

E-BOOK

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

AMPLIANDO REPERTÓRIOS EXISTENCIAIS



Fredy Matos Rebouças

Fredy Matos Rebouças

Habilidades Socioemocionais

Ampliando repertórios existenciais

1º edição

Lorena/SP

EEL/USP

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rebouças, Fredy Matos

Habilidades socioemocionais [livro eletrônico] :
ampliando repertórios existenciais / Fredy Matos
Rebouças. -- 1. ed. -- Lorena, SP : Ed. do Autor,
2023.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-87538-6

1. Competências socioemocionais 2. Educação
socioemocional (Ensino médio) 3. Psicologia
educacional I. Título.

23-182782 CDD-373

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação socioemocional : Ensino médio 373

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresento este e-book, intitulado “Habilidades Socioemocionais - Ampliando Repertórios Existenciais”. Este e-book é parte da pesquisa "Habilidades socioemocionais por meio de tecnologias voltadas à gamificação aplicada ao ensino médio", que teve origem na dissertação de mestrado profissional incluída ao Programa de Pós-graduação em Projetos Educacionais (PPGPE) da USP/ELL.

Essa jornada de pesquisa e descobertas levou a explorar como as habilidades socioemocionais podem ser aprimoradas por meio da tecnologia, especialmente no contexto do ensino médio. Este e-book visa compartilhar o passo a passo para a aplicação da atividade de mesmo título deste e-book.

A proposta do e-book é contribuir com o campo da educação, auxiliando educadores a compreender e aplicar estratégias práticas para o desenvolvimento dessas habilidades fundamentais.

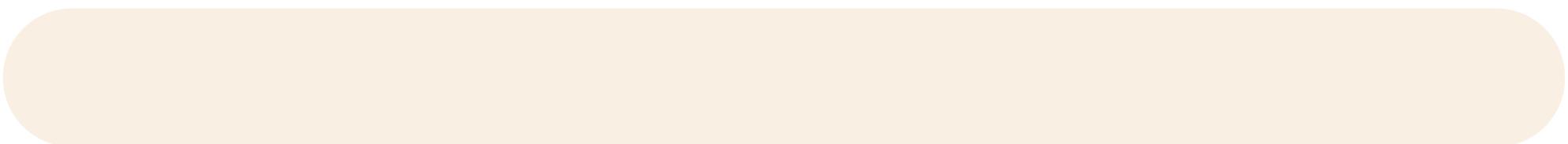
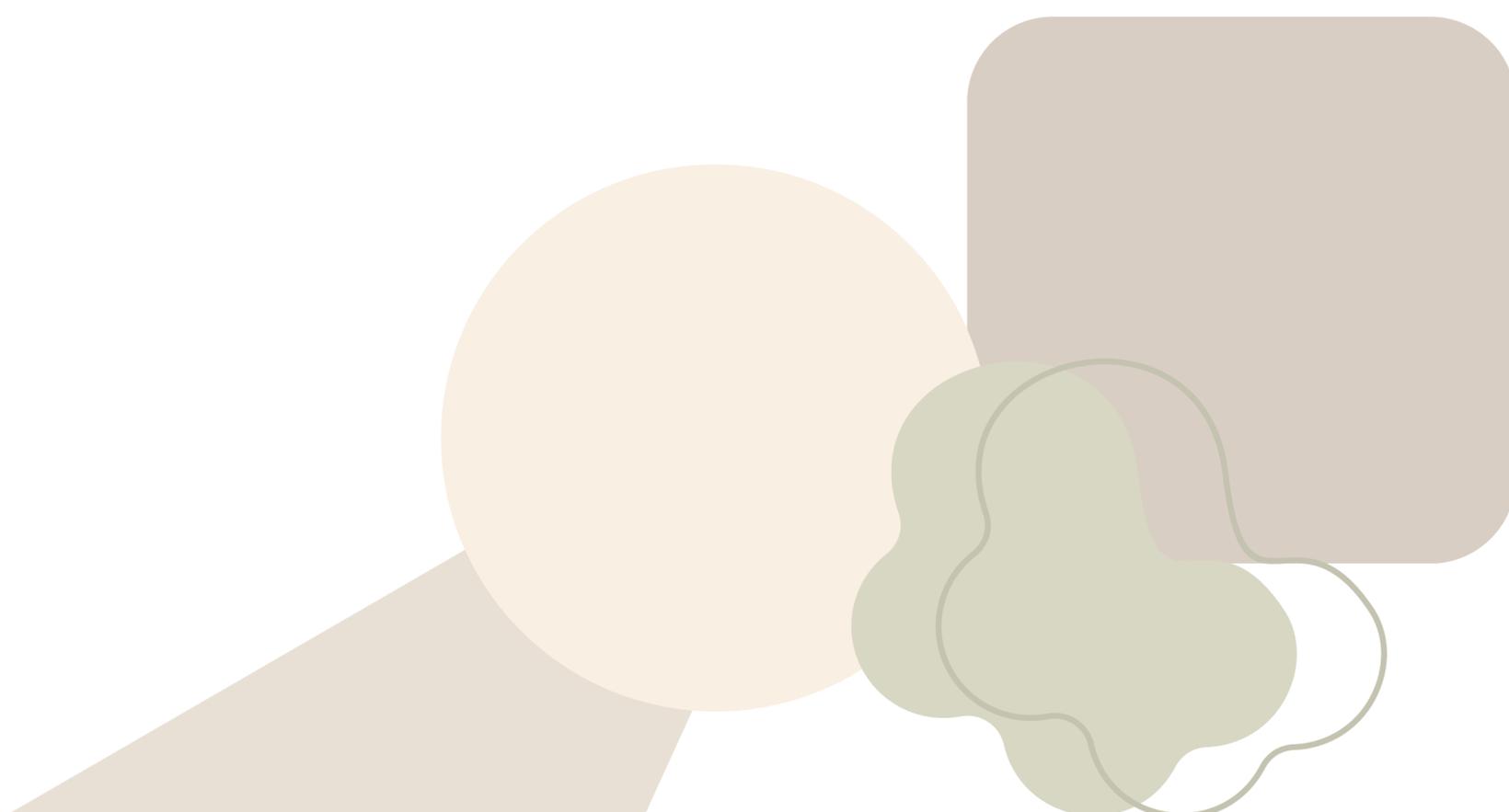
Espero que este e-book sirva como uma fonte de inspiração e sabedoria para todos aqueles que desejam fortalecer as habilidades socioemocionais, bem como para todos aqueles que almejam enriquecer o ambiente educacional que tanto prezamos.

