

Amanda Mauri Anequim
Luciana Teles Moura



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA PROFESSORES

Quem ensina também sente

Um Guia Formativo elaborado para
professores que desejam alcançar o controle de
suas emoções e ter mais qualidade de vida.

Guia Formativo



2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Even3 Publicações, PE, Brasil)

A578i Anequim, Amanda Mauri
Inteligência Emocional para professores: quem ensina
também sente [Recurso Digital] / Amanda Mauri Anequim,
Luciana Teles Moura. – 1. ed. – Recife: Even3 Publicações,
2022.

DOI 10.29327/5140419
ISBN 978-85-5722-496-4

1. Formação. 2. Inteligência Emocional. 3. Professores.
I. Moura, Luciana Teles. II. Título.

CDD 370.71

Elaborado por Amanda Rodrigues – CRB-4/1241

"As pessoas cujos olhos brilham estão felizes por estarem vivas. Elas veem a beleza da vida e sua glória, mesmo quando as coisas não são fáceis".

Jelena Pantic

SUMÁRIO

Apresentação	5
Introdução	7
Módulo 1 - Quem ensina também sente	8
Módulo 2 - A inteligência das emoções	12
Módulo 3 - Como estou me sentindo?	15
Módulo 4 - Qual é a origem do meu sentimento?	18
Módulo 5 - O que eu estou sentindo?	21
Módulo 6 - Eu posso expressar o que sinto	23
Módulo 7 - Eu posso gerenciar meus sentimentos	27
Módulo 8 - Oficina das emoções	29
Palavras Finais	31
Referências	32

APRESENTAÇÃO

O professor é a personificação do conhecimento, aquele que transmite o saber, que ensina e que promove a aprendizagem. Muitas vezes detém informações valiosas sobre o mundo à sua volta, no entanto, seu mundo interno é um mistério ao qual ele próprio não se permite conhecer. Imerso em um universo paralelo que o aprisiona, o professor, em virtude do trabalho, muitas vezes abdica de suas próprias necessidades e até mesmo do seu direito de sentir.

O preço a ser pago por esta autonegligência pode ser alto demais, visto o elevado número de professores que desenvolvem sintomas de transtornos psicológicos diante dos constantes desafios enfrentados na profissão. A pandemia de Covid 19 foi um agravante desse processo, levando muitos professores a apresentarem quadros de estresse, depressão e ansiedade, além de potencializar casos preexistentes em relação a esse período.

Entre as tantas demandas do setor educacional, a saúde e estabilidade emocional dos professores não tem recebido a devida atenção, levando a uma forte crise emocional entre os docentes. Esta realidade é um sinal de alerta para um possível “efeito dominó”, onde as condições emocionais dos professores podem desencadear sérios prejuízos, tanto do ponto de vista pessoal, quanto para o seu desempenho profissional, afetando diretamente a aprendizagem dos alunos.

Assim, agir de forma preventiva é uma opção de grande valia, considerando que o intuito das ações de intervenção é justamente evitar o surgimento desses casos. A partir de tal ótica, este guia materializa uma proposta de formação destinada aos professores, tendo o propósito de contribuir para que esses profissionais aprimorem suas habilidades por meio da inteligência emocional.

Fruto de uma pesquisa de mestrado, o embasamento teórico adotado para esta formação é composto por estudos relacionados ao desenvolvimento da Inteligência Emocional a partir das contribuições de Daniel Goleman (2012) e Marc Brackett (2021), com destaque para o método RULER, que é fonte de inspiração para as dinâmicas propostas.

A formação é composta por oito módulos distintos que devem ser realizados de forma presencial, somando uma carga horária total de 40 horas. A sugestão é que as secretarias de educação e/ou as próprias instituições de ensino se organizem para desenvolver os encontros com seus professores de forma coletiva, promovendo encontros periódicos e incentivando a participação de todos.

Os encontros devem ser conduzidos por um mediador, que deve se preparar previamente, tomando conhecimento das ações a serem desenvolvidas em cada módulo. Sugere-se, ainda, consultar a dissertação que levou à formulação desta proposta formativa - *A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós pandemia* - disponível no repositório institucional do Centro Universitário Vale do Cricaré. O documento contém informações indispensáveis que irão enriquecer a formação e agregar novos conhecimentos.

Ao fim dessa jornada, espera-se que todos tenham adquirido ou aprimorado suas habilidades emocionais, podendo reconhecer, compreender, rotular, expressar e regular suas emoções. A médio e longo prazo, os resultados esperados são relacionamentos mais equilibrados, satisfação em relação à rotina de trabalho, estabilidade emocional, maior produtividade, saúde física e mental, entre outros, que consequentemente irão proporcionar a melhoria na qualidade de vida dos docentes.

