



Institut  
EVROPSKÝCH  
PROFESNÍCH  
STUDIÍ



Colegio  
Seneca S.C.A.



# EIFNEG

## 10 ÁREAS- CHAVE DOCUMENTO COMUM

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2. ÁREAS-CHAVE</b>	<b>4</b>
● ÁREA DE COMUNICAÇÃO	4
● ÁREA DO PENSAMENTO CRÍTICO	10
● ÁREA DE AUTO-CONSCIÊNCIA EMOCIONAL	17
● ÁREA DO AUTOCONTROLO EMOCIONAL	24
● ÁREA DE EMPATIA	30
● ÁREA DE MOTIVAÇÃO	37
● ÁREA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	43
● DOMÍNIO DAS COMPETÊNCIAS SOCIAIS	49
● ÁREA DE GESTÃO DO STRESS	55
● ÁREA DE TRABALHO EM EQUIPA	61
<b>3. CONCLUSÃO</b>	<b>66</b>



## 1.INTRODUÇÃO

---

O projeto EIFNEG - Inteligência Emocional para a Nova Geração Europeia, implementado no âmbito do programa Erasmus+, visa criar uma disciplina para adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos para reforçar a sua capacidade de lidar com as emoções e a empatia, cooperar com o seu ambiente social, reforçar a sua criatividade natural e ensiná-los a adaptarem-se a novas situações sociais, económicas e laborais.

Este projeto visa formar os alunos numa série de competências, como a criatividade, a comunicação, o stress, a resiliência e a resolução de conflitos, entre outras. O processo incluirá também a formação de formadores nos seus pontos fortes e na sua capacidade de serem inovadores no ensino destas novas competências.

Como ponto de partida do nosso projeto, realizámos um Estado da Arte para recolher toda a informação relacionada com a situação emocional no ensino secundário nos países do consórcio, que são a Espanha, a Roménia e a República Checa. Na segunda fase do projeto, realizámos uma série de Grupos Focais em cada um dos países do consórcio. Esta atividade foi levada a cabo com profissionais e especialistas do sector para obter informação qualitativa através das suas experiências e opiniões sobre a situação emocional no ensino secundário.

Depois de analisar a informação de cada país, foram retiradas conclusões importantes destas fases, tais como a falta de educação emocional nos currículos escolares, a falta de programas de saúde mental e a necessidade de formação em inteligência emocional para os professores.

Nesta fase do projeto, o consórcio tem estado a trabalhar nos próximos passos e foram seleccionadas as 10 áreas-chave da inteligência emocional. Uma vez seleccionadas, cada área-chave foi desenvolvida como uma competência essencial do futuro de uma forma muito inovadora. O principal objetivo é fornecer aos grupos-alvo de estudantes e professores conhecimentos sobre inteligência emocional. Cada área é apresentada a seguir e inclui as suas competências e objectivos, que serão a espinha dorsal do projeto.

O passo seguinte será o desenvolvimento das unidades didácticas. O conjunto de 10 unidades didácticas servirá de guia concetual para os professores implementarem o tema na sala de aula, criando um sistema de formação em Educação Emocional para o grupo-alvo baseado em experiências reais no contexto da escola, da família e dos grupos de pares.

## 2. ÁREAS-CHAVE

---

# COMUNICAÇÃO

# ÁREA

 **Colegio**  
**Seneca S.C.A.**

# COMUNICAÇÃO

## 1. DEFINIÇÃO

A comunicação é um elemento essencial, uma vez que passamos a maior parte da nossa vida em relações. É importante aprender a compreender, comunicar e trabalhar bem em situações sociais. Certas competências de comunicação ajudam-nos a melhorar as relações interpessoais.

De acordo com H. Mendo e Garay (2005), podemos pensar em comunicação como "Um processo de interação social de carácter verbal ou não verbal, com intencionalidade de transmissão e que pode influenciar, com e sem intenção, o comportamento das pessoas que se encontram no âmbito de tal emissão". É um ato de fazer e permitir que os indivíduos comuniquem com os outros.

A comunicação eficaz entre duas pessoas acontece quando o recetor interpreta claramente a mensagem no sentido pretendido pelo emissor, neste sentido a comunicação assertiva é um elemento chave que envolve a comunicação e a expressão de pensamentos, sentimentos e opiniões de forma a compreender claramente os pontos de vista e as necessidades dos outros, sem subestimar os seus pensamentos, sentimentos ou opiniões, uma vez que, na comunicação assertiva, ambos os indivíduos são considerados igualmente importantes.

Para conseguir uma comunicação assertiva, é necessário desenvolver a inteligência emocional, uma depende da outra, uma vez que a assertividade é um comportamento derivado de um profundo respeito por si próprio e pelos outros, é uma troca harmoniosa e construtiva baseada em qualidades como a honestidade, a justiça e a reciprocidade.

Seguem-se as **5 subáreas específicas** que podem ser utilizadas para facilitar um processo de comunicação eficaz, de acordo com J.A. Aguado (2004), com base na tipologia de diferentes autores como J. Miller e D. McQuail, estas são as mais importantes:

- 1. Comunicação intrapessoal:** Trata-se de comunicar consigo próprio. Inclui ideias, pensamentos e tudo o que passa pela mente.
- 2. Comunicação interpessoal:** Trata-se da comunicação com outra pessoa. Pensamentos, sentimentos e mensagens são expressos entre duas pessoas que se tornam o emissor, que envia a mensagem, e o recetor, que é o destinatário da mensagem.

**3. Comunicação entre grupos:** Neste caso, a comunicação pode ser esperada entre três ou mais pessoas. É o processo pelo qual as mensagens, os conhecimentos e os pensamentos são trocados com um maior número de participantes no processo de comunicação.

**4. Comunicação organizacional:** comunicação dentro de uma empresa ou instituição. Aqui podem ser especificadas duas opções: comunicação interna, entre os próprios funcionários, como reuniões, envio de e-mails, ou externa, quando há comunicação externa, como o envio de anúncios periódicos.

**5. Comunicação intercultural:** entre culturas ou grupos sociais diferentes. Neste caso, é importante conhecer os diferentes costumes, línguas e modos de vida, a fim de estabelecer processos de comunicação muito eficazes.

## **2. OBJECTIVOS**

- Definir e aprender o conceito de comunicação.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas específicas.
- Fornecer as estratégias conceptuais necessárias para que compreendam e transmitam a sua mensagem de forma eficaz utilizando uma comunicação assertiva.
- Fornecer recursos suficientes para identificar emoções e desenvolver competências como a confiança, a auto-aceitação, o respeito e a empatia.

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Competências genéricas:
  - Dominar a comunicação eficaz.
  - Promover as competências interpessoais e intrapessoais.
  - Desenvolvimento da inteligência emocional.
- Competências específicas:
  - Desenvolver uma comunicação eficaz em diferentes situações ou locais.
  - Dominar os recursos de comunicação verbal e não verbal.
  - Utilizar uma comunicação não verbal adequada aos sentimentos a exprimir em diferentes circunstâncias e perante diferentes pessoas.

- Conhecer a importância do constructo Inteligência Emocional para a comunicação assertiva.
- Gerar pensamento crítico, sendo capaz de pôr de lado quaisquer suposições ou julgamentos e limitar-se a analisar a informação que recebe.

#### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

ÍNDICE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	RESULTADOS DE APRENDIZAGEM
<b>1. Definição de comunicação</b>	Compreender a teoria e os princípios da comunicação.	Identificar o conceito de comunicação e ser capaz de apresentar e discutir as suas ideias sobre o mesmo.
<b>2. Sub-áreas de comunicação</b>	Descrever e diferenciar as 5 subáreas específicas.	Identificação e desenvolvimento dos subdomínios a seguir indicados: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicação intrapessoal</li> <li>2. Comunicação interpessoal</li> <li>3. Comunicação entre grupos.</li> <li>4. Comunicação organizacional</li> <li>5. Comunicação intercultural</li> </ol>
<b>3. Tipos de comunicação</b>	Adquirir e diferenciar os diferentes tipos de comunicação.	Demonstrar a competência para desenvolver estas aptidões: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuta ativa.</li> <li>2. Comunicação não-verbal.</li> <li>3. Comunicação eficaz.</li> <li>4. Negociação.</li> <li>5. Abertura de espírito e aceitação.</li> <li>6. Respeito.</li> </ol>
<b>4. Estratégias eficazes</b>	Compreender e transmitir a sua mensagem através de uma comunicação assertiva.	Reconhecer e utilizar uma variedade de ferramentas e técnicas para melhorar as competências de comunicação.

<b>5. Recursos para a identificação das emoções</b>	Conheça uma variedade de ferramentas para desenvolver competências socio-emocionais.	Identificar e utilizar ferramentas para obter resultados ou tornar a mensagem eficaz para atingir um objetivo.
---	--	--

## 5. CONCLUSÕES

- Incentivar as competências de comunicação dos alunos é essencial para criar um ambiente de confiança e apoio, uma vez que eles precisam de se sentir capazes de se exprimir e mudar de opinião. Se forem desafiados com pontos de vista opostos, isso é feito de uma forma que os valida como indivíduos, ao mesmo tempo que desafia os seus pontos de vista. O desenvolvimento destas competências dependerá da forma como o debate é estruturado e do ambiente de sala de aula em que se realiza.
- Um bom desenvolvimento das competências sociais está frequentemente associado a boas capacidades de comunicação e a um bom autocontrolo emocional, o que contribui para manter uma boa autoestima. O desenvolvimento das competências sócio-emocionais terá um impacto positivo nas relações dos jovens, na forma como são vistos pelos outros e na perceção que têm de si próprios.
- Podem resumir-se numerosas competências relacionadas com a comunicação que podem ou devem ser geridas na sala de aula. Por exemplo:
  - *A escuta ativa* consiste em saber ouvir e não apenas escutar. Implica prestar atenção ao que os outros dizem e compreender os sentimentos, ideias ou pensamentos expressos pela outra pessoa. Está relacionada com uma boa gestão emocional e com a capacidade de empatia, uma vez que favorece a confiança da pessoa e faz com que se sinta mais compreendida.
  - Outra competência é a linguagem *verbal e não-verbal* ou corporal, uma vez que ambas as partes são elementos-chave para uma boa transmissão da mensagem e do estado emocional.
  - *O respeito* pelo outro é outra competência que permite aos adolescentes ganhar confiança e envolve outros aspectos, como a linguagem não verbal, a empatia, a aceitação, etc.



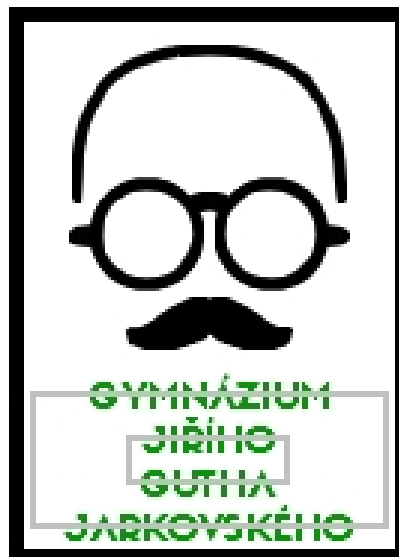
- As competências de comunicação desenvolvem-se nesta fase da vida, pelo que os alunos precisam frequentemente de ajuda para compreender a diferença entre diferentes emoções, pedidos, críticas e a capacidade de rejeitar sem prejudicar a outra parte. Muitas vezes, os alunos encontram-se em situações de conflito, o que dá origem à necessidade de utilizar formas correctas de comunicação para ajudar a resolver os conflitos de forma adequada. O desenvolvimento destas competências com ferramentas e estratégias favorecerá o social. Analisando adequadamente a importância da comunicação e o seu impacto no processo de ensino e aprendizagem no desenvolvimento do carácter de um aluno, pode concluir-se que a comunicação permite a interação entre professores, alunos e a comunidade, criando um ambiente propício aos seus hábitos e desenvolvendo a personalidade dos participantes.

## **6. REFERÊNCIAS**

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (pp. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introdução às teorias da comunicação e da informação. Departamento de Informação e Documentação, Faculdade de Comunicação e Documentação. Universidad de Murcia  
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Centro de Cuidados de Saúde Integrados. (2013). Comunicação Assertiva.  
[https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Assertive\\_Communication\\_Version\\_3.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf)
- Grupo de Orientação Universitária UMA. Comunicação e escuta ativa. Formação específica de tutores 1.  
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

# PENSAMENTO CRÍTICO

## ÁREA



## **PENSAMENTO CRÍTICO**

### **1. DEFINIÇÃO**

O pensamento crítico é um termo frequentemente utilizado na pedagogia moderna contemporânea. O pensamento crítico pode ser visto de muitos pontos de vista (por exemplo, os filósofos consideram o pensamento crítico como a capacidade de pensar logicamente e argumentar, enquanto os teóricos literários o consideram como a soma das competências relacionadas com a apreensão intelectual, o delineamento, a avaliação e a tomada de decisões) (Picha, 2014, p. 7).

