

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR

A importância da educação dos sentimentos em alunos e professores

Valéria Paula Nogueira Valias¹ – Doctum Polo Juiz de Fora
Iêda Barra de Moura Galvão² – Rede de Ensino Doctum

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é conhecer os caminhos, nos quais, professores e alunos, aprendam a lidar com seus sentimentos, contribuindo para uma sociedade emocionalmente equilibrada e ainda como a educação dos sentimentos contribui para o contexto escolar. Fazemos algumas perguntas: Como conhecer e compreender as emoções e sentimentos? Quais os métodos que podem ajudar nessa compreensão? Qual a importância de se conhecer e aprender a lidar com as próprias emoções e sentimentos, trazendo para si o autoconhecimento e o equilíbrio? Diante dessas perguntas essa pesquisa traz informações de alguns autores que nos diz sobre importância de nos autoconhecermos e métodos para atingirmos esse propósito e também uma reportagem feita pela revista Nova Escola abordando o assunto.

Palavras-chave: Emoções. Sentimentos. Métodos.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho vem nos mostrar a importância do entendimento de nossas emoções e sentimentos através da Inteligência Emocional. Este tema ainda é muito pouco explorado na área da educação, talvez por isso ocorram tantos desgastes emocionais dentro e fora das escolas já que tanto a escola como a comunidade em geral se encaixam no estudo desse tema. Por conta dessa situação esse tema foi escolhido.

Na atualidade, principalmente depois da pandemia, o índice de doenças emocionais em professores, alunos e crianças dentro do contexto escolar, e dentro das famílias aumentaram consideravelmente. Alguns estudiosos desse tema como Daniel Golemann, (2005), afirmam que o autoconhecimento e a autoconsciência

¹ - Acadêmica do Curso de Pedagogia – Trabalho de Conclusão de Curso sem. 2022.2 – e-mail: thaisglauca@yahoo.com.br

² - Professora EaD - Mestre em Letras – e-mail: jedagalvao@doctum.edu.br

ajudam ao indivíduo a interpretar suas próprias emoções e ainda o ajuda a conhecer suas forças, limitações e também a se sentirem mais confiantes.

Diante desse quadro, surgiram alguns programas ligados a essa problemática que trazem algumas soluções para amenizar esses sofrimentos, como a meditação laica nas escolas, criada pela professora Claudiah Rato, onde em uma entrevista para a revista Nova Escola ela relata como funciona e o programa SEL (social and emotional learning) criado por Daniel Goleman os quais explicaremos no decorrer do artigo.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Fundamentação Teórica

2.1.1 O programa SEL, de Daniel Goleman

2.1.2 A meditação laica, da professora Claudiah Rato

De acordo com (MARTURANO; LOUREIRO, 2014), ao longo do desenvolvimento, a criança passa por diversas etapas em que necessita de suporte emocional do meio. Ela começa desde a barriga da mãe, a viver situações emocionais sentidas por sua genitora. Quando chega o período escolar, ela começa a experimentar e interagir em seu meio, estabelecendo seu autoconceito e autoeficácia em relação ao seu desempenho acadêmico e relações com colegas.

De forma mútua, o seu desempenho afeta suas concepções acerca de si mesma e suas concepções afetam o seu desempenho acadêmico, seja de forma positiva ou negativa, assim gerando problemas escolares relacionados a comportamentos inadequados e autoconceito negativo (MARTURANO; LOUREIRO, 2014).

Conforme o autor, todo o processo de desenvolvimento da criança depende de como ela lida com suas emoções e sentimentos. Nesse processo, surgem problemas desencadeados por emoções e sentimentos não compreendidos e trabalhados. Esses problemas são classificados como internalizantes e externalizantes, sendo o primeiro exemplificado por sintomas depressivos, ansiosos

e psicossomáticos, enquanto o segundo, por sintomas de impulsividade, conduta disruptiva e uso de substâncias.

A responsabilidade sobre a aquisição do bem-estar psíquico e de competências sócioemocionais da criança sempre foi atribuída às famílias; entretanto, devido a mudanças no funcionamento familiar, a escola começa a assumir esse papel. Muitas críticas surgem pelo fato de essa educação sócio-emocional e cultural ser feita de forma informal, não planejada e episódica, tornando-se ineficaz e geradora de conflitos e resistências, principalmente acerca da divisão da responsabilidade entre os pais e a escola (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014).

