

IDEIAS PARA O  
DESENVOLVIMENTO  
DE COMPETÊNCIAS  
SOCIOEMOCIONAIS



---

# ***Autogestão***

# SUMÁRIO

<b>Introdução</b>	<b>03</b>
<b>Autogestão: que macrocompetência é essa?</b> Quais são as competências relacionadas à autogestão? Qual a importância da autogestão do professor para seu fazer docente e para a vida?	<b>06</b>
<b>Como desenvolver essa macrocompetência?</b> Orientações gerais	<b>09</b>
<b>Práticas para você, educador!</b> Atividades para desenvolver autogestão	<b>11</b>
<b>Como atuar na mediação para que os estudantes desenvolvam essa macrocompetência?</b> Orientações gerais e formas de mediação para o trabalho com estudantes	<b>16</b>
Autogestão e mediação pedagógica	<b>18</b>
Metodologias ativas	<b>22</b>
Avaliações e devolutivas formativas	<b>24</b>
Singularidades e diversidade	<b>26</b>
<b>Para conhecer mais</b>	<b>29</b>
<b>Referências</b>	<b>29</b>

# 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**.



Material produzido pelo Instituto Ayrton Senna | 2020

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, vamos falar sobre **autogestão**. Essa macrocompetência envolve as competências determinação, organização, foco, persistência e responsabilidade, que estão relacionadas à capacidade de persistir, de comprometer-se com responsabilidade e de se organizar para gerenciar compromissos, tarefas e objetivos estabelecidos para a própria vida ou a serem cumpridos no dia a dia. A autogestão é importante não apenas em relação à capacidade de executar as tarefas escolares, mas também aquelas relacionadas à vida pessoal, à carreira e ao trabalho ao longo da vida.

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

**Equipe do Instituto Ayrton Senna**



Foto: IvanFranchet



# Autogestão: que macrocompetência é essa?

**Autogestão** indica a capacidade de ser organizado, esforçado, ter objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética. Relaciona-se à habilidade de fazer escolhas na vida profissional, pessoal ou social, estimulando a liberdade e a autonomia. Quem é capaz de exercer mais a autogestão apresenta-se como alguém mais disciplinado, perseverante, eficiente e orientado para suas metas.

Professores com autogestão bem desenvolvida têm mais facilidade em estruturar e gerenciar o processo de ensino e de aprendizagem, planejam com cuidado e antecedência suas aulas e atividades e monitoram o tempo, o que faz com que tenham mais sucesso na mediação dos conteúdos junto aos estudantes. São pontuais, organizados e lidam bem com a elaboração e o monitoramento de combinados que beneficiem o aprendizado, deixando claro aos estudantes o que se espera deles, realizam sínteses ao fim da aula e revisam o conteúdo antes de momentos avaliativos.

## Quais são as competências relacionadas à autogestão?



A macrocompetência autogestão é composta pelas competências de **foco, responsabilidade, organização, determinação e persistência**.

Foco	Responsabilidade	Organização	Determinação	Persistência
Capacidade de se concentrar na atividade que se deseja realizar e evitar distrações, mesmo em tarefas repetitivas.	Envolve tomar para si um combinado, assumindo os compromissos de realizar as tarefas planejadas, mesmo diante de dificuldades. Significa prever as consequências de nossos atos em função do bem-estar coletivo.	Está relacionada a organizar o tempo e as atividades, bem como planejar etapas necessárias para se atingir uma meta e gerenciar compromissos futuros.	Define-se pelo quanto nos esforçamos para conseguir aquilo que queremos. Pressupõe dar o melhor de si e desafiar-se para atingir um objetivo.	Capacidade de superar obstáculos para completar tarefas e concluir combinados, ao invés de procrastinar ou desistir quando as situações ficam difíceis ou desconfortáveis.



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

## AUTOGESTÃO

Autogestão é a capacidade de gerenciar compromissos, tarefas e objetivos.

### RESPONSABILIDADE

É gerenciar a si mesmo a fim de realizar tarefas, cumprir compromissos e acordos, ainda que difícil ou incômodo.

### DETERMINAÇÃO

É estabelecer objetivos, ter ambição e motivação para trabalhar duro, e ir além do que se espera.

### ORGANIZAÇÃO

É buscar eficiência utilizando bem os recursos que temos e aproveitando o tempo para realizar uma tarefa.

### FOCO

É ter uma atenção seletiva, que permite escolher uma, entre várias atividades, e destinar toda a energia para ela.

### PERSISTÊNCIA

É seguir em frente mesmo quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis.

Material produzido pelo Instituto Ayrton Senna (2020)

## Qual a importância da autogestão do professor para seu fazer docente e para a vida?

Estudos científicos trazem evidências sobre a relação entre a autogestão e resultados relevantes para a vida e prática docente. Aqui trazemos alguns deles, disponíveis na literatura.

### O que encontraram os pesquisadores:

Professores com autogestão mais desenvolvida são atenciosos e preocupados em concluir suas tarefas de modo eficaz.

(Teven, 2007)

Tendem a apresentar menores níveis de *burnout*, a ser mais proativos, motivados e orientados a tarefas e realizações, mostrando inclusive maiores níveis de realização pessoal.

(Alarcon, Eschelman, & Bowling, 2009; Gupta, 2008; Kokkinos, 2011; Sulea, et al., 2012. Witt et al., 2002)

São propensos a se sentir mais motivados e a apresentar mais eficácia em ensinar.

(Djigić, Stojiljković, & Dosković, 2014; Garcia, Kupczynski, & Holland, 2011; Kim, Dar-Nimrod, & MacCann, 2018; Kim & MacCann 2018, Klassen et al., 2017)

Conseguem gerenciar a sala de aula e auxiliar na promoção da autogestão dos estudantes.

(Blazar & Kraft, 2015; Cheng & Zamarro, 2016)

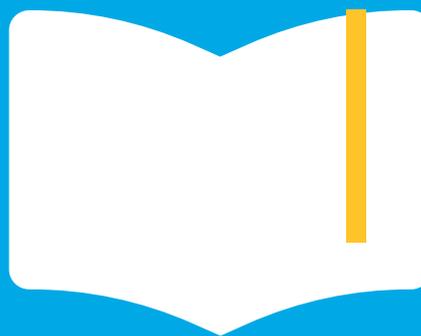
Além disso, professores com alto nível de autogestão apresentam melhores resultados de ensino.

(Bastian, McCord, Marks, & Carpenter, 2017)

De forma geral, maiores níveis de autogestão estão associados ao uso mais eficiente de estratégias de resolução de problemas e à tendência a sentir menos cansaço e maior realização no trabalho.

(Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Sulea, Filipescu, Horga, Ortan, & Fischmann, 2012)

Você tem interesse em conhecer mais a respeito deles? Consulte a seção de [referências!](#)



# Como desenvolver essa macrocompetência?

## Orientações gerais

A autogestão do educador está relacionada a diversos resultados profissionais positivos, como, por exemplo, uma maior autoeficácia.