Buscar conhecer-se e aceitar-se é o passo inicial para esse processo de amadurecimento, que deve ser contínuo, afinal, estamos em constante evolução. Reconhecer nossas fraquezas e dificuldades é a base para alcançar níveis mais avançados de conhecimento e novas habilidades. Ninguém mais apto a entender este processo se não o professor, aquele que ensina, educa e forma para a vida. Se nos dedicamos tanto ao outro, por que não dedicarmo-nos também a nós mesmos?

De professora para professores, desejo que sintam, reflitam e vivam cada momento com intensidade e satisfação.

Uma excelente jornada a todos!

INTRODUÇÃO

Imersos em um contexto repleto de desafios e dificuldades, os professores enfrentam diariamente inúmeras circunstâncias que provocam desgaste físico e mental. Com a recorrência desses episódios, muitos atingem seus limites e são acometidos por problemas emocionais, como estresse, depressão e ansiedade, o que pode interferir em seu raciocínio, comportamentos, humor e desempenho profissional.

O advento da pandemia de Covid 19 tornou essa realidade ainda mais evidente, levando os professores a rotinas exaustivas durante o período de atividades remotas. Isso, além das fortes atribuições provenientes da disseminação do vírus, o que causou pânico e temor em todas as partes do mundo. Nesse período, os professores se reinventaram e não mediram esforços para manter o processo educativo apesar das barreiras físicas que impediam a interação direta com seus alunos.

A pergunta que não cala diante deste fato é: Como preparar os professores para momentos de adversidade ou até mesmo para a rotina comum do ambiente escolar? Peron (2021, p. 94) destaca que “uma formação que prepare emocionalmente os docentes para o exercício da docência é imprescindível nos processos formativos, principalmente em tempos críticos”.

Pensando nisso, este guia traz uma proposta formativa que tem como premissa a aplicação da inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida dos professores. Assim, o intuito desta formação é levar os docentes a reflexões e experiências práticas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades emocionais capazes de contribuir para uma vida mais saudável e satisfatória.

MÓDULO I

Quem ensina também sente

Em meio aos desafios presentes na rotina do professor, é comum que nossos sentimentos mais íntimos sejam deixados “para depois”. No entanto, é importante saber reconhecer em que ponto isso pode se tornar prejudicial à nossa saúde física e mental, o que acarreta também em consequências para nossos relacionamentos e até mesmo para o desempenho profissional. Ao iniciar esta jornada de formação das emoções é importante que saibamos nos reconhecer como os seres humanos que, de fato, somos: que pensamos, agem e, de forma especial, sentem.



1º Momento

- *Introdução à temática, dando oportunidade aos participantes para que apresentem seus conhecimentos prévios sobre a Inteligência Emocional.*
- *Distribuição do Diário das Emoções, um caderno ou bloco de anotações de uso individual a ser disponibilizado aos participantes para realização de registros referentes à formação.*
- *Orientação para que os participantes iniciem seus registros no Diário das Emoções descrevendo suas expectativas para a formação e o que esperam alcançar ao término dos encontros.*

2º Momento

- Em grupos de quatro a cinco participantes, os mesmos devem fazer a leitura coletiva de uma carta divulgada pelo Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado de Sergipe sobre o caso da professora Jucélia Almeida, ocorrido em 1º de julho de 2016 (disponível na página a seguir).
- Análise e debate sobre as condições vivenciadas pela professora Jucélia, as consequências dessa situação e as medidas que poderiam ter sido adotadas para evitar o ocorrido.
- Cada grupo deverá fazer uma breve apresentação das ideias abordadas durante as discussões.

3º Momento

- Roda de conversa referente às emoções presentes na rotina do professor. Quais tem sido as suas emoções mais recorrentes com relação ao trabalho? Quais são as causas dessas emoções? De que forma isso impacta na sua vida pessoal?
- Montagem de um painel com frases de apoio e motivação escritas pelos próprios professores. Em meio a tantos desafios, é preciso reconhecer que quem ensina também sente, por isso receber apoio é tão importante.



CARTA ABERTA – SINTESE

A triste história da professora Jucélia tem início quando a retiram da coordenação da Escola Estadual José Rollemberg Leite. Como professora licenciada de história, Jucélia volta para a sala de aula, no Centro de Estudos Supletivos Professor Severino Uchôa, e logo de cara tem um direito negado. Mesmo estando em atividade efetiva de sala de aula, a professora Jucélia Almeida não recebe a gratificação por regência. Então sua peregrinação e calvário em busca de seus direitos começam.

