



IDEIAS PARA O
DESENVOLVIMENTO
DE COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS



Resiliência emocional

SUMÁRIO

Introdução	03
Resiliência emocional: que macrocompetência é essa? Quais são as competências relacionadas à resiliência emocional? Qual a importância da resiliência emocional do professor para seu fazer docente e para a vida?	06
Como desenvolver essa macrocompetência? Orientações gerais	09
Práticas para você, educador! Atividades para desenvolver resiliência emocional	10
Como atuar na mediação para que os estudantes desenvolvam essa macrocompetência? Orientações gerais e formas de mediação para o trabalho com estudantes	14
Para conhecer mais	23
Referências	23

INTRODUÇÃO

Em momentos desafiadores que enfrentamos durante a nossa vida, seja em eventos inusitados ou situações mais comuns às nossas rotinas, sempre buscamos encontrar saídas e alternativas para superar qualquer dificuldade. Assim foi para milhões de educadores e estudantes, que tiveram de se reinventar para lidar com as circunstâncias decorrentes da pandemia do novo coronavírus, que os obrigou a se afastarem bruscamente das escolas e do convívio presencial para o trabalho e estudo remoto. Neste cenário, competências socioemocionais como tolerância ao estresse, empatia, autoconfiança, curiosidade para aprender, persistência, entre outras, têm sido ainda mais importantes para gestores, professores, estudantes e famílias atravessarem esse período e pensarem em soluções alternativas para um novo normal.

Para isso, é cada vez mais necessário criar oportunidades estruturadas para que educadores e estudantes possam se desenvolver intencionalmente em todas as suas dimensões, incluindo a dimensão socioemocional. Afinal, o autoconhecimento e as habilidades para lidar com os próprios sentimentos e emoções são tão essenciais quanto o conhecimento e o domínio de conteúdo técnico.

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

são capacidades individuais que se manifestam nos modos de pensar, sentir e nos comportamentos ou atitudes para se relacionar consigo mesmo e com os outros, estabelecer objetivos, tomar decisões e enfrentar situações adversas ou novas.

Como forma de compreender e apoiar o desenvolvimento socioemocional de cada pessoa, e buscando organizar as informações sobre esse tema com base em pesquisas, o Instituto Ayrton Senna estabeleceu uma matriz de cinco macrocompetências, desdobradas em 17 competências socioemocionais, fundamentais para a educação integral e o desenvolvimento pleno de crianças, jovens e educadores. São elas: **abertura ao novo**, **amabilidade**, **autogestão**, **resiliência emocional** e **engajamento com os outros**.



Essa matriz de macrocompetências harmoniza-se com os aspectos socioemocionais presentes no conjunto das dez competências gerais da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que norteia os currículos escolares no país a partir do compromisso com a educação integral e desenvolvimento pleno dos estudantes. Um [estudo do Instituto Ayrton Senna](#) apresenta a relação entre as macrocompetências e as 10 competências gerais da BNCC e pode contribuir no planejamento de práticas pedagógicas que visem à formação de habilidades, atitudes e valores.

Para colaborar com professores e gestores educacionais de todo o Brasil, o Instituto Ayrton Senna criou este conjunto de materiais sobre as cinco macrocompetências, que permite um mergulho nos conceitos e informações disponíveis sobre cada uma delas. Além disso, traz atividades para que o educador possa desenvolvê-las em si mesmo e orientações sobre como planejar atividades com foco no desenvolvimento socioemocional dos estudantes em diferentes contextos, seja em sala de aula ou no ensino remoto.

Neste módulo, tratamos sobre **resiliência emocional**, que envolve as competências de tolerância ao estresse, tolerância à frustração e autoconfiança, fundamentais para solucionar desafios, atravessar momentos de adversidade e atingir seus objetivos mesmo que o cenário não esteja favorável para isso. Ainda que este material não seja exaustivo sobre todas as informações e abordagens para desenvolver essas competências, esperamos que o conteúdo que trazemos aqui seja inspirador para aqueles que estão começando a refletir sobre a resiliência emocional e que também possa contribuir com quem já valoriza essa macrocompetência, de modo que se sintam todos motivados a continuar em busca de seu próprio desenvolvimento e construindo juntos novas formas de estimular a prática da resiliência.

Desejamos a você uma boa leitura e ótima trajetória pelo mundo das competências socioemocionais!

Equipe do Instituto Ayrton Senna



Foto: Ivan Francknet



Resiliência emocional: que macrocompetência é essa?

Resiliência emocional está relacionada à capacidade de alguém lidar com as próprias emoções, demonstrando equilíbrio e controle sobre suas reações emocionais, como por exemplo raiva, insegurança e ansiedade, sem apresentar mudanças bruscas. Pessoas com maior nível dessa competência confiam mais em suas capacidades para desenvolver tarefas e regular suas emoções. Já aquelas com níveis mais baixos tendem a ser emocionalmente mais instáveis, afetando-se facilmente pelas situações cotidianas. Pode ser difícil para elas voltarem a um estado emocional de tranquilidade uma vez que tendem a ser mais irritadiças, ansiosas e impulsivas. Podem apresentar também dificuldade em confiar em si mesmas e em seu potencial, preocupando-se em não alcançar as expectativas.