### AUTOEFICÁCIA

▶ A autoeficácia para ensinar é entendida como a crença do professor sobre suas capacidades em alcançar metas de ensino e de aprendizagem e apresenta um grande impacto sobre quão eficaz o professor efetivamente consegue ser.

Quer saber mais sobre autoeficácia? Vá até o [Para conhecer mais](#) e assista ao vídeo "O papel da autoeficácia no desempenho do professor".

Nesse sentido, a percepção do professor sobre suas próprias capacidades é influenciada em grande parte pelas experiências pedagógicas vivenciadas em seu dia a dia, seja em seu papel de mediador nas situações de interação com os estudantes e gestão da aula e na organização de tempos e espaços. Quanto mais o educador promove o efetivo desenvolvimento dos estudantes, mais convicto fica de que é um profissional competente, situação essa que se revela como promotora de bem-estar pessoal e de afirmação do projeto de vida e da escolha da profissão docente.

As experiências exitosas do professor tornam-se significativas para ampliar sua percepção de eficácia e, conseqüentemente, seu desempenho e sua realização enquanto profissional. Portanto, quando o professor consegue definir objetivos, organizar e gerenciar com responsabilidade seus afazeres, permanecer focado em seu trabalho, bem como agir com determinação para fazer seu melhor, perseverando mesmo em situações desafiadoras, ele é capaz de se sentir mais confiante e eficaz em sua prática.

Dito isso, o primeiro passo para mobilizar a autogestão está relacionado à reflexão do professor sobre as suas práticas docentes, a partir de algumas perguntas:

Como ocorreu o meu planejamento?

Desenvolvi adequadamente os objetivos e os meios para atingi-los?

Como avalio minha gestão do tempo?

Fui diligente e comprometido com o processo?

Persisti diante de situações desafiadoras?

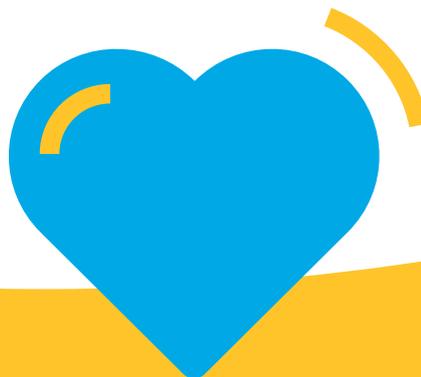
Durante minha prática eu estive concentrado?

Me preparei, mediei bem e fiz problematizações significativas para os estudantes durante a aula?

Todas essas (e outras) questões são importantes para analisar como está o nível de desenvolvimento atual nas competências de autogestão. Elas trazem evidências concretas sobre quais são os pontos fortes relacionados à autogestão e quais são aqueles que ainda precisam ser desenvolvidos.

O estabelecimento de metas e o gerenciamento adequado do tempo são dois conjuntos de ações, dentre outras possíveis, que podem auxiliar o desenvolvimento da autogestão, uma vez que ao definir os objetivos que se deseja atingir, é possível também planejar recursos, métodos e estratégias necessários para alcançá-los e, dessa forma, antecipar possíveis dificuldades no caminho.

Quando o professor desenvolve mais sua autogestão, ele se torna mais capaz de planejar seus afazeres e se preparar para situações diversas, não atuando no improviso e sendo capaz de se reorganizar frente a imprevistos. Assim, sente-se mais preparado, seguro e eficaz e desempenha seu papel com menor desgaste físico e psicológico, o que faz da autogestão uma competência importante para a prevenção de quadros de *burnout*, por exemplo.





# Práticas para você, educador!

A autogestão é uma das macrocompetências que educadores frequentemente identificam como prioridade de desenvolvimento, o que ganha ainda mais relevância no contexto de atuação remota, quando a organização de tarefas e a gestão do tempo ganharam novos contornos desafiadores. Abaixo trazemos duas propostas de atividades. Vamos refletir sobre como estamos estabelecendo objetivos, metas, gerindo o tempo e organizando tarefas para atingi-las?

## Registrar faz a diferença!

Registre o que você descobriu e como estas experiências o impactaram (sentimentos, ideias, memórias, vontades etc.). Escrever livremente suas reflexões e sensações contribui com seu processo de autoconhecimento e desenvolvimento socioemocional. Fica o convite para registrar em seu **Diário de Bordo**!



## Atividade 1

### UM PIT STOP PARA MEU DESENVOLVIMENTO

Objetivo	Refletir sobre seu projeto de desenvolvimento, estruturando uma meta SMART para agir com autogestão.
Competências socioemocionais em foco	Determinação, responsabilidade, persistência e organização.
Recursos e materiais necessários	Suporte de registro (seja ele um caderno, seu Diário de Bordo, celular ou computador).
Duração prevista	15 minutos

A competência geral 6 da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) orienta a mobilização da capacidade de entender o mundo do trabalho e de fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao próprio projeto de vida, com consciência crítica e responsabilidade. Isso envolve a prática da autogestão para definir objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética, fazendo escolhas em relação à vida pessoal, profissional, acadêmica e social, estimulando a liberdade e a autonomia. Você já fez um exercício sobre seu projeto de vida? Muitas vezes temos ideias, mas na hora de colocar no papel é que vem o desafio, não é mesmo?

Da mesma forma que é preciso fortalecer a autogestão dos estudantes, para que eles construam progressivamente seu projeto de vida, é importante que você, educador, também esteja atento ao seu projeto de vida e que possa, por meio da autogestão, estabelecer seus objetivos, sejam eles pessoais, profissionais ou sociais. Vamos fazer esse exercício?

Pense um pouco sobre suas necessidades e sonhos. Eles podem ser grandes, como iniciar uma pós-graduação em outro país, ou envolver pequenas mudanças em seus hábitos e rotina, ao adotar um diário de bordo para refletir sobre sua prática pedagógica, por exemplo. Há algo que deseja mudar ou iniciar nesse momento? Quais são seus projetos atuais e futuros?

É importante lembrar que nossa vida e projetos são dinâmicos e adaptáveis aos momentos e contextos em que estamos inseridos, passando por transformações ao longo de nossa trajetória. Diante da pandemia, por exemplo, muitas novidades e demandas surgiram, nos convidando a rever nossos planos e projetos.

Muitas vezes, desejamos ou precisamos mudar, mas não conseguimos efetivamente caminhar em direção a essas mudanças por diferentes motivos. Um desses motivos é não nos organizarmos. Estabelecer um caminho e nos comprometer com a jornada são passos importantes para autogestão e para alcançar as mudanças e projetos desejados.

O método SMART pode ser um grande aliado neste movimento. Ele nos ajuda a transformar objetivos em metas palpáveis, trazendo maior clareza para sua realização. SMART é um acrônimo em inglês que significa:

<b>S</b>	<b>Specific (Específico)</b>	A meta precisa ser clara e identificar o resultado desejado.	O que eu desejo alcançar? Qual o resultado esperado?
<b>M</b>	<b>Measurable (Mensurável)</b>	A meta precisa ser possível de ser medida para saber se foi atingida.	Qual meu indicador para monitorar se estou atingindo a meta?
<b>A</b>	<b>Achievable (Alcançável)</b>	A meta precisa ser viável de se atingir.	Como vou alcançar a meta com os recursos e habilidades que possuo?
<b>R</b>	<b>Relevant (Relevante)</b>	A meta precisa ser relevante para suas necessidades, habilidades e realidade atual.	Por que é importante para mim atingir essa meta?
<b>T</b>	<b>Timed (Temporal)</b>	A meta precisa ter um prazo claro para ser planejada e atingida.	Quanto tempo vou levar para atingi-la?