Conforme relatos, disseram que se sentiam esquecidos e impotentes, já que não tinham apoio da direção da escola. Percebi o quanto estavam vulneráveis. Diversas práticas de violência psicológica na atitude de muitos professores, acontece pela falta do autoconhecimento. Essa violência mesmo de forma sutil, têm efeitos sobre o autoconceito e a autoestima da criança; dentre estas práticas, destaca-se a humilhação, a indiferença e a rejeição (FERRAZ; RISTUM, 2012).

Além disso, estratégias de enfrentamento voltadas para a expressão de emoções negativas e a evitação de situações problemáticas, acarretam a longo prazo, exaustão, desgaste emocional, afastamento e desrealização com a profissão (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Assim, o treinamento de professores na compreensão de suas próprias dificuldades emocionais faz-se importante não apenas para que eles possam transmitir esses conteúdos, mas para que os próprios consigam desenvolver as competências estabelecidas pelos programas e evitar assim práticas inadequadas no ensino, para isso precisam compreender a si mesmos.

Os autores Goleman (1997), Saarni, (1997), Bonhert, Crnic e Lim (2003) se referem à competência emocional como a capacidade de os indivíduos expressarem emoções adequadas aos acontecimentos, de modo a adequar as suas reações emocionais para o self e para os outros. É composta por três dimensões: expressão emocional, regulamentação emocional e conhecimento emocional.

A expressão emocional assume um papel central na competência emocional, é o lado visível e partilhado das emoções, na qual a partilha de afeto positivo facilita

o estabelecimento de amizades e permite à criança ser mais aceita socialmente; regulação emocional é a capacidade adquirida no decorrer da infância que permite controlar as emoções e adequá-las aos contextos. Essas experiências, nomeadamente as brincadeiras, o interagir socialmente com os pares e o obedecer às regras dos adultos vão condicionar o êxito pessoal e relacional (IZARD et al, 2008).

O conhecimento emocional representa a capacidade de reconhecer e nomear as expressões emocionais e permite ao indivíduo identificar e compreender corretamente os sinais emocionais dos interlocutores e desta forma responder adequadamente às expectativas dos outros. Inclui o conhecimento da expressão emocional, dos comportamentos emocionais e das situações estimuladoras de emoções.

O conhecimento das expressões emocionais permite que as crianças reconheçam sinais faciais de emoções discretas como alegria, tristeza, zanga e medo, bem como retenham na memória indicadores verbais associados às expressões emocionais (IZARD; ACKERMAN, 2004). Em suma, o conhecimento emocional permite às crianças reagirem adequadamente com os outros, determinando a qualidade das relações que estas estabelecem com os seus pares.

O modo como o desenvolvimento da compreensão emocional ocorre é associado às diferenças individuais. Várias pesquisas verificaram essa associação com a qualidade do apego que as crianças possuem com os pais, com o tipo de socialização parental e com o contexto socioeconômico em que estão inseridas. Por exemplo, Pons, Doudin, Harris e De Rosnay (2005) sugerem que o tipo de vínculo que as crianças possuem com os pais está relacionado com o modo como elas resolvem seus conflitos emocionais. Conforme os autores, as crianças que possuem fortes vínculos com os pais possuem uma autorregulação mais eficaz do que as crianças que não formam esse tipo de vínculo.

Os autores mencionam ainda que o tipo de socialização utilizada pelos pais relaciona-se com o desenvolvimento da compreensão das emoções. O desenvolvimento ocorre na medida em que, em uma determinada situação, os pais explicam às crianças as causas das emoções, desejos, crenças e intenções, e as consequências de comportamentos, que podem estar direcionadas tanto para elas

próprias como para outras pessoas, claro que para isso os pais também precisam saber como lidar com as suas próprias emoções e sentimentos. Hoje o que podemos ver, são pais que mal conseguem lidar com os próprios sentimentos, passando para seus filhos muita insegurança, principalmente aqueles com situação financeira insatisfatória.

