



Competências Socioemocionais e Inteligência Emocional



Instituto Brasileiro
de Educação em Direitos
e Fraternidade



Organizadoras
Rafaela Silva Brito
Sandra Taya

Coordenação
Reynaldo Soares da Fonseca
Fábio Francisco Esteves

Competências Socioemocionais e Inteligência Emocional

MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA



Copyright © 2024

Aos autores pertence o direito exclusivo de utilização, publicação ou reprodução de suas obras. Artigo 5º, inciso XXII da Constituição Federal.

Todos os direitos reservados. Este ebook ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido sem autorização expressa, por escrito, dos autores.

Primeira edição, 2024

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.



Presidência

Presidente - Sandra Taya

Adjunto da presidência - Fábio Francisco Esteves

Adjunto da presidência - Evenin Ávila

Primeiro Vice-Presidente - Rafaela Silva Brito

Segundo Vice-Presidente - Fernando Maciel De Alencastro

Terceiro Vice-Presidente - Rafael Thomaz Favetti

Secretária Geral

Diretor - Brian Alves Prado

Diretoria Financeira

Diretor - Francinaldo Kennedy Barbosa

Diretoria de Comunicação Social

Diretor - Luis Felipe S. Cunha

Diretoria Acadêmica

Diretor - Reynaldo Soares da Fonseca

Adjunto - Stefano Pedroso

Diretoria Jurídica

Diretor - Frederico Teixeira Barbosa

Adjunto – Huelder Alves

Diretoria de Projetos e Ações Educacionais

Diretor - Eli Carlos Guimarães

Adjunta - Cynthia Silveira

Diretoria de Relações Públicas com a Juventude

Diretora - Severina Eugênia da Silva

Conselho Fiscal IEDF

Conselho fiscal - Vinicius Fernando dos Reis Santos

Conselho fiscal - Alberto Emanuel Albertin Malta

Conselho fiscal - Eliene Ferreira Bastos

Projeto gráfico e diagramação
Allysson Caetano



I N T R O D U Ç Ã O

Olá!

Como vocês estão?

Vim aqui dizer da minha felicidade em poder compartilhar com vocês temas que me são muito caros!

Num mundo tão complexo, ansioso e incerto com relacionamentos líquidos e frágeis espero trazer no e-book de Competências Socioemocionais e Inteligência Emocional uma possibilidade de reflexão quanto a nossa jornada.


As trilhas que seguimos são escolhas feitas com o conhecimento que temos sobre nós mesmos, nossa comunidade, a sociedade, o planeta que habitamos e sua importância para a nossa formação enquanto seres humanos.

Nessa trajetória lidamos com muitas possibilidades e o autoconhecimento é essencial para que tenhamos bem-estar, qualidade de vida física/emocional/mental e possamos florescer.

Estamos juntos!

Grande abraço!

Ina Silva

A person is standing on a tall stack of books, which is the central focus of the image. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants, and is carrying a bag. The background is a solid, warm orange color. The text 'COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS' is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Competências Socioemocionais

O que é?

As competências socioemocionais estão inseridas na Base Nacional Comum Curricular – BNCC.

A BNCC é um documento que regula a educação básica no Brasil.

Ela determina as diretrizes que as escolas de todo país devem seguir em todos os níveis de ensino (Educação Infantil, Ensino Fundamental e o Ensino Médio).

A Base acredita que os jovens do século XXI devem se desenvolver emocionalmente.

A aplicação dessas políticas são um direito de todos os estudantes, pois com essas ferramentas teremos um ambiente escolar mais atento as emoções, potencialidades, vulnerabilidades, desejos, competências dando assim a possibilidade de que as crianças e os jovens se desenvolvam de maneira integral.

A BNCC pauta-se nas competências sugeridas e trabalhadas pela Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning – CASEL. Instituição sem fins lucrativos americana.

A CASEL sugere 5 competências socioemocionais a serem trabalhadas com crianças e jovens.