Idas à Diretoria de Educação de Aracaju e à Secretaria de Estado de Educação para tentar solucionar o problema tornaram-se rotineiras, mas nada era resolvido. O sentimento de impotência somado a queda de sua remuneração fizeram com que Jucélia Almeida desenvolvesse depressão e doenças cardiovasculares.

Com as doenças, a professora Jucélia Almeida precisava de tratamento, ia ao médico e levava o atestado para o seu local de trabalho, o Centro de Estudos Supletivos Professor Severino Uchôa. No entanto, a diretora da unidade de ensino, Jeane Carla Góes, ignorava os atestados médicos da professora e cortava seu dia de trabalho, mesmo Jucélia estando respaldada pelo atestado de um médico especialista.

A Perícia Médica do Estado se recusava a conceder licença à professora Jucélia Almeida, mesmo ela tendo laudos médicos que comprovavam o seu debilitado estado de saúde física e mental. A licença só foi conseguida após a professora Jucélia e sua irmã, Gilzete Almeida, procurarem o SINTESE para denunciar a situação. Após a intervenção do SINTESE a professora Jucélia conseguiu ficar de licença por 60 dias. E é neste momento que a parte mais absurda da história acontece.

Mesmo estando assegurada pela licença médica, a professora Jucélia ficou sem receber salário durante os 60 dias que esteve afastada. Ou seja, dois meses sem que um real entrasse em sua conta. Por diversas vezes peregrinou entre a DEA e a Secretaria de Estado da Educação, mas tudo que recebeu foi o descaso e o destrato daqueles que deveriam assegurar seus direitos.

Com o fim da licença médica, em junho deste ano, a professora Jucélia retorna à sala de aula. Com o findar do mês ela esperava que seu salário fosse normalmente depositado em sua conta, mas não foi isso que ocorreu. Mais uma vez a professora não recebeu seu salário, acumulando assim três meses sem salário. Durante este período a professora foi sustentada com a ajuda da família.

Cansada e humilhada, a professora Jucélia Almeida, mais uma vez foi até a SEED e novamente escutou a mesma desculpa, de que por questões técnicas seu salário não havia saído. Três meses ouvindo a mesma ladainha. Jucélia não aguentou, gritou, esbravejou e disse em alto e bom som para que todos da SEED pudessem ouvir que ela iria se matar.

Em um ato desesperado, sem perspectivas, a professora Jucélia Almeida, cumpriu o que havia dito. Na sexta-feira, 1, ela tirou sua vida.

Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Estado de Sergipe
(Síntese)

Fonte: Pragmatismo Político.

MÓDULO 2

A inteligência das emoções

O que é a inteligência? Seriam as habilidades com a matemática, ortografia ou outras? Na concepção de Howard Gardner, o conceito de inteligência deve ser entendido com maior amplitude, excedendo a visão tradicionalista que considera estritamente as competências cognitivas. Entre os diferentes traços de inteligência, sugere-se a inteligência emocional, definida inicialmente por Salovey e Mayer (1990) como “a capacidade de perceber com precisão, avaliar e expressar emoções; a capacidade de acessar e/ou gerar sentimentos quando facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de regular as emoções para promover o crescimento emocional e intelectual”. São estas habilidades que nortearão esta jornada de formação.



1º Momento

- Introdução sobre o surgimento do termo Inteligência Emocional, sua conceitualização e abordagens relacionadas (recomenda-se consultar o item 2.4.3 Definições e concepções da Inteligência Emocional presente na dissertação que originou esta formação).

- Discussão e troca de conhecimentos referentes ao tema, relacionando os pontos destacados com o trabalho docente.

2º Momento

- Autoavaliação das habilidades emocionais, seguindo o modelo sugerido por Marc Brackett. Utilizando o Diário das Emoções, os participantes irão pontuar cada uma das cinco afirmativas apresentadas usando indicadores que variam de 1 (pouco qualificado) a 5 (muito habilidoso), conforme o exemplo abaixo:

Habilidade	1	2	3	4	5
Sou capaz de reconhecer com precisão minhas emoções e as dos outros.					
Estou ciente das causas e consequências dos meus sentimentos e dos sentimentos dos outros.					
Tenho um vocabulário emocional refinado.					
Tenho habilidade para expressar toda a gama de emoções.					
Sou hábil em administrar minhas emoções e em ajudar os outros a administrar as deles.					

- Troca de experiências, estimulando os participantes a relatarem suas percepções quanto à autoavaliação. Tiveram facilidade em responder? Quais as dificuldades? As ações mencionadas são comuns em seu dia a dia? O que precisa ser melhorado?