Por outro lado, Conger e Donnellan (2007) afirmam que pais com uma situação financeira satisfatória preocupam-se mais com o desenvolvimento dos filhos, estimulam a aprendizagem, oferecem as melhores escolas, usam vocabulário rico e promovem estimulações cognitivas que fazem com que eles pensem nas consequências de seu comportamento. Portanto, do ponto de vista desses autores, quanto melhor a condição econômica da família, maior a probabilidade de haver uma melhor qualidade no desenvolvimento da compreensão emocional.

Para que possamos chegar a nosso objetivo de compreender o que é inteligência emocional objeto da nossa pesquisa, devemos antes entender o conceito de emoção. Nos últimos anos, houve uma grande repercussão do termo. Tal disseminação se deu devido à dificuldade de compreender doenças provenientes dos aspectos emocionais, isto é, depressão, ansiedade, entre outros. Mas afinal, o que é emoção? E por que é importante entendê-la? Como trabalhá-la? A palavra emoção deriva da palavra em latim *exmovere*, que significa mover para fora ou afastar-se. Alguns psicólogos evolucionistas discípulos de Charles Darwin definem emoção como:

Segundo Casanova; Sequeira e Silva (2009, p. 10).

As emoções salvam-nos: as emoções fundamentais desencadeiam-se em situações que representam para nós um desafio vital em termos de sobrevivência ou de estatuto. Por exemplo, o medo ajuda-nos a fugir do perigo, a raiva a triunfar sobre os rivais, o desejo leva-nos a encontrar um parceiro para nos reproduzirmos. As emoções foram, portanto, favoráveis à sobrevivência e à reprodução de todos os antepassados da nossa espécie, o que explicaria a sua transmissão até nós.

Assim, em outras palavras, é um meio de sobrevivência, é instintivo ou funciona como meio de reproduzirmos melhor no meio natural e que obtivemos desde o início da nossa evolução, ou seja, a emoção era vista como uma arma de proteção, e que sem ela o homem não sobreviveria até hoje. Do mesmo modo, Goleman define emoção como impulsos instantâneos que obtivemos desde o início

da evolução humana, como processos para enfrentar os desafios da vida e de certo modo garantir a sobrevivência. Em seu livro “Inteligência Emocional” cita, “Todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida” (GOLEMAN, 1995, p. 34).

Outra teoria existente, é a do psicólogo e filósofo americano William James que com uma hipótese mais fisiologista, acredita que a emoção acontece da seguinte forma. Casanova; Sequeira e Silva, (2009, p. 10).

Por exemplo, em certas situações a nossa reação física desencadeia-se antes de termos uma experiência emocional completa. Assim, quando evitamos com precisão uma colisão de carro, sentimos muitas vezes medo depois do acontecimento, enquanto o nosso corpo reagiu desde a primeira fracção de segundo com um jacto de adrenalina e a aceleração do coração. [...] Temos tendência para crer que trememos porque temos medo ou que choramos porque estamos tristes. Para James, é o inverso que se produz: é o facto de sentir que trememos que nos leva a sentir medo ou o de chorar que nos torna tristes.

Ou seja, entende-se que as emoções seriam oriundas do que sentimos em nosso corpo, sendo assim, sentimos determinadas emoções depois de ocorrida determinada situação. A emoção nós não controlamos, pois é fisiológica, vem do que o cérebro recebe.

Já Damásio (1994, p. 10), um médico neurologista e neurocientista português que trabalha no estudo do cérebro e das emoções humanas, em seu livro “ O erro de Descartes ” apresenta um pensamento intrigante em relação à emoção. De acordo com o autor,

Baseado em meu estudo de pacientes neurológicos que apresentavam deficiências na tomada de decisão e distúrbios da emoção, construí a hipótese (conhecida como hipótese do marcador somático) de que a emoção é parte integrante do processo de raciocínio e pode auxiliar esse processo ao invés de como se costumava supor, necessariamente perturbá-lo. (DAMÁSIO, 1994, p.10).

Compartilhando desse mesmo pensamento, para Goleman (1995, p.37), “O primeiro tipo de compreensão é fruto da mente emocional, o outro, da mente racional. Na verdade, temos duas mentes — a que raciocina e a que sente. Esses dois modos fundamentalmente diferentes de conhecimento interagem na construção de nossa vida mental.”