São elas:

1. Autoconsciência

O trabalho da autoconsciência com crianças e jovens passa por fazer com que eles se **conheçam profundamente**, identificando seus pontos fortes e suas limitações, e que busquem sempre manter uma atitude otimista e voltada para o crescimento pessoal.

2. Autogestão

A competência socioemocional autogestão diz respeito ao **gerenciamento que todos devemos ter sobre o nosso estresse**. Trabalhar isso com as crianças e adolescentes passa por ensiná-las a controlar seus impulsos e a definir metas para si mesmas.

3. Consciência social

A consciência social também é uma das competências socioemocionais e, aqui, crianças e jovens devem trabalhar o exercício da empatia, a **ação de se colocar no lugar do outro e respeitar a diversidade**.



4. Habilidades de relacionamento

Esta competência socioemocional compreende as ações de ouvir o outro com empatia, se expressar clara e objetivamente, saber cooperar com os colegas, resistir e responder de maneira adequada a conflitos e ao bullying escolar (seja com o aluno ou com um colega).

5. Tomada de decisão responsável

A tomada de decisão responsável é uma competência socioemocional que envolve as escolhas pessoais e as interações sociais que seguem normas, padrões éticos e morais desenvolvidos socialmente e ainda as medidas de segurança gerais.

Dentre as competências gerais que guiam a Educação Básica Brasileira destaque 2 que tratam diretamente da Inteligência Emocional:

- ❑ **Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional**, compreendendo-se na diversidade humana e **reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.**
- ❑ Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, **fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade** de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

Tais conhecimentos devem ser aplicados desde tenra idade – nos berçários, creches, escolas, universidades e em outros segmentos educativos.

O desenvolvimento dessas e de outras habilidades emocionais tem uma importância crucial na formação de uma sociedade mais saudável, justa e inclusiva.



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Inteligência Emocional

O que é?

A Inteligência Emocional - IE é estudada desde a antiguidade e tem sido objeto de reflexão junto a muitos estudiosos.

Daniel Goleman, Ph.D. em psicologia, jornalista e autor do livro Inteligência Emocional traz uma definição muito interessante:

Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas próprias emoções, além de reconhecer, entender e influenciar as emoções dos outros.

Desenvolver a inteligência emocional é essencial para construir relacionamentos saudáveis e significativos, tomar decisões acertadas e enfrentar desafios de maneira eficaz e resiliente.

No contexto atual, onde interações sociais e profissionais são cada vez mais complexas e desafiadoras, a inteligência emocional se torna uma habilidade crucial para o sucesso pessoal, comunitário e profissional contribuindo para o florescimento humano.



Segundo Daniel Goleman no livro *Inteligência Emocional - A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente* existem 5 pilares que formam a essência da IE.

1. Autoconsciência

Analisar suas emoções e os atos que você faz como resposta aos estímulos externos. Saber identificar o que realmente está sentindo e como lidar com isso é a chave da inteligência emocional.

2. Controle de impulsos

Segundo Daniel Goleman, a consciência das emoções é fator essencial para o desenvolvimento da inteligência do indivíduo. E tão importante como reconhecer as emoções é saber gerenciá-las. Assim, ele traz dois conceitos, a autopercepção e a heteropercepção que precisam ser entendidos. O primeiro é o olhar da pessoa sobre o que entende e o que percebe. O segundo, diz respeito ao modo como os outros enxergam a mesma situação.

3. Empatia

É entender o lugar que o outro ocupa, de maneira realmente sensível e aberta, desprovida de julgamentos. Colocar-se no lugar do outro envolve muito mais do que validar e respeitar o sentimento do outro. A empatia diz respeito a se inserir no contexto em que o outro está buscando entendimento sobre as condutas que ele teve.

4. Habilidade social

Nenhuma pessoa é sozinha, somos parte de um organismo maior, o organismo social. Assim, é muito importante construir relações saudáveis e poder transitar entre os vários grupos sociais, compreendendo-os e se relacionando bem com eles. Isso traz relacionamentos respeitosos e garante um ambiente positivo ao seu redor.

