




# COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS PARA CONTEXTOS DE CRISE



Em tempo de Coronavírus e isolamento social, milhões de crianças e jovens deixaram suas escolas e estão dentro de suas casas, tendo de lidar com uma rotina nunca vivenciada.



Como famílias e educadores podem encarar esse novo paradigma que nos tirou da zona de conforto? Como praticar uma mudança de mentalidade, sem estresse e desconforto?



Estamos lutando contra o tempo, aprendendo juntos a combater a disseminação do vírus e, mais do que nunca, nossas competências socioemocionais estão sendo colocadas à prova nesse contexto de crise.



# COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS PARA CONTEXTOS DE CRISE

Entender mais sobre as competências socioemocionais e como é possível para qualquer pessoa as desenvolver é o caminho para seguirmos fortalecidos nesse momento.


As competências socioemocionais são habilidades que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar e são habilidades que você pode ensinar.

Para lidar com insegurança, ansiedade, medo, isolamento, mudança de rotinas e indefinições é preciso ter empatia, resiliência, foco, responsabilidade, cuidado consigo e com o outro, entre outras competências.

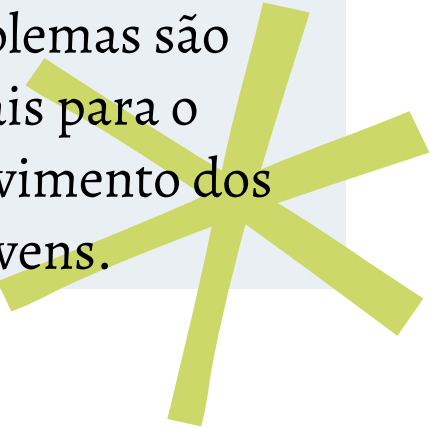

# O QUE SÃO AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS?



**COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS** são capacidades individuais que se manifestam nos modos de pensar, sentir e nos comportamentos ou atitudes para se relacionar consigo mesmo e com os outros, estabelecer objetivos, tomar decisões e enfrentar situações adversas ou novas. Elas podem ser observadas em nosso comportamento frente a todo tipo de situação.



As competências socioemocionais são cada vez mais valorizadas em nossa sociedade, sendo compreendidas como parte fundamental da formação do ser humano. Lidar com as próprias emoções, se relacionar com os outros e gerenciar objetivos de vida, como autoconhecimento, colaboração e resolução de problemas são cruciais para o desenvolvimento dos jovens.



# DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA VIDA

Na área da Psicologia, competências socioemocionais são entendidas como influenciadoras do modo como uma pessoa pensa, sente, decide e age em determinada situação ou contexto. Hoje, sabe-se que elas não são fixas, ou seja, são **flexíveis e maleáveis**, manifestando-se com intensidade e modos diferentes de acordo com os elementos sociais e culturais que atravessam a história de cada pessoa, e sendo assim, possíveis de serem desenvolvidas ao longo da vida.

Um dos conceitos mais aceitos até hoje sobre as CSE deriva do modelo de personalidade dos Cinco Fatores. De acordo com essa teoria, formulada nos anos 30 por Gordon Allport, essas competências podem ser agrupadas em cinco grandes blocos: abertura ao novo, autogestão, amabilidade, engajamento com o outro e resiliência emocional.

# AS 5 MACROCOMPETÊNCIAS

O modelo das cinco macrocompetências organiza as competências socioemocionais de forma abrangente e, ao mesmo tempo, específica, a partir de estudos sobre competências socioemocionais identificadas e validadas cientificamente por meio de experiências práticas em diversos contextos, localidades e culturas.

No contexto brasileiro, as cinco macrocompetências foram desdobradas em 17 competências socioemocionais identificadas como importantes de serem desenvolvidas nas escolas.

São elas: determinação; foco; organização; persistência; responsabilidade; empatia; respeito; confiança; tolerância ao estresse; autoconfiança; tolerância à frustração; iniciativa social; assertividade; entusiasmo; curiosidade para aprender; imaginação criativa e interesse artístico.

