

A AUTORREGULAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS COMO AÇÃO FORMATIVA NA INSTITUIÇÃO ESCOLAR

Lenilda Pereira dos Santos ¹

RESUMO

A escola desempenha um papel essencial no desenvolvimento integral dos alunos com a transmissão de conhecimentos acadêmicos para formar cidadãos críticos capazes de atuar no mundo, respeitando os direitos e deveres promovendo a formação ética e o desenvolvimento integral dos alunos, porém com a quebra de paradigmas, distorção de valores, desestrutura familiar a formação socioemocional entrou em colapso necessitando a autorregulação das competências socioemocionais devido a falta de base familiar. Muitos alunos chegam a instituição fragilizados emocionalmente o que infere na sua formação resultando a dificuldade em internalizar regras e normas de conduta, havendo necessidade da instituição escolar propiciar estratégias para efetivação da autorregulação das competências socioemocionais cujo se destaca como um fator determinante nesse processo, uma vez que todo ser humano por questões de sobrevivência necessita ter sabedoria para gerenciar suas emoções, comportamentos e pensamentos de forma consciente e estratégica. Diante disso, a Autorregulação está diretamente relacionada a habilidades como autocontrole, resiliência, empatia e tomada de decisão responsável. Quando estimulada no ambiente escolar, contribui para a melhoria do clima institucional, favorecendo a construção de relações interpessoais saudáveis, a resolução de conflitos e o engajamento acadêmico. Nesse sentido, a escola deve atuar intencionalmente na promoção dessas competências, incorporando práticas pedagógicas que incentivem a reflexão, a autonomia e o autoconhecimento. A implementação de estratégias voltadas à autorregulação socioemocional envolvendo metodologias ativas, dinâmicas colaborativas e programas específicos de educação socioemocional. Dessa forma, considerar a autorregulação das competências socioemocionais como uma ação formativa dentro da instituição escolar é essencial para a formação de indivíduos para o enfrentamento dos desafios da vida pessoal e profissional. Portanto, investir na autorregulação socioemocional no ambiente escolar não apenas favorece o aprendizado, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais empática, equilibrada e colaborativa.

Palavras-chave: Autorregulação, Formação, Socioemocional, Autonomia, Instituição Escolar.

¹ Doutoranda em Ciências da Educação pela Universidade Columbia-Paraguay, Psicopedagoga, Neuropsicopedagoga, Mestre em educação pela Universidade Bandeirante de São Paulo, Graduada em Letras (Português e Inglês) e complementação em Espanhol pelo Centro Universitário de Santo André e Graduada em Pedagogia pelo Centro Universitário de Araras Dr Edmundo Ulson UNAR, estuda psicanálise pela Universidade Anhangüera SP, já atuou na Fundação CASA e atualmente atua como Professora no estado de SP e em Santana de Parnaíba SP, seguindo como escritora, palestrante, atendimentos psicopedagógicos, aulas eventuais em pós Latu Sensu atuando também na área da Psicomotricidade e Atendimento Educacional Especializado – AEE e Coordenação Pedagógica. / cv: <http://lattes.cnpq.br/0538445778841994>. Email: leniudaps@gmail.com.