Portanto, podemos observar que ambos os autores defendem uma abordagem de junção entre emoção e razão, que apesar de serem circuitos cerebrais diferentes, uma tem influência no processo da outra, pois quando a emoção não atua no raciocínio a razão revela-se falha, assim como Goleman ainda explica em seu livro, quando as emoções são fortes demais podem ocorrer os sequestros emocionais ou como ele achou melhor chamar de “paixões”, que são episódios em que as emoções tomam conta de todo o lado racional. Dessa forma, considerando a emoção como parte significativa do ser humano e principalmente de seu desenvolvimento, considera-se importante e que todos concordam ser o primeiro local de socialização e de formação dos indivíduos: a escola.

Como mencionado anteriormente, as emoções estão presentes nos seres humanos desde a sua evolução, sendo um elemento importante que interage com o processo cognitivo dos indivíduos. Logo, as emoções não devem ser menos importantes ou dissociadas do processo de ensino aprendizagem dos alunos.

Segundo Goleman (1995, p. 312), “O aprendizado não pode ocorrer de forma distante dos sentimentos das crianças. Ser emocionalmente alfabetizado é tão importante na aprendizagem quanto à matemática e a leitura.”

Além disso, vale ressaltar que como consta na lei da LDB (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional) no art. 2: “A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando”. Dessa forma, deve-se considerar o desenvolvimento do aluno como um todo, em seus aspectos emocionais, cognitivos e racionais para que haja de fato o seu pleno desenvolvimento.

Em vista disso, faz-se necessário introduzir as emoções nas escolas e nas salas de aulas, deixando o antigo conceito e método que priorizava apenas a aquisição de conhecimento cognitivo. Vera Nunes, psicóloga clínica, institucional e vice-presidente da Associação Imago, ONG que desenvolve projetos nas áreas da saúde, ciências e educação e a autora do livro “O papel das emoções na educação”, ressalta a importância das emoções no desenvolvimento do ser humano.

Segundo Nunes (2014, p. 27) “As emoções nos dão consciência de quem somos, abrem-nos o horizonte, possibilitam-nos a dar valor às pessoas antes das teorias, fazendo com o que os alunos comecem a perceber que são respeitados

como gente, antes mesmo de ocuparem a posição de alunos.”

Em virtude do que foi apontado, podemos refletir que com a aplicabilidade das emoções no ambiente educacional, possibilita uma relação melhor entre professor e aluno e entre a escola e os alunos, pois como a mesma ainda afirma em seu livro: “Os aspectos psicológicos, quando levados em consideração, ajuda o educador a compreender melhor o aluno que ali está e que carrega consigo sua história de vida... Certamente.” (2014, p. 34).

Logo, instituições de ensino não iriam enxergar os alunos apenas como mais um, e os educandos começariam a ver os professores como pessoas companheiras e que estão ali para ajudar. No entanto, Nunes também explica em seu livro que, na ausência dessa competência e do equilíbrio emocional, pode ocorrer o afastamento entre o corpo docente e os alunos, e, com isso, causar fortes impactos nos relacionamentos, no ambiente e no aprendizado.

De acordo com Nunes (2014, p. 37-38)

A falta de equilíbrio emocional, no entanto, esvazia até mesmo o sentido de teorias e competência técnica de quem lidera a sala de aula e abre uma enorme cratera no caminho entre professor e aluno, dificultando as relações e o aprendizado num sentido geral, isto é lamentável, com certeza, e é nestas horas que uma reflexão se faz necessária.

Em síntese, a autora traz em seu livro a abordagem de que a educação é uma importante fase da formação do ser humano, e que o professor, cada vez mais, exerce um papel fundamental nesse processo e para isso precisa refletir sobre o papel dele na educação. Desta forma, o professor deve proporcionar um ambiente acolhedor, para que assim as crianças se sintam à vontade para se relacionarem, experimentarem e manifestarem suas emoções, além de entenderem que cada aluno tem sua individualidade, e a partir disso, estabelecerem uma boa relação para desenvolverem um ensino significativo e uma convivência empática.

Nesse sentido, com base em tudo que foi citado até o momento e com a intenção de conectar inteligência e emoção, acredita-se que um dos compromissos das escolas atuais vai além do educar racionalmente, e sim um educar para a vida, ou seja, o educar emocionalmente. Assim, a Inteligência Emocional se tornará uma competência no contexto escolar.