É importante destacar que esta avaliação não possui caráter clínico, constituindo simplesmente um exercício de reflexão para que os participantes tomem consciência quanto à possibilidade de exercitar e aprimorar suas habilidades emocionais.

3º Momento

- Em uma roda de conversa, os participantes devem fazer a descrição de alguém que considerem emocionalmente inteligente, não sendo necessário identificar a pessoa escolhida. É importante apontar quais são as habilidades dessa pessoa e o que a tornam inteligente do ponto de vista emocional.

- Reflexão final, considerando as informações abordadas no segundo módulo e a importância da inteligência emocional para nossos relacionamentos, tanto intra quanto interpessoais.



MÓDULO 3

Como estou me sentindo?

Ei, professor! Você tem se dado a liberdade para sentir? Ou fugir dos sentimentos tem sido a opção mais "fácil"? Muitas vezes a rotina atribulada nos aprisiona de tal forma que não nos permitimos explorar e conhecer a fundo nossos sentimentos mais íntimos. Talvez nem saibamos ao certo como nos sentimos e nem mesmo como nos expressar ou reagir em relação a isso, mas antes de qualquer outra coisa, é preciso saber reconhecer aquilo que estamos sentindo, uma habilidade primordial para o gerenciamento das emoções.



1º Momento

- De forma silenciosa, levar os participantes a respirar profunda e lentamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Enquanto isso, ao invés de simplesmente pensar, o participante deverá sentir o seu verdadeiro estado físico e mental, questionando: Neste momento, como estou me sentindo? (pausa) – Qual é o meu estado emocional? Estou animado ou triste? É uma sensação agradável ou desagradável? Quais são os sinais físicos? Estou energizado ou esgotado? Meu coração está acelerado, estou de punhos cerrados, sinto um nó na garganta, um aperto no estômago ou me sinto equilibrado, tranquilo, à vontade?
- Registro individual no Diário das Emoções relatando a experiência vivenciada, assim como as respostas encontradas durante a reflexão.

2º Momento

- Distribuição do Gráfico das Emoções e orientação para análise conforme os eixos agrado e energia.



Fonte: Brackett (2021).

- Orientação para a dinâmica de reconhecimento das emoções em situações distintas. Os participantes devem registrar as possíveis emoções decorrentes de cada situação apresentada (podem ser acrescentadas outras) utilizando o Gráfico das Emoções.

Situação I

Em uma segunda-feira, você acorda e percebe que o alarme do celular não despertou no horário programado. Você se levanta, escova os dentes, veste a primeira roupa que encontra e sai desesperado. Ao abrir o portão, se depara com um dia chuvoso e não se recorda onde está o guarda-chuva. Volta às pressas para procurá-lo e, depois de alguns minutos, o encontra. Em meio ao desespero, você nota que o ônibus deve passar em apenas cinco minutos e sai correndo na tentativa de chegar a tempo. Ao virar a esquina, o ônibus acaba de passar e já não é mais possível chegar ao trabalho no horário habitual.

Situação 2

Após uma semana de trabalho desgastante, você aproveita um feriado prolongado para viajar com a família para um sítio que há tempos planejava visitar. O local possui uma paisagem natural com muitas árvores, animais, cachoeiras e uma bela casa onde os visitantes dispõem de um restaurante climatizado que serve comida caseira. Depois de alguns minutos caminhando pelo local, todos se sentam à sombra de uma imponente mangueira e saboreiam as frutas colhidas diretamente da árvore.

Situação 3

Sempre oferecendo seu melhor no trabalho, você se dedica, cumpre com as suas atribuições pontualmente e exerce com maestria a função docente. Como de rotina, ao fim de mais um dia de trabalho você se prepara para retornar à sua casa. Alguns minutos antes da saída, recebe um comunicado para comparecer à sala da direção. Ao se deparar com a diretora, é nítido o olhar enfurecido aguardando pela sua chegada. Antes que você levante qualquer questionamento, ela usa um tom ameaçador e ordena que se sente antes de iniciar a conversa.

- Discussões sobre as percepções e entendimentos dos participantes na etapa anterior, deve-se considerar também as reações fisiológicas para cada situação.

3º Momento

- Dinâmica das expressões. Em duas equipes, os participantes devem se revezar para fazer a representação facial e corporal de emoções variadas. Cada participante deverá sortear a emoção a ser representada e os demais irão dar palpites para identificá-la, explicando os motivos que levaram a tal conclusão. A atribuição de pontos para os acertos poderá tornar a dinâmica mais envolvente.