Indivíduos que desenvolvem resiliência emocional conseguem lidar com situações adversas com tranquilidade e positividade. Quando confiam em si mesmos e são capazes de gerenciar suas emoções, são menos propensos a se desestabilizarem frente a opinião dos outros, críticas, situações desafiadoras ou aquelas que não estão sob seu controle.

No fazer docente, essa macrocompetência pode se expressar principalmente na capacidade do professor em regular as próprias emoções diante das demandas profissionais e de interação com os estudantes e comunidade escolar como um todo, de modo a não gerar desgastes desnecessários a si mesmo e aos outros.

Quais são as competências relacionadas à resiliência emocional?



A macrocompetência resiliência emocional é composta por três competências socioemocionais: **tolerância ao estresse**, **tolerância à frustração** e **autoconfiança**, ligadas a comportamentos que podem favorecer melhor adaptação ao ambiente.

Tolerância ao estresse

Diz respeito a administrar sentimentos desagradáveis e encontrar formas de lidar com eles de maneira construtiva. Estresse e ansiedade, por exemplo, fazem parte da vida e, muitas vezes, não podemos evitá-los. O que podemos fazer é aprender meios mais saudáveis de enfrentar adversidades. Ao agir dessa forma, diminuímos a preocupação excessiva e nos tornamos mais capazes de resolver nossos problemas.

Tolerância à frustração

Está ligada à capacidade de desenvolver estratégias eficazes para regular a raiva ou a irritação e manter a tranquilidade, o equilíbrio e a serenidade diante das situações que podem trazer frustrações. Ao dar as devidas proporções emocionais às dificuldades a nossa frente, somos capazes de usar essas emoções de maneira a potencializar a descoberta de soluções mais eficazes ao que nos traz frustração.

Autoconfiança

Refere-se a acreditar em si mesmo e seguir adiante, mesmo quando as coisas parecem difíceis ou não indo tão bem. Quando nos valorizamos e nos sentimos realizados, somos capazes de pensar de forma mais realista frente aos nossos desafios. Assim, acabamos por ajudar a fazer as coisas acontecerem.



Veja, a seguir, os principais pontos para se lembrar sobre resiliência emocional:

RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Resiliência emocional é a capacidade de enfrentar as dificuldades da vida, aprender com elas e ganhar mais força para vencê-las. Isso é muito importante quando precisamos regular emoções desagradáveis.



Mas atenção! É importante frisar que ser resiliente não é aceitar toda e qualquer situação que se apresenta, abdicando de necessidades e direitos. Também não quer dizer que não se deve sentir raiva, ansiedade ou insegurança. Essas emoções são importantes para nosso dia a dia e nos ajudam a compreender situações que causam incômodo.

O ponto-chave na resiliência emocional é compreender em que medida essas emoções nos ajudam ou apenas atrapalham no desenvolvimento de nossas tarefas e relacionamento interpessoal. Sentidas de forma desproporcionais, a ansiedade, a raiva e a frustração podem dificultar a resolução de nossos desafios, nos desgastando significativamente. Quando nos equilibramos emocionalmente e desenvolvemos a resiliência, somos capazes de ver as situações com clareza, o que nos apoia para sermos assertivos, expormos nossas opiniões e tentarmos modificar aquilo que nos desagrada.

Qual a importância da resiliência emocional do professor para seu fazer docente e para a vida?

Estudos científicos trazem evidências sobre a relação entre as competências socioemocionais e resultados relevantes para a vida e prática docente. Aqui trazemos alguns estudos da literatura sobre a resiliência emocional. Você tem interesse em conhecer mais a respeito deles? Consulte a seção de [referências!](#)

O que encontraram os pesquisadores:

A regulação emocional é importante para o fazer docente, pois está relacionada ao bem-estar e senso de autoeficácia do professor

(Oplatka, 2009; Sutton, 2004; Yin, Huang, & Wang, 2016; Yin & Lee, 2012)

A resiliência emocional facilita o estabelecimento de relações sólidas e saudáveis com os estudantes, afeta os processos educacionais e o aprendizado

(Fried, 2011; Hargreaves, 2000; Sutton, 2004; Jennings & Greenberg, 2009)

A regulação emocional está ainda relacionada a menores taxas de *burnout* e de insatisfação com o trabalho

(Lavy & Eshet, 2018)

Níveis mais altos em resiliência emocional estão associados a maior conexão com pares e estudantes, maior satisfação com o trabalho e maior autoeficácia para realizar o gerenciamento de sala de aula

(Perera, Granziera & McIlveen, 2018)

Professores com menores níveis de resiliência emocional, em conjunto com baixa autogestão, são os que apresentam menor nível de satisfação com o trabalho. A resiliência emocional também está associada à autoeficácia dos estudantes

(Kim, Dar-Nimrod, & MacCann, 2018)



Como desenvolver essa macrocompetência?