Agora é com você! Eleja alguma necessidade ou projeto seu e faça o exercício de estabelecer uma meta, utilizando a metodologia SMART. Por exemplo: “Estudar 30 minutos sobre o uso de metodologias ativas no contexto remoto com minha colega de trabalho, diariamente durante um mês, para ampliar a interação dos 10 estudantes que têm maiores desafios de participação.”



## PARA REFLETIR

Depois de determinar a sua meta, reflita e registre sobre:

- ✓ Como o exercício de estabelecer metas pode contribuir com a sua **determinação**?
- ✓ Quais desafios você acredita que possam surgir durante o alcance desta meta? O que você pode fazer para ser **persistente** perante os desafios e obstáculos?
- ✓ Quais combinados podem ser feitos (com você mesmo e com aqueles à sua volta) para atuar com **responsabilidade** e compromisso para atingir sua meta?
- ✓ Como a metodologia SMART pode contribuir com a **organização** do seu projeto de desenvolvimento?

Você acaba de fazer uma atividade que promove as competências **determinação**, **organização**, **responsabilidade** e **persistência**. Que tal dar continuidade, refletindo sobre como estabelecer metas SMART pode apoiá-lo em outros contextos de planejamento de sua profissão?

## Atividade 2 —

### CALIBRANDO MINHA GESTÃO DO TEMPO

Objetivo	Identificar como realizar a gestão de seu tempo com maior foco e organização.
Competências socioemocionais em foco	Foco e organização
Recursos e materiais necessários	Suporte de registro (seja ele um caderno, seu Diário de Bordo, celular ou computador).
Duração prevista	15 minutos



Você já parou para pensar sobre como vem gerindo o seu tempo ultimamente? Vamos realizar um exercício de autoconhecimento que pode contribuir para identificar quais “vilões” roubam o seu tempo e quais hábitos permitem que você se organize melhor e se mantenha focado?

Para isso:

**1** | Elabore uma tabela conforme a figura abaixo:

Ações	Prazo	Realizado?	Vilões da autogestão

**2** | Na primeira coluna, liste as próximas atividades que você planejou para o seu dia ou para os próximos.

**3** | Na segunda coluna, anote a data, o horário ou o prazo para realização de cada uma das ações listadas.

**4** | Após o prazo de realização de cada atividade transcorrer, retome a tabela e registre em “Realizado?” se foi possível concluí-la no prazo estipulado ou não.

**5** | Em caso negativo, escreva na coluna “Vilões da autogestão” o que atrapalhou a sua realização no prazo proposto.



## PARA REFLETIR

Depois de preencher as colunas da tabela com algumas ações, reflita e registre:

- A maioria das atividades planejadas por você foram realizadas no prazo estipulado?
- Foi possível identificar elementos (um imprevisto, por exemplo) e/ou hábitos (como o uso de celular) que roubam o seu tempo e foco?
- Existe algum padrão que você possa antever agora e que pode lhe apoiar a estimar o tempo para conclusão de tarefas semelhantes?
- Quais hábitos podem mudar ou reforçar o desenvolvimento da sua organização e foco em sua rotina?



Você acaba de ser mobilizado para exercitar, com intencionalidade, o **foco** e a **organização**. Quando somos organizados é muito mais fácil planejar em detalhes as nossas atividades profissionais e pessoais, bem como seguir um plano para atingir os objetivos. Essa organização é fortalecida quando temos a capacidade de focar, isto é, de nos concentrar ou selecionar uma atividade e direcionar toda nossa atenção para ela e nada mais, potencializando a autogestão!

A técnica **Pomodoro** pode contribuir para atividades da rotina do educador que demandam atenção e foco, como na elaboração de planejamentos, produção de materiais e realização de estudos e pesquisas.

Ela consiste em alternar momentos cronometrados de tarefas focadas com momentos de pausa, também cronometrados. Veja o passo a passo:

**DICAS**

- 1 - Escolha e liste as tarefas que você precisa realizar.
- 2 - Ajuste o cronômetro para o tempo desejado (geralmente 25 minutos).
- 3 - Escolha uma tarefa inicial e trabalhe nela até que o alarme toque. Se alguma distração surgir nesse período, anote-a e retorne à tarefa com foco;
- 4 - Quando o alarme tocar, faça uma pausa de cinco minutos.
- 5 - Após o intervalo, inicie mais um ciclo de 25 minutos de atividade focada e cinco minutos de descanso.
- 6 - Ao completar quatro ciclos, faça uma pausa estendida de até 30 minutos. Repita os ciclos até finalizar todas as tarefas de sua lista.

Para pensar sobre:

- Não conseguimos focar por muito tempo, assim incluir momentos de descanso é muito importante para a manutenção do foco.
- Usar redes sociais, por exemplo, não se configura no cérebro como tempo de descanso, mas sim como grande estímulo.
- Atividades de atenção plena, por sua vez, são ótimas técnicas que contribuem com descanso mental e com promoção do foco.

Vale a pena experimentar!

Aproveite para rever o que foi apresentado até agora e **explore o vídeo** que traz os principais tópicos sobre autogestão.



**A seguir, vamos explorar algumas reflexões sobre como desenvolver as competências de autogestão em seus estudantes.**



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

## Orientações gerais

A autogestão é uma das macrocompetências socioemocionais associadas a melhores notas em avaliações escolares e melhor desempenho escolar dos estudantes. Estudantes com autogestão mais desenvolvida tendem a apresentar menores taxas de evasão e faltas na escola e também menor perpetração de comportamentos violentos como o *bullying*. Além disso, a autogestão pode auxiliar na construção do projeto de vida do estudante, favorecendo o desenvolvimento de objetivos e metas de curto, médio e longo prazos.

A autogestão favorece o desenvolvimento do estudante nos diversos âmbitos de vida. Especificamente na escola, essa macrocompetência permeia os processos de ensino e de aprendizagem, sendo necessária, por exemplo, quando um estudante está participando da aula, estudando um conteúdo ou realizando outros tipos de atividades escolares.

Isso nos remete ao conceito de metacognição, ao qual a autogestão está relacionada, e que é muito importante para a potencialização da aprendizagem. Ela ocorre quando o estudante observa, pensa e planeja suas ações, refletindo sobre quais estratégias costuma utilizar para alcançar seus objetivos.

### **METACOGNIÇÃO**

A palavra metacognição é formada por dois radicais: meta e cognição. O prefixo "meta" significa, dentre outras coisas, refletir e direcionar nossa visão sobre um determinado assunto. Logo, metacognição é a capacidade de pensar e regular nossa cognição, ou seja, os próprios pensamentos e processos mentais. A metacognição nos permite examinar nossos pensamentos e entender como eles surgem e se estruturam, o que contribui para o aumento da nossa capacidade de aprender sobre novos temas.



