



ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO NA FORMAÇÃO DOCENTE

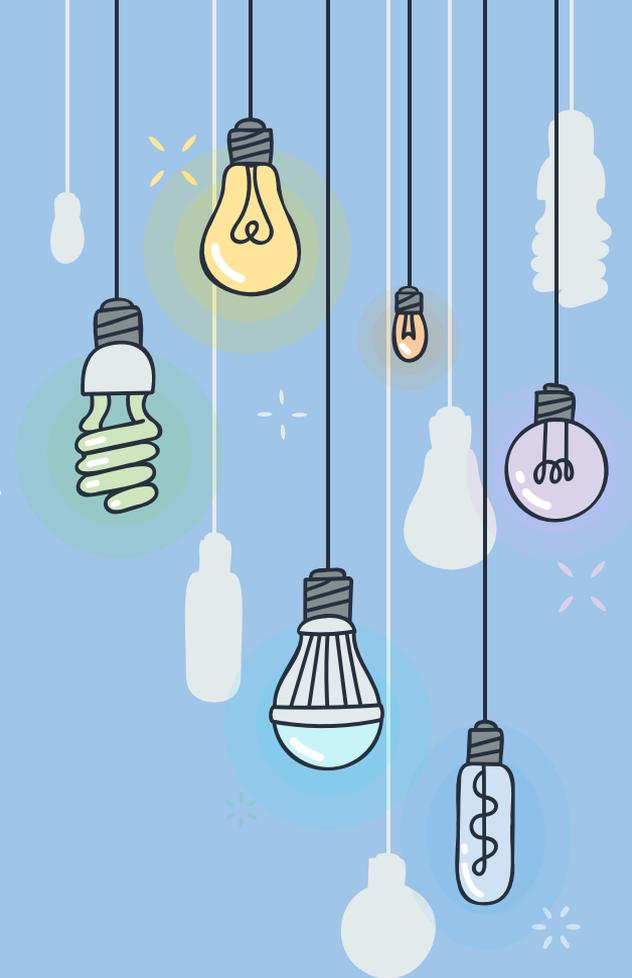
LIDIANE APARECIDA VIEIRA BERNARDES SILVA

LIDIANE APARECIDA VIEIRA BERNARDES SILVA

ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO NA FORMAÇÃO DOCENTE

1ª edição

Lorena
EEL/USP
2024



Mestranda: Lidiane Aparecida Vieira Bernardes Silva

Orientação: Prof^a Dra. Rita de Cássia L. B. Rodrigues

Área do Conhecimento: Formação de Professores

Público Alvo: Professores Ed Infantil e Ensino Fundamental

Registro do Produto: Biblioteca da EEL/USP

Finalidade: Atividade de autorregulação, tecnodocência e mapas mentais

Organização do Produto: Lidiane Aparecida V Bernardes Silva

URL: <https://www.ppgpe.eel.usp.br/index.php/publicacoes/produtos-educacionais>.

Idioma: Português

Apoio Financeiro: Autora

Cidade/Estado/Pais: Lorena/SP/ Brasil

Ano: 2024



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

Silva, Lidiane Aparecida Vieira Bernardes
Estratégias de autorregulação na formação
docente [livro eletrônico] / Lidiane Aparecida
Vieira Bernardes Silva ; [orientação Profª Dra.
Rita de Cássia L. B. Rodrigues]. -- 1. ed. --
Lorena, SP : Ed. da Autora, 2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-21057-5

1. Autorregulação 2. Competências socioemocionais
3. Educação 4. Formação docente - Metodologias
ativas 5. Mapas mentais 6. Professores - Formação
profissional 7. Professores - Saúde mental
I. Rodrigues, Rita de Cássia L. B. II. Título.

