

## **PROJETO “BEM ME QUERO” - UMA AÇÃO DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL PARA DESENVOLVER A AUTOESTIMA**

Verônica Mendes Frota Gomes<sup>1</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Ter boa autoestima atua como fator protetor da saúde mental de um indivíduo (ESTANISLAU & BRESSAN, 2014), melhora a sensação de bem-estar e de qualidade de vida e tem impactos no desempenho acadêmico (RISO, 2012). Entretanto, muitas vezes, essas questões não ingressam nas pautas educacionais, quando priorizam aspectos conteudistas e cognitivos. Abed (2014) nos traz que “resgatar os aspectos socioemocionais na prática pedagógica implica em transformar, na escola, as interações sociais e as relações com o conhecimento” (ABED, 2014, p. 23).

Campos (2022) complementa, reforçando que

é preciso pensar a aprendizagem como um processo amplo, pois o desempenho acadêmico e a atuação em diferentes contextos da vida real devem ser compreendidos sob uma perspectiva global, considerando, além das inteligências de caráter instrumental, a capacidade de manejo das emoções, dos afetos e das relações sociais. (CAMPOS, 2022, p.33)

Com intuito de promover a educação socioemocional e considerando as demandas apresentadas pelos discentes do IFCE *campus* Tabuleiro do Norte, surgiu o projeto “Bem me quero”, uma iniciativa do serviço de Psicologia do referido *campus*, com objetivo de favorecer o desenvolvimento pessoal e o fortalecimento da autoestima dos estudantes, através do compartilhamento de conhecimentos socioemocionais, a promoção de reflexão, o fomento de diálogos e o uso de exercícios de autoconhecimento (POLETTI, 2013).

Para atingir os objetivos, foram realizados grupos de discussão com os estudantes. Todos os participantes afirmaram que houve melhora na autoestima, destacando-se algumas categorias como aceitação do próprio corpo, autoconfiança e autoconhecimento. Além disso, foi nítida a evolução das habilidades sociais desenvolvidas pelos participantes, ocorrendo integração entre os mesmos e o estabelecimento de novos vínculos.

### **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

---

<sup>1</sup> Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará - UFC, possui especialização em Gestão e Liderança Avançada de Pessoas pela Faculdade 7 de Setembro - FA7; e em Psicopedagogia pela Universidade Cândido Mendes. veronica.gomes@ifce.edu.br;

Até o momento, ocorreram três edições do projeto, tendo sido realizado nos anos de 2022, 2023 e 2024 e há a pretensão de que sua periodicidade seja anual. As atividades aconteceram em formato de grupo, do qual os estudantes tiveram participação voluntária, mediante inscrição anual com vagas limitadas a 15 (quinze). Os estudantes menores de idade participaram com autorização dos pais.

O projeto foi formatado para seis encontros semanais. No primeiro encontro, a proposta do grupo era apresentada, como também uma introdução à temática. Além disso, nesse momento, era construído pelos participantes os acordos que norteariam os trabalhos, como sigilo sobre o conteúdo que era compartilhado durante o grupo, proibição do uso do celular, a necessidade de respeito, etc.

Do segundo ao quinto encontro, trabalharam-se os seguintes temas: o conceito de autoestima; o impacto que a autoestima tem na saúde mental dos estudantes e no seu desempenho acadêmico; os quatro pilares da Autoestima (autoconceito, autoimagem, autorreforço, autoeficácia), na perspectiva de Walter Riso (2012).

No último encontro, realizava-se a finalização, com aplicação da avaliação do projeto, sobre o que os estudantes aprenderam e os resultados que os estudantes obtiveram, através de um questionário com dez perguntas subjetivas.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Estanislau & Bressan (2014) expõe que fatores protetores em saúde mental “são fatores que fortalecem aspectos saudáveis do indivíduo. Eles podem ser ambientais, como bom convívio familiar ou bom desempenho escolar, ou competências pessoais, como autoestima positiva e habilidades de socialização” (ESTANISLAU & BRESSAN, 2014, p.40). Inicialmente, para compreender a autoestima, precisamos destacar que ela é construída de modo sócio-histórico por cada indivíduo, a partir de, por exemplo, sua trajetória de vida, suas experiências sociais, suas conquistas e fracassos, os elogios e críticas que cada um recebeu ao longo da sua história.

Walter Riso (2012) define autoestima como “capacidade genuína de reconhecer, sem medo nem vergonha, as forças e virtudes que possuímos, de integrá-las ao desenvolvimento de nossa vida e usá-las com os outros de maneira efetiva e compassiva” (RISO, 2012, p.5). No momento de apresentação desse conceito, tivemos oportunidade de discutir sobre a importância do autoconhecimento para uma boa autoestima e que essa avaliação seja feita de modo realista,

contemplando potencialidades e limitações. Pudemos diferenciar boa autoestima de arrogância, considerando que a partir do momento que reconhecemos que todos nós temos pontos a melhorar, somos capazes de sermos mais empáticos com as outras pessoas e com as suas próprias vulnerabilidades.

Quanto ao impacto de uma boa autoestima no desempenho acadêmico, além do que é apresentado por Riso (2012), lançamos mão ainda da afirmação que Possatto (2017) realiza de que uma “autoestima elevada, inteligência emocional, sucesso na vida e realização pessoal estão diretamente relacionados” (POSSATTO, 2017, p.16).