Enquanto desempenha tarefas escolares, o estudante acessa todas as competências da autogestão. Assim, precisa de **organização** para refletir sobre o que deve ser feito primeiro, entender as etapas necessárias para a conclusão de cada tarefa e planejar a sua execução, considerando o tempo e os recursos necessários. Requer **determinação** para estabelecer suas metas e objetivos de estudo e empenhar-se para progredir continuamente e **foco** para manter a concentração na tarefa. A **persistência** auxilia a superar obstáculos para atingir objetivos preestabelecidos e completar tarefas, seguindo os passos necessários para isso, não desistindo diante das dificuldades e terminando aquilo que iniciou. Por fim, o estudante precisa de **responsabilidade** para gerenciar a si mesmo para cumprir com os próprios compromissos e tarefas, agindo de forma confiável e consistente.

Envolver os estudantes em projetos e tarefas com tamanhos e níveis de complexidades diversos promove a participação ativa dos mesmos no processo de planejamento, definição de metas e em sua realização. Dessa forma, os estudantes conhecem e aprendem de forma prática a como usar melhor a autogestão nas suas atividades.

### Importante lembrar!

A trajetória de desenvolvimento da autogestão - e das demais competências socioemocionais - não é linear, variando de acordo com a idade dos estudantes e com o contexto em que cada um está inserido. É importante respeitar a individualidade dos estudantes e a diversidade da turma para o trabalho intencional com as competências socioemocionais.



## Sugestões e dicas para mediação pedagógica

As sugestões e dicas abaixo expressam um caminho inspirador para a sua mediação pedagógica no trabalho com as competências relacionadas à autogestão. 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, o que apresentamos aqui está aberto a diferentes formas de adaptações e apropriações.

Bom trabalho!

# Autogestão e mediação pedagógica

## DETERMINAÇÃO

Estabelecer metas para tarefas ou projetos e agir no sentido de alcançá-las e até mesmo superá-las é uma maneira de exercitar a **determinação**. Problematize com os estudantes a importância da determinação como uma mola propulsora em suas vidas, indicando que o desenvolvimento dessa competência requer esforço e uma postura de engajamento com atividades produtivas e aspectos da vida que exigem constância e obstinação para se concretizarem.

**Fique atento(a)! Cuidado com a classificação e a comparação dos estudantes entre “mais esforçados” e “não esforçados”.**

Para os considerados “não esforçados”, muitas vezes, além de ser atribuída toda a culpa do fracasso escolar, desconsidera-se a história e o contexto de vida desses estudantes, que podem ser marcados por fatores e experiências que os levam a uma relação pouco significativa com o conhecimento e com a escola, desmotivando-os em relação ao seu próprio processo de aprendizagem. Ciclos de perpetuação da não-aprendizagem (visto que o estudante passa reiteradamente pelo mesmo percurso de ensino, no qual não consegue aprender) e de repetência são um forte fator de desmotivação dos estudantes e de evasão escolar.

### Algumas estratégias:

- Busque identificar o que os estudantes já sabem e conhecer suas histórias de vida para planejar propostas desafiadoras de atividades e uso de metodologias como projetos de pesquisa e de intervenção, estimulando-os a ir além, de modo a mobilizar a determinação;
- Indique aos estudantes as expectativas de desenvolvimento e aprendizagem ao propor uma atividade. Dessa forma, você os apoia a estabelecerem metas objetivas relacionadas a cada fase, ou seja, estabelecendo marcos ao longo da atividade e indicando quando e como podem ser alcançados;
- Ajude os estudantes a construir pontes entre essas metas e os aprendizados necessários para alcançá-las, tornando-os significativos a partir dos sentidos que, assim, lhes atribuem. Afinal, o aprendizado não acontece no vazio.

## FOCO

Durante o percurso para alcançarem objetivos e metas, os estudantes podem facilmente se distrair, especialmente quando a atividade em que estão trabalhando não é muito interessante para eles, é repetitiva ou desafiadora demais. Nesses momentos, a atenção parece ser a palavra de ordem, como se bastasse uma chamada do professor para o estudante se concentrar na tarefa. Não é assim! O **foco** é uma competência que tem a ver com motivação, interesse e emoções.

▶ **Instigue os estudantes a refletirem: o que rouba a atenção deles? Questões emocionais, por exemplo, impactam a capacidade de atenção.**

A dificuldade de manter foco nas atividades cotidianas pode estar relacionada ao cansaço, estresse ou alguma condição de mal-estar, bem como estar relacionada com o nível de dificuldade da tarefa que estamos desenvolvendo. Nesse sentido, avalie se as tarefas estão fáceis ou difíceis demais para cada turma em especial, bem como oriente os estudantes a alternar o foco ou fazer uma pausa, quando se sentirem estagnados em determinada tarefa, e depois retornar a ela.

▶ **Mais do que uma postura de controle de movimentos ou atenção, é importante compreender quais são as necessidades e capacidades dos estudantes, considerando suas fases de desenvolvimento, entendendo inclusive que a dispersão irá acontecer eventualmente.**

### Algumas estratégias:

- Problematize com os estudantes: “Como se manter focado? Que hábito(s) mudariam ou reforçariam o desenvolvimento do foco?”.
- O ambiente em que se estuda, a forma de se sentar, de participar da aula, a organização do espaço e o tempo dedicado a cada tarefa são elementos que influenciam o foco.
- A grande chave é a participação ativa dos estudantes: quanto mais ativa for sua participação, maior será a capacidade de foco.

## ORGANIZAÇÃO

Incentive a **organização** do tempo, do espaço e dos materiais para melhorar a convivência e desempenho dos estudantes na aprendizagem

Um modo de auxiliar os estudantes em sua **organização** é explicitar para eles as expectativas de desenvolvimento e aprendizagem de cada atividade/tarefa/projeto, apoiando-os a estabelecerem metas objetivas relacionadas a cada fase, ou seja, estabelecendo marcos ao longo da atividade/tarefa/projeto e indicando quando e como podem ser alcançados.

Acompanhar de perto, mesmo que a distância, as fases e momentos do processo de aprendizagem de cada estudante, incentivando o autoconhecimento para que eles entendam como aprendem melhor e como podem se organizar a cada passo do processo, é mobilizador para que ele desenvolva autonomia e confiança e não desista de sua própria aprendizagem.