# AS 5 MACROCOMPETÊNCIAS

## Autogestão

Determinação  
Organização  
Persistência  
Foco  
Responsabilidade

## Engajamento com os outros

Iniciativa social  
Assertividade  
Entusiasmo

## Amabilidade

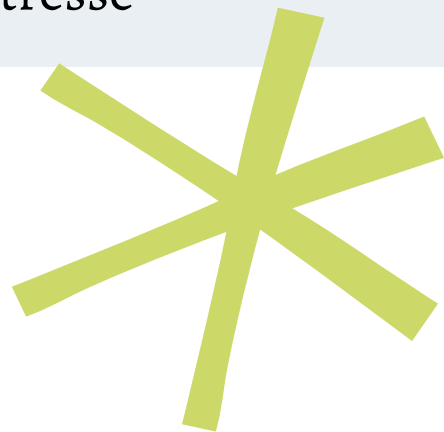
Empatia  
Respeito  
Confiança

## Resiliência Emocional

Tolerância à frustração  
Autoconfiança  
Tolerância ao Estresse

## Abertura ao novo

Curiosidade para aprender  
Interesse artístico  
Imaginação Criativa



# COMPETÊNCIAS PARA O MOMENTO DE CRISE



Ainda que todas as competências sejam importantes para o desenvolvimento pleno das pessoas, algumas habilidades são ainda mais essenciais em momentos de crise, como essa de pandemia que todo o mundo está vivendo, quando temos que lidar com um quadro de isolamento social, ansiedade, medo de contaminação, adaptação a novas rotinas etc.



Dentro do contexto que os estamos vivendo, algumas competências são fundamentais. Para cada uma delas, você encontrará muitas dicas de como agir nesse momento.

**Responsabilidade**  
**Foco e Persistência**  
**Empatia**  
**Criatividade**  
**Tolerância ao Estresse**



# COMO AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS PODEM AJUDAR A ATRAVESSAR O PERÍODO DE ISOLAMENTO




## AUTOGESTÃO – RESPONSABILIDADE


Diz respeito à capacidade de ter foco, responsabilidade, precisão, organização e perseverança com relação a compromissos, tarefas e objetivos estabelecidos para a vida. Também está relacionada à capacidade de autorregulação.

Pensar de forma coletiva diante da situação que se impõe requer de nós uma competência socioemocional fundamental, a **responsabilidade** para fazermos o que é melhor para todos.

É importante estar ciente da responsabilidade de agir em sociedade, de acordo com o esperado e somente assim é que a situação poderá ser controlada.

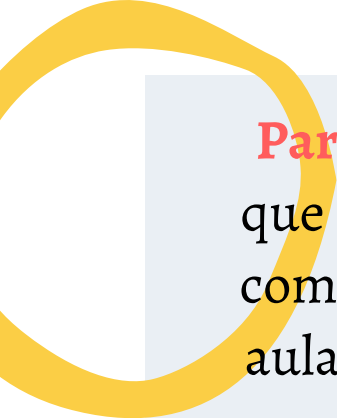






**Para pais e mães** com filhos em casa, explique sobre a importância de ter responsabilidade com o coletivo. Não sair de casa e não encontrar amigos ou os familiares é um ato de amor e de responsabilidade.

Também é importante estabelecer uma rotina de horários para os estudos e para a colaboração com as atividades da casa.




**Para professores** que estão lidando com o desafio das aulas a distância, uma boa dica é propor uma conversa com os estudantes sobre que tipo de ação estão realizando que envolve ser responsável consigo mesmo e com os outros.




# RESPONSABILIDADE

**Para crianças, adolescentes e jovens** que estão em isolamento, é importante cumprir as ações de prevenção com responsabilidade, bem como organizar as rotinas de estudo e participar ativamente das atividades da casa.

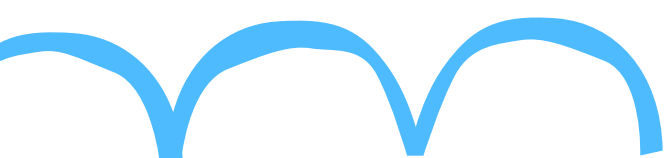




Para nos mantermos calmos e atentos à qualidade das informações que estamos consumindo e divulgando, foco e persistência são duas competências socioemocionais fundamentais.




Persistência – é quando superamos obstáculos para atingir objetivos importantes, persistindo e terminando as ações planejadas. A ênfase em completar tarefas já iniciadas, em vez de procrastinar ou desistir. Está relacionado a conceitos de perseverança e esforço.



## **FOCO e PERSISTÊNCIA**

Foco – é a capacidade de manter a atenção, concentrar-se nas tarefas e evitar distrações, mesmo quando realizando ações repetitivas.