INTRODUÇÃO

A escola desempenha um papel fundamental na de formação de todo indivíduo, por isso, deve ir além de ensinar conceitos de matérias regulares, diante das mudanças corriqueiras, lares desestruturados e repasse de responsabilidades a saúde mental passou a entrar em desequilíbrio, diante disso a educação emocional passou a ser fundamental para os alunos terem acesso às ferramentas para lidarem com os desafios, de maneira construtiva para desenvolver habilidades importantes na construção de relações interpessoais saudáveis e nessa vertente entra a regulação emocional para que haja probabilidade de todo indivíduo obter a capacidade socioemocional atrelada à capacidade adaptativa, pois devido a distorção de valores e desestrutura familiar a formação socioemocional entrou em colapso necessitando a autorregulação das competências socioemocionais devido à falta de base familiar. muitos alunos chegam a instituição fragilizados emocionalmente o que infere na sua formação resultando a dificuldade em internalizar regras e normas de conduta, havendo necessidade da instituição escolar propiciar estratégias para efetivação da autorregulação das competências socioemocionais cujo se destaca como um fator determinante nesse processo, uma vez que todo ser humano por questões de sobrevivência necessita ter sabedoria para gerenciar suas emoções, comportamentos e pensamentos de forma consciente e estratégica. Diante disso, a autorregulação está diretamente relacionada a habilidades como autocontrole, resiliência, empatia e tomada de decisão responsável, ou seja, o aluno desenvolve recursos para gerenciar as próprias emoções de forma saudável, seja qual for a situação conflitante. envolve reconhecer, aceitar e lidar com as emoções, em vez de deixá-las no controle de suas ações. para tanto há necessidade diante das mazelas a autorregulação das competências socioemocionais como ação formativa na instituição escolar quando estimulada no ambiente escolar, contribui para a melhoria do clima institucional, favorecendo a construção de relações interpessoais saudáveis, a resolução de conflitos e o engajamento acadêmico, auxiliando também no combate ao bullying e de outras formas de violência na escola, por desenvolver habilidades importantes para a construção de relações interpessoais saudáveis.

METODOLOGIA

O tema "A autorregulação das competências socioemocionais propicia ação formativa na instituição escolar" atrelado a uma reflexão importante sobre o papel da escola no desenvolvimento integral do aluno, indo além do ensino cognitivo e abrangendo aspectos emocionais e sociais essenciais para a formação de cidadãos autônomos e conscientes para análise desse percurso foi utilizado como base a pesquisa bibliográfica articulando os principais pontos que podem ser desenvolvidos pelas instituições escolares como ações de melhoria.

A instituição escolar deve buscar expor e esclarecer o conceito de autorregulação e competências socioemocionais tendo como principal ponto a capacidade de gerenciar pensamentos, emoções e comportamentos de forma eficaz, especialmente em contextos desafiadores transparecendo empatia, autocontrole, persistência, cooperação, tomada de decisões e consciência social não atuando apenas na formação intelectual, mas também na formação ética e emocional permitindo assim que o aluno saiba lidar com frustrações, resolvendo conflitos e melhorando sua convivência e desempenho escolar propiciando estratégias que favorecem a autorregulação utilizando a Aprendizagem baseada em projetos e resolução de problemas.

Para tanto as instituições escolares devem buscar ofertar ambientes colaborativos que incentivam a escuta e a empatia tendo rotinas de reflexão e autoavaliação mediado por práticas de educação socioemocional intencional, como o uso de programas como o BNCC (Base Nacional Comum Curricular) propõe estratégias e práticas de intervenção tendo o Educador atuando indiretamente como mediador emocional, oferecendo modelos de comportamento autorregulado, para que isso se torne possível há necessidade de uma formação continuada por parte dos docentes sendo essencial para que eles desenvolvam sua própria autorregulação e possam trabalhar essas competências com os alunos cujo automaticamente essas ações causam impactos na aprendizagem e na vida escolar melhorando a atenção, a motivação intrínseca e o rendimento acadêmico reduzindo conflitos, casos de bullying e promove uma cultura de paz e respeito na escola, que mesmo com desafios novos caminhos são possíveis buscando parcerias de políticas públicas que reconheçam e apoiem a importância da educação socioemocional.

REFERENCIAL TEÓRICO

A pesquisa tem caráter qualitativo e exploratório, fundamentada em revisão bibliográfica e análise de práticas formativas relacionadas à autorregulação socioemocional. Foram utilizados como base teórica autores que tratam da educação integral e das competências socioemocionais, além de documentos oficiais como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que valoriza a formação emocional e ética dos estudantes.

O estudo buscou compreender como a instituição escolar pode atuar como espaço de desenvolvimento dessas competências, identificando estratégias pedagógicas aplicáveis a autorregulação das competências socioemocionais como ação formativa na instituição escolar à realidade educacional.

A autorregulação emocional constitui um dos pilares fundamentais do desenvolvimento integral do estudante e está diretamente relacionada à formação de competências socioemocionais no contexto escolar. No Brasil, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2017) reconhece a importância de tais competências ao propor o desenvolvimento do autoconhecimento e do autocuidado como elementos essenciais para a aprendizagem. A BNCC ressalta que os estudantes devem ser capazes de conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde emocional, reconhecendo e gerindo suas emoções e as dos outros, o que se vincula diretamente à autorregulação das emoções como instrumento de crescimento pessoal e social.

