



Tema Gerador – “Aprendizagem Socioemocional” - 26/05 a 01/06

Texto retirado “Aprendizagem Socioemocional” –

Com metodologias ativas

Carolina Costa Cavalcanti

AUTOGESTÃO PARA LIDAR COM FATORES QUE IMPACTAM NEGATIVAMENTE A SAÚDE MENTAL

Pense na última vez que assistiu às notícias divulgadas em um telejornal ou até mesmo nas atividades que realizou na última semana. Você diria que fatos e desafios que vieram à sua memória são simples e fáceis de compreender/resolver ou são complexos? Complexidade é a palavra usada por vários pensadores contemporâneos - como Edgard Morin, Zygmunt Bauman e Pierre Lévy – para definir o momento em que vivemos. A raiz da palavra complexidade vem do latim **complexus**, e seu significado é “aquilo que está tecido junto”. Existem variados fatores sociais, econômicos, profissionais, tecnológicos, ambientais (só para mencionar alguns) de nossa vida contemporânea que fazem com que a complexidade seja uma realidade que nos acompanha diariamente e impacta a nossa saúde mental e física.

Gostaria, inicialmente, de explorar um elemento abordado pelo autor e filósofo coreano Byung-Chul Han, que é professor universitário de Filosofia e Estudos Culturais em Berlim. No livro **Sociedade do cansaço** ele apresenta alguns motivos de, muitas vezes, nos sentirmos exaustos o tempo todo. Ao dialogar de forma crítica com as ideias de pensadores como Michel Foucault, Hannah Arendt e Friedrich Nietzsche, dentre outros, o autor explica que, em nossa sociedade, existe uma grande cobrança por desempenho e performance, ou seja, a cobrança pela alta produtividade. O discurso positivo e meritocrático, muito disseminado na atualidade, especialmente nas redes sociais, pode ser visto em frases como “Yes, we can”, “ Quem trabalha consegue”, “ Nunca desista dos seus sonhos”, e isso gera uma pressão tão grande que tem impactado muitos de nós.

O autor defende que a positividade deve ser vista de forma crítica, pois sabemos que somos imperfeitos e que existem coisas que talvez não vamos conseguir



Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

realizar na vida, mesmo com os nossos melhores esforços. Em outras palavras, uma professora de uma faculdade pequena, localizada em uma região de vulnerabilidade social, talvez fique frustrada uma vez que, por mais que se esforce para preparar os seus alunos para ingressar no mercado de trabalho, tem notado que, nos últimos anos, poucos deles conseguiram as vagas para *trainee* nas empresas em que “sonham” trabalhar. Neste caso fica evidente para ela que essas vagas acabam sendo disponibilizadas para alunos de universidades de renome. Essa realidade não deve impedi-la de realizar o seu trabalho da melhor maneira possível. Talvez ela não consiga alcançar esse objetivo pessoal de forma integral, mas pode ficar satisfeita ao saber que está dando o seu melhor e que os alunos têm nela um exemplo de alguém responsável, dedicado e consistente. Isso deve inspirá-los a achar caminhos para construir uma carreira profissional de sucesso.

Segundo Han, a positividade impulsiona a autocobrança, que, por sua vez, é alimentada por conteúdos que bombardeiam as redes sociais. Pouca gente usa essas populares arenas digitais para contar sobre seus fracassos e vulnerabilidades. Nas páginas do LinkedIn, Instagram, Twitter e TikTok geralmente aparecem conquistas, diplomas, viagens e festas. O excesso de informações e estímulos a que somos submetidos diariamente fomenta em nós a pressão para sermos considerados pessoas e profissionais de sucesso, isto é, autênticos, produtivos, inovadores.

Na visão do autor, a combinação do excesso de trabalho (superprodução), autocobrança por resultados (superdesempenho) e o acesso a um grande volume de informações (supercomunicação) geram o que chama de “violência da positividade”. O filósofo explica que esse tipo de violência, associado ao cansaço extremo, favorece o isolamento social, o individualismo e o surgimento de patologias que afetam a saúde mental e física, como depressão, hiperatividade, déficit de atenção, ansiedade e síndrome de **burnout**.

A propósito você sabe o que é síndrome de **burnout**? Esse termo refere-se ao esgotamento profissional provocado pelo esforço prolongado resultante de situações desgastante de trabalho. A síndrome foi incluída na Classificação **Internacional** de Doenças da OMS, que entrou em vigor em 2022. A psicóloga Ana Gabriela Andriani, que é doutora pela Unicamp, explica em uma entrevista que, ao buscar desempenhar bem seus papéis, “as pessoas vêm se utilizando de artifícios químicos e medicamentos para que oscilações emocionais não aconteçam. Elas não podem ficar tristes nem desmotivadas; precisam garantir a estabilidade de humor e a alta produtividade sempre. ”



Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

É preocupante que a supercobrança, a demanda por superdesempenho e a supercomunicação que têm afetado a saúde de educadores também impactem negativamente o bem-estar psicológico de estudantes e profissionais. Existem ambientes educacionais e de trabalho que promovem a competitividade entre as pessoas com altas exigências por desempenho (acadêmico e/ou profissional). Isso estimula a prática da autocobrança e me faz refletir: Será que toda a pressão que crianças, jovens e profissionais recebem de suas famílias, amigos, instituições de ensino e/ou organizações tem contribuído para o adoecimento mental coletivo?



