

EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA PROFESSORES DE UMA ESCOLA PÚBLICA ESTADUAL DO RN: A PSICOLOGIA NA CONSTRUÇÃO DE NOVOS POSSÍVEIS

Rodrigo da Costa Bezerra

Assembleia Legislativa do Rio Grande do Norte, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

rodrigopsicologia@yahoo.com.br

Resumo: A comunicação compartilha a experiência de uma oficina de inteligência emocional, no final do ano letivo de 2017, com educadores de uma escola da rede de ensino público estadual no RN e a transição desta intervenção para uma formação em educação emocional, continuada e permanente, tendo como objetivos principais construir competências socioemocionais com os professores e favorecer estratégias de auto-organização de uma rede de educadores hábeis emocionalmente para os desafios da vida escolar. Delineia-se, num primeiro momento, a proposta com os educadores em sua integralidade como indivíduos, profissionais e como cidadãos (educadores) na era planetária para usar um termo de Edgar Morin. Atualmente a formação em educação emocional está consolidando a fase inicial que é a ampliação da autoconsciência, considerada como o alicerce sobre o qual são construídas todas as outras competências da inteligência emocional. Nesta fase as dinâmicas são centradas nas técnicas da comunicação não violenta, escuta ativa e estimulação para soluções criativas. A proposta de trabalho surgiu de uma parceria entre o *Núcleo de Atendimento Biopsicossocial*, pertencente à Divisão de Programas Complementares de Saúde e Bem Estar da ALRN (Assembleia Legislativa do Rio Grande do Norte) e a *Assembleia e Você* que integra a Divisão de Projetos Culturais e Socioculturais responsável por construir com os gestores da educação diagnósticos sociais de planejamento e construção das atividades junto às escolas. O suporte da equipe biopsicossocial é oportunizar a formação em educação emocional ao estimular, dar suporte, avaliar e apoiar experiências criativas, de vivência de prazer e de saudável convívio socioeducacional.

Palavras chave: Educação emocional, Formação Docente, Psicologia Positiva, Psicologia no Legislativo.

A implantação de um programa em educação emocional nasceu de uma proposta de intervenção de uma oficina de inteligência emocional com educadores de uma escola pública da rede estadual do Rio Grande do Norte, no município de Natal, em fins do ano letivo de 2017. Surgiu de uma parceria entre o *Núcleo de Atendimento Biopsicossocial*, pertencente à Divisão de Programas Complementares de Saúde e Bem Estar da ALRN (Assembleia Legislativa do Rio Grande do Norte) e a *Assembleia e Você* integrante da Divisão de Projetos Culturais e Socioculturais que num aspecto mais amplo tem a competência de planejar, coordenar e executar ações itinerantes e de cunho social da Assembleia Legislativa nas áreas de cidadania, saúde, educação, lazer, esporte e cultura.

O compromisso com as instituições educacionais é uma das ações privilegiadas da *Assembleia e Você* tendo como ações sistemáticas visitas técnicas às escolas públicas para diagnóstico social, reuniões com os gestores para planejamento e construção das atividades. Nesse sentido, a coordenação pedagógica, sensível a questões emocionais de alguns professores, endereçou uma demanda de alguma atividade de inteligência emocional que ainda não continha os contornos definidos de sua natureza: uma palestra, uma intervenção, uma oficina, uma formação. É nesse contexto em que foi solicitada aos profissionais de psicologia, do núcleo biopsicossocial, uma oficina de inteligência emocional com os educadores dividida em dois encontros de 4 horas cada.

A expectativa do trabalho com esta temática trazia nas falas dos educadores as questões políticas, institucionais, organizacionais e de liderança além, naturalmente, das questões desafiadoras do ensino-aprendizagem e convívio com as questões psicossociais dos alunos. Em um contato inicial as expectativas sobre o que imaginavam que uma oficina de inteligência emocional pudesse ajudar naquela realidade uma frase resumiu a demanda: resgatar a humanidade em cada um de nós!

Em analogia com o campo da saúde, que reiteradamente deveria pensar suas práticas e suas metodologias norteadas pelo “quem cuida do cuidador”, pensamos que o resgate da dimensão humana trazida pelos educadores implicava também em entender esse processo de desumanização pela política, pelas práticas pedagógicas estéreis nascidas do campo da compartimentalização dos conhecimentos, do avanço das tecnologias que impregnam informação em detrimento do saber, das políticas de desvalorização salariais, da violência escolar dos discursos dos alunos, professores e das famílias desestruturadas, enfim um rol de

apontamentos de certo ponto comum à realidade de muitos educadores em várias escolas do país.