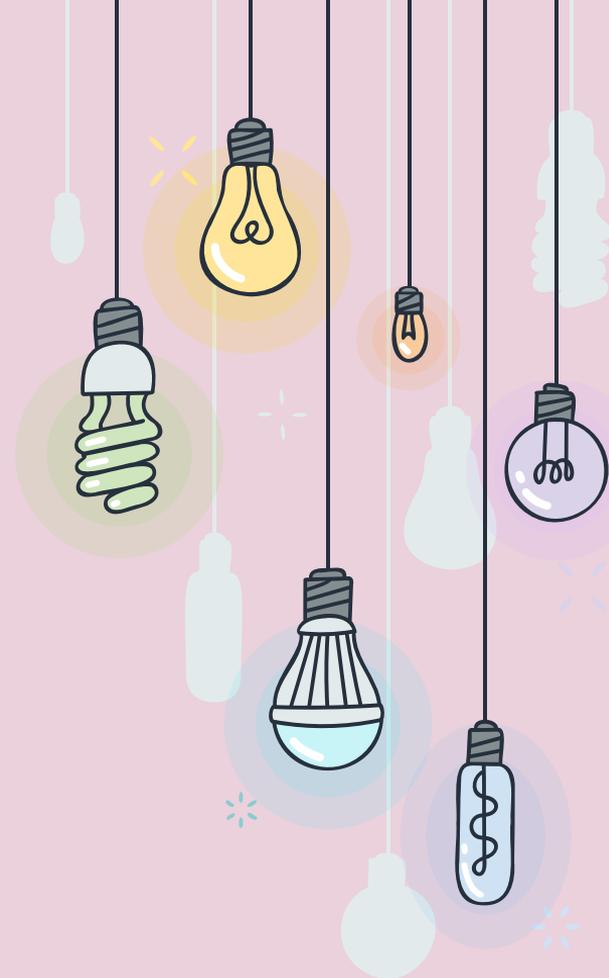
24-236244

CDD-371.106

Índices para catálogo sistemático:

1. Professores : Competências socioemocionais :
Educação 371.106

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



PRODUTO EDUCACIONAL

Este e-book trata-se de um produto educacional resultante da dissertação de mestrado em Projetos Educacionais de Ciências (PPGPE - EEL/USP) com o título “Tecnodocência e Mapas Mentais como estratégias de autorregulação da competências socioemocionais na formação docente”. A reprodução e divulgação deste material, integral ou parcial, por quaisquer meios convencionais ou eletrônicos, são autorizadas para fins de estudo e pesquisa, desde que a fonte seja devidamente citada.



OBJETIVO DO E-BOOK



Abordar três temas fundamentais na educação contemporânea:

1 - Autorregulação, 2-Tecnodocência e 3 - Mapas Mentais,

buscando aprimorar o desenvolvimento das competências socioemocionais na formação de professores, explicando como o desenvolvimento da autorregulação potencializa a autonomia dos professores, como a tecnodocência amplia as possibilidades de ensino, integrando a tecnologia de forma estratégica no processo de aprendizagem e como os mapas mentais ajudam na organização e estruturação do pensamento. Isso proporcionou uma visão completa e útil para educadores que buscam inovar e aprimorar suas práticas.



1

AUTORREGULAÇÃO -

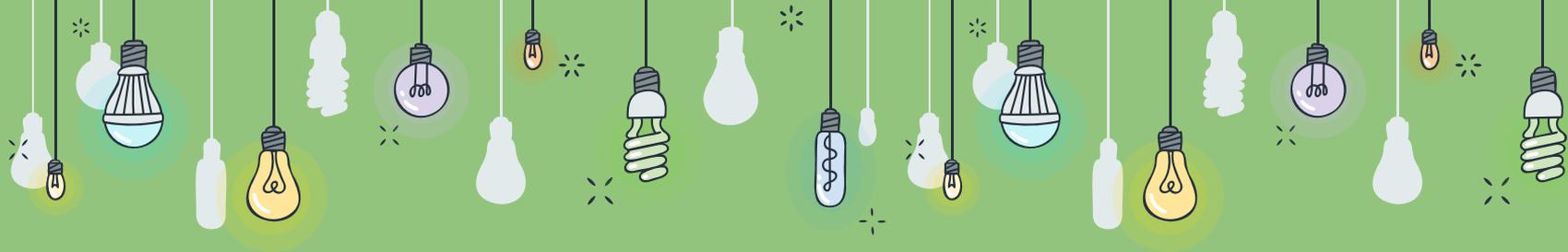
*A **Autorregulação** pode ser definida como a capacidade de gerenciar e controlar os próprios comportamentos, emoções e pensamentos de maneira eficaz para atingir objetivos a longo prazo. Segundo Zimmerman (2000), "a autorregulação envolve processos de planejamento, monitoramento e avaliação que os indivíduos utilizam para direcionar seus próprios aprendizados e comportamentos de forma autônoma".*





Desenvolver a **inteligência emocional e a autorregulação** envolve práticas e abordagens que buscam aprimorar a compreensão, o controle das próprias emoções e a capacidade de gerenciar comportamentos, tanto no nível pessoal quanto nas interações com os outros.