**Para famílias** com filhos em casa, tentem manter, tanto quanto possível, as rotinas. Não importa a faixa etária, rotina acalma e é importante em um momento que não está claro tudo o que se deve fazer.

**Para professores** que estão lidando com o desafio das aulas a distância, há atividades que podem trabalhar essas competências socioemocionais junto com alunos, como as que envolvem a meditação ou o mindfulness. Que tal colocar em ação com os estudantes 10 minutos por dia de meditação guiada? Essa prática auxilia o controle emocional, o foco e o bem-estar físico e mental.

**RESPONSABILIDADE, FOCO e PERSISTÊNCIA** são Competências de **AUTOGESTÃO**

## **FOCO e PERSISTÊNCIA**

Foco e persistência nos ajudam a lidar com o volume de informações que estamos recebendo, a ir atrás de suas fontes para identificar quais são confiáveis e úteis e selecionar aquelas que merecem ser passadas adiante. Também colaboram para enfrentar os desafios do cotidiano da vida em isolamento, pois são elas que nos ajudam a seguir em frente em situações de estresse, como é o isolamento social.

# ENGAJAMENTO COM OS OUTROS

Diz respeito à  
motivação e à abertura  
para interações sociais.

Estudos mostram que o  
desenvolvimento das  
competências  
socioemocionais como a  
iniciativa social,  
assertividade e  
entusiasmo está  
relacionado a  
realizações  
profissionais, à  
empregabilidade e ao  
equilíbrio salarial.

Trata-se de ter  
abertura para conhecer  
e falar com outras  
pessoas, manifestar  
opiniões e ter  
assertividade.

O indivíduo aberto a  
novas experiências  
caracteriza-se como  
imaginativo, artístico,  
excitável, curioso, não  
convencional e com  
amplos interesses.

# AMABILIDADE

Diz respeito à capacidade de conhecer pessoas e ser afetuoso, solidário e empático, ou seja, ser capaz de compreender, sentir e avaliar uma situação pela perspectiva e repertório do outro, colocando-se no lugar dessa pessoa.

Estudos relacionam o desenvolvimento da **empatia, respeito e confiança** com a diminuição de indicadores de violência.

# EMPATIA

A empatia é uma competência socioemocional que faz toda a diferença no enfrentamento dessa crise mundial. E mesmo quando tudo passar a empatia deve permanecer “em ação”, pois ainda levará um tempo para se entender as mudanças que esse novo cenário gerou na vida de cada um e a compreensão será essencial para se lidar com as consequências.

# EMPATIA

Quando temos empatia, podemos entender as necessidades e os sentimentos de outras pessoas e oferecer apoio de acordo com o que elas precisam.

O exercício da empatia é um exercício de conexão com o outro. No entanto, para que essa conexão não se torne uma experiência angustiante ou paralisante, é preciso ter compaixão pelo sofrimento do outro, o que gera em nós a motivação para fazer algo concreto e que ajude genuinamente.

**GENTILEZA gera GENTILEZA**

**Para famílias** com filhos em casa, que tal estabelecer uma rotina de diálogo para conversar sobre as percepções e emoções de cada um? É importante escutar atentamente, buscando entender os sentimentos e necessidades e apoiando as crianças e jovens a se expressarem. Cada pessoa reage de modo diferente e tem o direito de ser ouvida e acolhida!

**EMPATIA** é uma competência da **AMABILIDADE**

# ABERTURA AO NOVO

Diz respeito à capacidade de uma pessoa ser flexível, apreciar situações desafiadoras, incertas e complexas.

Tem relação com a disposição para novas experiências estéticas, culturais e intelectuais.

Curiosidade para aprender, imaginação criativa e interesse artístico relaciona-se com aceleração do desenvolvimento de habilidades cognitivas, aumento de notas escolares e aumento do desempenho acadêmico.

## CRIATIVIDADE

Lidar com momentos de crise, de estresse e de isolamento requer encontrar soluções criativas para enfrentar novas rotinas em nosso dia a dia.


Nesse período de isolamento social, é importante buscar modos de expressão que possam aliviar as tensões e as ansiedades e produzir novos sentidos de vida.