Orientações gerais

Um dos primeiros passos para desenvolver resiliência emocional envolve o mapeamento de situações que podem gerar algum tipo de desconforto ou estresse, e isso pode variar de pessoa para pessoa.

ESTRESSE

Processo que ocorre dada a percepção de desequilíbrio entre demandas físicas e/ou psicológicas, e a capacidade do sujeito para lidar com elas, principalmente quando não atender a essas demandas apresenta consequências importantes. (McGrath, 1970)

Ou seja, o estresse se relaciona à avaliação da pessoa sobre suas próprias capacidades e à crença de que ela não tem recursos físicos e/ou psicológicos suficientes para lidar com a situação estressora, como por exemplo, participar de uma reunião importante, enfrentar uma relação difícil com estudantes ou pares, cumprir prazos em curto espaço de tempo etc. A interpretação de uma situação estressora varia de pessoa para pessoa e depende de características individuais, história de vida e forma de autopercepção das capacidades.

No momento dessa avaliação, desencadeia-se uma resposta física e psicológica ao estresse, que pode se manifestar por meio da ativação fisiológica do organismo, como ansiedade, entre outros afetos negativos. Isso quer dizer que o estresse e a ansiedade são ruins? Nem sempre! Por exemplo, numa situação na qual vamos fazer uma apresentação importante, a ansiedade pode auxiliar a mobilizarmos nossos recursos para nos prepararmos melhor e atingirmos um melhor desempenho!

No polo oposto, quando em níveis muito elevados, o estresse e a ansiedade podem trazer consequências negativas, como é o caso da Síndrome de *Burnout*, que ocorre quando experimentamos tensão física e emocional, bem como estresse prolongado em nossa vida profissional, causando esgotamento físico, psicológico e sofrimento. O *burnout* tende a ser mais observado em profissões altamente demandantes e com envolvimento interpessoal intenso, como é o caso da profissão docente.

Quando praticamos o autoconhecimento e nos tornamos capazes de reconhecer quais estímulos ou situações são potenciais desencadeadoras de estresse, podemos também adotar estratégias de autorregulação e autocuidado que atuem como fatores de proteção. A autorregulação emocional é quando a pessoa regula suas próprias emoções para atingir objetivos e manter sua saúde mental, ou seja, desenvolve a resiliência emocional.

Para o educador, seja em sua rotina profissional ou em outras situações da vida, o autoconhecimento é elemento central para ampliar a consciência e gestão das emoções, reconhecendo deste modo os próprios potenciais e limitações para enfrentar situações diversas e adversas.





Práticas para você, educador!

Já sabemos o que é a macrocompetência resiliência emocional e como desenvolvê-la. Para ver isso na prática, preparamos com todo carinho um percurso para você, educador, autoperceber-se em relação a sua própria resiliência emocional.

Dedique os próximos 30 minutos para realizar as **duas atividades** propostas e cuidar de uma das pessoas mais importantes para a educação do Brasil: você!

Registrar faz a diferença!

Escrever livremente suas reflexões e sensações contribui com seu desenvolvimento socioemocional. Fica o convite para você adotar um **Diário de Bordo** (caderno de registro) para esse processo contínuo que se dá por meio da reflexão e aprendizado com as experiências pessoais e profissionais.



Atividade 1

MAPEANDO MEUS ESTRESSORES E MEUS LIMITES

Objetivo	Contribuir com o autoconhecimento emocional relacionado a estresse e ansiedade.
Competências socioemocionais em foco	Tolerância ao estresse e tolerância à frustração
Recursos e providências	Papel, régua, caneta/lápis ou computador
Duração prevista	15 minutos

Sabemos que todos os educadores vivenciam cotidianamente situações de celebração, como ao identificar avanços conquistados pelos estudantes, e também situações bastante desafiadoras que podem levá-los até a condição de *burnout*. Por exemplo, no período da pandemia pelo novo coronavírus, novos desafios surgiram e rapidamente fomos obrigados a nos adaptar a situações muitas vezes estressantes e difíceis, como lidar com ferramentas para o ensino remoto com os quais não tínhamos familiaridade.

Então, para começar, propomos que você identifique e registre quais são os seus estressores e que reflita se estes são possíveis de serem controlados ou não por você. Para isso:

- ▶ Desenhe uma tabela com quatro colunas como no exemplo abaixo. Na primeira linha copie as perguntas e depois, responda conforme as orientações.

ESTRESSORES	REAÇÕES EM MEU CORPO	AÇÕES	LIMITES
O que tem me deixado estressado(a) em minha vida e profissão?	Como esse estresse tem se manifestado no meu corpo e mente?	O que posso fazer a respeito?	O que não é possível controlar e está fora do meu alcance de ação?
<i>Exemplos: medo do COVID-19; Estudante com vício em drogas; Agressividade de colega de trabalho; Barulho de meu vizinho.</i>	<i>Busque identificar o que você sente e como seu corpo reage. Se você não souber, escreva "Não sei".</i>	<i>Responda considerando cada estressor.</i>	<i>Responda considerando cada estressor.</i>

Leia novamente a tabela que acabou de preencher e faça as seguintes reflexões:

Quanto tenho dedicado de energia mental, emocional e física para a última coluna "LIMITES"?