A seguir, estão algumas diretrizes para fortalecer essas habilidades:



A. AUTOAVALIAÇÃO REGULAR

Objetivo: Incentivar os professores a refletirem sobre suas práticas pedagógicas e emocionais.

- **Estratégia:** Promover momentos de autoavaliação ao final de cada semana, com perguntas reflexivas como: "*Quais foram meus maiores desafios?*" e "*Como reagi emocionalmente a situações difíceis?*". Incentivar o uso de um diário de reflexões.



B. PLANEJAMENTO DE METAS

Objetivo: Ajudar os professores a estabelecerem objetivos claros e alcançáveis para o desenvolvimento de suas competências emocionais e pedagógicas.

- **Estratégia:** Orientar os professores a definirem metas SMART (específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais) tanto para suas práticas em sala de aula quanto para a gestão de suas emoções.



C. MONITORAMENTO DE EMOÇÕES

Objetivo: Desenvolver a capacidade de identificar e gerenciar emoções ao longo do dia.

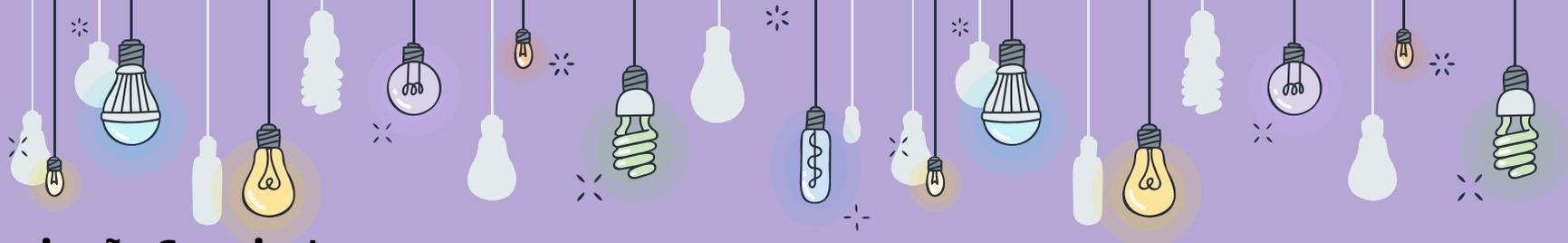
- **Estratégia:** Utilizar uma tabela de monitoramento emocional, onde os professores registram, ao longo do dia, suas emoções predominantes e identificam situações que geraram estresse, ansiedade ou outras reações emocionais, juntamente com as estratégias que usaram para lidar com essas emoções.



D. TÉCNICAS DE MINDFULNESS

Objetivo: Promover a prática da atenção plena para reduzir o estresse e aumentar a clareza mental.

Estratégia: Ensinar exercícios simples de respiração consciente e meditação breve, que podem ser incorporados ao longo do dia escolar, permite que os professores recuperem o foco e mantenha a calma, mesmo em situações desafiadoras. Aqui estão dois exemplos de exercícios práticos:



Respiração Consciente

Como funciona: A respiração consciente é uma técnica onde o indivíduo se concentra no ato de respirar, trazendo atenção plena ao presente. Isso ajuda a diminuir o ritmo acelerado dos pensamentos, criando uma sensação de tranquilidade.

→ Passo a passo:

- Encontre uma posição confortável (sentado ou em pé).
- Feche os olhos ou fixe o olhar em um ponto neutro.
- Inspire profundamente pelo nariz, contando até quatro, e sinta o ar encher seus pulmões.
- Segure a respiração por alguns segundos.
- Expire lentamente pela boca, contando até seis, e imagine que o estresse e a tensão estão saindo do corpo junto com o ar.
- Repita por 5 a 10 ciclos de respiração.



E. PAUSAS PROGRAMADAS

Objetivo: Prevenir a sobrecarga emocional e o esgotamento mental.