Atravessamentos de várias ordens pautaram o discurso de vários educadores, da coordenadora pedagógica e da diretora da escola. Nesse primeiro momento da oficina de inteligência emocional temos consciência de que essa demanda surge num contexto em que a educação formal predominantemente pautada nos conteúdos cognitivos e compartimentalizados não conseguiram responder satisfatoriamente a situações como problemas de convivência, fracasso escolar, indisciplina, prevenção ao consumo de drogas, estresse, depressão, ansiedade, violência, etc. Nesse contexto mais amplo, que não se deve perder de vista, pode-se definir educação emocional como “um processo educativo contínuo e permanente, que pretende promover o desenvolvimento de competências emocionais, como um elemento essencial do desenvolvimento integral da pessoa, com o objetivo de capacitar para a vida. Tudo isso tem como finalidade aumentar o bem estar pessoal e social” (ALZINA, 2003, p.27).

A formação inicial dos docentes em educação emocional está em curso, inspirando-se e revisitando as experiências de inovação pedagógicas empiricamente testadas pelo EL GROP e o SATI (institutos de pesquisas de universidades de Barcelona e Zaragoza na Espanha) e alimentando-se dos avanços da Psicologia Positiva, das Neurociências e das pesquisas em inteligência emocional, inteligências múltiplas, criatividade e neuróbica (exercícios para a mente). Os já consolidados programas de educação emocionais espanhóis apontam que um dos objetivos principais almejados de qualquer programa de educação emocional é uma forma de prevenção inespecífica, ou seja, a aquisição de competências que minimizam a vulnerabilidade da pessoa a determinadas disfunções como o estresse, depressão, ansiedade, comportamentos impulsivos e de agressividade, para citar alguns e a metodologia segue modelos eminentemente práticos como dinâmicas de grupo, autorreflexão, razão dialógica, jogos e exercícios de inteligência emocional.

Outro aspecto a ser considerado, como efeito colateral da formação, é a dimensão pedagógica propriamente dita com os temas transversais e com a inteligência emocional no que se refere aos aspectos relacionais com os alunos e com os demais professores. Vale a pertinente questão: como tornar a escola, o refeitório dos professores, a sala de aula e os espaços externos de convivência mais prazerosos e criativos?! Trazer uma questão sensível a escola – perceba que não utilizamos o termo situação problema – e encararmos como sintoma

de algo que precisa ser potencializado é o primeiro passo. Temos a convicção que a mudança começa com o vocabulário, com as nomeações.

Há um giro epistemológico na ciência da subjetividade com a nova Psicologia Positiva do Século XXI (SELIGMAN,2009) e a revolução da inteligência emocional aplicada em vários setores da nossa vida (GOLEMAN,2011,2012) que proporciona um novo enfoque para a questão da formação da nossas emoções e, conseqüentemente, toda uma perspectiva que norteará a metodologia aplicada na formação de educação emocional para os educadores.

Um Programa de formação de Educação Emocional com os educadores caracteriza-se para além de um espaço depositário de angustias, lamentos e impasses tão característicos de reuniões que envolvem, sobretudo, a presença de profissionais da saúde mental e coletiva como os psicólogos. Apesar de ser necessário um espaço terapêutico para se trabalhar as questões do adoecimento laboral¹ - e, neste sentido, a síndrome de Burnout é emblemática em alguns dos seus sintomas como a despersonalização, a exaustão emocional e a perda de envolvimento pessoal, sendo apontado pelo autor Wanderley Codo como a síndrome da desistência do educador (CODO, 2002) - apostamos num outro enfoque proporcionado pela Psicologia Positiva e pelas pesquisas sobre a inteligência emocional partindo de três pilares: o primeiro e basilar é o estudo das emoções positivas; o segundo é a estimulação dos traços positivos, principalmente as forças e as virtudes, mas também as habilidades e os diversos tipos de inteligências, o terceiro, por fim, é a promoção das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade. (SELIGMAN,2009).