Na psicologia, na pedagogia e na andragogia, o ponto de partida pode ser o conceito de pensamento crítico, que acentua o pensamento crítico como um processo baseado na atividade de pensamento superior, em que há uma análise deliberada e cuidadosa, sintetizando, raciocínio lógico, resolução de problemas, tomada de decisão, reflexão e avaliação ao considerar os factos disponíveis (Novotná, Jurčíková, 2012, p. 62).

A pedagogia e a psicologia definem o conceito da seguinte forma: "Pensamento crítico significa apreender uma ideia, examiná-la minuciosamente, compará-la com pontos de vista opostos e com o que sabemos sobre o tema. O pensamento crítico tem a ver com a curiosidade, a utilização de várias estratégias para descobrir informações, a colocação de questões e a procura sistemática de respostas, a manutenção de um ceticismo saudável, a procura de alternativas aos procedimentos habitualmente estabelecidos e a dúvida em relação a opiniões já formadas. Diz respeito não só ao questionamento, mas também à tomada de decisões, à tomada de posições e à capacidade de defender racionalmente a sua opinião, considerando cuidadosamente os argumentos dos outros e examinando a lógica desses argumentos" (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

De acordo com Klooster (2020), consideramos a capacidade de assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem como uma das competências mais importantes. É o objetivo ideal com uma característica de valor. Por outras palavras, é um estado em que o professor não é o único responsável pelos resultados dos alunos, mas sim um guia que ajuda e apoia os alunos neste processo. A importância do desenvolvimento do pensamento crítico nas escolas contemporâneas também é apoiada pela afirmação de Stieglová (2019, p. 23) de que o pensamento crítico é uma competência fundamental para a sociedade moderna.

Com base na literatura profissional, foram escolhidas **5 sub-áreas de desenvolvimento**

**do pensamento crítico.** Optámos por defini-las através da lente do processo pedagógico.

1. **Um ambiente seguro e acolhedor para os alunos.** Para desenvolver o pensamento crítico, é essencial trabalhar na escola sem stress, medo e receio de errar. É essencial trabalhar com as expectativas e as ideias dos alunos.

Um professor não é apenas um especialista "dono" de conhecimentos e competências, mas sim um guia.

2. **Motivar os alunos para o trabalho,** apoiar uma abordagem de investigação da aprendizagem. Aqui já estamos na fase de ativação e evocação. Há um trabalho substancial com os preconceitos dos alunos, apoio à partilha e aprendizagem mútua. A introdução ao tema é efectuada em contextos e contextos. São utilizados debates e métodos interactivos de trabalho com indivíduos e grupos.
3. **Apoio à assimilação e à acomodação dos conhecimentos (segundo J. Piaget).** Através do trabalho posterior, o aluno integra novas informações no seu sistema de conhecimentos ou modifica o seu quadro de pensamento atual em função das informações encontradas. Estamos na fase de análise (no sentido mais lato do termo). O professor apoia o aluno no trabalho ativo com os materiais e ensina-o a distinguir o essencial do não essencial, a distinguir a relevância das descobertas. Ajuda na aplicação do pensamento de ordem superior ou na aplicação de operações de pensamento mais complexas.
4. **Trabalhar com uma reflexão.** Na fase de aplicação dos conhecimentos, são adquiridas formas de pensar para o trabalho posterior. Este subcampo é muitas vezes negligenciado na educação contemporânea, mas os especialistas salientam frequentemente que se trata de um dos momentos mais importantes do processo pedagógico. O aluno utiliza na prática as competências e os conhecimentos recém-adquiridos e pode utilizá-los em contextos e a longo prazo.
5. **Responsabilidade do aluno pela sua própria aprendizagem.** Se o professor aplicar os princípios do conceito de pensamento crítico, o aluno torna-se gradualmente independente na aprendizagem, pode escolher os métodos e princípios de aprendizagem que lhe convêm, tomar as suas próprias decisões e também assumir a responsabilidade social pelas suas próprias decisões de vida.

## **2. OBJECTIVOS**

Aprender o conceito de pensamento crítico.

Compreender e diferenciar cinco sub-áreas seleccionadas do desenvolvimento do pensamento crítico.

Familiarizar os alunos com os métodos de pensamento crítico utilizados na República Checa e no mundo.

Criar um ambiente seguro para trabalhar na escola.

Motivar os alunos para uma abordagem de investigação à aprendizagem e ao trabalho.

Apoiar o trabalho com materiais que desenvolvam uma atividade de pensamento superior.

Trabalhar com métodos de reflexão em todas as disciplinas.

Familiarizar os alunos com os princípios e métodos de aprendizagem.

Trabalhar gradualmente a independência na responsabilidade pelo resultado do trabalho e da aprendizagem

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Aprender a definir o termo pensamento crítico.
- Distinguir cinco sub-áreas seleccionadas do desenvolvimento do pensamento crítico.
- Conhecer os métodos de pensamento crítico e desenvolver gradualmente a capacidade de trabalhar com os métodos seleccionados.
- Aprender a lidar com os erros como parte do processo de aprendizagem.
- Aprender a estabelecer ligações entre temas familiares e desenvolver a capacidade de partilhar informações.
- Trabalhar com diferentes tipos de materiais e aprender a avaliar a relevância e a veracidade das fontes.

- Aprender a refletir sobre os conhecimentos adquiridos sob a forma de discussão, debate, etc.
- Aprender a assumir a responsabilidade pelos resultados da sua aprendizagem e do seu trabalho

#### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição de pensamento crítico</b>	Verifica se os alunos compreendem o conceito de pensamento crítico e como trabalhamos com ele na prática.	Compreender o conceito de pensamento crítico e a sua utilidade na avaliação da informação.
<b>2. Áreas de desenvolvimento do pensamento crítico</b>	Avaliar se os alunos compreendem as cinco subáreas seleccionadas do desenvolvimento do pensamento crítico do ponto de vista do processo educativo.	Identificação e distinção de 5 sub-áreas seleccionadas do desenvolvimento do pensamento crítico: <ul style="list-style-type: none"> <li>- um ambiente seguro e acolhedor</li> <li>- motivação para trabalhar e abordagem de investigação à aprendizagem</li> <li>- apoio na assimilação e adaptação dos conhecimentos</li> <li>- trabalhar com a reflexão</li> <li>- a responsabilidade do aluno pela sua própria aprendizagem</li> </ul>
<b>3. Métodos de pensamento crítico</b>	Verificar se os alunos conhecem os métodos de	Selecionar alguns métodos de pensamento crítico e

	<p>pensamento crítico que são utilizados.</p>	<p>desenvolver a capacidade de trabalhar com eles.</p>
<p><b>4. Ambiente de trabalho seguro</b></p>	<p>Descobrir como os alunos encaram os erros no processo educativo e trabalhar para os aceitar como uma parte normal da educação.</p>	<p>O aluno trabalha com o erro como uma parte normal do processo de aprendizagem</p>
<p><b>5. Uma abordagem de investigação da aprendizagem e do trabalho</b></p>	<p>Descubra quais são as ideias preconcebidas dos alunos. Verificar se os alunos são capazes e estão dispostos a partilhar informações.</p>	<p>Encontrar ligações com um tópico já conhecido expressar sentimentos, discutir valores e expressar opiniões.</p>
<p><b>6. Apoio à acomodação e assimilação de conhecimentos</b></p>	<p>Verificar se os alunos são capazes de distinguir as informações verdadeiras das falsas, bem como as fontes de informação relevantes.</p>	<p>O aluno consegue navegar em fontes relevantes e aplica ativamente o pensamento de ordem superior (análise, síntese, avaliação).</p>
<p><b>7. Trabalhar com a reflexão</b></p>	<p>Determinar se os alunos são capazes de nomear e compreender novos conhecimentos e competências.</p>	<p>Sob a forma de discussão, debate, resolução de problemas ou negociação em grupo, etc., podem utilizar na prática os conhecimentos, as competências e a experiência adquiridos. Trabalha com as competências recentemente adquiridas em contextos.</p>
<p><b>8. Responsabilidade do aluno pela sua própria aprendizagem</b></p>	<p>Verificar se os alunos são capazes de escolher os métodos e princípios de aprendizagem adequados que conduzirão à conclusão do trabalho atribuído</p>	<p>O aluno assume progressivamente a responsabilidade pelos resultados da sua aprendizagem e do seu trabalho.</p>

## 5. CONCLUSÕES

- O desenvolvimento do pensamento crítico nos alunos não é apenas um grande desafio para a educação contemporânea, mas também um desafio para toda a sociedade. Não se trata de uma abordagem quantitativa (ensinar muito), mas de uma abordagem qualitativa da educação. Siegllová (2019, p. 29) afirma que os estudantes contemporâneos já não são recetores passivos de normas tradicionais, mas que precisam de ser tratados como parceiros que assumem uma maior quota-parte de responsabilidade pela sua própria aprendizagem.
- No ambiente checo, foi adaptado o programa RWCT (Reading and Writing for Critical Thinking - Leitura e Escrita para o Pensamento Crítico), que utiliza a estrutura de um ciclo de aprendizagem de três fases: ativação (fase motivacional que prepara o contexto para a aprendizagem futura); análise (inclui todo o trabalho com fontes e novas informações destinadas a analisar o tópico e a capacidade de avaliar novos conhecimentos e colocá-los no contexto relevante); aplicação (reflexão dos resultados, que, sob a forma oral ou escrita, dá aos alunos espaço para trabalharem com os conhecimentos e a experiência adquiridos). Todas as fases são igualmente essenciais, estão interligadas e, em cada uma delas, o aluno adquire muitas competências úteis para a sua vida futura.
- Um pré-requisito para o desenvolvimento do pensamento crítico nas escolas é o apoio de um ambiente acolhedor e seguro, a parceria entre professor e aluno, o trabalho com a motivação dos alunos e a utilização de métodos de ensino activadores e interactivos que reflectam as necessidades dos alunos actuais.

## 6. REFERÊNCIAS

- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.
  - Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.
  - Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.
- Siegllová, D. (2019). Konec školní nudy. Didaktické metody pro 21. století.
- Klooster, D. (2020) Kritické listy 1,2. [https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01\\_2\\_web.pdf](https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf)



# AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL ÁREA



# AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL

## 1. DEFINIÇÃO

Os psicólogos Shelley Duval e Robert Wicklund propuseram esta definição: "A autoconsciência é a capacidade de se concentrar em si próprio e na forma como as suas acções, pensamentos ou emoções estão ou não de acordo com os seus padrões internos. Se tivermos uma elevada consciência de nós próprios, podemos avaliar-nos objetivamente, gerir as nossas emoções, alinhar o nosso comportamento com os nossos valores e compreender corretamente a forma como os outros nos vêem."

A auto-consciência na sala de aula é uma componente fundamental da aprendizagem socio-emocional. Sem a capacidade de reconhecer os seus sentimentos, não os consegue controlar. Isto influencia inevitavelmente a sua disposição e o seu desempenho na escola e a nível pessoal. A capacidade de compreender o que pode desencadear diferentes reacções significa que pode lidar com elas para ser mais produtivo, feliz e saudável.

A autoconsciência emocional não é algo que se consegue uma vez e depois acaba-se. Pelo contrário, cada momento é uma oportunidade para estar ou não consciente de si próprio. É um esforço contínuo, uma escolha consciente de estar consciente de si próprio. Porque é que é importante ensinar os alunos a reconhecerem estes aspectos em si próprios? A aprendizagem socio-emocional dá ênfase às competências que ajudam os alunos a gerir as suas emoções e comportamentos, bem como a estabelecer ligações com os outros.

A auto-consciência não é apenas para os alunos, é também uma área de grande crescimento para os professores! Os professores que utilizam a sua auto-consciência podem melhorar muito o seu ensino e a sua experiência na sala de aula. Em suma, o autoconhecimento é a base do crescimento e do sucesso pessoal. Daniel Goleman chama-lhe a "pedra angular" da inteligência emocional.