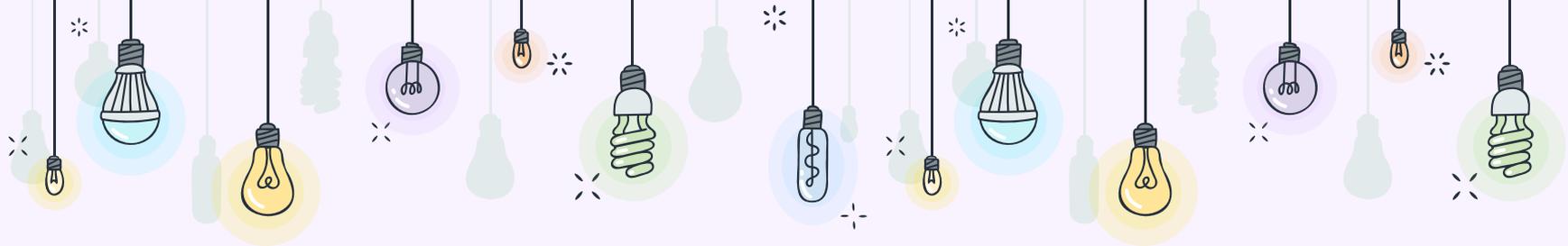
- **Estratégia:** Estimular a implementação de pequenas pausas durante o dia para descanso e reflexão. Durante essas pausas, incentivar os professores a praticarem técnicas rápidas de relaxamento ou apenas a fazerem algo que gostem.



F. FEEDBACK E AUTO-REFORÇO

Objetivo: Encorajar os professores a reconhecerem seus próprios progressos e celebrarem conquistas.

- **Estratégia:** Propor momentos semanais para que os professores revisem suas práticas e identifiquem avanços. Promover a auto-recompensa, onde eles se permitem pequenas recompensas por conquistas importantes.



G. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Objetivo: Desenvolver habilidades de resolução de problemas de forma proativa e emocionalmente equilibrada.

- **Estratégia:** Ensinar um processo em cinco etapas: (1) identificar o problema, (2) gerar possíveis soluções, (3) avaliar as soluções, (4) implementar a solução escolhida e (5) refletir sobre os resultados.

A prática contínua dessas etapas pode ajudar os professores a lidarem com desafios de maneira mais estruturada e calma.



H. CRIAÇÃO DE REDES DE APOIO

Objetivo: Incentivar o suporte mútuo entre os professores, promovendo o compartilhamento de experiências e desafios.

- **Estratégia:** Formar grupos de apoio ou pares de trabalho, onde os professores possam discutir suas dificuldades emocionais e práticas pedagógicas, oferecendo feedback e suporte emocional.

As estratégias de desenvolvimento das competências socioemocionais, como a **autorregulação** e o mindfulness, são fundamentais para criar uma prática pedagógica mais equilibrada e consciente.

De acordo com Goleman (2006), a **inteligência emocional dos professores** influencia diretamente a forma como eles gerenciam o estresse, lidam com conflitos e se conectam com os alunos, promovendo um ambiente de ensino mais positivo e produtivo.

Essas práticas não apenas melhoram o bem-estar emocional dos educadores, mas também impactam o **engajamento e o aprendizado dos estudantes**, gerando um ciclo de aprendizado mais eficaz e harmonioso.



Para saber mais:

O que são emoções?

<https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY>

8 técnicas de controle emocional que muitos usam

<https://www.youtube.com/watch?v=AwxYSQGT734>



2

TECNODOCÊNCIA

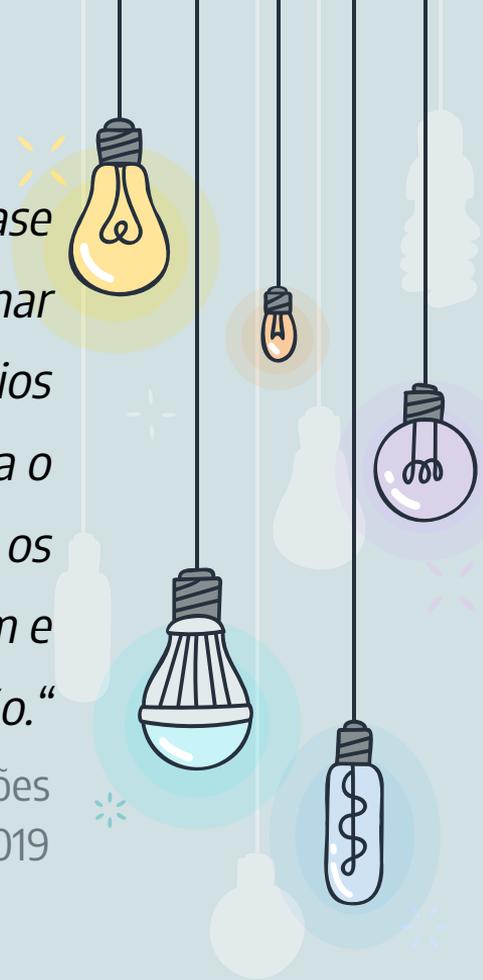
Tecnodocência é o conceito que integra as tecnologias digitais na prática pedagógica de forma a potencializar o ensino e a aprendizagem, promovendo uma abordagem inovadora e interativa. Essa prática se baseia na utilização de ferramentas tecnológicas para enriquecer o processo educacional, facilitar a gestão do conhecimento e apoiar o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais. Segundo Perrenoud (2000), "a tecnodocência envolve a adaptação e a integração das tecnologias digitais no ambiente educacional, visando a melhoria dos processos de ensino e aprendizagem e a formação contínua dos professores".