2.1.1 O programa SEL, de Daniel Goleman

O termo inteligência emocional ou como é mais conhecido nas siglas I.E, ganhou uma grande repercussão nos dias atuais, entretanto, como mencionado na Revista de Ciências e Humanidades em 2018 vol. 1, o seu desenvolvimento tem se dado desde o início da década de 90 pelos professores das Universidades de New Hampisre e Yale John D. Mayer e Peter Salovey. No entanto, a I.E só veio a ganhar visibilidade em 1995 com a publicação do livro que foi “best seller” mundial escrito pelo autor e psicólogo Daniel Goleman, que o nomeou como “Inteligência Emocional”.

Para Goleman, (2005, p. 63) “A capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante.” Goleman ainda afirma que, a inteligência emocional pode ser dividida nos seguintes componentes: autoconsciência, autogestão, consciência social e a habilidade de gerenciar relacionamentos. Para ele, a autoconsciência é considerada a competência essencial da inteligência emocional, pois é a habilidade de conhecer a si mesmo.

É a capacidade de interpretar suas próprias emoções que permite às pessoas conhecerem suas forças e limitações e se sentirem confiantes em seu valor próprio.” A autogestão, é a competência que as pessoas têm de manter o controle em situações que geralmente seria difícil de dominar, tendem a refletir antes de agir e se adaptar às mudanças. (Goleman, 2015, p. 70).

Segundo Goleman (2015, p. 70), “a autogestão é a capacidade de controlar suas emoções e agir com honestidade e integridade, de formas confiáveis e adaptáveis”. Sobre a consciência social, ele afirma que

A consciência social inclui as capacidades-chave da empatia” Ou seja, é considerar o sentimento dos outros, identificar na linguagem corporal, no olhar ou no tom de voz o que as pessoas em nossa volta estão sentindo, para

assim poder auxiliar naquele momento de forma correta”. (GOLEMAN, 2015, p.70).

Por fim, Goleman cita a habilidade de gerenciar relacionamento como a culminância de todas essas aptidões da Inteligência Emocional. Em seu livro **A gestão de relacionamentos**, o autor inclui “as capacidades de se comunicar de forma clara e convincente, desarmar conflitos e desenvolver laços pessoais fortes.” (2015, p. 70). Portanto, é notório como a inteligência emocional em todas as áreas da vida, possui um papel fundamental para buscar empatia com o próximo, construir laços mais profundos, para com isso quebrar defesas e gerenciar emoções de forma consciente para usá-las nas melhores tomadas de decisão.

O autor deixa claro no início de sua obra o quanto ficou feliz pela repercussão do assunto. Apesar de o conceito ter viralizado primeiramente na área corporativa como uma educação para adultos que buscam ser contratados ou promovidos em uma grande empresa, hoje em dia, podemos perceber que o conceito alcançou outras esferas, entre elas a educação. Sendo assim, Goleman salienta que foi satisfatório ver como a ideia foi recebida no meio acadêmico; ele explica que o programa de aprendizagem social e emocional ou como depois ficou conhecido “SEL”(social and emotional learning), desenvolveu 25 métodos com o intuito de ensinar aptidões emocionais para as crianças desde o ensino infantil até o ensino médio, onde agregou muitos benefícios no processo de aprendizagem e nos relacionamentos, tornando-se assim uma exigência curricular em praticamente todas as escolas nos Estados Unidos.

Segundo Goleman (2005, p. 13)

“Em 1995, esbocei as evidências preliminares que sugeriam que o SEL era um ingrediente ativo nos programas que aperfeiçoam a aprendizagem da criança evitando problemas como a violência. Agora é possível afirmar cientificamente: ajudar as crianças a aperfeiçoar sua autoconsciência e confiança, controlar suas emoções e impulsos perturbadores e aumentar sua empatia resulta não só em um melhor comportamento, mas também em uma melhoria considerável no desempenho acadêmico.”

De acordo com os fatos mencionados, é evidente como a Inteligência Emocional pode e deve ser introduzida no ambiente escolar, gerando assim uma educação que possibilita autoconhecimento, autogestão, empatia e desempenho

acadêmico, fazendo-se necessário para a formação do tipo de homem que a sociedade contemporânea deseja criar.