Fredy Matos

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE E-BOOK

Sumário

Contexto inicial.....	2
O roteiro.....	4
O mediador.....	5
A Preparação	6
Colocando em ação.....	7
Refletindo sobre as minhas habilidades.....	8
O caminho.....	9
O debate.....	10
As habilidades.....	11



CONTEXTO INICIAL

O método "Habilidades Socioemocionais - Ampliando Repertórios Existenciais" é uma ferramenta que visa auxiliar no desenvolvimento pessoal e no autoconhecimento de crianças, adolescentes e adultos.



Fundamentada nas “chamadas” habilidades sócio-emocionais e voltada para qualquer espaço de aprendizado, tais como: escola, família, projetos sociais, ambientes profissionais e clínicas.

Esta atividade surgiu a partir das experiências do autor na psicologia clínica individual e grupos.

Participantes

A partir de 12 anos de idade

O método não tem caráter avaliativo.



Propósito

Este e-book tem como intuito contribuir para a compreensão das emoções, ao incentivar a prática e a evolução das habilidades socioemocionais por meio de momentos de introspecção e diálogos em grupo.

ROTEIRO

"Prezado mediador, é crucial seguir o roteiro, pois ele fornece a estruturas necessárias para garantir um bom progresso no debate acerca das habilidades socioemocionais. Ao seguir esse roteiro, você garante que os participantes obtenham de forma organizada identificação de áreas de aprimoramento, avaliar seu próprio progresso e, por fim, alcançar resultados significativos. Portanto, siga o roteiro com precisão para proporcionar uma experiência valiosa e eficaz aos envolvidos."

Passo a passo

Passo 1: O mediador inicia a atividade explicando seu propósito e importância para os participantes. Certifique-se de que todos tenham uma compreensão clara dos objetivos da atividade;

Passo 2: O mediador orienta os participantes como preencher a folha "Refletindo as minhas habilidades e na identificação das habilidades socioemocionais a serem refletidas. Isso pode ser feito por meio de exemplos, discussões ou questionamentos;

Passo 3: Os participantes são estimulados a refletir sobre seu próprio nível de competência em relação a cada habilidade identificada. Eles devem considerar suas experiências passadas e como se sentir em relação a essas habilidades;

Passo 4: Os participantes classificam cada habilidade em uma das categorias designadas, como "Potencial" (habilidades que já possuem), "Intermediário" (habilidades em desenvolvimento) e "Lacuna" (habilidades que precisam de aprimoramento);

Passo 5: O mediador promove um debate em grupo, permitindo que os participantes compartilhem suas reflexões e classificações. Isso estimula o diálogo e a troca de experiências;

Passo 6: Definição de Metas Individuais Com base nas classificações, os participantes estabelecem metas individuais.