“A integração entre docência e TICs com base epistemológica interdisciplinar e transdisciplinar por meio da utilização dos conhecimentos prévios do aprendiz (professores e alunos) para o desenvolvimento de uma reflexão crítica sobre os processos tramados de ensino, aprendizagem e avaliação.”

LIMA, L.; LOUREIRO, R. C. **Tecnodocência**: concepções teóricas. Fortaleza: Edições UFC, 2019



A. INCORPORAÇÃO DE FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS PARA REFLEXÃO PESSOAL

Objetivo: Facilitar a autoanálise e a autorregulação emocional.

- **Estratégia:** Utilizar aplicativos e plataformas digitais para manter diários de reflexões ou blogs onde os professores podem registrar suas experiências diárias, emoções e desafios. Ferramentas como Google Docs ou plataformas de blogging podem permitir a escrita reflexiva e a análise das próprias práticas e emoções.



B. UTILIZAÇÃO DE RECURSOS DE MINDFULNESS ONLINE

Objetivo: Promover a prática de atenção plena e reduzir o estresse.

- **Estratégia:** Introduzir professores a aplicativos de meditação e mindfulness, como Headspace ou Calm, que oferecem exercícios guiados de respiração e meditação. Esses recursos podem ser incorporados em momentos de pausa ou durante sessões de formação para ajudar na regulação emocional.



C. SUGESTÃO DE TECNOLOGIAS DE GESTÃO DO TEMPO

Objetivo: Auxiliar na organização e no planejamento para reduzir a sobrecarga emocional.

- **Estratégia:** Treinar os professores no uso de ferramentas digitais de gestão de tarefas e planejamento, como Trello ou Asana. Esses recursos ajudam na organização de atividades e na definição de prioridades, promovendo uma gestão mais eficaz do tempo e reduzindo a sensação de sobrecarga.



D. ANÁLISE DE DADOS E FEEDBACK PARA AUTOAVALIAÇÃO

Objetivo: Facilitar a autoavaliação e o ajuste de práticas pedagógicas.

- **Estratégia:** Utilizar ferramentas de análise de dados para avaliar o impacto das estratégias de autorregulação emocional implementadas. Plataformas de gestão educacional podem oferecer relatórios e análises que ajudem os professores a refletirem sobre seu progresso e ajustarem suas abordagens conforme necessário.





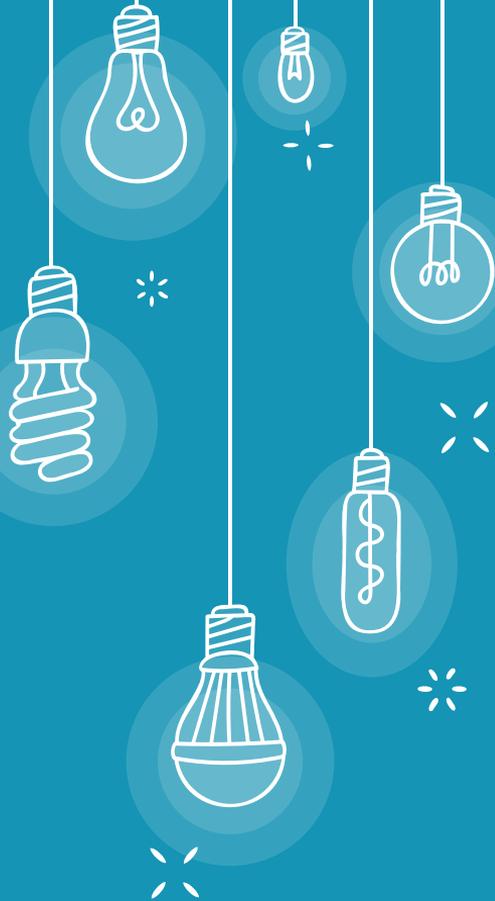
*Essas estratégias combinam o uso de **tecnologias digitais** com práticas de **autorregulação emocional**, visando criar um ambiente educacional mais equilibrado e consciente, tanto para os professores quanto para os alunos.*