MÓDULO 4

Qual é a origem do meu sentimento?

Experiências emocionais fortes costumam ser marcantes, deixando traumas, cicatrizes ou boas recordações. É fato que a própria emoção e as sensações por ela causadas ficam registradas através da memória emocional, mas será que estamos plenamente conscientes das causas que levaram ao surgimento desta emoção? Compreender a origem de cada emoção é um ponto essencial para o desenvolvimento do ciclo de controle emocional. Para isso, é atribuído um toque de racionalidade às emoções, quando se procura encontrar as suas causas e origens.



1º Momento

- *Apreciação de um trecho do filme Divertida Mente (Pixar, 2015) – A vida da Riley, disponível através do QR Code ao lado.*



- *Discussão: Quais as emoções identificadas na cena? Qual foi a causa dessas emoções (nojo, raiva, tristeza, alegria)?*

- *Considerações acerca do registro das memórias emocionais a partir do trecho apresentado. Incentivar e permitir que os participantes relatem suas experiências pessoais, caso se sintam à vontade para isso.*

2º Momento

- Formação de quatro grupos distintos e distribuição dos quadrantes do Gráfico das Emoções (vermelho, amarelo, azul e verde) para os grupos. Os mesmos deverão dialogar a respeito do quadrante em questão, apontando suas percepções, semelhanças entre as emoções que o compõem, possíveis causas para estas emoções, assim como reações fisiológicas e etc.
- Cada grupo deverá selecionar uma emoção do quadrante e propor uma situação geradora capaz de desencadear tal emoção.
- Um participante de cada grupo deverá expor as discussões e a situação formulada para os demais grupos.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Quadrante amarelo – algo positivo e possivelmente inesperado aconteceu e estamos comemorando em nosso interior.

Quadrante vermelho – é a reação de lutar ou fugir que acelera a frequência cardíaca e a respiração e aumenta a pressão arterial, nos tornando hiperalertas.

Quadrante azul – pensamento focado e pessimista, estamos concentrados no fracasso, na perda ou na causa desse sentimento.

Quadrante verde – sentimos calma ou contentamento, corpo e mente estão à vontade e nos sentimos completos.

3º Momento

- De forma individual, cada participante deverá pensar em uma experiência emocional que o marcou de alguma forma. Em silêncio ou ao som de alguma música relaxante, de modo ambiente, levar os participantes a refletir sobre a situação (pausadamente): O que acabou de acontecer? O que eu estava fazendo antes de isso acontecer? O que pode ter causado meus sentimentos ou minha reação? Algo que aconteceu naquela manhã ou na noite anterior, pode ter alguma relação com isso? Se o caso envolve outra pessoa, o que aconteceu antes com essa pessoa que pode estar relacionado a isso? Que lembranças tenho sobre essa situação? (Disponibilizar um tempo suficiente enquanto os participantes estiverem concentrados na dinâmica).

- Por fim, acolhê-los de forma receptiva e empática, questionando, sem pressa, como foi a experiência. Oportunizar espaço de fala àqueles que se manifestarem para expor suas reflexões.

- Registro no Diário das Emoções sobre o que sentem no momento presente e quais as causas desse sentimento.



MÓDULO 5

O que eu estou sentindo?

Reconhecer nosso estado emocional e compreender as possíveis causas são as etapas iniciais do processo de controle das emoções. A partir disso, inicia-se a rotulagem, que é a articulação entre a percepção das emoções e a decisão das ações a serem adotadas. Para isso, um vocabulário emocional vasto e preciso é fundamental, exigindo prática e reflexão constante para que se possa identificar os sentimentos com exatidão e, assim, agir de maneira condizente com as reais necessidades.



1º Momento

- A princípio, deve ser disponibilizado um espaço para a montagem do Mural das Emoções contendo as palavras: ALEGRE, TRISTE, ENRAIVECIDO, AMEDRONTADO e REPUGNADO. Discutir com o grupo sobre as emoções apresentadas, o que são, quais os sinais físicos e o que pode causar cada uma delas.

- Cada participante receberá um cartão onde deverá escrever os nomes de cinco emoções a seu critério, evitando utilizar as emoções que já foram disponibilizadas no mural. É recomendado que os participantes não façam consultas ao gráfico das emoções nesse momento. Por fim, todos deverão colar os seus cartões no mural.

- Análise coletiva do mural: Quais foram as emoções mencionadas? Com que frequência elas aparecem? O repertório de emoções é amplo ou restrito às palavras mais habituais? Existem palavras com sentidos semelhantes? O que as diferencia? Quais outras emoções poderiam ser incluídas?