▶ **Fique atento(a)! Mais que “cobrar” organização como uma obrigação dos estudantes, ajude-os a assimilarem essa competência como útil e necessária.**

### Algumas estratégias:

- **Tempo** – como incentivar a pontualidade e presença dos estudantes? Ao invés de penalizá-los, é interessante estimulá-los a desenvolverem a organização, valendo-se de diálogos – “Por que costumam se atrasar? Como, na opinião de cada estudante, eles podem evitar?” – bem como de propostas mais concretas construídas juntamente com os estudantes, respeitando seu protagonismo e estabelecendo combinados. Cabe incentivar os estudantes a estabelecerem rotinas e horário para os estudos em casa.
- **Espaço** – cultive uma relação de corresponsabilidade com os estudantes pela organização da sala de aula e demais espaços escolares.
- **Materiais escolares** – separar material com antecedência, consultando o horário escolar, é um recurso útil para evitar o esquecimento de um livro ou carregar peso inútil na mochila. Busque estratégias para apoiar os estudantes a desenvolverem hábitos de organização dos materiais escolares, experimente e sempre construa as soluções conjuntamente com os estudantes.
- **Distribuição de tarefas** – promover atividades desafiantes em grupos, que necessitem da distribuição de tarefas com papéis e responsabilidades específicas, pode ser uma boa forma de estimular a organização.



#### DICA

Em situações de encontros *online*, estimule os estudantes a utilizarem ferramentas que mobilizem a competência **organização**. Aplicativos, agendas virtuais e planners possibilitam gerir melhor o tempo e as múltiplas tarefas. O **Trello**, por exemplo, abre espaço para a organização colaborativa dos estudantes e distribuição de tarefas por meio de checklists que determinam prazos e registram orientações. Lembre-se, mais do que apresentar ferramentas, ajude-os a assimilarem o quão útil e necessária é a competência organização.

## RESPONSABILIDADE

Para que os estudantes realizem de modo ativo o percurso para alcançarem os objetivos e metas que estabeleceram para si também é fundamental que você os estimule a desenvolverem a competência da **responsabilidade**, que consiste na capacidade de gerenciar a nós mesmos a fim de conseguirmos realizar nossas tarefas, cumprir compromissos, mesmo quando é difícil.

É necessário que cada estudante assuma a **responsabilidade** no cumprimento de suas tarefas e seja corresponsável pelo próprio aprendizado e pelo aprendizado dos colegas. Para isso, procure possibilitar aos estudantes experiências de construção do conhecimento variadas e abrangentes. A responsabilidade pela própria aprendizagem possibilita que os estudantes construam uma relação própria, pessoal e intransferível com o conhecimento, com maior engajamento, pois não são simples “espectadores” das aulas.

- ▶ **Fique atento(a)! Estimule os estudantes a construírem uma concepção de responsabilidade atrelada ao compromisso e à consistência, evitando uma noção autoritária, meramente imposta.**



### Algumas estratégias:

- Sugerimos algumas **problematizações** a serem feitas com os estudantes, quando estiverem estabelecendo compromissos:
  - 1 - o que é esse compromisso? (compreensão);
  - 2 - por que esse é um compromisso seu? (construção de sentido);
  - 3 - você assume esse compromisso? Entende que é um compromisso para você? (explicitação e pactuação de papéis e responsabilidades);
  - 4 - como esse compromisso impacta na vida das pessoas (sua vida, vida dos colegas, dentre outros)?
- **Construir juntos, sempre que possível.** Envolver os estudantes na criação de regras e combinados para a realização das atividades propostas nas aulas, como regras para a interação em um exercício, para pesquisa na escola ou na comunidade, entre outros. Nessas oportunidades, retome a importância de cumprir com os compromissos e convide os estudantes a refletirem sobre os efeitos do seu não cumprimento para a aprendizagem, para as relações de confiança que estabelecem com os colegas e professores na escola e para a vida como um todo.

## PERSISTÊNCIA

A **persistência** é necessária para a aprendizagem, uma vez que é a capacidade de superar obstáculos para completar tarefas e terminar o que começamos, ao invés de procrastinar ou desistir quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis. Ao se depararem com conteúdos escolares difíceis, o que os estudantes podem fazer? Apoie-os e os estimule a voltar ao básico, se necessário, para então retomarem conteúdos mais avançados.

▶ **Fique atento(a)! É importante que o exercício da persistência comece por você, professor(a).**

O seu compromisso em relação à aprendizagem dos estudantes se traduz na sua confiança no potencial de cada um, em expectativas elevadas sobre as capacidades deles de aprender e na sua persistência e investimento em ensinar.

### Algumas estratégias:

- Estimule os estudantes a adotarem um método de estudo apropriado à sua forma de aprender, orientando-os a testar vários métodos e a diversificá-los. A persistência envolve um exercício contínuo de autoconhecimento e a adoção de uma postura ativa de aprendizagem frente a diversos desafios;
- Proponha atividades desafiadoras e incentive os estudantes a não desistirem de realizá-las, de modo a que eles exercitem a persistência para resolver desafios, enfatizando que quando concluímos tarefas desafiadoras, sentimo-nos bem e nos orgulhamos do nosso sucesso;
- Instigue reflexões que possibilitem aos estudantes atribuírem sentido aos estudos, entendendo que a persistência será uma competência importante no percurso ativo e intencional de alcance de objetivos e metas que façam sentido para o próprio estudante.

# Metodologias ativas

As competências socioemocionais são desenvolvidas por meio de práticas e vivências; por isso, quando se tem como objetivo o desenvolvimento intencional dessas competências pelos estudantes, torna-se necessária a adoção de metodologias que garantam experiências que valorizem a participação ativa, crítica e colaborativa dos estudantes em situações de aprendizagem diversas.

Para isso, trabalhe com **metodologias ativas** como, por exemplo, a *aprendizagem baseada em problemas*, a *aprendizagem por projetos* e a *aprendizagem colaborativa*. Elas são grandes aliadas das práticas pedagógicas que promovem o desenvolvimento intencional das competências socioemocionais, dentre elas aquelas que compõem a autogestão. Confira alguns exemplos a seguir!

## Aprendizagem baseada em problemas

O trabalho com essa metodologia abre espaço para conflitos e sua resolução, envolvendo os aspectos cognitivos da resolução de problemas e também aspectos socioemocionais, tais como a **determinação** para agir no sentido de solucionar o problema proposto e a **persistência** para atingir objetivos, mesmo quando os resultados não se apresentam como imediatos. Além disso, quanto mais ativa for a participação do estudante, mais requerida será a sua capacidade de **foco**.

## Aprendizagem por projetos

Por essa metodologia, os estudantes são estimulados a terem **organização** e **determinação**, durante o processo de desenvolvimento de um projeto. Conversar sobre a não desistência frente às dificuldades faz com que o estudante se organize e seja determinado a cumprir o que se propõe.

## Aprendizagem colaborativa

Na *aprendizagem colaborativa* é muito importante dividir tarefas e estabelecer prazos para que tudo se concretize, identificando os responsáveis pelas entregas. Nada acontece sem que alguém assuma as tarefas e tome para si a **responsabilidade** de realizá-las e se corresponsabilize pela aprendizagem e desenvolvimento dos colegas. Estimule e auxilie os estudantes nesse processo de divisão de tarefas a atribuição de responsabilidades, para que o grupo consiga alcançar coletivamente o objetivo final.