3

MAPA MENTAL

*O mapa mental é uma **ferramenta visual** que organiza informações de forma hierárquica, utilizando palavras-chave, imagens e ramificações para representar ideias de maneira clara e estruturada. Segundo Tony Buzan (2006), criador do conceito, "os mapas mentais são um método gráfico para organizar informações que possibilitam que o cérebro trabalhe de forma mais eficaz, associando ideias e estimulando a criatividade e a memorização".*



✨ A seguir, estão algumas dicas de como utilizar o **mapa mental** como estratégia de **autorregulação** na formação de professores, ajudando-os a organizar pensamentos, gerenciar emoções e planejar ações de forma clara e objetiva.



A. CRIAÇÃO DE MAPAS PARA REFLEXÃO EMOCIONAL

Objetivo: Auxiliar os professores a identificarem e compreenderem suas emoções.

- **Dica:** Oriente os professores a criarem um mapa mental que parta da emoção predominante (por exemplo, "estresse" ou "ansiedade"). A partir disso, eles podem desenhar ramificações que mostrem os gatilhos dessas emoções (ex.: carga de trabalho, conflitos em sala de aula), as sensações físicas associadas (ex.: cansaço, tensão muscular) e possíveis estratégias para lidar com essas emoções (ex.: pausas, respiração consciente).



B. PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE TAREFAS

Objetivo: Promover a autorregulação por meio da gestão de tempo e planejamento.

- **Dica:** Utilizar mapas mentais para que os professores organizem suas tarefas diárias e metas. Eles podem dividir o mapa em áreas como planejamento de aulas, reuniões, desenvolvimento pessoal e lazer, permitindo uma visão clara de suas prioridades e ajudando a equilibrar trabalho e vida pessoal. Isso facilita a autorregulação do tempo e da energia.



C. AUTOAVALIAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE DESAFIOS

Objetivo: Fomentar a prática da autoavaliação para o desenvolvimento contínuo.

- **Dica:** Proponha que os professores façam um mapa mental ao final de cada semana, centrado em "Desafios enfrentados". Eles podem ramificar os principais obstáculos que encontraram e, para cada um, listar as emoções associadas e possíveis soluções que utilizaram ou poderiam ter utilizado. Isso ajuda na reflexão e aprimora a capacidade de autorregulação.



D. MAPEAMENTO DE OBJETIVOS E METAS

Objetivo: Facilitar o planejamento de metas claras e a gestão emocional associada a elas.

- **Dica:** Incentive os professores a criar um mapa mental com seus objetivos de curto, médio e longo prazo. A partir de cada objetivo, podem detalhar as etapas necessárias para alcançá-los, as possíveis dificuldades emocionais e profissionais que podem surgir, e as estratégias de autorregulação que podem utilizar para manter o foco e o equilíbrio emocional ao longo do caminho.



E. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Objetivo: Utilizar o mapa mental para encontrar soluções criativas e organizadas para problemas enfrentados.

- **Dica:** Diante de uma situação desafiadora, oriente os professores a fazerem um mapa mental com o problema no centro e, ao redor, ramificar possíveis causas, consequências emocionais e alternativas de ação. Esse processo visual ajuda a reduzir a ansiedade e a encontrar soluções mais claras e práticas, auxiliando na autorregulação emocional.



F. MONITORAMENTO DE PROGRESSO

Objetivo: Ajudar os professores a visualizarem seu progresso e ajustarem comportamentos e emoções.

- **Dica:** Use mapas mentais como ferramenta de monitoramento, onde os professores possam registrar semanalmente ou mensalmente seu progresso em áreas como gestão de emoções, interações com alunos e planejamento de aulas. Eles podem observar o que está funcionando bem e onde precisam ajustar suas estratégias, promovendo uma autorregulação contínua.