No cenário internacional, a Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2015) estabelece um modelo de referência para o desenvolvimento das competências socioemocionais, compreendendo cinco domínios principais: autoconsciência, autogerenciamento, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. Dentro desse modelo, a autorregulação emocional está inserida no campo do autogerenciamento, sendo entendida como a capacidade de controlar impulsos, lidar com o estresse e manter a motivação diante de desafios. Tal habilidade contribui para o bem-estar, a convivência positiva e o sucesso acadêmico.

Essa visão está em consonância com os princípios defendidos por Jacques Delors (1998) em seu relatório para a UNESCO, *Educação: um tesouro a descobrir*, no qual são propostos os quatro pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser. Este último pilar reflete a dimensão humana e emocional do processo educativo, enfatizando a necessidade de formar sujeitos equilibrados, autônomos e conscientes de si.

Assim, a autorregulação emocional representa uma competência essencial para o “aprender a ser”, na medida em que favorece o desenvolvimento de atitudes éticas, empáticas e reflexivas.

O conceito de inteligência emocional, difundido por Daniel Goleman (1995), amplia essa perspectiva ao demonstrar que o sucesso humano não depende exclusivamente das habilidades cognitivas, mas também da capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros. Para Goleman, a autorregulação emocional é a habilidade de controlar impulsos e reações diante de situações adversas, sendo indispensável para a aprendizagem, a convivência social e o exercício da empatia. No contexto escolar, ela permite que os estudantes desenvolvam resiliência, foco e comportamento ético, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais saudável e produtivo.

No campo da didática, José Carlos Libâneo (2012) defende que a função da escola vai além da transmissão de conteúdos, devendo promover a formação integral do sujeito em suas dimensões cognitivas, afetivas e sociais. Para o autor, o professor atua como mediador da aprendizagem e do desenvolvimento humano, incentivando a reflexão, a autonomia e a autorregulação dos estudantes. Dessa forma, o processo pedagógico deve contemplar estratégias que estimulem a gestão das emoções, a responsabilidade pessoal e o autocontrole, consolidando uma prática educativa humanizadora.

Complementando essa visão, Barry Zimmerman (2000), sob a perspectiva da teoria sociocognitiva, propõe que a autorregulação é um processo ativo e cíclico, em que o indivíduo planeja, monitora e avalia suas ações em direção a objetivos específicos. O autor identifica três dimensões principais da autorregulação: metacognitiva, motivacional e comportamental/emocional. Assim, o controle emocional é parte indispensável do processo de aprendizagem autorregulada, pois permite ao estudante manter-se motivado, persistente e consciente de seus sentimentos diante das dificuldades escolares.

Dessa forma, observa-se que todos esses referenciais — nacionais e internacionais — convergem ao reconhecer a autorregulação emocional como um elemento estruturante da educação contemporânea. Ela é indispensável para o desenvolvimento de competências socioemocionais que favorecem o aprendizado significativo, a convivência democrática e a formação de sujeitos críticos e autônomos. Nesse sentido, a escola assume papel formativo essencial, criando condições para que os alunos aprendam a compreender e gerir suas emoções, fortalecendo sua identidade e seu protagonismo social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escola, como espaço privilegiado de formação humana, ultrapassa a simples transmissão de conteúdos, assumindo o compromisso com a formação integral do sujeito. No entanto, nas últimas décadas, observa-se um aumento de comportamentos desajustados, dificuldades emocionais e conflitos interpessoais que impactam o ambiente escolar. A ausência de uma base familiar estruturada, a influência das mídias digitais e a crise de valores sociais têm comprometido o desenvolvimento das competências socioemocionais dos alunos.

Nesse contexto, a autorregulação das competências socioemocionais emerge como uma estratégia formativa indispensável, pois permite que o indivíduo compreenda, gerencie e expresse suas emoções de maneira equilibrada, desenvolvendo autonomia e responsabilidade em suas ações. Assim, refletir sobre a importância da autorregulação na formação discente é fundamental para compreender o papel da escola como agente transformador e promotor de bem-estar emocional e social.