O MEDIADOR



No desenvolvimento das habilidades socioemocionais, o papel do mediador é essencial. É importante que ele explique como a atividade funcionará e incentive os participantes a registrar suas habilidades nas categorias de Potencialidades, Intermediário e Lacunas.

Precisa permitir que eles avaliem seu nível de competência e identifiquem áreas para desenvolvimento. Além disso, o mediador pode enriquecer o processo ao promover discussões sobre a definição oficial das habilidades socioemocionais, incentivando os aprendizes a comparar suas percepções com a definição formal.



PREPARAÇÃO

A fim de assegurar uma execução efetiva, é crucial que o mediador esteja devidamente familiarizado com o conceito de competências socioemocionais antes de prosseguir.

Para assegurar que a ferramenta seja sensível e culturalmente pertinente, é fundamental personalizá-la de acordo com o contexto social e cultural do grupo envolvido.

O mediador tem a responsabilidade de guiar o grupo no entendimento do processo de desenvolvimento da atividade.

É importante que os participantes compreendam que, à medida que as habilidades são apresentadas, eles devem registrar na folha de atividades “Refletindo sobre as minhas habilidades” (Página 7) o nome da habilidade em uma das colunas designadas, sejam elas: “Potencial”, “Intermediário” ou “Lacuna”. Este procedimento possibilitará que cada indivíduo avalie sua própria competência e identifique as áreas nas quais necessitam aprimoramento

REFLETINDO SOBRE AS MINHAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

Refletindo sobre as
minhas habilidades
Socioemocionais!



Após as reflexões dos
participantes, o mediador
apresenta a definição oficial de
habilidades socioemocionais,
conforme explanado pelo
mentor, estimulando um debate
que contrasta a percepção dos
aprendizes com a definição
formal.



O CAMINHO

Importante instigar que o participante identifique suas potencialidades, ou seja, as habilidades que já possuem de forma mais desenvolvida e que podem ser aprimoradas ainda mais.



É fundamental ampliar a experiência sobre o tema incentivando a reflexão!

Quais são as habilidades Intermediária? Reconhecer as habilidades que possuem de forma equilibrada, servindo como uma base sólida para continuar desenvolvendo-as.

O que faça com as minhas Lacunas? Identificar as habilidades que requerem mais atenção e prática, possibilitando a criação de um plano de ação para melhorar essas áreas específicas.

Os resultados da reflexão proporcionam um roteiro valioso para o crescimento e aprimoramento das habilidades socioemocionais dos participantes.

O DEBATE

Nesta fase da atividade, apresenta-se as 16 habilidades de forma sequencial, uma a uma. Cada habilidade passa por uma explanação detalhada, com definição e exemplos elucidativos, como apresentados a partir da página XX. Além disso, o mediador tem a opção de envolver o grupo, solicitando que definam e exemplifiquem a habilidade apresentada.



À medida que o mediador introduz cada uma dessas habilidades, os participantes são incentivados a realizar uma avaliação pessoal de sua afinidade com a habilidade em foco e, em seguida, a selecionar a coluna apropriada na folha de avaliação que melhor reflete sua relação com essa habilidade.

AS HABILIDADES

Frente

Habilidades
socioemocionais

Verso

São competências que contribuem no entendimento e enfrentamento dos desafios encontrados no decorrer da vida. Estas habilidades quando desenvolvidas favorecem a capacidade de cada indivíduo relacionar-se consigo mesmo (intrapessoal) e com os outros (interpessoal).

AS HABILIDADES

Frente

Pensamento
investigativo

Verso

É o pensamento baseado em formulações de hipóteses (questionamentos) a partir de uma realidade (situação problema). É fato indiscutível que a Ciência faz parte do cotidiano, e que a criança desde cedo faz indagações acerca da realidade que se apresenta para ela. Assim, a escola e a família podem estimular o pensamento crítico relacionando a vivência da criança com diversas áreas do conhecimento, e permitindo a experimentação.