Tendo em conta a investigação e as conclusões dos especialistas em inteligência emocional, as **5 subáreas específicas** seguintes podem ser utilizadas para demonstrar auto-consciência:

- 1) **Regular e controlar o impacto das emoções** - A regulação das emoções é a capacidade de exercer controlo sobre o estado emocional de uma pessoa. Pode envolver comportamentos como repensar uma situação difícil para reduzir a

raiva ou a ansiedade, esconder sinais visíveis de tristeza ou medo, ou concentrar-se em razões para se sentir feliz ou calmo.

- 2) **Evitar suposições e preconceitos** - Esta é a competência crucial necessária para distinguir entre suposição, como algo que é aceite como verdadeiro ou como certo, sem provas; e preconceito, como uma inclinação ou preconceito a favor ou contra uma pessoa ou grupo, especialmente de uma forma considerada injusta.
- 3) **Níveis de auto-consciência** - Uma das principais teorias da auto-consciência, desenvolvida por Philippe Rochat, PhD, sugere que existem cinco níveis de auto-consciência.
  - ❖ Diferenciação
  - ❖ Situação
  - ❖ Identificação
  - ❖ Permanência
  - ❖ Autoconsciência

O primeiro passo para ensinar a auto-consciência é consciencializar os alunos para o que significa e porque é que os ajudará a ter sucesso na sala de aula.

- 4) **Auto-ação para atingir o desempenho** - Ser capaz de "gerir-se a si próprio" para atingir o desempenho é um atributo dos indivíduos que são bem organizados, compreendem o seu papel e procuram sempre aumentar as suas competências.
- 5) **Melhorar a capacidade de reagir à mudança** - Ser capaz de recuar e observar a mudança/transição singular no "quadro geral" da sua vida até esse momento ajuda a moderar a forma como pensa e sente em relação a um determinado acontecimento. Para se tornarem auto-conscientes, os alunos precisam de ser ensinados a refletir sobre os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos.

## 2. OBJECTIVOS

- Definir e assimilar as implicações da auto-consciência emocional
- Compreender as influências da auto-consciência sobre pressupostos e preconceitos

- Melhorar o conhecimento da regulação das emoções e da auto-ação para atingir o desempenho
- Melhorar a capacidade de resposta à mudança
- Reconhecer e compreender os níveis de auto-consciência

### **3. COMPETÊNCIAS**

- Competências genéricas:
  - Desenvolvimento da auto-consciência emocional
  - Boa compreensão das influências da auto-consciência sobre pressupostos e preconceitos
  - Praticar a auto-consciência dentro e fora da sala de aula
- Competências específicas:
  - Demonstrar autoconsciência, regular e controlar o impacto das emoções
  - Reconhecer e evitar pressupostos e preconceitos
  - Melhorar a capacidade de resposta à mudança
  - Distinguir entre pressupostos e preconceitos
  - Dominar a auto-ação para atingir o desempenho

### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição de auto-consciência ligada à inteligência emocional</b>	Assimilar e compreender a teoria e os princípios da auto-consciência emocional	Reconhecer contextos específicos e demonstrar a capacidade de aplicar técnicas e estratégias eficazes de auto-consciência dentro e fora da sala de aula

<b>2. Sub-áreas para a auto-consciência emocional</b>	Apresentar e reforçar a capacidade de distinguir entre as 5 subáreas	Identificação, desenvolvimento e validação dos 5 subdomínios identificados: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Regular e controlar o impacto das emoções</li> <li>b) Evitar pressupostos e preconceitos</li> <li>c) Níveis de autoconsciência</li> <li>d) Auto-ação para atingir o desempenho</li> <li>e) Melhorar a capacidade de resposta à mudança</li> </ul>
<b>3. Influências da auto-consciência e da regulação das emoções</b>	Assimilar e tomar consciência da sua experiência sensorial (regularmente) para alterar o seu comportamento em conformidade	Melhorar e demonstrar as competências necessárias para desenvolver a auto-consciência emocional (da escola) em termos de <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulação emocional</li> <li>Capacidade de reagir à mudança</li> <li>Auto-ação para atingir o desempenho</li> <li>Níveis de autoconsciência</li> </ul>
<b>4. Estratégias eficazes para uma prática validada</b>	Reconhecer, assimilar e aplicar boas técnicas de auto-consciência, independentemente do contexto (escolar)	Reconhecer, validar e utilizar uma vasta gama de recursos bancários, estratégias e espetro de ferramentas para melhorar a capacidade de auto-consciência emocional
<b>5. Recursos e materiais de apoio para a identificação e validação da auto-consciência emocional</b>	Tirar partido e aprender sobre um leque de ferramentas e materiais de apoio para desenvolver/melhorar a auto-consciência emocional	Identificar, seleccionar e utilizar diferentes ferramentas e métodos para alcançar os resultados desejados, estimulando a auto-consciência

## **5. CONCLUSÕES**

- O autoconhecimento é uma ferramenta fundamental para o autocontrolo dentro e fora da sala de aula. A competência de autoconsciência pode ser demonstrada através de perguntas simples e reflexivas que se fazem na aula ou em conversas individuais. Pergunte coisas como: como me estou a sentir? O que estou a pensar? O que é que eu preciso?
- A autoconsciência é a capacidade de se concentrar em si próprio e na forma como as suas acções, pensamentos ou emoções estão ou não de acordo com os seus padrões internos. Se tiver um elevado grau de auto-consciência, pode avaliar-se objetivamente, gerir as suas emoções, alinhar o seu comportamento com os seus valores e compreender corretamente a forma como os outros o vêem.
- O modelo de processo de regulação emocional proposto pelo psicólogo James Gross salienta que as pessoas podem agir para controlar as suas emoções em diferentes momentos - incluindo antes de enfatizarem uma emoção ("regulação emocional centrada no antecedente") e depois de já terem começado a reagir emocionalmente ("regulação emocional centrada na resposta").
- Principais benefícios da auto-consciência emocional:
  - Melhorar as competências, reconhecendo o que faz bem e o que precisa de melhorar
  - Aumentar os níveis de felicidade alinhando os seus ideais com as suas acções
  - Diminuir o stress através da identificação das emoções

## **6. REFERÊNCIAS**

- Forsey, C. (2018). O verdadeiro significado da autoconsciência (e como saber se você é realmente autoconsciente). [online] Hubspot.com. Disponível em: <https://blog.hubspot.com/marketing/self-awareness>.
- Psychology Today. (2019). Regulação da emoção | Psychology Today. [online] Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotion-regulation>.

- TheTestingMuse (2018). Pressupostos vs Vieses. [online] Média. Disponível em: <https://medium.com/@TheTestingMuse/assumptions-vs-biases-e34d1b841f60> [Acedido em 16 Set. 2022].
- Ackerman, C. (2019). O que é a autorregulação? (+95 competências e estratégias). [online] PositivePsychology.com. Disponível em: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>.
- Betz, M. (2021). O que é a auto-consciência e porque é importante? | BetterUp. [online] [www.betterup.com](http://www.betterup.com). Disponível em: <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>.
- Coach de Gestão da Mudança. (2019). Desenvolver o autoconhecimento para construir a inteligência emocional. [online] Disponível em: <https://www.change-management-coach.com/self-awareness.html>.
- RicHayden (2018). Desenvolver a inteligência emocional - Parte 3 - Autoconsciência emocional. [online] Learning Cog. Disponível em: <https://www.learningcog.com/developing-emotional-intelligence-part-3-emotional-self-awareness/> [Acedido em 8 Set. 2022].

# AUTOCONTROLO EMOCIONAL ÁREA





## ***AUTOCONTROLO EMOCIONAL***

### **1. DEFINIÇÃO**

O autocontrolo emocional é a capacidade de gerir emoções perturbadoras e de se manter eficaz, mesmo em situações de stress. Na estrutura da Inteligência Emocional de Daniel Goleman, o objetivo é "Auto-Regular-se" e exibir "Auto-Controlo Emocional". Quando estamos a trabalhar na regulação das nossas reacções emocionais e na construção do Auto-Controlo Emocional, é importante lembrar: as nossas reacções nem sempre estão enraizadas no presente.

O autocontrolo emocional é a capacidade de regular as suas respostas para evitar comportamentos indesejáveis, aumentar os comportamentos desejáveis e atingir objectivos a longo prazo. A investigação revelou que o autocontrolo é um recurso limitado. A longo prazo, o exercício do autocontrolo tende a reforçá-lo. A prática do autocontrolo permite melhorá-lo ao longo do tempo. No entanto, o autocontrolo a curto prazo é limitado. Ensinar o autocontrolo na sala de aula aos alunos é, sem dúvida, uma das nossas maiores tarefas enquanto educadores. O autocontrolo está relacionado com tudo!

Estamos constantemente a reagir aos acontecimentos actuais com base nas nossas experiências do passado. Isto deve-se ao facto de os indivíduos responderem aos factores de stress de forma diferente. Demonstrar autocontrolo emocional não significa que suprimimos ou evitamos as nossas emoções. Pelo contrário, esta competência começa por cultivar uma maior auto-consciência emocional.

Resumindo, o autocontrolo refere-se à capacidade de gerir o seu comportamento para atingir objectivos, melhorar os resultados positivos e evitar consequências negativas. Embora nem sempre possamos saber como um aluno se está a sentir, podemos muitas vezes ajudá-lo a aumentar a sua autoconsciência para que possa identificar os seus sentimentos e ajudá-lo a encontrar formas de lidar com essas emoções que funcionem para ele.

Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Richard J. Davidson, Vanessa Druskat e George Kohlrieser explicam o autocontrolo emocional a partir das perspectivas da investigação, da psicologia, da neurociência, da dinâmica de equipa e do desenvolvimento da liderança. Com base nisto, podem ser utilizadas as seguintes **5 subáreas específicas** para demonstrar o autocontrolo emocional:

- 1. A fadiga da decisão no autocontrolo** - O autocontrolo tem implicações importantes para uma boa tomada de decisão. A fadiga das decisões prejudica esta capacidade. Se possível, evite tomar decisões importantes ao fim do dia, quando o seu cérebro está exausto. Por exemplo, demasiados trabalhos de casa podem diminuir a motivação do aluno para continuar o processo de aprendizagem.
- 2. Regulação emocional e estimulação aversiva** - A regulação emocional refere-se ao processo através do qual os indivíduos influenciam quais as emoções que têm, quando as têm e como experienciam e expressam os seus sentimentos. A estimulação aversiva é utilizada como um meio de aumentar ou diminuir a probabilidade de um comportamento-alvo.
- 3. Autodisciplina emocional para a gestão do stress** - É a capacidade de avançar, de se manter motivado e de agir, independentemente de como se sente, física ou emocionalmente. Pode ser praticada na escola e em actividades extracurriculares.
- 4. Factores de stress internos e externos com impacto no autocontrolo** - O sistema escolar envolve uma série de factores de stress internos e externos para professores e alunos. O autocontrolo desempenha um papel importante na aprendizagem da gestão do stress. O autocontrolo ajuda-o a lidar com os factores de stress internos e externos, adaptados aos sentimentos e emoções pessoais em situações difíceis.
- 5. Criar um "kit para acalmar"** - Criar um "kit para acalmar" com objectos de que os alunos gostem. Estes kits podem ser personalizados em função dos alunos e do que funciona no ambiente da sala de aula. O objetivo é simplesmente dar aos alunos opções que os ajudem a acalmar-se, a autocontrolar-se e a regular-se, à medida que se tornam mais conscientes das suas reacções emocionais durante o dia escolar.

## **2. OBJECTIVOS**

- Definir e assimilar as implicações do autocontrolo emocional
- Compreender a influência do autocontrolo na fadiga da decisão
- Melhorar os conhecimentos sobre a regulação emocional e a estimulação aversiva
- Demonstrar um equilíbrio entre a autodisciplina e a gestão do stress
- Reconhecer e compreender os factores de stress internos e externos que têm impacto no autocontrolo
-

### 3. COMPETÊNCIAS

- Competências genéricas:
  - Desenvolvimento do autocontrolo emocional dentro e fora da sala de aula
  - Boa gestão dos factores de stress internos e externos que afectam o autocontrolo
  - Praticar a auto-disciplina
  
- Competências específicas:
  - Demonstrar autocontrolo e autodisciplina em situações de stress
  - Reconhecer os factores de stress internos e externos que afectam o autocontrolo
  - Assimilar as condições emocionais e agir em conformidade
  - Distinguir entre resistir à tentação e situações de stress
  - Dominar o autocontrolo em debates significativos e produtivos

### 4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

ÍNDICE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	RESULTADOS DE APRENDIZAGEM
<b>1. Definição de autocontrolo ligada à inteligência emocional</b>	Assimilar e compreender a teoria e os princípios do autocontrolo emocional	Reconhecer situações de tensão e demonstrar a capacidade de aplicar técnicas e estratégias eficazes de autocontrolo e autodisciplina.