A autorregulação socioemocional contribui significativamente para a melhoria do clima escolar, a redução de conflitos e o fortalecimento das relações interpessoais. A partir da adoção de metodologias ativas, como rodas de conversa, projetos colaborativos e dinâmicas reflexivas, observou-se maior envolvimento dos alunos nas atividades e aumento do senso de pertencimento e empatia.

Além disso, a implementação de programas de educação socioemocional favorece o desenvolvimento de habilidades como a resiliência, o autocontrole e a empatia. É nítido no ambiente escolar que alunos emocionalmente mais regulados apresentam melhor desempenho acadêmico e maior capacidade de resolução de problemas.

A escola, portanto, deve assumir papel protagonista na formação socioemocional, investindo em capacitação docente, práticas pedagógicas reflexivas e projetos que incentivem o autoconhecimento e a convivência ética. A autorregulação, nesse contexto, torna-se uma competência indispensável à formação de cidadãos críticos, conscientes e emocionalmente equilibrados buscando a integração de currículos, formação docente e práticas escolares que favoreçam esse desenvolvimento.

Para tanto buscamos somar às pesquisas já existentes, trazendo novas leituras tornasse fundamental para a melhoria e bem-estar de todos , pois, segundo MORIN (1998, p.153) “descobrimos que a verdade não é inalterável, mas frágil, e creio que essa descoberta (...) é uma das maiores e mais comovedoras do espírito humano. Em dado momento, percebe-se que se pode pôr em dúvida todas as verdades estabelecidas e, dessa forma, organizar informações, indagações, confirmações sobre a família e a escola, definindo construirá essas relações de nós e laços, mediando os conflitos e afetos no cotidiano escolar tendo a educação emocional como uma abordagem pedagógica que visa desenvolver habilidades no aluno para que ele possa aprender a reconhecer, entender e gerenciar as próprias emoções, e as dos outros, de maneira saudável. Para isso, são utilizados diversos recursos, como a inteligência emocional.

Para ajudar o aluno a alavancar habilidades emocionais que lhes permitam lidar com situações desafiadoras, a educação emocional busca promover a construção de relacionamentos saudáveis para alcançar o sucesso pessoal e profissional. Ou seja, a abordagem prepara o estudante para a vida, em todas as suas dimensões formativas tendo como prioridade os pilares da educação emocional atuando no desenvolvimento de habilidades e competências socioemocionais importantes para a vida do aluno, entre elas:

- O autoconhecimento é a capacidade de uma pessoa compreender e reconhecer os próprios pensamentos, emoções, habilidades, comportamentos, entre outros fatores. Sendo um processo para tomar consciência de si, incluindo forças e pontos de melhoria.
- A empatia é o processo de compreender os sentimentos e perspectivas de outra pessoa, sobretudo em situações de conflito. Envolve colocar-se no lugar do outro e tentar entender o que ele está sentindo, livre de julgamentos e preconceitos.
- A regulação emocional, pois, em meio ao estresse e aos desafios, o aluno pode agir impulsivamente, caso não tenha ferramentas para equilibrar os sentimentos aí que entra a regulação emocional. Essa é uma capacidade socioemocional atrelada à capacidade adaptativa.
- As habilidades sociais são importantes para os alunos interagirem de maneira saudável e construtiva. São comportamentos e habilidades que permitem às pessoas terem boas relações interpessoais, em todos os círculos sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autorregulação das competências socioemocionais é uma ação formativa essencial na instituição escolar contemporânea. Ao promover o equilíbrio emocional, a empatia e a autonomia, a escola contribui para o desenvolvimento integral do aluno, preparando-o para lidar com desafios pessoais, acadêmicos e sociais.

Portanto, investir na formação socioemocional é investir na qualidade das relações humanas e na construção de uma sociedade mais justa, empática e colaborativa. A educação, ao integrar razão e emoção, cumpre sua função primordial de formar seres humanos plenos e conscientes de seu papel no mundo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: MEC, 2017.

CASEL. **Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning**. Chicago: CASEL, 2015.

DELORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir**. 2. ed. Brasília: UNESCO, 1998.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

ZIMMERMAN, Barry J. **Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective**. In: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P. R.; ZEIDNER, M. (orgs.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press, 2000.