▶ **Tão importante quanto definir ações e entregas é prever quando essas atividades vão acontecer. Por isso, é importante trabalhar com um cronograma claro e compartilhado com todos os envolvidos.**

Essas **metodologias ativas**, oportunizam a mobilização das cinco competências de autogestão e **podem ser trabalhadas em todas as etapas de ensino da Educação Básica**. Considerando que a conquista de autonomia pelos estudantes para resolver problemas propostos ou realizar projetos é um exercício gradativo e processual, é importante que você, professor(a), considere as características das crianças ou adolescentes de sua(s) turma(s) para definir as estratégias que favorecerão o seu engajamento.

A seguir, apresentamos algumas sugestões de como estruturar sua mediação pedagógica com base nessas metodologias.

Para o trabalho com turmas dos **anos iniciais do Ensino Fundamental**, a metodologia ativa *aprendizagem baseada em problemas* é uma grande aliada. Pensando que a participação ativa dos estudantes é a grande chave para manterem o **foco** durante a aula, em sua mediação, professor(a), traga desafios para a turma e faça boas perguntas provocando-os a pensarem soluções antes de ouvirem a sua opinião, potencializando assim a aprendizagem. Quando um estudante trazer um questionamento, em vez de apresentar uma resposta pronta, você pode responder às perguntas com outras perguntas, possibilitando reflexão e construção de conhecimentos. Quando os estudantes superam os obstáculos propostos, completando as tarefas com esforço, estão exercitando a **persistência**.

Convide os estudantes dos **anos finais do Ensino Fundamental** a construir seus trabalhos de forma colaborativa, considerando a diversidade de opiniões e se apoiando para que os que possuem mais dificuldade não desistam e todos possam concluir a tarefa juntos. Para isso, adote a metodologia ativa *aprendizagem colaborativa* em times. Vale destacar que é preciso ensinar os estudantes a trabalhar em times. Professor(a), acompanhe o trabalho da turma, circulando pelos times, orientando-os quando se desviam da tarefa e estimulando que exercitem a **persistência** nos momentos de frustração. O momento também é oportuno para mobilizar a **organização**, planejando e definindo quais são os papéis que cada um dos integrantes do time desempenhará. Ajude-os, por exemplo, a definir quem será responsável pela gestão do tempo durante um seminário, que integrante cuidará dos registros de ideias durante uma reunião do time, quais materiais cada estudante trará no dia de uma apresentação etc. Também no trabalho em times, os estudantes mobilizam a **responsabilidade** ao serem estimulados a cumprir compromissos e combinados para que os colegas sintam que podem contar com eles.

**DICAS**

No **Ensino Médio**, os estudantes devem continuar resolvendo desafios de forma colaborativa, porém com mais autonomia para colocar a mão na massa, por meio da metodologia ativa *aprendizagem baseada em projetos*. Questões desafiadoras demandam a resolução de problemas e envolvem pesquisa e intervenções. Dessa forma, os estudantes precisam mobilizar a **organização** para planejar o que precisa ser feito, prestando atenção nos detalhes. Exercitar a **persistência** também é necessário para elaborar a construção de uma solução, testá-la, argumentá-la, ajustá-la, alterá-la ou mesmo buscar outras soluções. Nesse contexto, é papel do professor apoiar os estudantes a não desistirem quando encontram alguma dificuldade, estimulando-os a buscar respostas em outras fontes ou a tentar outros caminhos para a construir uma solução. Além disso, a determinação também pode ser oportunizada. Professor(a), ajude os estudantes a atribuírem sentido às aprendizagens desenvolvidas durante o projeto, sinalizando o quanto podem colaborar com a concretização de planos futuros dos estudantes.



## Avaliações e devolutivas formativas

Ao falar de avaliação, é importante lembrar que não são recomendáveis processos avaliativos caracterizados exclusivamente pela atribuição de notas, pois a perspectiva de classificação e da comparação entre “melhores” e “piores” é prejudicial ao desenvolvimento pleno do estudante. Uma alternativa é trabalhar com devolutivas formativas, que, assim como as metodologias ativas, são grandes aliadas das práticas pedagógicas que promovem o desenvolvimento intencional das competências socioemocionais.

A **avaliação formativa** é uma proposta pedagógica que visa a acompanhar o percurso de ensino e aprendizagem do estudante, e não apenas avaliar seu resultado ao final de um ciclo ou período, e que se configura por trazer subsídios necessários para que você possa conhecer e acompanhar o percurso de ensino e aprendizagem do estudante, para poder intervir eficazmente na mediação desse processo até que o estudante alcance um objetivo determinado.

▶ **Fique atento(a)! Uma devolutiva formativa precisa ser um diálogo e não “sermão”. É necessário que você, professor(a), busque construir com os estudantes essas conversas de um jeito construtivo.**

Procure exercer sua presença pedagógica de maneira reflexiva, articulando os aspectos verticais, próprios de seu papel de autoridade, com os aspectos horizontais, necessários para atuar como mediador na perspectiva colaborativa de construção de saberes e desenvolvimento socioemocional do estudante. Ou seja, a presença pedagógica não significa igualar papéis entre professor e estudantes, ou assumir atitudes paternos/maternos – o que só reforçaria o mito da horizontalidade nessas relações –, mas revalidar cotidianamente o lugar de influência construtiva que o professor possui na trajetória escolar e na vida dos estudantes.

### Algumas estratégias:

- **Progressão e acompanhamento dos combinados.** Inicie estabelecendo pequenos combinados, de comum acordo com os estudantes. Busque incentivar a atenção para o cumprimento deles, acompanhe e promova devolutivas formativas, identificando os estudantes que apresentam maiores dificuldades e buscando apoiá-los e incentivá-los a serem consistentes com os acordos realizados. Com a prática e observando as fases de desenvolvimento dos estudantes, vá sofisticando os combinados, que podem se tornar mais complexos de modo progressivo.
- **Feedbacks/devolutivas ao longo do percurso.** *Feedback* não é sobre dar conselho, elogiar ou punir. *Feedback* é a informação sobre como estamos apontando nossos esforços em direção ao alcance dos objetivos propostos. Portanto, são momentos de troca, de orientação e de crescimento. Por isso, os *feedbacks* devem ocorrer durante o momento da aprendizagem, enquanto ainda há tempo para se refletir sobre o que pode ser melhorado e como. Estabeleça esses momentos de diálogo e orientação com os estudantes para auxiliá-los a corrigirem a rota quantas vezes forem necessárias, buscando o melhor resultado possível para cada situação de aprendizagem;

- **Deixar claro para os estudantes o percurso sugerido.** Os estudantes precisam ter clareza sobre seus objetivos de desenvolvimento, ou seja, precisam compreender o que cada atividade proposta tem como objetivo desenvolver para que possam refletir e chegar às melhores maneiras para atingir esse objetivo. Caso contrário, o *feedback* se torna apenas um momento em que alguém fala para eles o que deve ser feito, o que não estimula o exercício da sua capacidade crítica e reflexiva, não havendo espaço para a valorização dos pontos de avanço e a problematização dos pontos frágeis como oportunidades de desenvolvimento;
- **Reforço positivo.** Observe os estudantes e ajude-os a perceber o quanto algumas de suas atitudes estão favorecendo o desenvolvimento da aprendizagem. Enfatize boas práticas, destaque comportamentos que podem ser espelhados e valorize esforços para realização de um bom trabalho. Dialogar sobre suas ações favorece a percepção de que atitudes têm consequências e abre espaço para que determinadas condutas se tornem hábitos.