Quanto pode ser saudável e produtivo para minha vida focar nas ideias que listei em "AÇÕES"?

Você acaba de fazer uma prática de **autoconhecimento emocional**, ou seja, buscou trazer clareza para o que está vivenciando e reconheceu seus limites saudáveis para lidar com experiências pessoais e profissionais. Caso tenha assinalado "não sei", pense em praticar essa atenção nos próximos dias. Que tal?

Atividade 2

MEU KIT DE RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Objetivo	Contribuir com o autoconhecimento e autorregulação emocional
Competências socioemocionais em foco	Tolerância ao estresse, tolerância à frustração e autoconfiança
Recursos e providências	Computador, celular ou outro lugar de registro
Duração prevista	15 minutos

Quando o tema é emoção, indivíduos têm uma experiência subjetiva e reações únicas frente aos acontecimentos da vida. Cada pessoa cria e tem suas próprias estratégias para lidar e retornar a seu equilíbrio mental ao passar por exigentes situações emocionais, o que chamamos de autorregulação emocional. Ouvir música pode funcionar muito bem para alguns em momentos de ansiedade, para outros realizar exercícios físicos é o que mais ajuda.

E para você, quais são as suas estratégias de autorregulação emocional? Que tal construir um kit para “situações de emergência”? A proposta aqui é que você escolha um lugar para registrar o exercício abaixo. Pode ser no celular, no seu Diário de Bordo, ou outro lugar em que você possa sempre acessar seu “Kit de resiliência emocional”.

Registre cada uma das frases abaixo completando-as com situações pessoais vivenciadas. Rememore o momento e destaque os pontos que ainda hoje carrega com você.

Uma situação difícil que superei foi:

Lembre-se que em situações difíceis é importante retomar aquilo que já conseguiu conquistar!

Minhas estratégias para autorregulação emocional foram:

Liste aqui ideias e estratégias que já utilizou para regular suas emoções.

O tópico “Como lidar com momentos de alta ansiedade?” traz algumas ideias para adicionar à sua lista!

As pessoas de minha rede de apoio com quem pude e posso contar são:

Buscar conversar com pessoas de sua confiança, que podem lhe escutar e lhe ajudar a lidar com desafios, faz toda diferença. Quem são os familiares, amigos, colegas de trabalho etc. de quem você pode se aproximar?

Meus pontos fortes pessoais e/ou profissionais foram e são:

Conhecer suas forças e competências pode contribuir para você ter maior autoconfiança no enfrentamento de situações desafiadoras. Quais são elas?

Minhas atividades para autocuidado e bem-estar foram e são:

Incluir na rotina práticas que lhe fazem bem, que as reconectem com você e que contribuem para superar desafios com equilíbrio emocional.

As estratégias de autorregulação emocional a seguir podem ser adotadas por você ou sugeridas para pessoas de seu convívio.

COMO LIDAR COM MOMENTOS DE ALTA ANSIEDADE?

- Procure não se cobrar se não estiver conseguindo se acalmar nesse momento.
- Se for possível, busque um lugar tranquilo, sem muitas pessoas ou barulhos.
- Lembre-se que, apesar de não parecer no momento, a ansiedade passa.
- Busque outros focos de atenção por meio de estímulos do ambiente.
- Faça respiração profunda, aumentando o tempo de expiração.



DICA - Prática 1

Observe ao seu redor e identifique:

- 5 cores diferentes
- 4 texturas que você possa tocar
- 3 coisas que você possa ouvir
- 2 coisas que você possa cheirar
- 1 coisa que você possa experimentar com o paladar



DICA - Prática 2

Respire de forma consciente:

- Sente-se numa posição confortável, com os dois pés no chão.
- Inspire (puxe o ar) pelo nariz por 4 segundos.
- Segure a respiração com o pulmão cheio por 4 segundos.
- Expire (expulse o ar) lentamente pela boca durante 6 segundos.
- Segure a respiração com o pulmão vazio por 2 segundos.
- Repita 3 vezes e depois observe os benefícios da prática.

VOCÊ SABIA?

Atenção plena pode ser definida como prestar atenção à experiência no momento presente de uma forma não julgadora. Estudos indicam impacto fisiológico mesmo com poucas repetições de exercícios de respiração consciente, pois atua em nosso sistema nervoso, ajudando o cérebro a retornar a um estado da mente mais equilibrado. Essas práticas meditativas, conhecidas também como *mindfulness*, apresentam evidências de impacto também com estudantes no contexto escolar (Rahal, 2018). Vale a pena conhecer!