<b>2. Sub-áreas do autocontrolo emocional</b>	Apresentar e reforçar a capacidade de distinguir entre as 5 subáreas	Identificação, desenvolvimento e validação dos 5 subdomínios identificados: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Fadiga de decisão no autocontrolo</li> <li>b) Regulação emocional e estimulação aversiva</li> <li>c) Autodisciplina emocional para a gestão do stress</li> <li>d) Factores de stress internos e externos que afectam o autocontrolo</li> <li>e) Criação de um "kit de calma"</li> </ul>
<b>3. Influências do autocontrolo e das condições emocionais</b>	Assimilar e tomar consciência dos seus sentimentos e emoções em diferentes situações para poder praticar um bom autocontrolo	Melhorar e demonstrar as competências necessárias para desenvolver o autocontrolo emocional em termos de <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Regulação emocional</li> <li>❖ Condições emocionais</li> <li>❖ Factores de stress internos e externos</li> <li>❖ Comportamento e factores de influência</li> </ul>
<b>4. Estratégias eficazes para uma prática validada</b>	Reconhecer, assimilar e aplicar boas técnicas de autocontrolo, independentemente do contexto	Reconhecer, validar e utilizar uma vasta gama de recursos bancários, estratégias e espectro de ferramentas para melhorar a capacidade de autocontrolo emocional
<b>5. Recursos e materiais de apoio para a identificação e validação do autocontrolo emocional</b>	Tirar partido e conhecer um leque de ferramentas e materiais de apoio para desenvolver/melhorar o autocontrolo emocional	Identificar, seleccionar e utilizar diferentes ferramentas e métodos para alcançar os resultados desejados, estimulando o autocontrolo

## 5. CONCLUSÕES

- O autocontrolo é a capacidade de resistir à tentação e gerir os seus impulsos. É uma competência importante para a vida que pode ajudá-lo a atingir os seus objectivos, a manter-se no caminho certo e a tomar melhores decisões. Os professores podem promover comportamentos de autocontrolo nos seus alunos adaptando o seu ambiente de sala de aula para que seja mais estruturado e apoiado, e estabelecendo relações de boa qualidade com os seus alunos.
- O autocontrolo emocional, ou controlo dos impulsos, começa com a compreensão da inteligência emocional. Conhecer-se a si próprio pode ajudá-lo a gerir as suas emoções e impulsos. Se não conseguir controlar os seus impulsos, é mais provável que tome más decisões que podem ter consequências negativas. O autocontrolo é um bom indicador de resultados positivos, não uma causa direta.
- Auto-regular as suas emoções: Se conseguir gerir as suas emoções, terá menos probabilidades de se deixar dominar por elas e de tomar decisões impulsivas.
- Ter um bom autocontrolo pode significar uma série de benefícios, incluindo melhor sucesso académico, melhor saúde e maior sucesso na vida. Evitar as tentações, fazer um plano, concentrar-se em objectivos específicos e lembrar-se das consequências das suas acções pode ajudá-lo a regular o seu comportamento de forma mais eficaz.
- Quando estamos em autocontrolo emocional, podemos:
  - Manter-se concentrado e ágil em situações de stress
  - Participar num debate significativo e produtivo
  - Manifestar mais interacções positivas do que negativas

## 6. REFERÊNCIAS

- Cuncic, A. (2022). Como desenvolver e utilizar a autorregulação na sua vida. [online] Verywell Mind. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>.
- Chowdhury, M.R. (2019). O que é regulação da emoção? + 6 habilidades e estratégias emocionais. [online] PositivePsychology.com. Disponível em: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>.

- Cherry, K. (2019). Como melhorar o seu autocontrolo. [online] Verywell Mind. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Wikipédia. (2020). Auto-controlo. [online] Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-control>.
- Controlo da Felicidade (2018). Exemplos de autoconsciência emocional (exemplos reais, dicas e truques). [online] Tracking Happiness. Disponível em: <https://www.trackinghappiness.com/examples-emotional-self-awareness/>.
- www.mindtools.com. (n.d.). Self-Discipline: Persisting Until You Reach Your Goals [Autodisciplina: Persistir até atingir os seus objectivos]. [online] Disponível em: <https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>.
- Martinuzzi, B. (2013). 8 maneiras fáceis de aumentar seu autocontrole. [online] Business Trends and Insights. Disponível em: <https://www.americanexpress.com/en-us/business/trends-and-insights/articles/8-easy-ways-to-increase-your-self-control/>.

# EMPATIA

# ÁREA



## **EMPATIA**

### **1. DEFINIÇÃO**

A **empatia** é um estado de espírito ou um sentimento de que se pode sentir o mesmo que as outras pessoas em termos de opinião, emoção, pensamento ou argumento (Donnerstein et al., 1975). As competências em matéria de empatia permitem-nos ter uma mentalidade de respeito pelos sentimentos dos outros e ter consideração por eles. A empatia suprime o comportamento ameaçador, induz o comportamento altruísta e desempenha um papel decisivo na promoção da ligação emocional entre os membros do grupo (Singer, 2006). Assim, pode ser considerada como um fator essencial para a convivência com os outros.

Por outras palavras, a empatia está relacionada com a tomada de perspetiva, a simpatia e o desconforto pessoal. A tomada de perspetiva refere-se à tendência para adotar o ponto de vista cognitivo do outro; a simpatia à tendência para se preocupar ou sentir-se preocupado com o outro; e, por último, o desconforto pessoal à tendência para se sentir incomodado ou desconfortável em espaços interpessoais tensos que envolvem os outros e as suas necessidades (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood e Moore, 1982). As **5 subáreas específicas**, que serão incluídas no tema da inteligência emocional, relacionadas com a empatia são

- 1. Empatia cognitiva.** Gallagher e Frith (2003) definem-na como a capacidade de explicar e prever o comportamento de si próprio e dos outros, atribuindo-lhes estados mentais independentes, como crenças, desejos ou intenções.
- 2. Empatia emocional.** A componente afectiva da empatia é um sentimento vicário ou partilhado pela experiência emocional de outra pessoa; isto pode levar a sentimentos e comportamentos positivos, como a compaixão e o altruísmo, ou a experiências emocionais negativas, como a angústia e a aversão (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).
- 3. Simpatia ou preocupação empática.** A simpatia é uma preocupação com a experiência dos outros, que decorre da capacidade de a identificar e sentir na própria pele, e que resulta frequentemente num comportamento de ajuda (pró-social). Trata-se, portanto, de uma etapa suplementar do processo empático.
- 4. Ecpatia.** A ecpatia é um novo termo complementar à empatia, que permite o tratamento adequado do contágio emocional e dos sentimentos induzidos. Enquanto a empatia é "pôr-se no lugar do outro", a ecpatia é "pôr-se no seu próprio lugar", sendo ambas as qualidades necessárias.
- 5. Empatia pelos animais.** Este tipo de empatia está relacionado com a biofilia. A



biofilia é a ligação emocional inata que sentimos pelos outros seres vivos. A empatia com os animais é a capacidade de identificar as emoções básicas dos animais e de aprender a respeitá-los e a cuidar deles.

## **2. OBJECTIVOS**

- Aprender o conceito de empatia.
- Compreender e diferenciar os 5 tipos seleccionados de empatia (cognitiva, emocional, simpatia, ecpatia e empatia pelos animais).
- Identificar as emoções básicas.
- Conhecer ferramentas para desenvolver a empatia no contexto pessoal e educativo.
- Promover a escuta ativa.
- Trabalhar na eliminação de preconceitos e estereótipos.
- Praticar o respeito e a cooperação.
- Estabelecer limites para a empatia e praticar a ecpatia.
- Incentivar o respeito e o cuidado com os animais.

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Aprender a ter empatia para com os colegas, professores e familiares.
- Conhecer as características que definem as pessoas empáticas e os tipos de empatia para trabalhar a empatia com outras pessoas.
- Aprender a reconhecer e a compreender as opiniões, os comportamentos e os sentimentos de si próprio e dos outros.
- Aprender a pôr em prática as ferramentas para melhorar a empatia.
- Aprender a ouvir ativamente, com o espírito aberto e sem preconceitos, a prestar atenção e a mostrar interesse pelo que nos dizem.
- Aprender a eliminar os preconceitos e os estereótipos, especialmente em relação aos outros.

- Aprender a cooperar e a respeitar os seus colegas de turma.
- Aprender a não nos deixarmos influenciar ou arrastar pelas emoções dos outros.
- Aprender a ser responsável com os animais de estimação e a respeitar e cuidar deles.

## 4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

ÍNDICE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	DE	RESULTADOS DE APRENDIZAGEM	DE
<b>1. Definição e conceito de empatia</b>	Verificar se os alunos reconhecem o significado de empatia e a influência que o desenvolvimento da empatia tem no seu contexto pessoal e educativo		Compreender o conceito de empatia e a sua influência no desenvolvimento pessoal e educativo.	
<b>2. Tipos de empatia</b>	Este critério propõe-se verificar a capacidade de diferenciar e identificar os 5 tipos de empatia existentes e o que implica a promoção destes tipos de empatia no seu contexto pessoal e educativo.		Identificação e diferenciação dos cinco tipos de empatia conceptualizados neste guia didático.	
<b>3. As emoções básicas</b>	Verificar se os alunos reconhecem, valorizam e exprimem as suas emoções. Verificar também se os alunos são capazes de comunicar o que lhes acontece e como os acontecimentos os afectam nas suas relações e com o ambiente, reconhecendo as emoções das outras pessoas		Reconhecimento das próprias emoções e das dos outros como forma de as desenvolver, como forma de desenvolver a capacidade de auto-descoberta pessoal, bem como as suas intenções e impressões.	

<b>4. Ferramentas para praticar a empatia</b>	<p>Com estes critérios pretende-se verificar se os alunos aprenderam e se utilizaram as ferramentas trabalhadas para melhorar a sua capacidade empática.</p>	<p>Utilizar as principais ferramentas para melhorar a capacidade de empatia com as outras pessoas.</p>
<b>5. Escuta ativa</b>	<p>Verificar se os alunos utilizam ferramentas como a escuta ativa, mensagens na primeira pessoa e o tempo presente (mensagens I) para responder em vez de reagir e permitir um diálogo reflexivo, no qual demonstram interesse e respeito na sua comunicação com os outros.</p>	<p>Utilizar mensagens na primeira pessoa, manter um diálogo reflexivo e utilizar a escuta ativa na comunicação com os outros.</p>
<b>6. Preconceitos e estereótipos</b>	<p>Estes critérios propõem-se verificar a capacidade de reconhecer e rejeitar estereótipos e preconceitos que discriminam as pessoas.</p>	<p>Rejeição de estereótipos e preconceitos que discriminam os outros.</p>
<b>7) Respeito e cooperação</b>	<p>Estes critérios propõem-se verificar a capacidade do aluno para estabelecer relações respeitadas e positivas, bem como a capacidade de cooperação entre os alunos.</p>	<p>Relacionar-se com os outros de forma respeitosa e positiva, cooperar e colaborar com os colegas.</p>
<b>8. Empatia</b>	<p>Verificar se os alunos conseguem mostrar interesse pelos sentimentos dos outros, estabelecendo limites para que o seu bem-estar não seja afetado.</p>	<p>Gerir as emoções que surgem numa situação em que outras pessoas estão envolvidas, de modo a que não afetem os outros. Desta forma, o grupo objetivo compreenderá o que os outros estão a</p>

		sentir, sem se sentir arrastado ou preso pelos sentimentos dos outros.
<b>9. Respeitar e cuidar dos animais</b>	Estes critérios destinam-se a determinar se os alunos agem e assumem adequadamente a sua responsabilidade quando confrontados com as exigências dos seus animais de estimação. Além disso, se são capazes de mostrar empatia para com outros animais.	Atuar de forma responsável e adequada às exigências dos animais de companhia. Mostrar empatia por todos os animais.