# CRIATIVIDADE

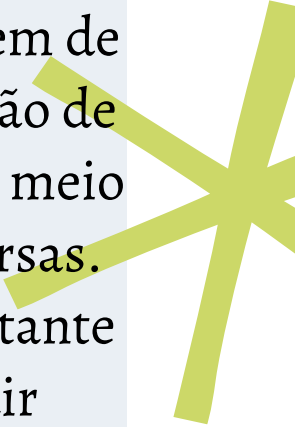
Pensar e agir de forma criativa nos ajudam a lidar com nossas emoções e a tornar tangível nossas experiências. Isso envolve desde apreciar e descobrir manifestações artísticas, como também deixar a imaginação correr e produzir algo novo no seu cotidiano. A arte é uma grande forma de se conectar consigo mesmo e com os outros

No isolamento social, é importante buscar modos de expressão que possam aliviar as tensões e as ansiedades e produzir novos sentidos de vida.



**Para pais e mães** com filhos em casa, coloquem em prática o “momento da arte”. Façam desse momento pura expressão e liberdade. A imaginação não tem limites.

**Para professores** que estão lidando com o desafio das aulas a distância, não deixem de estimular a expressão de seus estudantes por meio de linguagens diversas. Simbolizar é importante para (re)construir significados.



**Criatividade é uma competência da abertura ao novo**





# RESILIÊNCIA EMOCIONAL



Diz respeito à capacidade de aprender com situações adversas e lidar com sentimentos como raiva, ansiedade e medo.

É a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas – choque, estresse, algum tipo de evento traumático

Pessoas resilientes têm maior senso de controle sobre suas vidas, tornando-as mais dispostas a assumir riscos. Além disso, devido à sua visão otimista, elas são mais propensas a desenvolver e manter relações positivas com os outros, além de viverem vidas mais significativas.


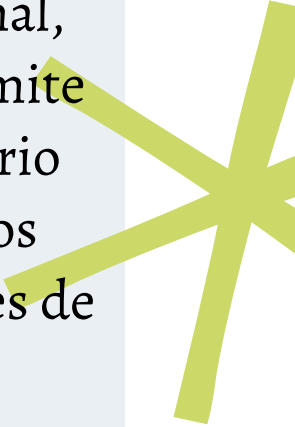
Estudos relacionam o desenvolvimento das competências socioemocionais como tolerância ao estresse, autoconfiança e tolerância à frustração com o aumento do desempenho acadêmico, ao aumento do desempenho no emprego, à melhoria da saúde de adultos, à diminuição de distúrbios alimentares e à redução da probabilidade de depressão e propensão ao suicídio.

# TOLERÂNCIA AO ESTRESSE




Sabemos que períodos de isolamento são um desafio para a saúde física e mental. Rotinas que precisam se reorganizar, aumento do comportamento multitarefa, acesso a inúmeras informações a cada dia... Para lidar com o medo, frustração, tédio e outros sentimentos comuns nesse período, é preciso aprender a desenvolver maior tolerância ao estresse.

É a competência que ajuda a regular a ansiedade e responder a situações estressantes com calma, sem deixar que as preocupações impeçam a resolução de problemas. A tolerância ao estresse é um dos componentes da resiliência emocional, que é o que nos permite manter um equilíbrio diante de contextos adversos ou situações de risco.




Envolve autoconhecimento e saber se apoiar na própria força interior

# PROFESSOR, O QUE FAZER?

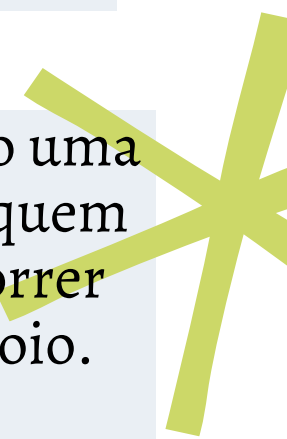


Quando a adversidade parece uma experiência compartilhada, lidamos melhor - não apenas emocionalmente, mas neurologicamente. É por isso que devemos integrar a narrativa ao aprendizado on-line.

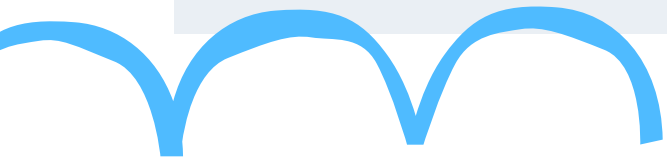
Existem maneiras muito mais eficazes de testemunhar as histórias dos alunos. No seu encontro virtual seja franco quanto ao seu cuidado e preocupação com os alunos e os contextos em que eles se encontram.



Estudos de trauma revelam que o próprio ato de formular e articular narrativas sobre nossas realidades vividas oferecem alívio e promovem a resiliência .