Esperamos que essas sugestões de atividades e práticas contribuam com o processo de desenvolvimento de suas competências relacionadas à resiliência emocional. Mas destacamos que este material não tem o intuito terapêutico e, caso você esteja sentindo que está difícil lidar com situações psicológicas e emocionais, é importante buscar a ajuda de um especialista.





Como atuar na mediação para que os estudantes desenvolvam essa macrocompetência?

Orientações gerais

A trajetória de desenvolvimento das competências socioemocionais não é linear e varia de acordo com faixa etária, experiências pessoais e contextos ambientais. Na escola, ao longo das etapas da Educação Básica, é importante respeitar a individualidade dos estudantes e a diversidade das turmas.

O estudante dos **anos iniciais do Ensino Fundamental** encontra-se em processo inicial de desenvolvimento de suas competências socioemocionais. Ele aprende, junto ao processo de escolarização, a conhecer e nomear suas emoções e de seus pares. Sua experiência escolar favorece um nível mais complexo de interações e oportuniza novos aprendizados e percepções acerca das expressões de sentimentos e emoções. A aprendizagem da leitura e da escrita oferece novos meios para a criança se expressar a respeito do que sente e pensa, ampliando as condições de nomear e abstrair ideias e de expor sentimentos de forma mais complexa. Esse é um momento em que o exercício de regulação emocional deve ser estimulado para tornar o estudante cada vez mais capaz de empregar estratégias para lidar de forma mais adaptativa com as situações e com aquilo que sente.

Os **anos finais do Ensino Fundamental** marcam a etapa de transição entre a infância e a adolescência. O estudante já se sente capaz de desempenhar algumas funções e responsabilidades típicas da adolescência, mas pode não se sentir preparado para outras, sentindo-se inseguro. O papel do diálogo é fundamental e as relações sociais, principalmente entre pares, possibilitam trocas de experiências e são importantes espaços para a autorreflexão e busca por autoconhecimento. Nesse sentido, a construção de uma rede de apoio, com a qual o estudante possa compartilhar seus anseios, vulnerabilidades, conquistas e dificuldades, pode beneficiar o seu desenvolvimento socioemocional.



O **Ensino Médio** é a etapa em que os jovens se deparam com um momento da vida que envolve tomada de decisões e a necessidade de planejamento sobre o futuro, o que pode gerar ansiedade, insegurança e frustração. O autoconhecimento implica em reconhecer suas potencialidades e pontos a desenvolver e pode favorecer a percepção de autoconfiança e a busca por recursos para auxiliar na tomada de decisão e na regulação emocional. Atividades que favoreçam a criação de um espaço para o questionamento e compartilhamento de ideias e emoções auxiliam a dar as devidas proporções às experiências de vida do estudante, contribuindo para seu desenvolvimento pessoal.

Aproveite para rever o que foi apresentado até agora e explore o vídeo abaixo que traz os principais tópicos sobre a resiliência emocional!



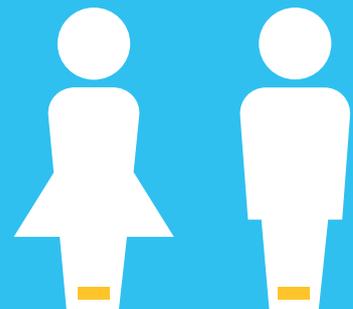
Assista ao vídeo

Atividades para trabalhar com estudantes

Conheça a seguir sugestões de atividades para trabalhar com sua turma – de modo presencial ou online – cujo foco é o desenvolvimento de competências socioemocionais que fazem parte da macrocompetência resiliência emocional.

Vale destacar que as orientações das atividades expressam um caminho inspirador, considerando que você, professor(a), é conhecedor(a) dos contextos locais, das dinâmicas da escola e constrói, na interação com os estudantes, os sentidos da prática educativa. Portanto, a atividade é aberta às suas reedições e adaptações.

Bom trabalho!



Anos iniciais do Ensino Fundamental

CÍRCULO DE CONTROLE

Objetivo	Compreender e classificar eventos e situações cotidianas que estão dentro ou fora de nosso controle. Produzir um trabalho artístico em que um círculo de controle será criado para distinguir tais situações.
Competências socioemocionais em foco	Autoconfiança Tolerância ao estresse Tolerância à frustração
Recursos e providências	1 controle remoto de qualquer aparelho, filipetas de papel, cartolina, papéis sulfite e materiais de desenho.
Duração prevista	2 a 3 encontros, presenciais ou online

Preparação

Escreva situações cotidianas em pedaços de papel, dobre-os e coloque-os em um recipiente para os estudantes classificarem. Em caso de trabalho remoto, compartilhe as filipetas virtualmente. Sugestões de situações:

Controláveis	Não controláveis
Vou praticar futebol três vezes por semana.	Meu amigo vai jogar futebol comigo.
Vou comer verduras e legumes para ficar saudável.	Não vou ficar doente!
Vou estudar bastante para a prova.	Só vou tirar nota boa!
Vou respeitar o próximo.	Todos vão gostar de mim.
Vou fazer o dever de casa.	Não vou receber críticas!
Vou agradecer quando alguém fizer algo para mim.	Vou receber um elogio.