## 5. CONCLUSÕES

- A empatia é uma construção multidimensional que envolve a compreensão das emoções pessoais e alheias, bem como sentir o que essas mesmas pessoas devem estar a sentir numa determinada situação.
- A empatia tem uma função adaptativa a nível social, permitindo-nos relacionarmo-nos com os outros através da compreensão do mundo interior das outras pessoas. Pode deduzir-se que a compreensão do outro facilita a melhoria e a manutenção dos laços nas diferentes relações sociais. A empatia é um fator chave para estabelecer e manter laços com os outros.
- As pessoas empáticas estão mais interessadas no bem-estar dos outros, o que se reflecte em aspectos que vão desde a escuta ativa à compreensão dos estados emocionais. As pessoas empáticas são mais respeitadoras, mentalmente flexíveis e solidárias, para que os outros se sintam aceites ao mostrarem-se como são. Por sua vez, confiam nos outros e têm uma grande capacidade de cooperação, o que as torna mais capazes de conciliar a sua vida pessoal e social.
- De acordo com uma investigação da Universidade de Córdoba, existe uma relação indireta entre a empatia e o desenvolvimento de preconceitos. Uma pessoa que tenha pouca empatia tem mais probabilidades de desenvolver preconceitos e comportamentos discriminatórios. Por conseguinte, uma pessoa empática desenvolverá menos este tipo de comportamento.

- Por último, os adolescentes que têm a capacidade de mostrar empatia pelas pessoas e pelos animais têm um nível mais elevado de competência social e emocional, o que se traduz em compaixão, cuidado com os outros, regulação da agressão e de outros comportamentos anti-sociais, maior consciência de si próprios, melhores capacidades de comunicação e maior coesão entre os aspectos cognitivos, afectivos e comportamentais.

## 6. REFERÊNCIAS

- Abad, A. (2022). Dialnet LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad. Academia.edu. Recuperado em 11 de julho de 2022, de [https://www.academia.edu/43620580/Dialnet\\_LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad](https://www.academia.edu/43620580/Dialnet_LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad)
- 'Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. www.20minutos.es - Últimas Noticias. (2022). Recuperado em 12 de julho de 2022, de <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>
- *Empatía: Por que é importante?* - Consulta de psicología Epsiba. Consulta de psicología Epsiba. (2022). Recuperado em 13 de julho de 2022, de <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- *Empatía | Terapeuta Gestalt Luis Salinas*. Luissalinasterapeuta.com. (2022). Recuperado em 11 de agosto de 2022, de <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- González-Larrea, B. (2022). ¿Cómo educar en empatía?. NeuroClass. Recuperado em 12 de julho de 2022, de <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- Kwon, S. (2022). Uma relação entre personalidade e empatia na participação de adolescentes em clubes desportivos escolares. Obtido em 15 de julho de 2022, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32668/Empat%C3%ADa%20y%20conducta%20prosocial%20preprint.pdf?sequence=1>
- *Os 5 tipos de empatía: em que é que te identificas?* La Mente es Maravillosa. (2022). Recuperado em 11 de julho de 2022, de <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Mateu-Mollá, J., & Mateu-Mollá, J. (2022). *Os 4 tipos de empatía (e suas características)*. Psicologiyamente.com. Recuperado em 11 de julho de 2022, de <https://psicologiyamente.com/social/tipos-de-empatia>

- *O que é a empatia e porque é que a devemos desenvolver?* A Mente é Maravilhosa. (2022). Recuperado em 12 de julho de 2022, de <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef.org. (2022). Recuperado em 13 de julho de 2022, de [https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador\\_guia\\_inclusion\\_em\\_patia.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_em_patia.pdf.pdf)
- (2022). Obtido em 15 de julho de 2022, de <https://humanymal.es/empatia-hacia-los-animales-en-los-ninosas-realmente-es-tan-importante-aportaciones-desde-las-intervenciones-asistidas-con-animales/>

# MOTIVAÇÃO

## ÁREA



# MOTIVAÇÃO

## 1. DEFINIÇÃO

Existem múltiplas definições de motivação e diferentes autores que a definem de acordo com o domínio a que a motivação se refere, seja ele o trabalho, a educação, a vida pessoal... Nos parágrafos seguintes, a motivação é definida de uma forma geral, com uma menção ao domínio da educação.

Trechera (2005) explicou que o termo **motivação** vem do latim "motus" e diz respeito a todos os aspectos internos e externos que levam um sujeito a realizar uma ação.

De acordo com Santrock (2002), a motivação é "o conjunto de razões pelas quais as pessoas se comportam da forma como o fazem. O comportamento motivado é vigoroso, direcionado e sustentado" (p. 432).

Ajello (2003) salienta que a motivação deve ser entendida como o tecido que sustenta o desenvolvimento das actividades que são significativas para a pessoa e nas quais ela participa. No plano educativo, a motivação deve ser considerada como a disposição positiva para aprender e para continuar a fazê-lo de forma autónoma.

As **5 subáreas** seleccionadas são:

- 1. OBJECTIVOS RELACIONADOS COM AS TAREFAS.** Esta categoria inclui dois tipos de objectivos: 1) O desejo de aumentar a própria competência. Supõe-se que quando o sujeito aprende algo - novos conhecimentos, novas competências - há uma resposta emocional gratificante ligada à percepção de competência. 2) Sentir-se absorvido pela natureza da tarefa, superando o tédio e a ansiedade, devido ao que ela tem de novo e revelador.
- 2. OBJECTIVOS RELACIONADOS COM A POSSIBILIDADE DE ESCOLHA.** Ou seja, a experiência de que a tarefa é "a minha tarefa". A experiência emocional de escolher uma tarefa é gratificante, tal como a experiência de ser forçado a fazer algo é aversiva.
- 3. OBJECTIVOS RELACIONADOS COM A AUTO-ESTIMA.** Por vezes, os alunos têm de realizar as suas tarefas de forma a atingirem um nível de qualidade socialmente pré-estabelecido. Esta situação faz com que os sujeitos procurem um de dois objectivos: a) Experimentar que são melhores do que os outros. b) Não experimentar que são piores do que os outros. Trata-se de objectivos cuja realização ou não realização tem repercussões importantes na autoestima e no auto-conceito.



4. **OBJECTIVOS SOCIAIS.** Os objectivos relacionados com esta categoria têm a ver com a experiência emocional que decorre da resposta social às próprias realizações ou fracassos.
5. **OBJECTIVOS EXTERNOS.** Objectivos relacionados com a obtenção de recompensas externas. Neste tipo de objectivos - ganhar dinheiro, receber prémios, etc. - o sujeito faz um esforço seletivo para alcançar diferentes realizações. - o sujeito faz um esforço seletivo para alcançar diferentes realizações.

## **2. OBJECTIVOS**

- Aprender o conceito de motivação.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas seleccionadas da motivação (objectivos relacionados com a tarefa, objectivos relacionados com a escolha, objectivos relacionados com a autoestima, objectivos sociais e objectivos externos).
- Implementar um conjunto de orientações de ação para motivar os adolescentes para a aprendizagem escolar.
- Promover um equilíbrio entre diferentes objectivos para incentivar o interesse e o esforço dos adolescentes, necessários para facilitar a aprendizagem e outros resultados escolares.
- Despertar o interesse dos adolescentes, conhecendo as suas preferências e preocupações.
- Estabelecer uma série de objectivos para alcançar, criar e realizar pequenos projectos pessoais.
- Orientar os esforços dos adolescentes, apoiando-os e orientando os seus passos, caso necessitem.
- Fazer com que os adolescentes se motivem e se esforcem por atingir os objectivos e os resultados estabelecidos.

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Aprender o conceito de motivação.
- Aprender a diferenciar os 5 tipos de objectivos que são trabalhados neste módulo.

- Aprender a conhecer os seus próprios interesses, preferências e preocupações.
- Aprender a definir diferentes tipos de objectivos.
- Aprender a motivar-se a si próprio através de diferentes fontes de motivação (motivação intrínseca e extrínseca).
- Aprender a mostrar interesse e esforço para que os objectivos sejam alcançados.
- Aprender a ser responsável para obter os resultados que se pretende alcançar.
- Aprender a deixar-se guiar quando necessário.

#### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição e conceito de motivação</b>	Verificar se os alunos reconhecem o significado de motivação e a influência que o desenvolvimento da motivação tem no seu contexto pessoal e educativo.	Compreender o conceito de motivação e a sua influência no desenvolvimento pessoal e educativo.
<b>2. Tipos de objectivos</b>	Este critério propõe-se verificar a capacidade de diferenciar e identificar os 5 tipos de objectivos seleccionados e o que implica a promoção desses objectivos no contexto pessoal e educativo dos alunos.	Identificação e diferenciação dos cinco tipos de objectivos conceptualizados neste guia didático.
<b>3. Interesses, preferências e preocupações</b>	Verificar se os adolescentes são capazes de reconhecer os seus próprios interesses, preferências e preocupações, e se alguns	Reconhecimento e definição de interesses, preferências e preocupações.

	deles fazem parte dos seus objectivos.	
<b>4. Fontes de motivação</b>	O objetivo deste critério é verificar se os alunos compreenderam as diferentes fontes de motivação e se sabem utilizar as ferramentas que promovem a sua capacidade motivacional.	Utilizar as principais ferramentas para melhorar as competências motivacionais e o conhecimento das diferentes fontes de motivação.
<b>5. Competência pessoal e social</b>	Verificar se os alunos estabelecem os seus objectivos através de uma competição saudável com os seus pares e através da sua própria competência pessoal.	Estabelecimento de uma competição saudável com os pares e competência pessoal.
<b>6. Realizações e fracassos</b>	Este critério tem por objetivo verificar a capacidade de reconhecer os próprios êxitos e fracassos e verificar se os alunos encaram os fracassos como oportunidades de aprendizagem.	Reconhecimento dos próprios êxitos e fracassos. Perceber que os fracassos são oportunidades de aprendizagem.
<b>7. Responsabilidade</b>	Este critério tem por objetivo verificar a capacidade dos alunos para que sejam responsáveis pelos objectivos que se propõem.	Responsabilidade pelas tarefas e objectivos propostos.
<b>8. Apoio e recompensas</b>	Verifique se os alunos procuram apoio para atingir os seus objectivos e se sabem como se motivar, não apenas pelas recompensas que recebem.	Procurar apoio para atingir os objectivos e equilibrar a motivação intrínseca com a motivação pela recompensa.

## **5. CONCLUSÕES**

- A motivação é considerada um fator fundamental na vida humana, uma vez que nos permite atingir os nossos objectivos e, por conseguinte, sobreviver.
- No domínio académico, a motivação é um elemento diferenciador entre um desenvolvimento académico adequado e inadequado. A motivação é essencial para que os alunos demonstrem interesse pela sua educação e vontade de aprender. Quanto mais motivado estiver um aluno, mais envolvido estará nos seus estudos, mais dedicação e atenção prestará às suas tarefas e, conseqüentemente, mais facilmente atingirá os seus objectivos académicos.
- Para motivar os alunos, os professores e os seus modelos desempenham um papel fundamental através da atenção e do reforço social que lhes dão. Por conseguinte, é essencial apoiá-los e orientá-los no seu processo de aprendizagem.
- Trabalhar para atingir um objetivo ajuda os adolescentes a aprenderem sobre si próprios. Os objectivos obrigam os adolescentes a refletir sobre o que querem alcançar e a identificar os passos a dar para o conseguir. Isto permitir-lhes-á desenvolver gradualmente objectivos mais amplos e aprender a lutar por aquilo que querem alcançar.
- No entanto, quer os adolescentes consigam ou não atingir o objetivo, podem aprender lições valiosas ao longo do caminho. Os erros, os fracassos e os contratempos são fontes de aprendizagem e os adolescentes devem ser ensinados a ver esses fracassos como oportunidades.

## **6. REFERÊNCIAS**

- *Ajuda o teu filho adolescente a atingir as suas metas*. Bekiapadres.com. (2022). Recuperado em 17 de agosto de 2022, de <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>.
- *Como e por que é importante a motivação do estudante | Aulaplaneta*. Aulaplaneta.com. (2022). Recuperado em 17 de agosto de 2022, de <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>.
- *A importância da motivação na aprendizagem*. Aranzazu5.blogspot.com. (2022). Recuperado em 16 de agosto de 2022, de

<https://aranzazu5.blogspot.com/2012/08/la-importancia-de-la-motivacion-en-el.html>.

- Redalyc.org. [pdf]. (2022). Recuperado em 17 de agosto de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.
- *Teoria da motivação por competências: Tudo o que é preciso saber - Historiadelaaempresa.com*. Historiadelaaempresa.com. (2022). Recuperado em 16 de agosto de 2022, de <https://historiadelaaempresa.com/teoria-de-la-motivacion-por-competencias>.
- (2022). [pdf]. Recuperado em 17 de agosto de 2022, de <http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/publicaciones/castellano/cap1.pdf>.
- (2022). Obtido em [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG\\_2019\\_del\\_Rio\\_Garces\\_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG_2019_del_Rio_Garces_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (2022). Recuperado em 17 de agosto de 2022, de <https://www.flup.es/importancia-motivacion-estudiantes/>.

# RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS ÁREA



## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

### 1. DEFINIÇÃO

A resolução de problemas é a capacidade de encontrar soluções para problemas em situações em que as emoções estão envolvidas e de compreender o impacto das emoções na tomada de decisões. A resolução de problemas está associada a ser consciencioso, disciplinado, metódico e sistemático na perseverança e na abordagem dos problemas. Esta competência está também associada ao desejo de dar o melhor de si e de enfrentar os problemas, em vez de os evitar.

As competências de resolução de problemas ajudam a determinar porque é que um problema está a acontecer e como resolver esse problema. No mundo real (escolar), os alunos deparam-se com problemas que são complexos, não estão bem definidos e não têm uma solução e uma abordagem claras. Eles precisam de ser capazes de identificar e aplicar diferentes estratégias para resolver esses problemas. É importante criar um ambiente de sala de aula em que os alunos sejam solucionadores de problemas. Isto ajuda a encontrar estratégias para que os alunos não só vejam valor em trabalhar mais arduamente, mas também em trabalhar de forma mais inteligente, experimentando estratégias novas e diferentes e revendo o seu processo. Ao fazê-lo, serão mais bem sucedidos da próxima vez.

A resolução de problemas não consiste apenas em responder (e corrigir) o ambiente que existe atualmente. Trata-se também de inovar, criar coisas novas e mudar o ambiente para que seja mais desejável. Os alunos enfrentam quase diariamente problemas relacionados com outros colegas, trabalhos de casa, exames, notas ou mesmo com a comunicação com o professor na sala de aula. A resolução de problemas permite-lhes identificar e explorar oportunidades no ambiente e exercer (algum nível de) controlo sobre o futuro.

Em suma, a resolução de problemas começa com a identificação da questão, a apresentação de soluções, a implementação dessas soluções e a avaliação da sua eficácia.

Tendo em conta a investigação e as conclusões dos peritos em inteligência emocional, as **5 subáreas específicas** seguintes podem ser utilizadas para demonstrar competências de resolução de problemas:

- 1) **Processo de resolução de problemas em quatro etapas** - É vital para encontrar

a solução, aplicá-la e obter os resultados desejados. Desenvolver um plano de execução passo a passo e atuar de forma eficaz e decisiva é o toque final no processo de resolução de problemas.

- ❖ Definir o problema
- ❖ Gerar soluções alternativas
- ❖ Avaliar e selecionar uma alternativa
- ❖ Implementar e acompanhar a solução

- 2) **Resolução de problemas e gestão de riscos** - A resolução de um problema envolve um certo risco - este risco deve ser ponderado em relação à não resolução do problema.
- 3) **Tomada de decisão sobre a resolução do problema** - A resolução de problemas e a tomada de decisão são competências estreitamente relacionadas, e a tomada de decisão é uma parte importante do processo de resolução de problemas, uma vez que se é frequentemente confrontado com várias opções e alternativas.
- 4) **Identificação do problema e capacidade de apuramento dos factos** - Esta fase envolve: detetar e reconhecer a existência de um problema; identificar a natureza do problema; definir o problema.
- 5) **Resolução de problemas entre factores contribuintes e pensamento criativo** - Para resolver um problema, é necessário descobrir a sua causa. Para tal, é necessário recolher e avaliar dados, isolar possíveis circunstâncias contribuintes e identificar o que deve ser abordado para uma resolução.

## **2. OBJECTIVOS**

- Definir e assimilar as influências da resolução de problemas
- Compreender as competências de apuramento de factos na resolução de problemas
- Melhorar os conhecimentos sobre a resolução de problemas através do reforço da abordagem em quatro etapas
- Demonstrar um equilíbrio entre a gestão dos riscos e a tomada de decisões
- Reconhecer os factores que contribuem para a resolução de problemas e utilizar o pensamento criativo



### **3. COMPETÊNCIAS**

- Competências genéricas:
  - Desenvolvimento de competências de resolução de problemas
  - Boa gestão dos riscos e abordagem de tomada de decisões
  - Praticar competências de resolução de problemas dentro e fora da sala de aula
- Competências específicas:
  - Demonstrar capacidades de resolução de problemas em diferentes contextos
  - Reconhecer os problemas e identificar soluções eficazes
  - Análise de dados e factores contribuintes
  - Isolar possíveis circunstâncias contributivas e identificar o que precisa de ser tratado para uma resolução
  - Dominar o pensamento criativo para a resolução de problemas

### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição de resolução de problemas ligada à inteligência emocional</b>	Assimilar e compreender a teoria e os princípios da resolução de problemas	Reconhecer e determinar a causa, refletir sobre possíveis soluções e aplicar técnicas e estratégias eficazes de resolução de problemas

<b>2. Sub-áreas de resolução de problemas</b>	Apresentar e reforçar a capacidade de reconhecer e distinguir entre as 5 subáreas	Identificação, desenvolvimento e validação dos 5 subdomínios identificados: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Processo de resolução de problemas em quatro etapas</li> <li>b) Resolução de problemas e gestão de riscos</li> <li>c) Tomada de decisão sobre a resolução do problema</li> <li>d) Identificação de problemas e capacidade de apuramento de factos</li> <li>e) Resolução de problemas entre factores contribuintes e pensamento criativo</li> </ul>
<b>3. Influências da identificação de problemas e da gestão de soluções</b>	Distinguir factos de opiniões, estabelecer medidas e controlos contínuos	Reforçar e demonstrar as competências necessárias para desenvolver a resolução de problemas em termos de: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Abordagem por etapas</li> <li>❖ Gestão do risco</li> <li>❖ Tomada de decisões</li> <li>❖ Factores contributivos e pensamento criativo</li> </ul>
<b>4. estratégias eficazes para uma prática validada</b>	Reconhecer, assimilar e aplicar boas técnicas de resolução de problemas, independentemente do contexto	Reconhecer, validar e utilizar uma vasta gama de recursos bancários, estratégias e espectro de ferramentas para melhorar as capacidades de resolução de problemas

<b>5. Recursos e materiais de apoio para a identificação e validação da capacidade de resolução de problemas</b>	Tirar partido e aprender sobre um leque de ferramentas e materiais de apoio para desenvolver/melhorar a resolução de problemas	Identificar, seleccionar e utilizar diferentes ferramentas e métodos para alcançar os resultados desejados, aplicando as competências de resolução de problemas
--	--	---

## 5. CONCLUSÕES

- O planeamento e a estruturação ajudarão a tornar o processo de resolução de problemas mais provável de ser bem sucedido, mas o bom senso e um elemento de sorte acabarão por determinar se a resolução de problemas foi um sucesso. A capacidade de resolução de problemas dá aos alunos a oportunidade de utilizarem os conhecimentos recentemente adquiridos em actividades significativas da vida real e ajuda-os a trabalhar a níveis de pensamento mais elevados.
- Independentemente da forma como a solução é implementada, os canais de feedback devem ser integrados na implementação. Isto permite um controlo e um teste contínuos dos acontecimentos reais em relação às expectativas. A resolução de problemas e as técnicas utilizadas para obter clareza são mais eficazes se a solução permanecer em vigor e for actualizada para responder a alterações futuras.
- Os problemas são normalmente resolvidos de forma intuitiva ou sistemática. A intuição é utilizada quando não são necessários novos conhecimentos - sabe o suficiente para poder tomar uma decisão rápida e resolver o problema, ou utiliza o senso comum ou a experiência para resolver o problema. Os problemas mais complexos ou os problemas que nunca experimentou antes exigirão provavelmente uma abordagem mais sistemática e lógica para os resolver e, para estes, terá de utilizar o pensamento criativo.
- Os solucionadores de problemas competentes (tanto professores como alunos) utilizam uma série de considerações para seleccionar a melhor alternativa. Consideram a medida em que:

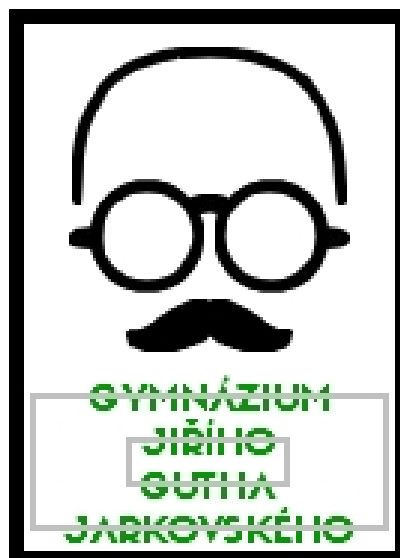
- Uma determinada alternativa resolverá o problema sem causar outros problemas imprevistos
- Todas as pessoas envolvidas aceitarão a alternativa
- A implementação da alternativa é provável
- A alternativa enquadra-se nos condicionalismos organizacionais

## 6. REFERÊNCIAS

- Abazov, R. (2016). Como melhorar as tuas capacidades de resolução de problemas. [online] Top Universities. Disponível em: <https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-problem-solving-skills>.
- Direitos de autor skillsyouneed.com 2011-2019 (2011). Competências de resolução de problemas | SkillsYouNeed. [online] Skillsyouneed.com. Disponível em: <https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solving.html>.
- Cherry, K. (2019). Como melhorar o seu autocontrolo. [online] Verywell Mind. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Stottler, W. (n.d.). O que é a resolução de problemas e porque é que é importante. [online] Kepner Tregoe. Disponível em: <https://kepner-tregoe.com/blogs/what-is-problem-solving-and-why-is-it-important/>.
- ASQ (2019). O que é a resolução de problemas? Passos, processos e técnicas | ASQ. [online] Asq.org. Disponível em: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>.
- O Balanço. (n.d.). What Are Problem-Solving Skills? [online] Disponível em: <https://www.thebalancemoney.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764> [Acedido em 2 Set. 2022].

# APTIDÕES SOCIAIS

## ÁREA



## APTIDÕES SOCIAIS

### 1. DEFINIÇÃO

Na literatura académica, podem encontrar-se diferentes definições do termo competências sociais. Uma delas descreve uma competência social como: "destreza e maturidade adequadas à idade de um indivíduo para se envolver calma e criativamente no ambiente social" (Gillernová et Krejčová, 2012, p. 117).

As competências sociais de um indivíduo são avaliadas pelo seu ambiente, ou seja, pelos pais, professores, colegas e outras pessoas, e não existe um critério de avaliação claro. A avaliação depende da quantidade de uso de formas adequadas de comportamento social e da norma atual do grupo social, sociedade ou cultura. Isto define a gama de formas aceitáveis de comportamento social e a influência deste comportamento noutras interações, por exemplo, a quantidade e a qualidade das relações de amizade, a popularidade entre os colegas de turma, etc. (Krejčová, 2011).

A qualidade das relações depende do trabalho com as capacidades e competências de um indivíduo, que são influenciadas pelo "ego", bem como da forma de comunicar com outras pessoas. Estas competências para estabelecer e manter relações são desenvolvidas desde tenra idade e continuam na idade adulta (Valenta, 2014).

Com base em estudos sobre as competências sociais de crianças e adolescentes, por exemplo, de Caldarella e Merrell (Krejčová, 2011), foram selecionadas **5 subáreas específicas** nas quais o nível de desenvolvimento das competências sociais de um indivíduo pode ser monitorizado:

**1. Relações com os pares:** Trata-se de toda a interação com os pares. Os indivíduos são capazes de construir amizades duradouras, resistir às influências negativas do grupo e pôr termo a relações que os possam pôr em perigo. Toleram e aceitam as diferenças das outras pessoas. De acordo com Gillernová (2005a), também desenvolveram capacidades de perceção social e de reconhecimento de outras pessoas.

**2. Mecanismos de autorregulação:** Graças a eles, o indivíduo pode controlar a sua experiência e agir de acordo com as regras estabelecidas, aceitando críticas e compromissos. Concentra-se em encontrar uma solução aceitável em situações de conflito, desenvolve a capacidade de autorreflexão e verifica a adequação das mensagens verbais e não verbais em relação à situação.

**3. Competências sociais relacionadas com a autoeducação:** Trata-se de competências relacionadas com a autorregulação no processo educativo. Incluem a interação com os professores, a realização de tarefas de forma independente, o planeamento e a gestão do tempo, a criação de um ambiente de trabalho eficaz, bem como a capacidade de reconhecer a necessidade de apoio social que pode ser oferecido pelos professores ou pelos colegas.