- Com o apoio do gráfico das emoções, complementar o mural com as emoções que não foram inseridas na etapa anterior.

2º Momento

- Em grupos de três a cinco participantes, discutir e pesquisar, se preciso, o que representam e o que diferencia as seguintes emoções: a) vergonha, culpa e constrangimento; b) ciúme e inveja; c) alegria e contentamento; d) estresse e pressão.

- No Diário das Emoções, elaborar um emocionário (dicionário das emoções) registrando as palavras, seus significados e situações em que elas podem se manifestar. Podem ser acrescentadas outras emoções a critério do grupo.

3º Momento

- Discussão coletiva considerando a importância de nomear adequadamente as emoções. Destacar que a rotulagem ajuda a acalmar os circuitos cerebrais, tornando possível a mudança de postura diante do estado emocional. Além disso, a rotulagem precisa auxiliar outra pessoa a intervir de forma empática, prestando o apoio necessário. Por esses motivos, é tão importante ampliar o vocabulário emocional.

MÓDULO 6

Eu posso expressar o que sinto

Até que ponto nos sentimos confortáveis para expressar o que sentimos? Se não temos essa liberdade, as emoções podem se acumular, chegando ao ponto de transbordar por meio de ataques de fúria e desespero. Enquanto reprimidos, os sentimentos podem levar ao surgimento de sintomas físicos que caracterizam as doenças psicossomáticas, como refluxo, úlceras, gastrite, tremores e outros. Pode-se entender que as emoções reprimidas procuram outros meios de vazão, formando, assim, os sintomas físicos. Por esse motivo, saber externar os sentimentos é um passo fundamental no processo de controle das emoções.



1º Momento

- Reflexão inicial: De que formas costumo expressar meus sentimentos? Com quem me sinto livre para mostrar o que sinto verdadeiramente? Costumo usar gritos, fofocas, agressão física ou verbal? O que isso revela sobre a minha habilidade de expressão?

- Registrar no Diário das Emoções algum sentimento que gostaria de compartilhar. Descrever também: Posso compartilhar isso? Quanto exatamente posso compartilhar, quando, onde e com quem? Serei ouvido, aceito, julgado? Obterei o apoio de que necessito? Serei renegado? Estou mesmo pronto para assumir tais sentimentos?

2º Momento

- A expressão das emoções supõe a existência de uma outra pessoa que esteja disposta a acolher e amparar o sujeito, é o que chamamos de empatia. Para exercitar esta habilidade, serão formados três grupos que irão analisar os textos sugeridos nas páginas a seguir.

- Questões para reflexão: Como o personagem está se sentindo? Quais são as causas? Quais são os sentimentos identificados? Qual foi o recurso utilizado para expressão das emoções? Como eu me sentiria diante de tal situação?

3º Momento

- Discussão coletiva sobre os meios de expressão das emoções, ressaltando que não precisa acontecer necessariamente de forma oral, abordando os diferentes tipos de linguagem, como a escrita, a música e outras. Considerar também os benefícios de transformar os sentimentos em linguagem (melhora do sistema imunológico, redução da pressão arterial, mais ânimo, redução do estresse, etc.).



Trecho da música *Será* – Legião Urbana

Tire suas mãos de mim
Eu não pertencço a você
Não é me dominando assim
Que você vai me entender
Eu posso estar sozinho
Mas eu sei muito bem aonde estou
Cê pode até duvidar
Acho que isso não é amor
Será só imaginação?
Será que nada vai acontecer?
Será que é tudo isso em vão?
Será que vamos conseguir vencer?

Acesse o QR Code



Trecho de *O diário de Anne Frank*

“...Quando me tratam dessa maneira, torno-me ainda mais impertinente, fico triste e, por fim, viro o meu coração do avesso, com o lado mau para fora, o bom para dentro, e continuo a procurar um meio para vir a ser aquela que gostaria de ser, que era capaz de ser, se... não houvesse mais ninguém no mundo”.

Acesse o QR Code



Poema José – Carlos Drummond de Andrade

E agora, José?
A festa acabou,
a luz apagou,
o povo sumiu,
a noite esfriou,
e agora, José?
e agora, você?
você que é sem nome,
que zomba dos outros,
você que faz versos,
que ama, protesta?
e agora, José?
Está sem mulher,
está sem discurso,
está sem carinho,
já não pode beber,
já não pode fumar,
cuspir já não pode,
a noite esfriou,
o dia não veio,
não veio a utopia
e tudo acabou
e tudo fugiu
e tudo mofou
e agora, José?
E agora, José?
sua doce palavra,
seu instante de febre,
sua gula e jejum,
sua biblioteca,
sua lavra de ouro,

seu terno de vidro
sua incoerência,
seu ódio - e agora?
Com a chave na mão
quer abrir a porta,
não existe porta;
quer morrer no mar,
mas o mar secou;
quer ir para Minas,
Minas não há mais.
José, e agora?
Se você gritasse,
se você gemesse,
se você tocasse
a valsa vienense,
se você dormisse,
se você cansasse,
se você morresse...