Exemplo

O irmão de Raul disse que um Youtuber provou em seu vídeo que a terra é plana. Raul achando um tanto estranho foi buscar em fontes confiáveis as explicações sobre o formato da terra. Ao fim da pesquisa, Raul já tinha a sua opinião formada e argumentos suficientes para ajudar o seu irmão a refletir sobre o assunto.

AS HABILIDADES

Frente

Criatividade

Verso

Uma potência comum a todo ser humano relacionada com a facilidade de produção de uma idéia inédita, inovadora. Pode se apresentar mais ou menos em um indivíduo dependendo do seu contexto ambiental. Ou seja, a família, a escola, a cultura, a sociedade e até o momento histórico podem influenciar positivamente ou não no desenvolvimento de pessoas mais criativas.

Exemplo

Em um dia de aula qualquer, na escola que Pedro estuda no período noturno, as luzes foram apagadas. Passados dez minutos sem iluminação, Pedro propõe ao professor que ele ministre uma aula sobre os planetas na quadra de esporte, já que o céu naquela noite estava sem nuvens.

AS HABILIDADES

Frente

Flexibilidade
cognitiva

Verso

Capacidade própria do ser humano de se adaptar a informações novas ou a situações-problema de maneira rápida e com eficiência. Essa competência pode ser estimulada por mediadores (escola, família, etc) quando, por exemplo, evitam apresentar um determinado ensinamento de maneira simplificada.

Exemplo

Um dia, ao sair de casa atrasado e não ter conseguido pegar o ônibus no horário de costume. O que você faz? Você usa o dinheiro da conta de luz para pagar o táxi? Você liga para o trabalho dizendo que vai chegar atrasado? Liga para o seu chefe avisado que não conseguirá ir trabalhar presencial e propõe ficar remotamente? Sua rotina foi alterada por um imprevisto, mas a sua flexibilidade cognitiva permite que você pense em outras alternativas para resolver a situação.

AS HABILIDADES

Frente

Curiosidade

Verso

Tem relação com a expressão da vontade/motivação de conhecer, com o impulso de experimentar algo novo ou desconhecido. Apesar desse caráter interno, a curiosidade pode ser exercitada. Se o ambiente for estimulante para o cérebro a aprendizagem poderá ser mais interessante.

Exemplo

Carlos assistiu nas redes sociais um vídeo de um jovem mágico. Aquele vídeo despertou tanto a sua atenção, que logo começou a pesquisar como se fazia para elucidar algumas mágicas e para isso precisou estudar conceitos da física. Aquele vídeo aguçou a curiosidade de Carlos a ponto de ficar interessado pelo universo dos mágicos e ainda aprendeu de maneira divertida os segredos da física.

AS HABILIDADES

Frente

Uso consciente das tecnologias

Verso

É a consciência e o discernimento do uso responsável das tecnologias (ex. redes sociais) seja no lazer ou no trabalho. Refletir acerca do uso consciente de tecnologias é um elemento essencial para proporcionar uma inclusão sociodigital saudável.

Exemplo

Maria, tem sentido dificuldades de acordar para ir à escola e seu rendimento nas provas caiu. Seus pais perceberam que ela tem ficado conectada às redes sociais durante a madrugada. Diante da dificuldade de controlar o uso do celular, Maria e seus pais conversaram sobre os efeitos do uso desequilibrado das tecnologias e decidiram juntos estipular horários para uso do celular, inclusive como estratégia Maria não deixa mais o celular no quarto na hora de dormir.

AS HABILIDADES

Frente

Assertividade

Verso

É a habilidade do ser humano de apresentar suas ideias, expressar seus sentimentos, e até discordar do outro de forma adequada, demonstrando autorrespeito e também respeitando o seu interlocutor. Para isso, o indivíduo precisa se conhecer, estar aberto para o diálogo e para a escuta.

Exemplo

Antônio tem sofrido insultos recorrentes por parte de outros alunos da escola que estuda. Muitas vezes Antônio sente-se oprimido e pensa em revidar de forma violenta. Entretanto, ao refletir melhor, resolveu dar uma solução para o seu problema e procurou a sua família e a coordenadora da escola para relatar o que estava acontecendo.