A inteligência emocional é uma importante ferramenta no contexto escolar porque nos auxilia a compreender melhor as emoções e conseqüentemente a obter uma relação interpessoal e intrapessoal melhor. Como já relatado no decorrer desse artigo, as emoções sempre estiveram presentes no ser humano, sendo assim, possível desenvolver a I.E desde a mais tenra idade.

Segundo a Sbie (Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional), uma postagem realizada em seu site em outubro de 2015, diz que a I.E é considerada uma construção permanente, ou seja, é algo que se inicia no meio familiar, mas também devem ser trabalhada nos demais espaços que o indivíduo venha a se inserir, onde eles irão aprender a se relacionar com as outras pessoas. Com isso logo se pensa nas instituições de ensino, já que são os locais onde crianças, jovens e adultos passam a maior parte do seu tempo e se relacionam a todo o momento.

Sendo assim, além das disciplinas comuns já trabalhadas como Matemática, Língua Portuguesa e História, faz-se necessário introduzir a Inteligência Emocional. De acordo com Pacheco e Berrocal(2018, p. 8),

“[...] a falta de Inteligência Emocional facilita o surgimento de problemas nos estudantes, dentre eles os déficits nos níveis de bem-estar, redução na qualidade das relações interpessoais, queda no rendimento acadêmico, e o aparecimento das condutas disruptivas. Destacamos aqui as condutas disruptivas, que são comportamentos inapropriados, tais como brigar, chamar a atenção em sala de aula, desobedecer, etc.

Da mesma forma o professor também precisa adquirir inteligência emocional para que possa lidar consigo e com os outros. Com efeito, podemos entender que a falta da I.E acaba por dificultar o andamento escolar, e como resultado pode ocorrer o baixo desempenho acadêmico, o aumento de casos de bullying e conseqüentemente os alunos e professores tornarem-se pessoas cada vez mais ansiosas, estressadas e deprimidas.

Segundo Daniel Goleman (2005), em seu livro destaca vários estados americanos que adotaram seu programa SEL (social and emotional learning), entre eles ele cita Illinois, que vêm oferecendo um modelo específico de habilidade SEL. Como exemplo, ele descreve um dos currículos.

Para Goleman, (2005, p. 12)

Nos primeiros anos do ensino fundamental, os alunos devem aprender a reconhecer e classificar com precisão seus sentimentos e como eles os levam a agir. Nas séries do segundo ciclo fundamental, as atividades de empatia devem tornar a criança capaz de identificar as pistas não-verbais de como outra pessoa se sente; nos últimos ciclos do fundamental, elas devem ser capazes de analisar o que gera estresse nelas ou o que as motiva a ter desempenhos melhores. E no ensino médio, as habilidades SEL incluem ouvir e falar de modo a solucionar conflitos em vez de agravá-los e negociar saídas em que todos ganhem.

Além disso, Goleman divulga dados de uma pesquisa onde demonstra melhorias significativas no desenvolvimento e no ambiente escolar depois da aplicação do programa.

Segundo Goleman (2005, p.13)

Nas escolas que adotaram os programas, mais de 50% das crianças tiveram progresso nas suas pontuações de desempenho e mais de 38% melhoraram suas médias. Os programas SEL também tornaram as escolas mais seguras: ocorrências de mau comportamento caíram em média 28%; as suspensões, 44%; e outros atos disciplinares, 27%. Ao mesmo tempo, a percentagem de presença aumentou, enquanto 63% dos alunos demonstraram um comportamento significativamente mais positivo.

Logo podemos perceber que esse método de direcionar os alunos para aprimorar a autoconsciência, o autocontrole e acrescer sua empatia facilitando assim um melhor relacionamento interno e externo, é formar um indivíduo mais autônomo e confiante, mostrando que são capazes de controlar e gerar emoções a seu favor para um melhor desempenho. Vale ressaltar também que com o desenvolvimento desse método, o ambiente escolar torna-se mais agradável e o ato de aprender mais prazeroso, quebrando assim o velho paradigma de um local com autoritarismo e intolerância resultando assim em uma redução na evasão escolar.