5. Automotivação

Ter o desejo da melhora, da mudança, do autoconhecimento dentro de si diz respeito à automotivação. O ser humano, com inteligência emocional, deve possuir isso de forma intrínseca e não necessitar de motivação externa para buscar seus objetivos.

Qual a sua importância?

Tendo como plano de fundo o mundo que vivemos e que ficou mais complexo depois da pandemia de covid-19 pode-se compreender a necessidade imediata de trabalharmos esses pilares de maneira individual e coletiva.



O mundo BANI (**Brittle, Anxious, Nonlinear and Incomprehensible – Frágil, Ansioso, Não linear e Incompreensível**) que se apresenta nos exige novos comportamentos, atitudes e habilidades, pois se permanecermos sem uma adequação de rota provavelmente teremos muito mais adoecimento mental e emocional em nossa sociedade.

O quantitativo de indivíduos com ansiedade e depressão no Brasil cresce assustadoramente a cada ano e os prejuízos pessoais e coletivos têm um reflexo importante na população.

A Inteligência Emocional e as Competências Socioemocionais podem ser desenvolvidas com políticas públicas, com programas e projetos de âmbito público, privado e individual.

A nossa contribuição se dá com a percepção de uma necessidade sua ou do próximo, com um olhar mais atento e compassivo, com o acolhimento de demandas, com a participação em iniciativas colaborativas e criativas de atividades que contribuam para o bem-estar geral.

O movimento coletivo é de extrema importância para a mudança desse cenário e o alcance de uma realidade mais emocionalmente inteligente e feliz!

Sugestões de práticas e ferramentas:

- Busque respirar de forma mais consciente
- Use a escuta empática
- Faça exercícios
- Troque pensamentos negativos por positivos
- Agradeça!
- Busque autoconhecimento
- Seja amoroso, empático e compassivo consigo e com o outro
- Tenha atitudes criativas e proativas
- Creia nas suas potencialidades, forças de caráter, talentos
- Observe e nomeie suas emoções
- Aja ao invés de reagir – reflita!

- Peça ajuda quando necessário – somos seres humanos!
- Escreva sobre seus sentimentos e emoções
- Busque ter um sono reparador
- Busque ter uma alimentação mais saudável
- Tenha sonhos e aja para alcançá-los

- Sorria mais – o cérebro vai buscar sinapses mais favoráveis
- Seja flexível e adaptável
- Aceite e realize mudanças de rota na sua jornada
- Seja colaborativo e busque contribuir com você, sua família, sua comunidade, a sociedade, o planeta, o universo
- Busque a sua espiritualidade

Para refletir:

O que posso fazer para que minha jornada seja inteligente emocionalmente?

No que posso contribuir para que meu ambiente familiar, escolar, profissional e social seja mais leve, colaborativo e feliz?

Posso ajudar alguém sendo mais inteligente emocionalmente?

Conheço meus sentimentos e emoções? Compreendo o que estou sentindo?

Sou empático e compassivo comigo e com o outro?

Busco me autoconhecer, lidar com meus desafios e com minhas vitórias, realizações?

Sugestão de filmes:

Divertidamente

Divertidamente 2

Avatar

À procura da felicidade

Poder além da vida

Invictus

Sugestão de livros:

Inteligência Emocional – Daniel Goleman

A coragem de Ser Imperfeito – Brené Brown

Comunicação não violenta – Marshall Rosenberg

Inteligência Social – Daniel Goleman

O menino, a Toupeira, a Raposa e o Cavalo – Charlie Mackesy

As coisas que você só vê quando desacelera – Haemin Sunim

Não leve a vida tão a sério – Hugh Prather

Livros de poesia, crônicas

Veja também:



👁️ **Nossos tempos,
nossos direitos na
linha da vida**



👁️ **Redação**



👁️ **Educação
financeira**



iedf

Instituto Brasileiro
de Educação em Direitos
e Fraternidade

MINISTÉRIO DOS
DIREITOS HUMANOS
E DA CIDADANIA



**Falando
Direito** ✓