Encontro 1

Apresente um controle remoto para os estudantes e questione sobre suas funções, problematizando aquilo que o objeto não pode controlar, como a hora de ir para a cama ou o resultado do jogo de futebol.

Esclareça que, assim como um controle remoto, nós também vivemos situações que estão dentro e fora de nosso controle.



DICAS

Aprender a distinguir o que é possível controlar, e o que não é possível, ajudará as crianças a desenvolverem a tolerância à frustração e a tolerância ao estresse, competências socioemocionais que os ajudam a manter a calma e a lidar melhor com situações desafiadoras.

A seguir, desenhe um círculo grande em cartolina ou ferramenta digital – em caso de trabalho remoto. Diga que o espaço dentro do círculo representa as situações que podemos controlar, enquanto o espaço fora do círculo representa as que não podemos controlar.

Distribua as filipetas e discutam coletivamente cada situação descrita para identificar se é controlável (e deve ser colocada dentro do círculo) ou não controlável (e deve ser colocada fora do círculo). Repita o procedimento com todas as situações.

Encontros 2 e 3

Utilizando materiais para desenho, peça-lhes que construam o seu próprio círculo de controle com situações (cotidianas ou imaginárias) que estão dentro ou fora de seu controle, escrevendo e/ou desenhando as mesmas dentro ou fora do círculo.



DICAS

Alguns estudantes podem apresentar dificuldades para criar suas próprias situações. Faça perguntas que os estimulem a ter suas próprias ideias, como: "Quais coisas que lhe chateiam? Estas coisas estão dentro ou fora de seu controle?".

Eles também podem apresentar dificuldades para discriminá-las. Faça perguntas que os ajudem a refletir, como: "Você disse que fazer gol está dentro do seu controle. Será? Você pode treinar e ser um bom jogador, mas será que às vezes você não vai errar o gol?". Se ainda assim discordarem de você, respeite a opinião das crianças e lembre-se que o propósito desta atividade é ajudá-las a desenvolver a consciência sobre situações que estão dentro e fora de seu controle.

Para encerrar, peça que cada criança apresente seu círculo de controle, as situações que escolheu para colocar dentro e fora do círculo e os seus motivos para tais classificações. Destaque que, algumas vezes, nos concentramos em situações cujo resultado não depende só de nós, ou seja, que estão fora do nosso controle. O que podemos fazer nesses casos é, a partir de nosso comportamento, aumentar a probabilidade de acontecer a consequência desejada.



AVALIAÇÃO DE PROCESSO

- Como foi para os estudantes classificar situações como dentro ou fora de seu controle?
- No momento em que os estudantes apresentaram o círculo de controle que construíram, eles demonstraram respeito ao escutar as apresentações de seus colegas? Se não, como você pode lhes proporcionar esse exercício?
- Foi possível observar os estudantes praticando as competências socioemocionais em foco nessa atividade? Se não, como criar oportunidades para praticá-las?



Anos finais do Ensino Fundamental

TROCANDO IDEIAS E ACONSELHAMENTOS

Objetivo	Refletir sobre relações de mentoria e escolher mentores que aconselhem sobre os desafios escolares.
Competências socioemocionais em foco	Autoconfiança Tolerância ao estresse Tolerância à frustração
Recursos e providências	Computador ou outro aparelho com acesso à internet em caso de trabalho remoto.
Duração prevista	2 a 3 encontros, presencial ou online



DESENVOLVIMENTO

Encontro 1

Com a turma reunida em roda de conversa ou por meio de recursos disponíveis para comunicação remota, apresente o objetivo desta atividade, as competências socioemocionais em foco e problematize: *“Pense em uma situação ocorrida na escola que teve grande impacto sobre você. Qual o aconselhamento que você daria ao seu ‘eu’ do passado para lidar com essa situação? De que forma esse aconselhamento faria a diferença?”*

Estabeleça um tempo à autorreflexão e, em seguida, abra para o compartilhamento.



DICAS

Esse aquecimento inicial permitirá que os estudantes exercitem a autoconfiança ao se conectarem consigo mesmos e projetarem aconselhamentos. Essa competência socioemocional nos dá poder para nos sentirmos confortáveis, mesmo quando as coisas não acontecem do jeito que esperávamos. Aprender com situações adversas é um dos pilares da macrocompetência resiliência emocional.

Finalize o encontro com questionamentos sobre autoconfiança: *“Qual foi a sensação de compartilhar situações desafiadoras que já vivenciaram? Conseguiram olhar para o lado positivo e aprender algo? Ou prevaleceram pensamentos negativos sobre vocês mesmos?”*

Encontros 2 e 3

Debata com a turma sobre o que é e o que faz um mentor. Complemente dizendo que as relações de mentoria têm ocupado cada vez mais espaço nas escolas e no mundo do trabalho. Espera-se do mentor uma relação de aconselhamento para “esclarecer as ideias”.