Incontornável pensar com os educadores a positividade da instituição escola, o processo do ensino aprendizagem com a entrada da emoção e aquisição humana do conhecimento. São instituições positivas que merecem uma construção autoral, vivencial e de sentido para educador aprendiz que continuamos a ser na vida. Neste sentido trabalhar técnicas de autopercepção, desenvolvendo mindsets de crescimento promovendo reflexões e dinâmicas sobre quem tem ideias precisas sobre suas capacidades e limitações são fundamentais nesse processo. (DWECK,2017).

¹ Educação: carinho e trabalho, segundo Wanderley Codo, consiste em relatos do primeiro estudo nacional, com grande exaustão e abrangência, sobre saúde mental e condições de trabalho, notadamente sobre a síndrome de Burnout ou a Síndrome da Desistência do Educador, entre os trabalhadores em educação no Brasil (professores, funcionários e especialistas em educação da rede pública estadual). O estudo foi realizado pelo Laboratório de Psicologia do Trabalho (LTP) da Universidade de Brasília, envolvendo 52.000 sujeitos investigados, em 1.440 escolas, nos diversos estados brasileiros.

No belíssimo e inspirador livro *Professores para quê?: para uma pedagogia da pedagogia* vislumbramos a positividade de um momento sublime no qual cada educador participa dessa odisseia pedagógica em grande parte responsável pela formação de nossa personalidade:

Cada homem tem uma história, ou ainda, cada homem é uma história. Cada vida se apresenta como uma linha de vida. O ensino seria um aspecto do período ascendente dessa história: assinala o crescimento mental, intrinsecamente ligado ao crescimento orgânico. Sua função é permitir uma tomada de consciência pessoal no ajustamento do indivíduo com o mundo e com os outros. Vemos, aqui, que o sistema escolar não basta; as lições do professor compõem-se com outras influências, impossíveis de enumerar, na mesma obra de aperfeiçoamento progressivo e aleatório. A formação de um homem se for exatamente compreendida como a vinda ao mundo de uma personalidade, como o estabelecimento dessa personalidade no mundo e na humanidade, torna-se um fenômeno de uma amplitude cósmica. (GUSDORF, 2003, p.15)

É preciso, nesse vasto campo das possibilidades e intervenções, precaver-se de três cenários estagnados e previsíveis em reuniões deste tipo tais como:

- a) Utilização de casos individuais com vistas a receitas de como fazer por parte dos especialistas;
- b) Ambiente mental de desesperança desprovido de mudança de perspectivas, espaço de retroalimentação pessimista dos impasses e impossibilidades;
- c) Espaço de zona de conforto, os professores tornando-se alunos (inclusive com os vícios inerentes das queixas daqueles) esperando exposições conteudistas em que se cumpre tabela das horas de trabalho pedagógico coletivo (HTPC) estando fora do protagonismo da cena pedagógica.

E quais seriam, advertido destes cenários prováveis, as estratégias de intervenção para as devidas mudanças de crescimento?! O principal marco metodológico de experiências de educação emocional que adotamos é o construído pelo EL GROU (*Grup de Recerca em Orientación Psicopedagógica*). Este grupo de pesquisa é um dos pioneiros na Europa e tem sua fundação em 1997 na Universidade de Barcelona, Espanha. Seu modelo de competências emocionais, em permanente revisão, pode estar contido para um programa de formação de professores ou um programa dirigido aos alunos e estrutura-se em cinco blocos: consciência emocional, regulação emocional, autonomia emocional, competências sociais e, por fim, habilidades de vida para o bem estar. (ALZINA,2017).

A consciência emocional consiste em conhecer as próprias emoções e as emoções das outras pessoas, supõe a compreensão da diferença entre pensamentos, ações e emoções, o entendimento das causas e consequências das emoções, avaliar a intensidade das emoções, reconhecer e utilizar a linguagem das emoções, tanto na comunicação verbal como na não verbal. Por outro lado, a regulação emocional talvez seja o elemento essencial da educação emocional. É importante não confundir regulação - ou outros termos afins como controle ou manejo das emoções - com a repressão. A tolerância a frustração, adiamento de recompensas, o manejo da raiva, as habilidades de enfrentamento nas situações de risco, o desenvolvimento da empatia, dentre outros, são componentes importantes da habilidade de autoregulação. Algumas técnicas utilizadas são: o diálogo interno, controle do estresse, autoafirmação positiva, assertividade, reestruturação cognitiva, imaginação emotiva, atribuição causal, etc. (ALZINA, 2005).