AS HABILIDADES

Frente

Resolução de problemas

Verso

Uma competência que requer o uso de diversas habilidades e conhecimentos para o enfrentamento de desafios no cotidiano, seja nas relações pessoais ou profissionais, de maneira eficiente e consistente. Exige envolvimento com o problema, análise e interpretação da situação, planejamento, formulação de hipóteses, entre outras. Quem apresenta essa competência desenvolvida apresenta-se de maneira atuante e participativa na sua comunidade, e por isso, é muito valorizado.

Exemplo

Joana que mora sozinha se deparou com um problema. Ela precisava levar a sua geladeira que havia quebrado para o conserto, porém ela morava no terceiro andar. Diante da dificuldade, acessou a rede social dos moradores do seu prédio em busca de experiências dos vizinhos, logo após esse contato conseguiu uma forma de transportar seu eletrodoméstico.

AS HABILIDADES

Frente

Cooperação

Verso

Ser cooperativo pressupõe desenvolver ações de maneira coletiva e, para isso exige características tais como, respeito a diversidade, capacidade de diálogo e, disponibilidade para colaborar. A cooperação possibilita uma convivência equilibrada e saudável e uma cultura de paz social que pode ser estimulada ao longo da vida.

Exemplo

Jandira professora de biologia apresentou para sua turma em sala de aula a ideia de implantar uma horta na escola para facilitar a assimilação do conteúdo e exercitar o trabalho em grupo. Prontamente os alunos se dividiram em grupos de trabalho, alguns ficaram responsáveis pelas ferramentas, outros pelas mudas, outros pela terra. Assim, todas as atividades necessárias para o desenvolvimento do projeto foram divididas, facilitando o andamento das atividades e os alunos exercitando o senso de coletividade.

AS HABILIDADES

Frente

Proatividade

Verso

Uma pessoa proativa é aquela que atua ativamente na sua rede de relações sociais visando resultados eficientes para as dificuldades diárias, bem como para desafios futuros. Age de maneira consciente, comprometida e responsável. Essa competência está relacionada com capacidade de exercer protagonismo na sua trajetória de vida e na sua comunidade. Atualmente é uma competência muito valorizada no mercado de trabalho.

Exemplo

Eduardo, estava saindo do supermercado quando viu a sacola de compras de um senhor rasgar e alguns dos produtos caírem no chão. Prontamente e sem exitar, Eduardo se dirigiu até o local e começou a recolher as compras, colocando-as em um novo saco e deixando mais seguro para o senhor transportar.

AS HABILIDADES

Frente

Respeito à diversidade

Verso

Essa habilidade relaciona-se com a capacidade do indivíduo de entender e respeitar pessoas que têm pensamentos, costumes, crenças e culturas diferentes da nossa. Além de ser uma estratégia de promoção de inclusão em diversos grupos sociais.

Exemplo

Rosa desde criança sempre frequentou a mesma instituição religiosa, porém no curso de inglês conheceu uma amiga que professava outra crença. Curiosa e querendo cada vez mais estreitar o laço de amizade, Rosa propôs a amiga que cada uma participasse de atividades da religião da outra, proposta que foi bem recebida o que fortaleceu a convivência das amigas

AS HABILIDADES

Frente

Empatia

Verso

A habilidade de compreender a emoção e a perspectiva da outra pessoa, com o objetivo de ser solidário. É sentir o que outra pessoa sentiria, caso estivesse na mesma circunstância experienciada por ela.

Exemplo

Antony estava retornando para sua casa de ônibus quando presenciou um ato de racismo. Ao ver a pessoa sofrendo racismo, ele prontamente se posicionou contra a atitude preconceituosa apoiando a vítima emocionalmente e o informando sobre questões de âmbito judicial.

AS HABILIDADES

Frente

Protagonismo social

Verso

Capacidade de se mobilizar para ser um agente transformador em prol de um bem comum, de um mundo melhor, pois se percebe como fazendo parte de uma comunidade, comungando, se solidarizando com as necessidades desse meio.

Exemplo

Carol, de 15 anos, reside em uma comunidade do Rio de Janeiro. Incomodada diante dos problemas que observava durante o percurso que fazia para ir para escola, ela criou um grupo em uma rede social para facilitar a comunicação e no coletivo ajudarem a resolver os desafios do seu território.

AS HABILIDADES

Frente

Autoconhecimento

Verso

Competência relacionada com a capacidade de reconhecer suas emoções e valores, suas potencialidades e suas fragilidades. Conhecer a si mesmo, também envolve o conhecimento das suas limitações e o autorrespeito, refletindo na tomada de decisões mais autênticas e realistas.