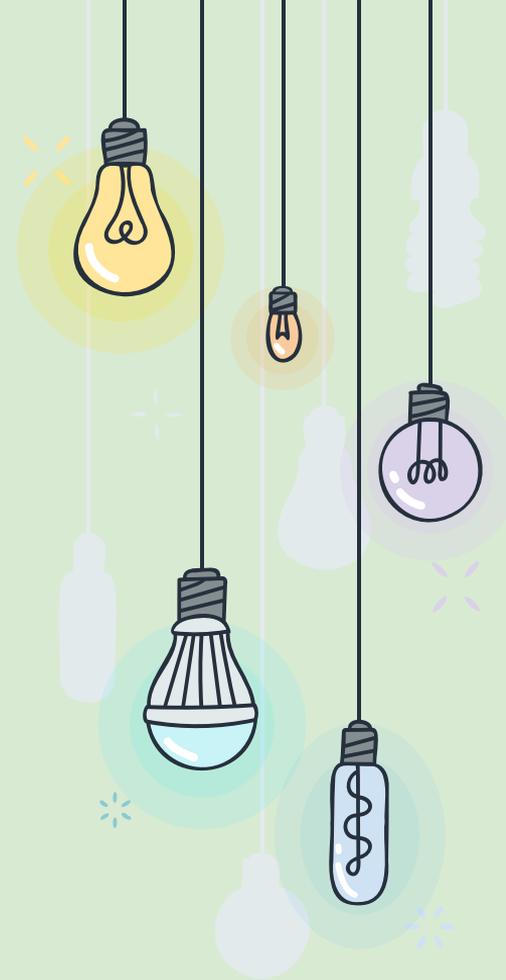
Essas dicas ajudam os professores a desenvolverem uma prática pedagógica mais **organizada e consciente**, além de fomentar o equilíbrio emocional por meio da reflexão e do planejamento estratégico. O uso de mapas mentais permite que os professores **visualizem e regulem** suas emoções e ações de maneira clara e eficaz.



Para saber mais:

Tony Buzan - O inventor do Mapeamento Mental
www.tonybuzan.com

ImindMap - 1º software de Mapeamento Mental
www.imindmap.com



REFERÊNCIAS

- BUZAN, Tony. **Dominando a técnica dos Mapas Mentais**. Ed. Cultrix. 2021
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2 Rio de Janeiro: Objetiva, 2012, 383 p.
- GROSS, James Jerome. **The emerging field of emotion regulation: An integrative review**. *Review of General Psychology*, v.2, n.3, p. 271-299.1998
- JUSTO, Alessandra Rodrigues *et al.* **I.Competências socioemocionais de professores: avaliação de habilidades sociais educativas e regulação emocional**. *Psicol. educ.* [online]. n.50, pp. 104-113, 2020
- LIMA, Luciana de *et al.* **Tecnodocência: concepções teóricas**. Fortaleza: Edições UFC, 2019.
- SOUZA, Nádia Almeida *et al.* **Mapas conceituais e avaliação formativa: tecendo aproximações**. *Educação E Pesquisa*, v. 36, n.3, p. 795-810, 2010 <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201000>
- TURPO, Juliano. **O Impacto das Tecnologias Digitais na Educação**. Editora XYZ, 2020



SOBRE OS AUTORES

Lidiane AVB Silva é pedagoga e professora de matemática com mais de 20 anos de experiência na educação. Atualmente, sou diretora de escola e acredito na importância de integrar competências socioemocionais ao currículo. Defendo que estratégias voltadas para o desenvolvimento emocional e social dos alunos são essenciais para melhorar o ensino, preparando-os para os desafios da vida e formando cidadãos completos e resilientes.



Rita CLB Rodrigues é professora no Departamento de Biotecnologia da Escola de Engenharia de Lorena (EEL), USP. Doutora em Biotecnologia pela USP, com pós-doutorado na Universidade de Wisconsin-Madison e no Laboratório de Produtos Florestais do USDA, nos Estados Unidos, sua pesquisa foca na Biotecnologia Industrial. No Programa de Pós-Graduação em Projetos Educacionais de Ciências, destaca-se por promover metodologias ativas e ágeis, avaliação formativa e educação STEAM na educação básica, com especial atenção a abordagens pedagógicas que valorizam a diversidade cultural dos estudantes.