Outra referência de trabalho em educação emocional, além do EL GROP, é o programa educativo “Aulas Felizes” elaborado pela equipe SATI (palavra da antiga língua *pali* cuja tradução aproximada é atenção plena) do Centro de Inovação e Formação Educativa de Zaragoza (Espanha) que tem como objetivo a aprendizagem dos conteúdos escolar com o clima de bem estar nas aulas. A equipe SATI utiliza o modelo das 24 fortalezas pessoais de Peterson e Seligman um dos construtos mais interessantes da nova psicologia positiva. Estas fortalezas são agrupadas em torno de seis virtudes gerais: *sabedoria e conhecimento; coragem; humanidade; justiça; moderação e transcendência*.

Destacam-se dois agrupamentos que na oficina de inteligência emocional foram sinalizados pontos mais sensíveis às intervenções de acordo com a demanda inicial e nas quais desenvolvemos a maioria das dinâmicas e intervenções. Podemos apontar que a virtude geral da *sabedoria e conhecimento* se caracteriza pelas fortalezas cognitivas e emocionais que implicam a aquisição e o uso do conhecimento tais como a criatividade, a curiosidade, abertura mental(juízo, pensamento crítico), amor pela aprendizagem e perspectiva(sabedoria). Os exercícios neuróbicos ajudaram muito nessa perspectiva, sobretudo com sugestões de mudanças no cotidiano de cada educador (KATZ, 2000).

A virtude global da *humanidade* que são fortalezas interpessoais que implicam cuidar e oferecer amizade e carinho aos demais. Constitui-se de amor, amabilidade e inteligência social. A perspectiva que atravessou nossa formação em educação emocional foi a criação de espaços dialógicos de conversação ao promover encontros de conectividade e de auto-eco-organização nos quais os participantes da rede possam ter a oportunidade de estabelecer

contatos, dialogar, trocar ideias e intercambiar experiências, se reconhecerem nos outros, construir sentidos de identidade, comparar diferenças e criar vínculos afetivos. (WWF-BRASIL, 2003).

Alguns princípios foram importantes para construir nosso trabalho com os educadores como o método-caminho-ensaio-estratégia de um pensamento complexo, inspirado nas ideias de Edgar Morin, são vários, elencamos alguns que nortearam as rodas de conversas:

O *princípio dialógico* que ajuda pensar num mesmo espaço mental lógicas que se complementam e se excluem, definido como a associação complexa (complementar, concorrente e antagônica) de instâncias necessárias à existência, ao funcionamento e ao desenvolvimento de um fenômeno organizado;

O *princípio de recursividade* é uma ideia fundamental para se conceber a autoprodução e a auto-organização em que os efeitos e os produtos são simultaneamente, causadores e produtores do próprio processo;

O *princípio hologramático* está presente em qualquer organização complexa, não só a parte está no todo, mas também o todo está na parte, pois assim como todo os indivíduos trazem a presença indissociável da sociedade da qual faz parte, os educador traz em suas memórias o constante aprendiz;

O *princípio de autonomia/dependência* introduz a ideia de processo auto eco organizacional que tem como condição indispensável a abertura ao ecossistema do qual se nutre e ao qual se transforma. (MORIN, 2003)

A formação inicial dos docentes em educação emocional está em curso, revisitando as experiências de inovação pedagógicas empiricamente testadas pelo EL GROP e o SATI, e alimentando-se dos avanços da psicologia positiva, das neurociências e das pesquisas em inteligência emocional, inteligências múltiplas, criatividade e neuróbica (exercícios para a mente). São campos abertos comprometidos com a felicidade, saúde integral e bem estar.

Todos os encontros de formação em inteligência emocional têm como premissas básicas vivências e dinâmicas que tornem os resultados experiências transformadoras, que estimulem hábitos saudáveis e promovam emoções positivas e potencializadoras. São três eixos que são constantemente avaliados e compartilhados nos encontros:

- a) o primeiro é a vida pessoal, a individualidade do educador, o como as suas experiências de vida no seu cotidiano tem sido experimentados com a formação

em educação emocional acrescentado aos recursos de exercícios para a mente (neuróbica) e as técnicas de atenção plena (mindfulness);

- b) O segundo aspecto compõe da relação da própria rede auto eco organizadora de educadores e trabalhadores da escola com as competências socioemocionais de forma a estabelecer estratégias de um funcionamento e pertencimento com o projeto da formação continuada em Inteligência emocional;
- c) Por fim, tomando o auxílio da teoria da complexidade de Edgar Morin, reavaliações de casos e situações conflituosas são testados como soluções criativas num dinâmico processo de apostar em formas complementares de convivência com os alunos e de compartilhamento do conhecimento. Nesse sentido, está em curso o projeto leitura inspiradora.