Exemplo

Em um período atribulado da vida de Alberto, ele resolveu procurar ajuda de um profissional de psicologia. Durante o período em que esteve em psicoterapia, foi entendendo a importância de conhecer as suas potencialidades e limitações. Alberto concluiu que era necessário dizer “não” para os outros e que ser responsável perante suas falhas, melhorias, escolhas e ter consciência das suas qualidades, poderia contribuir com o autoconhecimento que ele tanto buscava, que era saber lidar com momentos bons e desafiadores da vida.

AS HABILIDADES

Frente

Autoestima

Verso

Essa competência envolve um juízo de valor/opinião ou um sentimento que uma pessoa tem de si mesma. A autoestima é construída desde a primeira infância e pode variar de acordo com a fase da vida. Mas, a qualidade da autoestima e a autoconfiança podem afetar positivamente na forma do indivíduo se relacionar com o mundo em sua volta.

Exemplo

Pedro, um jovem apaixonado por música e guitarra, enfrentou desencorajamento em sua cidade ao sonhar em ser um músico famoso. Apesar das zombarias dos colegas, ele se inscreveu em um concurso de talentos na escola, lembrando-se de sua paixão e habilidade. Mesmo sem vencer, Pedro mostrou autoestima ao seguir seu coração e valorizar sua própria opinião sobre si mesmo.

AS HABILIDADES

Frente

Resiliência
emocional

Verso

É a competência relacionada com a capacidade humana de sair fortalecido de um evento muito difícil da vida. São pessoas que apresentam habilidades para superar essas situações de crises de maneira mais eficiente e que se adaptam melhor ao ambiente ou à nova realidade. Ambientes e contextos familiares, escolares e sociais podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades que permitam a resiliência desde muito cedo.

Exemplo

Em uma reunião o chefe de Frederico comunicou que sua carga horária seria reduzida. A princípio Frederico se sentiu assustado e desapontado. Horas mais tarde, ao chegar em casa, Frederico percebeu que estava diante de uma oportunidade. Ele poderia utilizar as horas que ficaria livre para buscar um aperfeiçoamento profissional ou até mesmo um emprego que lhe desse melhores condições.

AS HABILIDADES

Frente

Perseverança

Verso

A capacidade de persistir em suas idéias e planos mesmo diante das dificuldades que encontra pelo caminho. O investimento no processo de autoconhecimento e no autocuidado podem fortalecer essa habilidade.

Exemplo

André sempre sonhou em ser artista de circo e, aos 18 anos, decidiu perseguir esse sonho ao tentar uma vaga na melhor escola de circo de seu país. Apesar das dificuldades financeiras, saudades da família e da perda de sua mãe, ele persistiu em sua busca pela autenticidade. Hoje, André trabalha para um dos maiores grupos de circo do mundo, viajando por vários países e vivendo de sua arte.

AMPLIANDO TERRITÓRIOS



Este e-book se revela como uma ferramenta para o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento, com o propósito de compreender e aprimorar suas habilidades socioemocionais .

Ao longo do e-book, uma reflexão e o debate sobre as habilidades socioemocionais são promovidas, permitindo que os participantes identifiquem suas potencialidades, e limitações, fornecendo um roteiro para o crescimento e aprimoramento dessas competências.

Os participantes ampliam seus territórios existenciais, explorando novas perspectivas e oportunidades em suas vidas, promovendo um entendimento maior e autodescoberta.

REFERÊNCIAS

ABED, Anita Lilian Zuppo. O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica. *Constr. psicopedag.*, São Paulo, v. 24, n. 25, p. 8-27, ago. 2016.

DELORS, Jaques et al. *Educação: um tesouro a descobrir*. 5 ed. São Paulo: Cortez: Brasília, DF: MEC: UNESCO, 2001.

GEE, James Paul. *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Editora Palgrave Macmillan, 2003.

KOTSOU, Ilios. *Caderno de exercícios de inteligência emocional*. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.

MOURA NETTO, C.; GUISSO, S. M. *Aprendizado em jogo: um guia completo para o ensino de xadrez nas escolas - O jogo de xadrez como ferramenta de aprendizado para professores inovadores*. Ponta Grossa, PR: Atena, 2023.

PRENSKY, Marc. *Don't Bother Me Mom, I'm Learning!* St. Paul, Minnesota: Paragon House, 2006.

ISBN: 978-65-00-87538-6

CR



9 786500 875386