2.1.2 A meditação laica, da professora Claudiah Rato

Já no Brasil, a BNCC estabeleceu as 10 competências gerais onde foram inclusas as competências sócio - emocionais, sendo elas: conhecimento,

pensamento (científico, crítico e criativo), repertório cultural, comunicação, cultura digital, trabalho e projeto de vida, argumentação, autoconhecimento e autocuidado, empatia e cooperação, responsabilidade e cidadania, que foi homologada em 2017. Diante disso, podemos observar algumas escolas se movendo para trabalhar com tais competências utilizando-se de meditação, dinâmicas, jogos, debates e apostilas contendo atividades que desenvolvem habilidades sócio - emocionais. A meditação melhora consideravelmente o gerenciamento das capacidades cognitivas e emocionais.

Portanto, quem consegue administrar seus sentimentos e está aberto a apreender o outro se torna mais colaborativo. Um exemplo que podemos mencionar é a da professora Claudiah Rato que criou a Meditação Laica Educacional, método que faz parte do programa de formação da instituição, aberto a professores de todo país. Segundo relato em uma reportagem para a revista Nova Escola a professora do 4º ano Roberta Pereira Batista da Escola Municipal Waldick Cunegundes Pereira, em Queimados na região metropolitana do Rio de Janeiro, informa ter participado do curso ministrado por Claudiah e diz: "A primeira etapa é ficar quieto na frente da turma, com o semblante feliz e receptivo, para que eles percebam o silêncio e se acalmem". No primeiro dia, ela explica que foram longos minutos de espera, mas depois até se surpreendeu, ela comenta na entrevista:

“Fui até a porta para fechá-la e consegui ouvir os meus passos. Conversei com os alunos dez minutos e todos estavam concentrados e atentos. Nunca tinha falado por mais de três minutos sem ser interrompida. Depois de cinco sessões, os resultados já eram visíveis, a turma estava mais calma e envolvida no aprendizado.” (BATISTA apud MAZZOCO e KRAUSE, 2020)

Portanto, podemos perceber que a meditação é uma das ferramentas que ajuda na composição das habilidades sócio- emocionais, pois facilita na concentração, além de reduzir a indisciplina, aumentar a empatia e vantagens como aprimoramento cognitivo que facilita o aprendizado e o autocontrole.

Por fim, diante o exposto, acredita-se que o método educacional estabelecido para o século XXI mudará profundamente a concepção tradicional que foi imposta por muito tempo. Caso haja responsabilidade e aprofundamento de todos os envolvidos, as próximas gerações desfrutarão de um ensino completo e

desenvolverão práticas que irão repercutir em outras fases de suas vidas trazendo assim o autoconhecimento e autocontrole.

2.2 Procedimentos Metodológicos

Para a realização do estudo, utilizou-se a pesquisa bibliográfica na coleta de dados. Foram coligados artigos sobre temáticas relacionadas às emoções e à aprendizagem dos estudantes e professores, teses e dissertações que dispunham de teorias do desenvolvimento humano, além de literaturas específicas sobre o desenvolvimento humano. Foram citados alguns autores como Daniel Goleman dando ênfase a importância do conhecimento sobre a inteligência emocional entre alunos, pais e professores e ainda um relato em uma reportagem para a revista Nova Escola da professora Roberta Pereira Batista, onde ela fala sobre um curso ministrado por Cláudia Rato cujo o tema era Meditação Laica Educacional.

2.3 Resultados e Discussão

Pode-se observar de acordo com as informações da professora, Roberta que os resultados da meditação foram muito satisfatórios, já que os alunos demonstraram-se mais calmos e envolvidos no aprendizado. Outro método importante o programa SEL (social and emotional learning) ou seja traduzindo para o português (a aprendizagem sócio- emocional) de Daniel Goleman, que foi adotado em alguns estados americanos, trouxe resultados satisfatórios, como: melhoras nas médias, no comportamento, suspensões, e em outros atos disciplinares, bem como o aumento na percentagem de presença. Os alunos demonstraram um comportamento bem mais positivo.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que as emoções e sentimentos fazem parte do ser humano durante todo o seu progresso, o autoconhecimento é a peça chave para podermos

nos equilibrar diante das várias situações cotidianas. Dentro do contexto escolar, foco da nossa pesquisa, já ficou comprovado que a inteligência emocional é um grande aliado no combate a problemas emocionais presentes em professores e alunos.