Coloque-se como uma pessoa segura a quem eles podem recorrer em busca de apoio. Faça isso reconhecendo diretamente as circunstâncias em que estamos e sendo honesto sobre como essa situação afeta você.



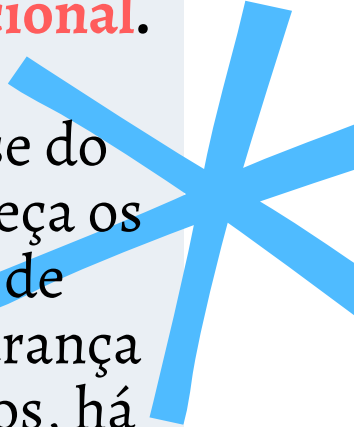
# NO CONTEXTO DO ISOLAMENTO

O contexto da pandemia e de fechamento das escolas pode ser perturbador e desorientador para os estudantes. As soluções tecnológicas precisam promover conexão, interação e apoio durante a aprendizagem, especialmente nesse momento de incertezas.

Cuidar da recuperação psicológica em situações de estresse necessariamente é cuidar das CSE.



É preciso ter em mente os três princípios do cuidado em situação de trauma e estresse : **segurança, conexão e regulação emocional.**




Embora a crise do COVID-19 impeça os professores de garantir a segurança física dos alunos, há muito que podemos fazer para criar ambientes de aprendizado on-line que se sintam seguros - que promovam a conexão e a regulação emocional, pois todos enfrentamos incertezas e possíveis traumas.

# O ESTRESSE




O próprio ato de articular conversas sobre a realidade vivida oferece alívio e promove a resiliência emocional

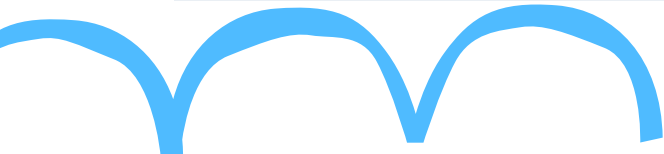


O estresse muda nossos cérebros e comportamentos, tornando a regulação emocional muito mais difícil de alcançar. Isso não significa apenas que os alunos podem estar desregulados; mas também podemos estar ensinando a partir de um local de desregulação.


Quando o estresse dos alunos exacerbam, podemos responder com vários mecanismos de autoproteção, mas desalinhados: recuar ao invés de estender a mão, reagir com frustração, evasão e negação.




Juntamente com o distanciamento inerente à educação virtual - pode gerar sentimentos de saturação, isolamento e desamparo, que são precursores e sintomas de estresse traumático secundário.



# APROXIMAÇÃO COM A REGULAÇÃO EMOCIONAL




Proteja suas reservas emocionais para que você receba as ansiedades dos alunos de uma maneira empática, valide o que eles estão passando promovendo uma aproximação com a **regulação emocional**.




Estudos psicológicos revelam que a sensação de que podemos recorrer a um círculo de conexão para obter ajuda talvez seja mais importante do que a proximidade e a intervenção reais.

Portanto, permitindo que seus alunos saibam que você está lá e que se importa - podem fazer uma diferença real na vida deles, por menor que possa parecer.



Lembre-se de que a educação transcende as notas e o programa curricular, é seguir promovendo conexões entre gerações o tempo e espaço. Agora precisamos um do outro, e nossa união é em si mesma uma defesa contra aquilo que procura nos dividir - o isolamento.

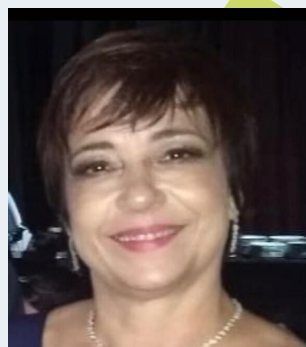


# PARA O PROFESSOR

Um ponto importante é a atenção com o socioemocional dos professores também. Neste ponto, os gestores escolares têm papel fundamental, dando especial atenção aos profissionais que estejam apresentando mais dificuldade para lidar com a crise, e criando canais para que eles possam compartilhar seus sentimentos e receber apoio dos gestores ou de colegas.

Por:

**Ana Paula Pissarra Marques**  
**Psicoterapeuta e Neuropsicóloga**  
**Treinadora de Mindfulness**  
**CRP 06/57538-7**



**Christiane Renate Resch**  
**Psicoterapeuta e Neuropsicóloga**  
**Terapeuta Familiar**  
**CRP 06/26608-4**