**4. Cooperação:** Um indivíduo que domine esta área pode adaptar-se às regras sociais e às exigências de um determinado grupo ou sociedade e pode trabalhar em grupo, incluindo competências de verbalização de opiniões e sua possível clarificação, formulando exigências.

Pode concentrar-se em soluções comuns e no objetivo comum das actividades.

**5. Comunicação assertiva e eficaz:** Trata-se de iniciar e manter conversas com os outros, de convidar os outros para a conversa e de aceitar elogios e reconhecimento pela utilização de expressões verbais e não verbais adequadas. Além disso, pode tratar-se de afirmar a própria opinião, tomar decisões em situações específicas (em alguns casos também para o grupo) e planear actividades para o futuro.

## **2. OBJECTIVOS**

- Definir e compreender o conceito de competências sociais.
- Distinguir 5 sub-áreas específicas das competências sociais.
- Promover o cuidado com as relações boas/amistosas.
- Desenvolver a empatia e ver o mundo através dos olhos do outro.
- Praticar o respeito pelos outros.
- Reforçar a capacidade de autoavaliação adequada.
- Ser capaz de pedir ajuda a colegas de turma ou a outras pessoas.
- Desenvolver a capacidade de cooperação.
- Aquisição de técnicas de comunicação assertivas e eficazes.

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Aprender as áreas individuais das competências sociais para as desenvolver.
- Aprender a estabelecer e a manter relações de amizade.

- Aprender a pôr fim às relações que lhe são prejudiciais.
- Aprender a ser empático em relação ao que o rodeia.
- Aprender a respeitar as diferenças das outras pessoas e a considerar as possibilidades de utilizar a diversidade dos membros do grupo.
- Reconhecer os seus pontos fortes e fracos.
- Ser capaz de pedir ajuda a outras pessoas.
- Aprenda a reconhecer, desenvolver e utilizar as suas capacidades de trabalho em equipa.
- Aprender a utilizar e a desenvolver diferentes métodos e estratégias de comunicação.

#### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição e conceito de competências sociais</b>	Compreender a definição de competências sociais e avaliar de que forma as competências sociais desenvolvidas ou subdesenvolvidas afectam as nossas vidas.	Compreender que o desenvolvimento de competências sociais pode ser útil não só na educação, mas também na vida profissional e pessoal.
<b>2. Tipos de competências sociais</b>	Verificar a capacidade de distinguir 5 subáreas seleccionadas de competências sociais.	Identificação das subáreas seleccionadas em que se reflecte o nível de desenvolvimento social: - relações entre pares - mecanismos de autorregulação - competências sociais relacionadas com a autoeducação - cooperação - comunicação assertiva e eficaz
<b>3. Cuidar das boas relações</b>	Verificar se os alunos conseguem distinguir entre boas e más relações interpessoais. Se são	Reflectem sobre as relações nas suas vidas e na sua própria sala de aula, ajudando a melhorar ou a manter a sua qualidade.



	capazes de utilizar os métodos e procedimentos através dos quais podem melhorar ou manter relações de qualidade no grupo.	
<b>4. Empatia</b>	Verificar se os alunos estão a utilizar ferramentas para desenvolver a empatia. Trabalhar no desenvolvimento da empatia no ambiente escolar e fora dele.	Reflectem a sua própria empatia, tentam ver o mundo através dos olhos de outra pessoa.
<b>5. Respeito pelas outras pessoas</b>	O objetivo é verificar se os alunos conseguem reconhecer expressões de respeito e de falta de consideração para com outras pessoas.	Respeitam as outras pessoas como tendo personalidades únicas. Aprendem a utilizar a diversidade das pessoas como um trunfo para o grupo.
<b>6. Autorreflexão</b>	Verificar se os estudantes têm uma visão adequada das suas capacidades e competências.	Podem determinar os seus pontos fortes e fracos e atualizar continuamente as suas conclusões.
<b>7. Competências sociais relacionadas com a autoeducação</b>	Para saber se os alunos sabem quem contactar em caso de emergência.	Sabem pedir ajuda em situações difíceis de estudo e de vida.
<b>8. Cooperação</b>	Verificar se os alunos são capazes de cooperar uns com os outros.	Adquirem uma atitude positiva em relação à cooperação em grupo. Ser capaz de desenvolver e utilizar competências de trabalho em equipa.
<b>9. Comunicação assertiva</b>	O objetivo é verificar se os alunos conhecem as ferramentas de uma comunicação eficaz e assertiva e sabem como as utilizar.	Utilizam diferentes técnicas para melhorar a comunicação com outras pessoas.

## **5. CONCLUSÕES**

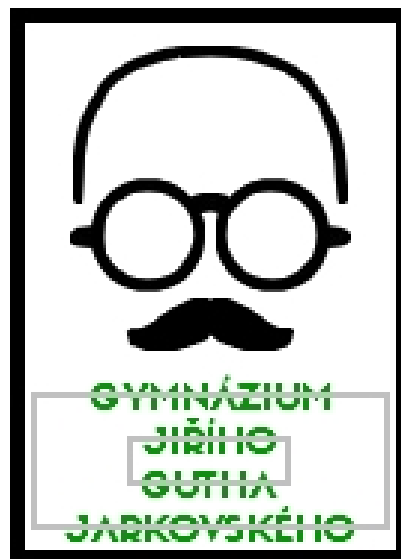
- O ambiente escolar é um ambiente muito adequado para o desenvolvimento de várias competências sociais. A didática moderna preocupa-se cada vez mais com o desenvolvimento da personalidade dos alunos e da sua saúde mental como indicadores da eficácia do processo educativo. Por conseguinte, já não se trata apenas da extensão e da qualidade dos conhecimentos adquiridos.
- Para o desenvolvimento das competências sociais, é necessária a presença de outras pessoas. Os alunos são orientados e apoiados pelo seu professor ou encarregado de educação, e o contacto com os seus pares permite-lhes testar, aperfeiçoar ou melhorar as competências aprendidas.
- As competências sociais estão intimamente ligadas a outras áreas da inteligência emocional, pelo que é impossível separá-las completamente. Com a ajuda da pedagogia experiencial, podemos desenvolver várias áreas ao mesmo tempo. De grande importância é a reflexão da atividade.
- As fontes adequadas para a aprendizagem não são apenas as experiências pessoais, mas também a mediação de histórias humanas, por exemplo, através de um documentário ou de outros meios de comunicação.
- Os resultados podem assumir diferentes formas para cada aluno. Estão também em jogo outros factores, como as experiências anteriores do aluno, o seu temperamento, etc. A diversidade das situações quotidianas - por exemplo, o facto de um determinado comportamento poder ser adequado numa situação e não o ser noutra - também não é tida em conta.

## **6. REFERÊNCIAS**

- Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.
- Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.

# GESTÃO DO STRESS

## ÁREA



# GESTÃO DO STRESS

## 1. DEFINIÇÃO

A definição do termo "stress" é ambígua. Na maioria das vezes, o stress refere-se a um acontecimento que provoca uma reação sob a forma de "distress", que significa stress que contém sentimentos negativos, ou "eustress", que está associado a uma experiência agradável, como o nascimento de uma criança. Este termo também é utilizado para se referir a um acontecimento que actua como um fator de stress ou no sentido de uma resposta a esses acontecimentos, ou seja, uma resposta ao stress (Vinay, 2007).

A ativação frequente dos mecanismos de stress pode levar à sobrecarga do organismo e, em alguns indivíduos, contribuir para o desenvolvimento de doenças da afluência (Atkinson et al., 2003). Por conseguinte, é mais adequado abordar a prevenção e a gestão destas condições do que as suas consequências.

A gestão do stress é uma série de técnicas e procedimentos que nos ajudam a trabalhar com situações de vida desagradáveis com o objetivo de uma mudança positiva. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

A partir do exposto, torna-se evidente a importância de cuidar da saúde mental e da estabilidade psicológica. Os alunos podem desenvolver competências de gestão do stress durante os primeiros anos de escolaridade e melhorar essas estratégias de gestão do stress na idade adulta para manter e melhorar a sua qualidade de vida. O objetivo da aquisição e do desenvolvimento destas competências deve ser o de assegurar que as dificuldades da vida e as consequências de vários problemas recaiam o menos possível sobre o indivíduo (VÚP, 2011).

Nas **5 subáreas específicas seleccionadas a seguir**, manifestam-se factores de stress aos quais temos de nos adaptar e trabalhar na nossa vida profissional, académica e quotidiana:

- 1. Factores de stress físico-químicos:** Trata-se, por exemplo, de luz forte, ruído excessivo, temperatura baixa ou alta. Além disso, a exposição do organismo a pesticidas, metais pesados, produtos químicos domésticos e industriais, etc.
- 2. Os factores de stress social:** Trata-se de stressores resultantes de situações sociais, por exemplo, conflitos interpessoais, comunicação com outras pessoas, relações com outras pessoas, infidelidade, etc.

**3. Factores de stress psicológico:** Trata-se de sentimentos de responsabilidade, ansiedade, medo, raiva, frustração, expectativas não cumpridas. Esta área está relacionada com o pensamento e as emoções.

**4. Factores de stress físico:** São causados, por exemplo, por pressão arterial elevada, doença ou lesão, atividade física extenuante, fome, estilo de vida inadequado ou falta de sono.

**5. Factores de stress relacionados com tarefas e desempenho:** Relacionados com o desempenho no trabalho ou na escola, com o cumprimento dos prazos de entrega das tarefas atribuídas, com os exames, mas também com a pressão do tempo na vida quotidiana, por exemplo, ficar preso no trânsito e não conseguir chegar a tempo a uma reunião combinada, falha na gestão do tempo.

## 2. OBJECTIVOS

- Adotar e compreender o conceito de gestão do stress.
- Conhecer cinco sub-áreas seleccionadas em que se manifestam os factores de stress.
- Desenvolver a capacidade de identificar os factores de stress.
- Aprender técnicas de gestão do stress.
- Ajustar adequadamente o ambiente para aumentar a eficiência do trabalho.
- Adotar e desenvolver técnicas de prevenção de conflitos nas relações interpessoais.
- Reforçar a capacidade de auto-aceitação e de pensamento positivo.
- Trabalhar eficazmente com o tempo.
- Ser capaz de pedir ajuda em situações difíceis.
- Adotar e desenvolver os princípios de um estilo de vida saudável.

## 3. COMPETÊNCIAS

- Aprenda as áreas individuais de gestão do stress para poder trabalhar com elas.
- Aprenda a identificar os factores de stress que podem afetar negativamente os seus estudos, o seu trabalho e a sua vida pessoal.
- Conheça as ferramentas que o ajudarão a prevenir e a gerir situações de stress.

- Aprenda a trabalhar com o seu ambiente de trabalho e a melhorar as condições do seu próprio trabalho.
- Aprenderão a prevenir algumas situações de conflito com a ajuda de diferentes técnicas.
- Trabalhe numa mentalidade positiva e construa uma boa relação consigo próprio.
- Aprenda a trabalhar com técnicas de gestão do tempo e implemente-as gradualmente em todas as áreas da sua vida.
- Aprenda a pedir ajuda em situações stressantes para si.
- Aprenda a trabalhar com as regras da boa vida e incorpore-as na sua vida.

Durante uma "aula", é necessário ter em conta vários factores que influenciam as estratégias de coping (estratégias de gestão do stress) (Kryl, 2004):

- Os factores são de natureza individual,
- Baseiam-se no pressuposto da sensibilidade/resistência ao stress = esta é em parte inata e em parte adquirida através da aprendizagem ao longo da vida,
- A importância da motivação pessoal de um indivíduo,
- Motivação colectiva (relações no grupo),
- Apoio social (família e amigos),
- Estado de saúde de um indivíduo,
- Perspetiva de vida da pessoa (tipo racional/irracional; pessimista/otimista).

#### **4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM**

<b>ÍNDICE</b>	<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAGEM</b>
<b>1. Definição de gestão do stress e conceitos conexos</b>	Verificar se os alunos compreendem a definição de gestão do stress e os termos relacionados.	Compreender os efeitos do stress na vida quotidiana e a forma como este pode afetar a nossa saúde.