Mas você não morre,
você é duro, José!
Sozinho no escuro
qual bicho do mato,
sem teogonia,
sem parede nua
para se encostar
sem cavalo preto
que fuja a galope,
você marcha, José!
José, para onde?

Acesse o QR Code



MÓDULO 1

Eu posso gerenciar meus sentimentos

“A regulação da emoção não é o mesmo que não sentir. Nem é o exercício de um controle rígido sobre o que sentimos. E não se trata de banir emoções negativas e sentir apenas as positivas. A regulação da emoção começa dando a nós e aos outros a permissão de assumir nossos sentimentos – todos eles” (BRACKETT, 2021). O auge do processo de controle emocional consiste em utilizar com sabedoria a habilidade de regulação das emoções, ponto em que assumimos o controle da situação e agimos com intencionalidade a fim de solucionar nossos próprios conflitos.



1º Momento

- Durante um momento de silêncio e introspecção, fazer um retrospecto de todo o trajeto percorrido até aqui. Como eu estava me sentindo ao chegar para o primeiro encontro da formação? Como esse sentimento evoluiu ao longo dos encontros? E hoje, como estou me sentindo? Além de saber o que estou sentindo, o que pretendo fazer em relação a isso? Ou não irei fazer nada?

- Discussão coletiva destacando as ações e recursos que costumam ser adotados em momentos de emoções marcantes, mencionando as cinco categorias de estratégias de regulação sugeridas por Brackett (2021): respiração consciente, estratégias de antecipação, estratégias de desvio de atenção, reenquadramento cognitivo e metamomento.

2º Momento

- Formação de cinco grupos para análise e discussão das cinco categorias de estratégias de regulação das emoções. Cada grupo deverá discutir uma categoria, abordando sua aplicação prática e os benefícios que ela pode proporcionar. Por fim, o grupo irá propor duas situações envolvendo o seu contexto de trabalho em que seria indicado utilizar a devida estratégia de regulação. Sugere-se consultar o QR Code.



- Apresentação dos grupos, expondo as próprias concepções com relação à estratégia abordada, assim como as situações formuladas.

3º Momento

- Abordar algumas práticas diárias que influenciam a capacidade de regulação das emoções: alimentação balanceada, atividade física, sono, realização de atividades satisfatórias e respiração consciente. Em seguida, registrar no Diário das Emoções o que pode ser mudado na rotina diária para desenvolver melhor esses pontos.

- Realização de respiração consciente através da técnica mindfulness (atenção plena), conforme orientações do vídeo Mindfulness para Iniciantes, de Fabio Lima, disponível através do QR Code.



- Roda de conversa para que os participantes possam expressar sua experiência com o mindfulness.



MÓDULO 8

Oficina das emoções

Estamos nos aproximando do encerramento desta jornada de formação. Como em todas as áreas, o conhecimento em inteligência emocional não apresenta um fim, pelo contrário, é um processo constante que promove o amadurecimento a partir de cada experiência vivida. Até aqui, foi possível despertar os olhares para a importância das habilidades emocionais e como aplicá-las de forma prática, afinal, esta é a finalidade da formação. Com o intuito de fortalecer essa compreensão, este ciclo será finalizado com o desenvolvimento de oficinas baseadas nos cinco pilares da inteligência emocional propostos por Goleman (2012). Após esta etapa, é preciso que cada um assuma o controle de suas emoções e permaneça na busca por aprimorar suas habilidades.



1º Momento

- *Discussão inicial: Após realizar os sete módulos iniciais desta formação, o que eu entendo por inteligência emocional?*

- *Vídeo: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O que é, Benefícios e Como Desenvolver | Daniel Goleman – Saber Coletivo. Disponível através do QR Code.*



- *Discussão coletiva sobre as informações do vídeo.*

2º Momento

- Realização das oficinas em grupos de até cinco pessoas. Por fim, as produções devem ser expostas e, posteriormente, apresentadas pelos grupos.

Oficina 1: Ser professor é uma arte!

Realização de desenhos ilustrando situações da rotina do professor que causem alegria, tristeza, raiva e medo.