Vários programas já estão à disposição dos interessados para que se possa ter uma escola com professores e alunos mais equilibrados e satisfeitos, para isso, precisamos ter um olhar mais amplo sobre essa problemática e colocarmos em prática o que queremos de melhor para todos.

Assim, o presente trabalho cumpre o seu objetivo de abordar os fatores emocionais que podem influenciar o aprendizado de estudantes escolares, trazendo algumas possibilidades de soluções para os impasses potenciais encontrados em ambientes de aprendizagem. Por fim, os autores propõem o aprofundamento de trabalhos futuros sobre a categoria de vivências e sobre as relações existentes entre sentimentos e emoções nas relações escolares para possíveis mediações de conflitos no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

Achenbach, T. M. (1991). Manual for Child Behavior Checklist/4-18 and 1991 Profile. Burlington, VT: University of Vermont, Dept. of Psychiatry. [Links]

Aluno em foco: Mais zen antes de começar a aula. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/8780/mais-zen-antes-decomecar-a-aula>>. Acesso em: 05 jul.m2020.

CASANOVA, Nuno; 2020 GIRARDI, Giovana. Como a ciência define inteligência?. Disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/o-cerebro-numa-regua/>.

Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-199.

DAMÁSIO, António Ribeiro. O Erro de Descart: Emoção, razão e o cérebro humano, Editora Companhia das letras, São Paulo. GARDNER, Howard. Estruturas da Mente: A teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre: Editora ARTMED, 1994.

Del Prette, A., Del Prette, Z. (2014). Aprendizagem socioemocional na infância e prevenção da violência: Questões conceituais e metodologia da intervenção. In: Del Prette, A., Del Prette, Z. (Org.). Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: Questões conceituais, avaliação e intervenção. 2ª ed. Campinas: Alinea. [Links]

Ferraz, R. C. S. N., & Ristum, M. (2012). A violência psicológica na relação entre professor e aluno com dificuldades de aprendizagem. *Psicologia da Educação*, (34),104-126. [Links]

FONSECA, Rodrigo; Como escolas podem estimular a Inteligência Emocional de seus alunos, 8 de out. 2015. Disponível em:<https://www.sbie.com.br/blog/como-escolaspodem-estimular-a-inteligencia-emocional-de-seus-alunos/>. Acesso em: 29 julho.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente, Editora Objetiva, Rio de Janeiro, 2011.

BNCC NA PRÁTICA: Competências gerais. 11 de out. 2018. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/12720/bncc-baixem-pdf-o-e-book-decompetencias-gerais> .Acesso em : 05 julho. 2020.

BRASIL. Decreto nº9.394, de 20 de dezembro de 1996. Dos Princípios e Fins da Educação Nacional, Brasília,DF. Acesso em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm 06 março de 2020

MARTURANO, E. M., LOUREIRO, S. R. (2014). O desenvolvimento socioemocional e as queixas escolares. In: Del Prette, A., Del Prette, Z. (Org.). Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: Questões conceituais, avaliação e intervenção. 2. ed. Campinas: Alinea. [Links]

Neves, S. P., & Faria, L. (2009). Autoconceito e autoeficácia: semelhanças, diferenças, inter-relação e influência no rendimento escolar. Revista da faculdade de ciências humanas e sociais, 6. [Links]

Pons, F., Doudin, P. A., Harris, P. L., & de Rosnay, M. (2005). Pons, F., Harris, P. L., & de Rosnay, M. (2004).. Roazzi, A., Dias, M. B. B., Minervino, C. M., Roazzi, M., & Pons, F. (2009). Pons, F. & Harris, P. L. (2004). Emotion understanding in quechua children from an agro-pastoralist Village.

<https://www.scielo.br/j/rbeped/a/WrmrbPH4J5nySswTBqCMKmR/?lang=pt>

SEQUEIRA, Sara; SILVA, Vitor Matos. Emoção: Trabalho desenvolvido no âmbito da disciplina de 'Psicologia Geral' do curso de Psicologia. Portugal, março. 2009. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?emocoas&codigo=TL0132&area=d3 .Acesso em: 7 março. 2020