Confira a seguir um exemplo de como uma devolutiva formativa pode estimular o desenvolvimento de competências da autogestão.

- ▶ **Ao identificar as fases de desenvolvimento dos estudantes e orientá-los a estabelecer metas que conversem com seu nível de dificuldade, você estimula cada um a mobilizar a competência responsabilidade, tornando-o corresponsável pelo próprio aprendizado. Além disso, ao incluir na devolutiva formativa a valorização dos esforços dos estudantes e reforços positivos, você estimula que eles continuem a persistir rumo ao cumprimento de tarefas e alcance de objetivos.**



**DICA**

Uma forma de organizar registros para subsidiar as devolutivas formativas é por meio da construção de portfólios. Ao sistematizar o acompanhamento das atividades, você pode convidar os estudantes a analisarem e perceberem seus processos durante um período específico.

Para construção de portfólios durante as aulas remotas, você pode fazer uso de recursos digitais como o **Google Apresentações**. Essa ferramenta possibilita que você construa o portfólio e depois compartilhe com o estudante ou você pode convidar os estudantes para uma construção colaborativa conforme as produções forem sendo feitas.

As diversas estratégias para elaborar **avaliações e devolutivas formativas** estão interrelacionadas e podem **ser utilizadas em todas as etapas da Educação Básica**. Apresentamos abaixo algumas sugestões para que você possa utilizar diversas estratégias de avaliação e devolutiva formativas no momento de dialogar com as crianças e adolescentes sobre seus processos de aprendizagem.



**DICAS**

Na hora de apresentar devolutivas, o reforço positivo pode estimular os estudantes dos **anos iniciais do Ensino Fundamental** a compreenderem suas posturas e continuarem agindo positivamente para o cumprimento de tarefas e alcançarem seus objetivos. Professor(a), acompanhe o passo a passo das tarefas para diagnosticar facilidades e dificuldades dos estudantes e pensar em caminhos que possibilitem superá-las e busque reconhecer e valorizar a conduta correta das crianças por meio do diálogo, de forma simples e direta. Diga: “Você faz bem aquilo”. Ao evidenciar um comportamento positivo, assim como também a tentativa e o empenho para chegar a determinado comportamento, as chances desse comportamento se repetir são grandes.

Para compor uma devolutiva aos estudantes dos **anos finais do Ensino Fundamental** sobre uma determinada tarefa que realizaram ou sobre a aprendizagem de um tema que foi abordado, defina previamente instrumentos diversos para realizar o acompanhamento (por exemplo: fotografias, gravação em áudio e/ou vídeo, pasta de portfólio, anotações a rotina que vão além do levantamento de frequência etc.). Sistematize esses registros e reflita sobre as potencialidades e as dificuldades dos estudantes. Compartilhe essas sistematizações, descreva os fatos, convidando os estudantes a perceberem os pontos positivos e destacarem pontos que precisam de aprimoramento, reorientando assim as próximas ações. Dessa forma, você pode aproveitar para reforçar a determinação, organização e foco dos estudantes.

Antes de propor uma avaliação aos estudantes do **Ensino Médio**, convide a turma a criar junto com você os critérios que serão avaliados. Pensando na produção de um texto, por exemplo, a ideia seria definir os critérios que farão essa produção ser considerada um bom texto. E esses critérios não precisam ser restritos às características das normas da escrita ou dos temas específicos da área do conhecimento. Eles podem contemplar também a gestão do tempo para produção, o planejamento dessa produção, a responsabilidade em relação ao que foi escrito usando o conhecimento para formar uma sociedade mais justa etc. Compartilhe os resultados com os estudantes e, no caso dos critérios que não atingiram o objetivo esperado, proponha que coletivamente construam uma hipótese de raciocínio para chegar ao que se era esperado. Por fim, estabeleça metas de aprendizagem com os estudantes e oportunize que caminhos/metodologias sejam repensados, visando o comprometimento da turma com as metas estabelecidas.

## Singularidades e diversidade

É necessário perceber o estudante em suas múltiplas dimensões, sem estereótipos como: adolescentes são “preguiçosos” ou crianças são “dispersas”, de modo a melhor compreendê-lo em suas diferenças, identificando sua forma singular de aprender. Isso implica reconhecer que nem todos os estudantes aprenderão as mesmas coisas, no mesmo tempo e da mesma forma e que, além disso, os fatores de motivação que oportunizarão o desenvolvimento da **determinação** dos estudantes podem ser diferenciados em cada grupo, classe ou comunidade escolar.

Ainda falando sobre singularidade, cabe a você, professor(a), dialogar efetivamente com a turma e buscar construir junto com os estudantes estratégias de desenvolvimento do **foco**, de modo que faça sentido para eles e que promova sua aprendizagem.

O mesmo vale para o exercício da competência **organização**. Não existe um padrão único de organização, estratégias diferentes funcionam para cada pessoa de forma diversa e personalizada. Nesse sentido, cabe ao professor abrir-se cotidianamente para a diversidade de características, demandas e desafios dos estudantes, no que diz respeito ao desenvolvimento da competência organização.



## Algumas estratégias:

- Incentive os estudantes a refletirem sobre:
  - Como cada um prefere aprender?
  - Quais são as estratégias de estudo e de compreensão que utilizam?
  - Quais hábitos permitem gerir melhor o tempo e as múltiplas tarefas?
  - Como se planejam? Utilizam estratégias de registro, quais? Que ferramentas usam (exemplos: agenda, aplicativos, planner – um esquema planejador a partir de um layout fixo ou customizável, um quadro colado na parede da sala que é mantido sempre atualizado pelos estudantes e professores etc.)?
- O convívio diário faz com seja possível identificar no estudante movimentos de distração e comportamentos focados. Essa identificação pode ser construída quando se observa individualmente cada estudante enquanto executa uma tarefa ou quando participa/não participa de uma atividade proposta.
- No caso de atividades remotas, o uso de recursos como o computador ou outros aparelhos eletrônicos pode afetar a atenção e o foco dos estudantes. É importante ter um olhar atento para identificar aqueles que estejam encontrando maiores desafios nesse sentido e buscar auxiliá-los a desenvolver estratégias para conseguirem se manter focados e participativos. Procure fazer registros dessas observações para possibilitar o acompanhamento individualizado de cada estudante. É complexo, leva tempo, mas vale a pena!

## Relação com a BNCC

A **competência geral 6 da BNCC** diz respeito a valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais, apropriar-se de conhecimentos e experiências que possibilitem ao estudante entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

Esta competência geral envolve todas as cinco competências socioemocionais que compõem a autogestão: **determinação, organização, foco, persistência e responsabilidade**. Tais competências dizem respeito à capacidade de ser organizado, esforçado, ter objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética e se relacionam com a habilidade de fazer escolhas em relação à vida profissional, pessoal ou social, estimulando a liberdade e a autonomia.