<b>2. Tipos de factores de stress</b>	Verificar se os alunos distinguem e identificam os diferentes tipos de situações de stress.	Identificação de cinco áreas seleccionadas em que são descritos tipos de stressores. - físico-químico - social - psíquico - físico - tarefa e desempenho
<b>3. Identificação dos factores de stress</b>	Verificar se os alunos são capazes de identificar os factores de stress individuais que podem estar a afetar as suas vidas.	Reconhecer os factores de stress na vida pessoal, profissional e quotidiana.
<b>4. Ferramentas para lidar com situações de stress</b>	Verificar se os alunos foram apresentados a ferramentas de gestão do stress e aprenderam a utilizá-las.	Utilize as ferramentas que aprendeu para gerir o stress em situações difíceis.
<b>5. Ambiente de trabalho</b>	Verificar se os alunos são capazes de se adaptar adequadamente ao ambiente de trabalho.	Ajusta o ambiente de trabalho de modo a sentir-se confortável nele.
<b>6. Relações interpessoais</b>	Verificar se os alunos dominam as técnicas de prevenção de conflitos interpessoais.	Aprendem a evitar alguns conflitos nas relações interpessoais, por exemplo, a dizer não, a estabelecer limites, a ter um comportamento assertivo, etc.
<b>7. Desenvolver o bem-estar mental</b>	O objetivo deste critério é verificar se os alunos dominam os métodos de auto-cuidado = ter tempo só para si. Se procuram as suas próprias fontes de sintonização mental positiva com a ajuda de	Previne o próprio stress, as frustrações e as cargas mentais através de técnicas de relaxamento e outros procedimentos. Esforça-se por ter uma mentalidade positiva.

	procedimentos comuns (desporto, audição de música, etc.).	
<b>8. Gestão do tempo</b>	Determinar se os alunos dominam técnicas para trabalhar eficazmente com o tempo.	Organiza bem o seu próprio trabalho/tarefas, trabalha com prioridades
<b>9. Situação de vida desafiante</b>	Saber se os estudantes sabem a quem recorrer em situações difíceis da vida, onde encontrar contactos para ajuda profissional.	Descreve onde (a quem) recorrerá para obter ajuda se não for suficiente para a situação.
<b>10. Estilo de vida saudável</b>	Verificar se os alunos conhecem os princípios de um estilo de vida saudável.	Aplica os princípios de um estilo de vida saudável na sua vida.

## 5. CONCLUSÕES

- A ativação frequente do organismo por factores de stress conduz a danos. Por conseguinte, é necessário familiarizar os alunos com opções de estratégias que ajudem a enfrentar situações de stress no âmbito de actividades preventivas.
- É aconselhável oferecer aos alunos e estudantes opções sobre como lidar com uma situação de stress. Os professores e os funcionários do centro de aconselhamento escolar podem utilizar, por exemplo, vários exercícios de relaxamento. Estes são bastante úteis, especialmente para o ambiente escolar. Exemplos de métodos de relaxamento: relaxamento de ioga, relaxamento progressivo de Jacobson, treino autogénico de Schultz, trabalho com a respiração, trabalho de visualização, meditação, autossugestão, etc. (Grofová e Černý, 2015). Outras incluem técnicas para aumentar a resiliência ao stress e a reestruturação cognitiva (mudar a forma de pensar) (Terap.io).
- A escolha e o domínio de técnicas de alívio do stress podem afetar significativamente a qualidade de vida de um indivíduo.
- É necessário ter em conta as diferenças individuais de cada pessoa, bem como outros factores. O que pode ajudar uma pessoa pode não ajudar outra. Também é necessário trabalhar com a variabilidade das circunstâncias.



- Os alunos devem ser ensinados a procurar ajuda em situações que não são capazes de resolver sozinhos. É necessário trabalhar o facto de que pedir ajuda é normal e que não há que ter vergonha disso.

## 6. REFERÊNCIAS

- Atkinson, R. L., a kol. (2003). Psychologie.
- Grofová, K., Černý, V. (2015) Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Kryl, M. (2004). Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem.
- Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015) Výchova ke zdraví, 2. aktualiz. Vydání
- Sasínek, E. Terap.io: Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik.  
<https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Stres a zdraví.

# TRABALHO EM EQUIPA

## ÁREA

## **TRABALHO EM EQUIPA**

### **1. DEFINIÇÃO**

A capacidade de trabalhar em equipa é reconhecida como uma competência transversal e social e é priorizada entre as competências básicas a serem adquiridas pelos alunos no seu processo de aprendizagem. O trabalho em equipa refere-se a um grupo de pessoas que partilham objectivos, metas e responsabilidades, a fim de realizar actividades de forma coordenada (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Quando se trabalha em equipa, são fomentados valores como a comunicação, a motivação, a liderança, a delegação, a assertividade e a resolução de problemas (Ballenato, 2005). Uma equipa funciona e atinge os objectivos de forma eficaz quando se promove o trabalho individual e de grupo, ou seja, os resultados do trabalho de grupo resultam dos contributos de cada um dos membros.

A cooperação entre os membros de uma mesma equipa é um elemento fundamental para a sua boa integração e para o correto funcionamento ou desenvolvimento do papel desempenhado por cada membro da equipa.

Existe uma relação estreita entre o trabalho em equipa e a liderança. Nesta cooperação, a relação entre os membros está intimamente ligada, o que pode transformar-se em impedimentos ou obstáculos, ou exatamente o contrário. O espírito de cooperação é um pré-requisito para equipas produtivas.

Abaixo estão as **5 subáreas específicas** que podem ser utilizadas para facilitar as competências de trabalho em equipa:

- 1. Comunicação:** O trabalho em equipa exige uma comunicação aberta entre todos os membros da equipa e é essencial para poder coordenar as acções individuais. Em qualquer processo de comunicação, deve ser tida em conta a importância de quem dá o feedback e de quem o recebe. É da responsabilidade do emissor direccionar a mensagem de forma adequada para garantir o seu sucesso.
- 2. Coordenação:** o grupo de profissionais tem um líder que deve agir de forma organizada para favorecer o desenvolvimento e a viabilidade do projeto.
- 3. Confiança:** é necessário que cada membro da equipa confie nas suas próprias capacidades e nas dos seus colegas para se apoiarem mutuamente.
- 4. Complementaridade:** cada membro traz qualidades para o projeto. Todas as competências são necessárias para desenvolver o trabalho.
- 5. Empenho:** é necessário ter um espírito de equipa e empenho para atingir os

objectivos, não só para satisfação pessoal, mas também para benefício de todos.

## **2. OBJECTIVOS**

- Definir e compreender o conceito de trabalho em equipa.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas específicas.
- Fornecer as ferramentas conceptuais para compreender e transmitir os valores do trabalho em equipa.
- Fornecer estratégias para aprender e trabalhar eficazmente, tais como o planeamento do trabalho, a cooperação, a coordenação e a partilha.
- Adquirir e praticar recursos para desenvolver competências socio-emocionais.

## **3. COMPETÊNCIAS**

- Incentivar as relações de trabalho em colaboração entre os alunos para clarificar o empenhamento mútuo, chegar a um consenso sobre as tarefas, assumir papéis e demonstrar valores de aprendizagem em colaboração.
- Participação e sensibilização dos estudantes, convidando-os a fazer parte do projeto.
- Promover o auto-conhecimento, adaptando técnicas para motivar a participação.
- Desenvolver a criatividade centrada na resolução de problemas e concentrar-se em necessidades específicas.
- Desenvolvimento de novas competências criativas para criar materiais, adaptabilidade e gestão do tempo.
- Incentivar uma comunicação real, efectiva e concreta a todos os níveis entre todos os participantes.

## 4. CONTEÚDOS, CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

ÍNDICE	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	RESULTADOS DE APRENDIZAGEM
<b>1. Definição de trabalho em equipa</b>	Identificar e compreender o conceito de trabalho em equipa e os princípios de formação de equipas.	Demonstrar conhecimentos para trabalhar em equipa e princípios.
<b>2. Sub-áreas do trabalho em equipa</b>	Descrever e diferenciar as 5 subáreas específicas.	Identificação e desenvolvimento das subáreas de trabalho em equipa: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicação.</li> <li>2. Coordenação.</li> <li>3. Confiança.</li> <li>4. Complementaridade.</li> <li>5. Compromisso.</li> </ol>
<b>3. Competências de trabalho em equipa</b>	Adquirir e diferenciar uma série de competências de trabalho em equipa.	Demonstrar a competência para desenvolver estas aptidões: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liderança e trabalho de equipa.</li> <li>2. Comunicação.</li> <li>3. Gestão de conflitos.</li> <li>4. Feedback construtivo.</li> <li>5. Gestão do stress.</li> <li>6. Definição de objectivos.</li> <li>7. Cooperação.</li> </ol>
<b>4. Estratégias eficazes</b>	Aprender e colaborar eficazmente em equipa.	Participar ativamente nos processos da equipa utilizando o brainstorming, uma série de ferramentas e técnicas para encontrar as melhores soluções.

<b>5. Recursos para a identificação das emoções</b>	Conheça uma variedade de ferramentas para desenvolver competências socio-emocionais.	Identificar e utilizar ferramentas para alcançar resultados e tornar o trabalho eficaz e positivo.
---	--	--

## **5. CONCLUSÕES**

- Para que os alunos aprendam a trabalhar eficazmente em equipa, é necessário tempo para adquirirem uma série de competências e capacidades transversais acima referidas, que são necessárias para o seu autodesenvolvimento e para o desempenho do trabalho em equipa.
- Os alunos devem exprimir ideias e debatê-las como membros de uma equipa, gerir o seu tempo, coordenar tarefas relacionadas com a responsabilidade e participar em actividades de equipa, como a tomada de decisões, a resolução de problemas e a compreensão do processo de tomada de decisões. Tudo isto, num ambiente de confiança e respeito.
- Antes de recorrer a quaisquer exercícios ou actividades de teambuilding, é necessário estabelecer esta base de compromisso partilhado, clarificando os objectivos da equipa e promovendo um sentido de compromisso com esses objectivos em toda a equipa.
- Propõe-se a conceção de estratégias para reforçar o trabalho em equipa no domínio da educação e orientá-lo para um trabalho verdadeiramente colaborativo, tendo em conta aspectos como a interação com os outros, a ajuda entre eles, as competências e as capacidades para o enriquecimento do outro para um objetivo comum.
- É necessário realçar a importância do aspeto socio-emocional, a fim de lidar com as emoções ou com a forma como agimos ou com a linguagem utilizada, uma vez que são elementos-chave na comunicação com os colegas. A possibilidade de procurar uma variedade de competências para gerar um impacto positivo para o aluno surge na área do trabalho em equipa.

## **6. REFERÊNCIAS**

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y

Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC.

<http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>

- BALLEMATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.
- Edutedis formação. Comunicação efectiva e trabalho em equipa (?)  
[https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12\\_comunicacion\\_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf](https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf)
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista espanhola de drogodependências. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255  
[https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4\\_1.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf)

### 3. CONCLUSÃO

---

Pode concluir-se que é necessário um currículo educativo mais empenhado no ensino e na aprendizagem da inteligência emocional, para reforçar as bases. O acesso a certos recursos nem sempre é possível, ou mesmo fácil, e muitas vezes exige um grande esforço por parte dos professores. Por esta razão, o consórcio europeu do projeto EIFNEG Erasmus + trabalhou arduamente para selecionar as 10 áreas consideradas chave e essenciais para fortalecer a comunidade educativa.

Como mencionado no início, este documento é o ponto de partida para o estabelecimento de uma estrutura curricular para a disciplina EIFNEG, adaptada a estudantes e futuros trabalhadores com inteligência emocional desenvolvida, uma vez que serão a próxima geração da força de trabalho da UE e os pilares da sociedade europeia num mundo em mudança.

A educação tem-se centrado sobretudo no desempenho académico, como a importância das notas dos testes, os horários de frequência das aulas, os cursos de formação e os trabalhos de casa. No entanto, é de notar que as emoções influenciam a forma como aprendemos e o que aprendemos. Estar mais consciente dos sentimentos e de como reagir a eles ajudará certamente a gerir melhor o stress e a aprender a compreender as emoções e a comunicar melhor.

Esta informação recolhida requer o envolvimento dos sistemas educativos em termos de estratégias metodológicas que promovam a autoconsciência, a autoavaliação, a autoconfiança, o controlo comportamental, o autocontrolo, a gestão da ansiedade, o interesse pelos outros, a capacidade de escuta, a liderança e a resolução de conflitos, entre outros indicadores que compõem a inteligência emocional. Devem ser considerados no domínio educativo, tanto para a formação de professores como de alunos.

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflecte apenas as opiniões do autor e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.





# 10 DOMÍNIOS- CHAVE

## DOCUMENTO COMUM