Assim, conseguimos discutir no grupo não apenas sobre sucessos, mas também sobre falhas, sensações de perdas e fracassos. Fez-se claro que os estudantes com baixa autoestima enxergavam mais os próprios erros e com maior intensidade. O que nos deu oportunidade de relacionar que uma boa autoestima possibilita ainda que o sujeito lide melhor com adversidades e com frustrações. Como o exposto por Possatto (2017):

Enfim, cada indivíduo tem uma meta que, eventualmente, pode não realizar, mas aquele que tem um bom autoconceito consegue, também, lidar melhor com frustrações e pseudofracassos; digo ‘pseudo’ porque fracasso, na verdade, significa um resultado que não saiu do jeito que se esperava; fracasso não significa derrota nem nada negativo, apenas um dado resultado em uma dada ação; a mania de negativar o fracasso vem da depreciação que o indivíduo se coloca quando conclui que, se não deu certo é porque ele não é bom, ele fracassou porque é falho. Esta conclusão é errônea, pois isto não teria tanto peso se o sujeito percebesse que deu o melhor de si e não quis fracassar nem errar de propósito”. (POSSATO, 2017, p.19)

Walter Riso (2012) delimita a autoestima como sendo composta por quatro pilares: autoconceito, autoimagem, autorreforço, autoeficácia. Autoconceito seria o que cada um pensa sobre si mesmo; a autoimagem se refere à opinião que cada pessoa tem de sua aparência; o autorreforço está relacionado à medida que cada sujeito se premia e se gratifica por suas ações, comportamentos, conquistas, etc.; e a autoeficácia faz menção a quanta confiança o indivíduo tem em si mesmo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados dos participantes dos grupos de 2022 e 2023 foram analisados através da Análise de Conteúdo (BARDIN, 2016; FRANCO, 2024). Para o presente trabalho, foi realizado um recorte referente às respostas que os participantes mencionados deram à seguinte pergunta do questionário: “O que melhorou na minha autoestima desde que eu comecei no grupo?”.

Todos os estudantes participantes apontaram, através de suas respostas, que houve melhora na autoestima, com impactos diretos e indiretos. O conteúdo obtido passou por uma análise categorial, tendo sido elencadas as seguintes categorias: aceitação do próprio corpo, autoconfiança, autoconhecimento e relacionamento interpessoal.

Os percentuais obtidos por categoria, em 2022, foram: 14,28% citaram conteúdos que remetesse à aceitação do próprio corpo, 28,57% à autoconfiança, 14,28% ao autoconhecimento e 14,28% ao relacionamento interpessoal. Em 2023, 20% dos participantes fizeram referência à aceitação do próprio corpo, 40% à autoconfiança, 40% ao autoconhecimento e 20% ao relacionamento interpessoal.

Sobre a categoria “relacionamento interpessoal”, além do texto das respostas, foi nítida a evolução das habilidades sociais desenvolvidas pelos participantes durante o decorrer dos grupos, ocorrendo integração entre os mesmos e o estabelecimento de novos vínculos.

Infelizmente, em todas as edições do Projeto ocorreram algumas desistências nos seus decursos. Uma das causas identificadas foi a sobreposição do horário de realização com outras atividades acadêmicas.

No ano de 2024, ocorreram apenas três encontros do grupo, pois foi deflagrada uma greve dos servidores, tendo sido ofertado aos estudantes seguirem participando do grupo, mas devido à suspensão das aulas, eles optaram por não continuar. Ao retorno das atividades acadêmicas, devido ao horário de reposições das aulas, tornou-se inviável a execução do grupo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os grupos realizados atingiram seu objetivo satisfatoriamente. Infelizmente, a evasão que ocorreu em cada edição impediu que mais estudantes pudessem ter sido contemplados com as aquisições. Faz-se necessário pensar em formas de minimizar a evasão, através de ações de esclarecimento mais amplo sobre a temática, melhorando o apoio à ação e o engajamento dos estudantes.

Abed (2014) nos diz que “não só os alunos, mas também, e principalmente, os professores devem desenvolver suas habilidades socioemocionais” (ABED, 2014, p.22). Assim, é importante que os educadores trabalhem essas competências, para que possam favorecer o desenvolvimento destas nos estudantes.

Devemos todos ampliar a nossa compreensão de que a autoestima tem impacto no desempenho acadêmico dos estudantes, tanto no que eles conseguem realizar no presente

quanto para a elaboração de suas perspectivas de futuro e o que eles conseguem executar desses planos. Além disso, o autoconhecimento e a autoconfiança permitem aos alunos lidar melhor com as dificuldades inerentes ao processo de ensino – aprendizagem e com as próprias falhas que podem ocorrer durante esse percurso.

**Palavras-chave:** Educação socioemocional, Autoestima, Saúde mental, Desempenho acadêmico.

## REFERÊNCIAS

- ABED, A. L. Z. **O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica.** São Paulo: 2014.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. Tradução de Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
- CAMPOS, C. S. S. A importância da educação socioemocional para os discentes no ensino médio integrado do IFPA Campus Itaituba. 2022. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, Campus Manaus Centro, Manaus, 2022.
- ESTANISLAU, G. M., & BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola:** o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed, 2014. 277 p.
- FRANCO, M. L. P. B. **Análise de conteúdo.** 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2021. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 01 set. 2024.
- POLETTI, R. **Caderno de exercícios para aumentar a autoestima.** Tradução de Stephania Matousek. 4.ed. Petrópolis: Vozes, 2013. 64 p.
- POSSATTO, L. **Inteligência emocional e autoestima:** aprenda a lidar com suas emoções e ser bem-sucedido. São Paulo: Lúmen Editorial, 2017.
- RISO, W. **Apaixone-se por si mesmo:** o valor imprescindível da autoestima. Tradução de Sandra Martha Dolinsky. São Paulo: Planeta, 2012. 115 p.