Proponha que, em trios, os estudantes troquem experiências sobre os principais desafios que enfrentam na escola e escolham um mentor para aconselhá-los por um período (pode ser um ano, um bimestre etc.). Explique que o mentor pode ser um estudante mais velho, um professor, funcionário ou gestor escolar. Para uma escolha assertiva, sugira que o trio considere: o jeito como a pessoa dialoga e aconselha, sua experiência em relação à rotina da escola e a capacidade que possui para analisar situações diversas do dia a dia.

Mas antes que os trios se reúnam para escolher o mentor, aborde a competência socioemocional tolerância ao estresse. Pergunte: *“Vocês sentem ansiedade, nervosismo ou algum sentimento negativo na hora de falar sobre suas ideias com um grupo?”* Reforce que é comum nos sentirmos vulneráveis, mas que é possível aprender formas saudáveis de enfrentar adversidades exercitando a tolerância ao estresse. Na sequência, proponha a reflexão: *“Como podemos aprender maneiras de lidar com nossos desafios e preocupações de forma construtiva e positiva?”*



**DICAS**

Em caso de trabalho remoto, apoie os trios na realização de encontros a distância. Não sendo possível, **conduza a escolha do mentor individualmente** e, depois, organize os trios a partir da afinidade das escolhas feitas.

Escolhidos os mentores, os trios devem projetar como será feito o convite e a explicação da proposta de mentoria. Posteriormente, já em parceria com o mentor, os três estudantes projetarão o formato da mentoria (dia, horário, frequência, local/canal de comunicação).

É possível que a pessoa escolhida não possa assumir o papel de mentor. Sendo assim, destaque ao trio a importância de se mobilizar a competência socioemocional tolerância à frustração, projetando alternativas “b” e “c”, caso a primeira opção não aceite o compromisso para mentor.

Para encerrar, explique que, ao longo do período combinado, vocês conversarão sobre como as relações de mentoria estão caminhando e as avaliarão. Incentive que os trios acionem seus pretendentes a mentores já nos próximos dias e deem início a esse processo.

AVALIAÇÃO DE PROCESSO

- A turma já estava familiarizada com a noção de mentoria ou já tinha vivenciado práticas de aconselhamento? Houve entusiasmo da turma com a proposta de mentoria? Se não, você exercitou a *tolerância à frustração* e pensou em soluções?
- Como você orientou os trios para escolha intencional de mentores?
- Os estudantes praticaram as competências socioemocionais previstas? Quais outras situações podem vir a oportunizar essa prática?



Ensino Médio

NOSSO GLOSSÁRIO DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Objetivo	Discutir sobre aspectos importantes para a vida e elaborar coletivamente um glossário de atributos que contribuem para um projeto de futuro bem-sucedido.
Competências socioemocionais em foco	Autoconfiança Tolerância à frustração
Recursos e providências	Matéria "O segredo do sucesso", da revista Superinteressante, leia aqui . Papel ou ferramenta digital (como GoogleDocs) para compor o Glossário do Desenvolvimento Pessoal. Computador ou outro equipamento com acesso à internet em caso de trabalho remoto.
Duração prevista	2 a 3 encontros, presencial ou online

DESENVOLVIMENTO

Encontro 1

Apresente aos estudantes o objetivo desta atividade e as competências socioemocionais em foco. Peça que reflitam individualmente e escrevam sobre qual seria o segredo do sucesso.

A seguir, em roda de conversa ou por meio de recursos disponíveis para comunicação remota, proponha que debatam sobre o que escreveram. Valorize todas as contribuições, visto que não existe certo ou errado, mas sim, percepções sobre o que cada um compreende como sucesso.

Oriente que leiam a matéria "[O segredo do sucesso](#)" identificando quais seriam, segundo a autora, os ingredientes da "equação do sucesso".



DICAS

Embora o artigo traga exemplos de pessoas famosas e ricas, é importante ampliar o entendimento da turma sobre o que significa ser bem-sucedido. O foco do texto não é o sucesso financeiro, mas a realização de objetivos, à medida em que se analisa a viabilidade da situação e se cria estratégias para alcançar as metas.

Encontros 2 e 3

Retome a matéria lida no encontro anterior e apresente a equação abaixo. Peça que a preencham usando como parâmetro suas vivências e não apenas os elementos do texto.

	+		+
	+		+
	=	SUCESSO	



DICAS

Assim como na escola, também cabe no ambiente virtual favorecer o desenvolvimento da competência socioemocional *tolerância à frustração*. Caso você diagnostique circunstâncias em que o sentimento de raiva e irritação prevalecem, promova momentos de reflexão e de ação, em que os jovens possam se investigar, identificar e falar sobre suas emoções, percepções e pontos de vista. Equilíbrio de reações emocionais é uma característica da macrocompetência resiliência emocional.

Peça que apresentem suas equações para turma. Registre todos os elementos de sucesso presentes nas equações e solicite que a turma selecione as 10 palavras-chave mais recorrentes para compor o **Glossário das palavras-chave para o desenvolvimento pessoal**.