Reflexão e Registro

- **1.a.Perspectiva pessoal:** O excesso de trabalho (superprodução), autocobrança por resultados (superdesempenho) e o acesso a um grande volume de informações (supercomunicação) têm afetado a sua saúde mental nos últimos tempos? Como?
- **1.b.Perspectiva profissional:** Como você lida com a sua realidade profissional atual? Você se sente realizado ou geralmente está extremamente cansado (a)? Quais são as expectativas que as outras pessoas têm sobre o seu desempenho no trabalho e quais são as suas expectativas em relação a você mesmo e aos estudantes e/ou profissionais que participam das disciplinas, cursos, programas e educacionais em que está envolvido (a)? Como é o seu ambiente de trabalho em relação à sua saúde mental?



Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

Como educadores enfrentamos uma rotina de trabalho intensa e, sim, sabemos que precisamos ser produtivos. Nós temos projetos pessoais, sociais e profissionais que queremos tirar do papel. Os alunos e as famílias precisam de nós. As instituições e organizações também. Comunidades inteiras e a sociedade precisam de nós. No entanto, devemos ficar atentos para não contribuímos para a criação de ambientes educacionais que fomentem o que Byung-Chul Han chama de “violência da positividade”.

E onde a aprendizagem Socioemocional com uso de metodologias ativas entra nesta história? Ela pode nos ajudar no desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes que permitam nos conhecer melhor, ter relacionamentos mais equilibrados e prazerosos com outras pessoas e fazer escolhas pautadas pela ética e por valores morais. Ao incorporar estas aprendizagens aos desafios enfrentados diariamente, teremos mais recursos internos para lidar com interesse, ansiedade e emoções que talvez sejam tóxicas para a nossa saúde mental e física. A aprendizagem Socioemocional pode, ainda, nos mostrar caminhos para criarmos ambientes de aprendizagem mais humanos e acolhedores e que não contribuam para a disseminação da cultura da superprodução, autocobrança, supercomunicação e competitividade excessiva.

De forma alguma quero que você, educador, entenda que apoiar estudantes e profissionais no desenvolvimento de competências socioemocionais é mais uma atividade a ser incluída na grande lista de funções que já possui relacionada ao seu trabalho. Na minha visão, a partir de sua aprendizagem Socioemocional, obterá um olhar crítico sobre os seus objetivos e esforços. É a partir dela que você conseguirá se aceitar como é: uma pessoa imperfeita, mas cheia de qualidades únicas, que podem ser usadas para promover o bem comum. Só assim você entenderá se investir no desenvolvimento Socioemocional de outras pessoas faz sentido na sua realidade profissional ou se, inicialmente, só dá conta de focar em sua aprendizagem Socioemocional. Se a segunda opção for a sua realidade, fico feliz que tenha a coragem de reconhecer que, primeiramente, precisa cuidar de si para que depois possa cuidar de outras pessoas.

De fato, a autogestão é a competência que vai permitir o controle dos pensamentos, das emoções e das ações, para que, assim, se atinja objetivos, adapte-se à realidade social em que está inserido e sejam atendidas as demandas cognitivas. É a autogestão que vai permitir que você, educador, reflita, decida, planeje, execute e avalie as ações relacionadas, primeiramente, ao seu



Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

desenvolvimento Socioemocional e, posteriormente, a caminhos para facilitar que esta jornada seja vivenciada por outras pessoas.

Praticar a autogestão parece ser algo simples, mas não é. Todos nós fazemos escolhas que, racionalmente, sabemos não ser as melhores. Às vezes, a opção que não seria a melhor (do ponto de vista da saúde) é aquela que nos dá muito prazer. Portanto, pela aprendizagem Socioemocional, seremos mais capazes de perceber quando estudantes, profissionais ou colegas de trabalho precisam de suporte de profissionais da área da saúde para lidar com o sofrimento psicológico.

2.



“Nossos pensamentos geram emoções, que por sua vez geram ações, que resultam em impactos no mundo ao nosso redor. Aqueles que conseguem dominar suas emoções possuem uma grande Inteligência Emocional, sendo capazes de gerar ações construtivas e obter resultados espetaculares.” Comente sobre esta afirmativa.

3. ***“Onde quer que haja mulheres e homens, há sempre o que fazer, há sempre o que ensinar, há sempre o que aprender.”*** (Paulo Freire) Comente esta frase tão conhecida.



Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia



4.



“Recentemente adicionado à lista de doenças relacionadas ao trabalho, é um distúrbio emocional com sintomas de esgotamento físico, estresse e exaustão extrema, relacionado ao excesso de trabalho ou resultante de situações vivenciadas no trabalho. O trecho refere-se à Síndrome de Burnout. ” No seu entendimento como podemos evitar sermos vítimas desta Síndrome no Universo Escolar?

- **Sugestão de Vídeo**

1. **Competências socioemocionais e BNCC**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bu-ZsgtTlyM> Maria Tereza Maldonado

2. **Como trabalhar o desenvolvimento socioemocional em sala de aula? | Instituto Ayrton Senna**

<https://www.youtube.com/watch?v=s0LGrdmyih0>

3. **Perfeito**

<https://www.youtube.com/watch?v=lmowkpTfAw4>