Oficina 2: Semáforo das Emoções

Produção de um semáforo registrando por escrito situações da rotina do professor que se enquadrem nos sinais verde, amarelo e vermelho.

Oficina 3: Histórias inspiradoras

Confeção de cartazes com histórias de professores que são fonte de inspiração e pelos quais os participantes se sentem motivados no desenvolvimento de seu trabalho.

3º Momento

- Encerramento com as considerações de todos os participantes acerca da jornada de formação, propondo uma frase que represente o conhecimento adquirido ao longo dos encontros. Cada participante deverá assumir o compromisso de colocá-la em prática.

SUGESTÕES DE CONTEÚDOS COMPLEMENTARES

1. Filme *Divertidamente* (Pixar, 2015);
2. Livro *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente* (Goleman, 2012);
3. Livro *Permissão para sentir* (Brackett, 2021);
4. Dissertação *A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia* (Anequim, 2022).

PALAVRAS FINAIS

Caro Professor,

O caminho percorrido até aqui foi preparado para que suas concepções e ações se resignificassem em cada passo dado. Imagino que neste momento você já não seja mais o mesmo do início da formação. Talvez você já se enxergue com um novo olhar: mais atento, mais compreensivo e mais generoso consigo mesmo. Como isso é libertador! Que todo o aprendizado alcançado até aqui seja fonte de inspiração e de desejo para persistir em busca do aprimoramento de suas habilidades emocionais. Esse é um processo que deve ser contínuo, por isso, não desanime diante das dificuldades, faça com que elas se tornem mais um ponto a ser trabalhado e assim você perceberá uma evolução constante.

Não se cobre pelas suas falhas, ao contrário, reconheça que elas fazem parte do seu desenvolvimento. Lembre-se sempre de que, no mais íntimo desse professor que se empenha e por vezes se frustra, há um ser humano. Dedique seu afeto a este ser humano, às suas necessidades, às suas dificuldades e medos, aos seus propósitos e a tudo que compõe a sua história.

Por sinal, é essa história que o faz ser quem você é. Cada momento da sua vida tem uma importante contribuição para a formação desse profissional incrível que você se tornou. E eu afirmo isso com a certeza de que SIM, você é um professor incrível! Talvez nem todos saibam, talvez nem todos valorizem, mas você sabe e você precisa se valorizar. Pense em todos os momentos difíceis que já passou para chegar até aqui. Você os venceu, com as suas forças!

Jamais desista de alcançar aquilo que sempre desejou, não se entregue ao sofrimento, vivencie cada experiência como um momento único e desfrute ao máximo o que a vida lhe oferecer.

Permita-se sentir, professor. Esse é o propósito!

REFERÊNCIAS

ANEQUIM, Amanda Mauri. **A inteligência emocional como estratégia para a melhoria da qualidade de vida de professores no contexto pós-pandemia.** 2022. Dissertação (Mestrado) – Centro Universitário Vale do Cricaré, 2022.

BRACKETT, Marc. **Permissão para sentir.** Tradução Livia de Almeida – 1. ed. – Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** 2. ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

PERON, Vagner. **A relação entre as crenças, emoções e ações de uma professora de inglês em tempos de pandemia.** 2021. Disponível em: <<https://www.locus.ufv.br/handle/123456789/28202>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

SALOVEY, Peter; MAYER, John D. Inteligência emocional. **Imaginação, cognição e personalidade**, v. 9, n. 3, pág. 185-211,1990. Disponível em: <<https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>> Acesso em: 12 set. 2021.

Sobre as Autoras

Amanda Mauri Anequim

Mestra em Ciência, Tecnologia e Educação pelo Centro Universitário Vale do Cricaré. Possui graduação em Pedagogia pela Universidade Norte do Paraná e especialização em Educação Infantil e Educação Especial pela Faculdade Futura, e Gestão Escolar: Administração, Supervisão e Orientação, pela Faculdade Única de Ipatinga. Tem experiência na área de Educação com ênfase em Educação Infantil.



Luciana Teles Moura

Expert em Branding Emocional e Marketing; Doutora e Mestra em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Realiza pesquisas em torno das teorias dos relacionamentos interpessoais, investiga metodologias ativas de aprendizagem e práticas pedagógicas diversas.

Possui graduação em Comunicação Social pela Universidade Federal do Espírito Santo, especialização em Marketing Empresarial pelo Centro Superior de Ciências Sociais de Vila Velha e também em Educação Brasileira, pela PUC-RS. Professora de graduação e pós-graduação nas áreas de Administração, Psicologia, Educação e Comunicação Social. Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase em Relações Públicas, Marketing e Propaganda e atua também como consultora e mentora de marketing.