Para criar a definição de cada uma dessas palavras-chave, a turma deve discutir seus significados e os sentidos que elas podem ter na perspectiva de seus projetos de vida e sucesso.

Após a construção do glossário, convide cada estudante a identificar quais das palavras representam suas forças e têm mais relação com suas experiências. Explícite também algumas fortalezas que você, professor(a), enxerga em cada um dos estudantes: isso os apoiará na construção de imagens positivas sobre si.

A composição do glossário mobiliza a *autoconfiança*, uma vez que essa competência socioemocional consiste no sentimento de força interior para realizar algo que se deseje.

Finalize o encontro propondo a seguinte reflexão: *“Quais características do glossário vocês precisam desenvolver para serem pessoas bem-sucedidas e realizarem seus projetos de futuro? O que vocês estão fazendo hoje ou podem começar a fazer para desenvolver essas características? Como o desenvolvimento das competências socioemocionais tolerância à frustração e autoconfiança contribuem para isso?”*

AVALIAÇÃO DE PROCESSO

- A turma estava familiarizada com a noção de glossário? Como você articulou os conhecimentos prévios dos estudantes e os estimulou a expandirem seus conhecimentos?
- Compartilhe sua perspectiva sobre o trabalho realizado pelos jovens.
- Os estudantes praticaram as competências socioemocionais previstas? Quais outras situações podem vir a oportunizar essa prática?



Para conhecer mais

AS 10 COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC E AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS – estudo realizado pelo Instituto Ayrton Senna mostra algumas relações entre as competências socioemocionais e as 10 Competências Gerais da BNCC.

[Acesse o material](#)

A página especial do Instituto Ayrton Senna: Competências socioemocionais para contexto de crise – Informações, estratégias e práticas para famílias e educadores desenvolverem habilidades socioemocionais na educação durante a crise da pandemia Covid-19.

[Acesse o material](#)

Referências

(Doi: identificador de conteúdos em ambiente digital)

- Becker, E. S., Keller, M. M., Goetz, T., Frenzel, A. C., & Taxer, J. L. (2015). Antecedents of teachers' emotions in the classroom: An intraindividual approach. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-12. [doi 10.3389/fpsyg.2015.00635](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00635)
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), pp. 406-417. [doi 10.1002/pits.20478](https://doi.org/10.1002/pits.20478)
- Brasil. (2020). Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Brasília: Ministério da saúde. Disponível em <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>
- Fried, L. (2011). Teaching teachers about emotion regulation in the classroom. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 36(3). [doi 10.14221/ajte.2011v36n3.1](https://doi.org/10.14221/ajte.2011v36n3.1)
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811-826. [doi 10.1016/S0742-051X\(00\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00028-7)
- HUECK, Karen. O segredo do sucesso. *Revista Superinteressante*, 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/o-segredo-do-sucesso/>. Acesso em: 15 de jul. de 2020.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. [doi 10.3102/0034654308325693](https://doi.org/10.3102/0034654308325693)
- Kim, L. E., Dar-Nimrod, I., & MacCann, C. (2018). Teacher personality and teacher effectiveness in secondary school: personality predicts teacher support and student self-efficacy but not academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 309-323. [doi 10.1037/edu0000217](https://doi.org/10.1037/edu0000217)
- Lavy, S., & Eshet, R. (2018). Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*, 73, 151-161. [doi 10.1016/j.tate.2018.04.001](https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.04.001)

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. [doi 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245](https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245)
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. [doi 10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205)
- McGrath, J. E. (1970). *Social and psychological factors in stress*. Canada: Holt, Rinehart, & Winston.
- Oplatka, I. (2009). Organizational citizenship behavior in teaching: the consequences for teachers, pupils, and the school. *International Journal of Educational Management*, 23(5), 375-389. [doi 10.1108/09513540910970476](https://doi.org/10.1108/09513540910970476)
- Perera, H. N., Granziera, H., & McIlveen, P. (2018). Profiles of teacher personality and relations with teacher self-efficacy, work engagement, and job satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 120, 171-178. [doi 10.1016/j.paid.2017.08.034](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.034)
- Potek, R. (2012). *Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation*. New York University.
- Rahal, G. M. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(2), 347-358. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>
- Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379-398. [doi 10.1007/s11218-004-4229-y](https://doi.org/10.1007/s11218-004-4229-y)
- Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers' emotions and teaching: a review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358. [doi 10.1023/A:1026131715856](https://doi.org/10.1023/A:1026131715856)
- Yin, H., Huang, S., & Wang, W. (2016). Work environment characteristics and teacher well-being: the mediation of emotion regulation strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(9), 907. [doi 10.3390/ijerph13090907](https://doi.org/10.3390/ijerph13090907)
- Yin, H. B., & Lee, J. C. K. (2012). Be passionate, but be rational as well: emotional rules for Chinese teachers' work. *Teaching and Teacher Education*, 28(1), 56-65. [doi 10.1016/j.tate.2011.08.005](https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.08.005)

institutoayrtonsenna.org.br