Entender que a psicologia, ciência das subjetividades, avança no sentido dessas novas possibilidades e que saúde mental, não se trata de uma sensível melhora no tratamento dos transtornos mentais, em tornar mais ameno o sofrimento psíquico e, eventualmente, promover mudanças mais adaptativas de outrora disfuncionalidades da vida. Sem dúvida que há settings terapêuticos para isso, mas a psicologia que sai dos consultórios encontra-se com a educação emocional que deva preparar para a vida tendo como finalidade o pleno desenvolvimento humano. E é nessa perspectiva que a identidade humana precede o docente, a subjetividade antecede a função social daquele homem e daquela mulher no exercício dos processos de ensino aprendizagem.

Os seres humanos são movidos pela qualidade de suas vivências relacionais é indissociável, portanto que a educação emocional amplia o sentido que cada um dá ao processo de aprender. É importante perceber que a capacidade para pensar sobre nossas emoções, percebe-las e compreende-las, como habilidade intrínseca do ser humano, implica o desenvolvimento de processos de regulação emocional que ajudam a mediar e prevenir os efeitos negativos do estresse docente a que os professores estão expostos diariamente. (ALZINA, 2005, 2003, 2017).

Assim, a educação deve favorecer a aptidão para resolver os problemas e estimular o pleno emprego das inteligências. A urgência vital de educar para era planetária requer três reformas inteiramente interdependentes: uma reforma do modo do conhecimento, uma reforma do pensamento e uma reforma do ensino. E a formação em educação emocional *com* os docentes mais do que *para* os docentes é fundamental para qualquer mudança ou impulso

na educação. Isso demanda estimular a curiosidade em vez de aniquilá-la, exercitar a dúvida, fermento de toda atividade crítica, a fim de “repensar o pensamento”. (MORIN, 2003,2014).

Referências:

ACADEMIA DA MENTE/ MIND GYM(organização); tradução: Fátima Santos. Rio de Janeiro: BestSeller, 2011.

ALZINA, Rafael. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43. Disponível em: <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661> Acessado em: 09 Dez 2016.

ALZINA, RafaelL. A educación emocional en la formación del profesorado Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 95-114. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>. Acessado em 15 jul.2018.

ALZINA, Rafael; PANIELLO, Silvia. Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(1), pp. 58-65. Disponível em: <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/2822.pdf>. Acessado em: 15 Jul 2018.

CODO, W. (Org.). Educação: carinho e trabalho. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 03 set. 2018.

DWECK, Carol S. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva.2017.

EXTREMERA, Natalio; FERNÁNDEZ-BERROCAL, Pablo. La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. 2004. Revista Iberoamericana de Educación. Disponível em: <http://rieoei.org/deloslectores/759Extremera.PDF>. Acessado em 25 de julho. 2018.

GARDNER, Howard. Inteligências Múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artmed, 1994.

GOLEMAN, Daniel. O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas. 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro : Objetiva, 2011.

GUSDORF, Georges. Professores para quê? : para uma pedagogia da pedagogia; tradução M.F. – 3ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 2003.

KATZ, Lawrence C. Mantenha o seu cérebro vivo: exercícios neuróbicos. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

KOHAN, Adele Silvia. Os segredos da criatividade: técnicas para desenvolver a imaginação, evitar bloqueios e expressar idéias. Belo Horizonte: Editora Gutenberg, 2013.

KOTSOU, Ilios. Caderno de exercícios de inteligência emocional. 4ª ed. Petropolis, RJ: Vozes, 2014.

OECH, Roger Von. Tenho uma ideia: como ser mais criativo e ter seus melhores insights. Rio de Janeiro: Best Seller, 2011.

MORIN Edgar, ROGER Emilio Ciurana, MOTTA Raúl. Educar na era Planetária, São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2003.

MORIN, Edgar. A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento. 21ª edição. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2014.

SELIGMAN, Martin E. P. Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

WEISINGER, Hendrie. Inteligência Emocional no trabalho: como aplicar os conceitos revolucionários da I.E. nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

WWF - BRASIL. REDES: Uma introdução às dinâmicas da conectividade e da auto-organização. USAID. Brasília – DF, 2003.