A **competência geral 10** trata sobre o agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. Essa competência geral é bastante ampla e envolve o aprendizado de muitas competências socioemocionais específicas e o exercício delas em conjunto. A ação coletiva exige que os estudantes desenvolvam as competências pró-sociais de empatia, respeito e confiança. O envolvimento com essa ação e o exercício da cidadania em uma sociedade diversa requerem iniciativa social, **determinação e responsabilidade**, juntamente com resiliência emocional e principalmente no que diz respeito a tolerância ao estresse.

Nas **competências gerais 1, 5 e 7**, a competência socioemocional **responsabilidade** também se faz presente quando indica que o conhecimento tem como responsabilidade contribuir na construção de uma sociedade mais justa e democrática, bem como no uso de habilidades computacionais e de comunicação entre pessoas de forma ética, para o cuidado de si e dos outros.



## Atividades para os estudantes

Como referência e inspiração para a elaboração de atividades que desenvolvam as competências socioemocionais ligadas à macrocompetência autogestão, abaixo você encontra o caminho para algumas atividades que estão disponibilizadas no site do Instituto Ayrton Senna.

Anos iniciais do Ensino Fundamental	Anos finais do Ensino Fundamental	Ensino Médio
Lâmpada mágica ▶	Cuidados em casa sustentabilidade offline ▶	O que é ser um estudante protagonista? ▶
Plantinha de feijão ▶	Ser sustentável, eu?! ▶	Eu, estudante: superando limites ▶
Respirando como a natureza ▶	Na redes, os memes - sustentabilidade online ▶	Nossos sonhos! ▶
		Estudantes Protagonistas em Ação - Parte I ▶
		Estudantes Protagonistas em Ação - Parte II ▶

### AValiação de Processo

Avaliar o processo é sempre importante. Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer para entender e melhorar a jornada de desenvolvimento:

#### Participação da turma

- Os estudantes se engajaram e participaram ativamente das ações propostas?
- Os estudantes desenvolveram seu autoconhecimento, isto é, foram capazes de identificar e de se apropriarem de estratégias que os ajudam a se manter determinados, focados e organizados para alcançarem objetivos e metas que estabeleceram em seu processo de aprendizado?
- As práticas e atividade desenvolvidas estimularam os estudantes a se corresponsabilizarem pelo seu processo de aprendizado e a adotarem uma postura de persistência diante das dificuldades encontradas ao longo do processo?

#### Desenvolvimento socioemocional

- Como os estudantes veem e praticam as competências no dia a dia e na escola?
- Os estudantes apresentaram relatos sobre situações concretas que eles vivenciaram nas atividades propostas por você em que a organização, o foco, a determinação, a persistência e a responsabilidade foram mobilizadas?

Compartilhe com outros professores da escola e com a gestão escolar sobre suas experiências com os estudantes!



## Para conhecer mais

O PAPEL DA AUTOEFICÁCIA NO DESEMPENHO DO PROFESSOR  
Vídeo produzido pelo Instituto Ayrton Senna

[Acesse o material](#)

METODOLOGIAS PARA A EDUCAÇÃO INTEGRAL  
Como a educação integral acontece na prática?  
e-book elaborado pelo Instituto Ayrton Senna

[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)**

- Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. [doi: 10.1080/02678370903282600](https://doi.org/10.1080/02678370903282600)
- Bastian, K. C., McCord, D. M., Marks, J. T., & Carpenter, D. (2017). A temperament for teaching? Associations between personality traits and beginning teacher performance and retention. *AERA Open*, 3(1), 1-17. [doi: 10.1177/2332858416684764](https://doi.org/10.1177/2332858416684764)
- Blazar, D., & Kraft, M. A. (2015). Teacher and teaching effects on students' academic behaviors and mindsets (Working Paper No. 41). Cambridge, MA: Mathematica Policy Research.
- Cheng, A., & Zamarro, G. (2016). Measuring teacher conscientiousness and its impact on students: insight from the measures of effective teaching longitudinal database. University of Arkansas Department of Education Reform Research Paper Series, (2016-05), 1-61. [doi: 10.2139/ssrn.2768970](https://doi.org/10.2139/ssrn.2768970)
- Connor-Smith, J. K. & Flachbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. [doi: 10.1037/0022-3514.93.6.1080](https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080)
- Djigić, G., Stojiljković, S., & Dusković, M. (2014). Basic personality dimensions and teachers' self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 112, 593-602. [doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.1206](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1206)



- Garcia, P. L. S., Kupczynski, L., & Holland, G. (2011). The impact of teacher personality styles on academic excellence of secondary students. *National Forum of Teacher Education Journal*, 21, 1-8. Disponível em <<https://search.proquest.com/openview/0cfa9da0547972e546578a5fb2c486b6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>>
- Gupta, R. (2008). Role of personality in knowledge sharing and knowledge acquisition behavior. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1), 143-149. Disponível em <[https://www.researchgate.net/publication/267233966\\_Role\\_of\\_Personality\\_in\\_Knowledge\\_Sharing\\_and\\_Knowledge\\_Acquisition\\_Behaviour](https://www.researchgate.net/publication/267233966_Role_of_Personality_in_Knowledge_Sharing_and_Knowledge_Acquisition_Behaviour)>
- Kim, L. E., & MacCann, C. (2018). Instructor personality matters for student evaluations: Evidence from two subject areas at university. *British Journal of Educational Psychology*, 88(4), 584-605. doi: 10.1111/bjep.12205
- 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
- Klassen, R. M., Durksen, T., Kim, L., Patterson, F., Rowett, E., Warwick, J., et al. (2017). Developing a proof-of-concept selection test for entry into primary teacher education programs. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 4(2), 96-114. doi: 10.21449/ijate.275772
- Sulea, C., Filipescu, R., Horga, A., Ortan, C., & Fischmann, G. (2012). Interpersonal mistreatment at work and burnout among teachers. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 16(4), 553-570. Disponível em <[https://www.researchgate.net/publication/234012886\\_Interpersonal\\_mistreatment\\_at\\_work\\_and\\_burnout\\_among\\_teachers](https://www.researchgate.net/publication/234012886_Interpersonal_mistreatment_at_work_and_burnout_among_teachers)>
- Teven, J. J. (2007). Teacher temperament: correlates with teacher caring, burnout, and organizational outcomes. *Communication Education*, 56, 382-400. doi: 10.1080/03634520701361912
- Tormena, A. A., & Figueiredo, J. A. (2010). Planejamento: a importância do plano de trabalho docente na prática pedagógica. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense. Curitiba: SEED/PR. (Cadernos PDE). Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes\\_pde/2010/2010\\_fafipa\\_ped\\_artigo\\_ana\\_aparecida\\_tormena.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_fafipa_ped_artigo_ana_aparecida_tormena.pdf)>
- Witt, L., Barrick, M., Burke, L., & Mount, M. (2002). The interactive effects of conscientiousness and agreeableness on job performance. *Journal of Applied Psychology*, 87(1), 164-169. doi: 10.1037/0021-9010.87.1.164

[institutoayrtonsenna.org.br](http://institutoayrtonsenna.org.br)