

# "SINTO, LOGO, REAJO?"

Um convite à regulação emocional

Lara dos Santos Villar

Katia Regina Xavier da Silva



Rio de Janeiro, 2022

**Lara dos Santos Villar  
Katia Regina Xavier da Silva**

**"SINTO, LOGO, REAJO?"**  
**Um convite à regulação emocional**

**Um livro sobre a regulação emocional na prática pedagógica do professor da  
Educação Básica  
1ª edição**



**Rio de Janeiro, 2022**



**COLÉGIO PEDRO II**  
**PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA**  
**BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER**  
**CATALOGAÇÃO NA FONTE**

V719 Villar, Lara dos Santos

“Sinto, logo, reajo?”: um convite à regulação emocional:  
um livro sobre a regulação emocional na prática pedagógica do  
professor da Educação Básica / Lara dos Santos Villar; Kátia Regina  
Xavier da Silva. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Imperial Editora, 2022.

124 p.

Bibliografia: p. 77-79.

ISBN: 978-65-5930-016-7.

1. Educação. 2. Professores. 3. Inteligência emocional. 4.  
Emoções e cognição. 5. Prática pedagógica. I. Silva, Kátia Regina  
Xavier da. II. Título.

CDD 370

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Simone Alves – CRB-7: 5692.

**"Irai-vos, mas não pequeis." - Paulo, carta aos Efésios, 4:26**



## RESUMO

A regulação emocional é um dos componentes da inteligência emocional, ou do que chamamos habilidades socioemocionais, que segundo a UNESCO, são um conjunto de competências por meio das quais o indivíduo interage, aprende, trabalha e serve, de maneira saudável, ética e responsável nas esferas da família, comunidade e vida profissional. Ao pensar no desenvolvimento dessa educação emocional nas escolas, e no preparo dos docentes para essa tarefa, a presente pesquisa buscou responder o seguinte problema: como promover diálogos com professores da Educação Básica sobre as emoções e sobre a regulação emocional no processo de ensino e aprendizagem? Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, que culminou na construção de um livro sobre a temática das emoções e sua regulação no ambiente da sala de aula. Na primeira etapa um *survey* foi aplicado a 83 professores de Educação Básica, atuantes em redes públicas e privadas e originários de vários Estados do Brasil, com o intuito de investigar como se sentem e gerenciam seus estados afetivos e como as emoções interferem na prática pedagógica. Na segunda etapa, o livro construído foi usado como ferramenta em um curso de extensão, realizado via plataforma Moodle, que visou fomentar o diálogo sobre as emoções no ensino-aprendizagem, e compartilhar estratégias individuais e coletivas para a regulação emocional docente na Educação Básica. Participaram do curso 7 professores. Os dados gerados a partir dos instrumentos foram analisados de forma qualitativa com o auxílio do *software* Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRAMUTEQ), e de forma quantitativa por meio de estatística descritiva, com o auxílio da plataforma Survey Monkey. Os resultados confirmam que os professores reconhecem a presença das emoções em sala de aula e observam sua interferência na condução desse ambiente. Entretanto, ainda faltam espaços de diálogo sobre a temática na escola e na formação inicial, o que ressalta a contribuição do estudo para o campo de investigação sobre a regulação emocional dos professores. Em resposta ao problema proposto, consideramos que o curso de extensão por meio do qual apresentamos aos docentes participantes o livro intitulado “Sinto, logo, reajo?”: um convite à regulação emocional – um livro sobre a regulação emocional na prática pedagógica do professor da educação básica, tem potencial para fomentar intervenções que promovam discussões a respeito das emoções no ensino e aprendizagem, seja na formação inicial, seja na formação continuada.

**Palavras-chave:** emoções; regulação emocional docente; educação básica.

## Sumário

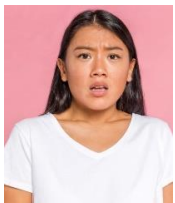
Uma Provocação .....	7
1 Introdução .....	11
1.1 A professora e a autorregulação .....	14
2. O convite à regulação emocional .....	27
3 As famílias do processo de regulação emocional: casos de ensino .....	32
3.1 A Seleção da Situação.....	33
3.1.1 Caso de ensino .....	33
3.2 A modificação da situação.....	35
3.2.1 Caso de ensino .....	36
3.3 A implantação atencional.....	37
3.3.1 Caso de ensino .....	38
3.4 A mudança cognitiva .....	40
3.4.1 Caso de ensino .....	40
3.5 A resposta modulada .....	42
3.5.1 Caso de ensino .....	43
4 As famílias da regulação emocional na prática pedagógica do professor da educação básica .....	45
4.1 Sinto, não nego, reajo como puder?.....	47
4.1.1 Um empurrãozinho da raiva .....	55
4.1.2 O alerta do medo .....	60
4.1.3 A tristeza reflexiva.....	65
4.1.4 O tempero da alegria .....	68
5. Palavras finais.....	71
Referências.....	76
Apêndice A: materiais de apoio para a ampliação do conhecimento sobre emoções .....	79
Apêndice B: Proposta de organização do conteúdo deste livro, de acordo com os módulos apresentados.....	81

Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expresso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades. ....	81
Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero – a agência humana na perspectiva da TSC .....	90
Módulo 3) Modificação da situação: eu, e o professor que posso ser – crenças e valores.....	103
Módulo 4) Implantação atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem .....	113
Módulo 5) Mudança cognitiva: “Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos.” - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica .....	121
Módulo 6) Resposta modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade .....	127



## *Uma Provocação*

*"Navegar é preciso..." O semestre já ia adiantado, mas as aulas de História da Pedagogia não desencilhavam da Antiguidade Clássica. A sebenta ia até ao Platão, mas a feminina intuição da Brígida guiava-me nas surtidas à biblioteca (que era mais um emaranhado de livros e teias de aranha), por atalhos de índices e bibliografias, até à exata página ou capítulo. Numa errância sem fim, bisbilhotávamos armários, passávamos as estantes a pente fino, em busca de novidades. Porém, a mão censória há muito dera sumiço a tudo o que fosse passível de afetar as mentes cândidas dos futuros professores. (...) Horas a fio, devorámos as palavras dos avatares de uma "Educação Nova", que sobreviveu confinada a um conjunto restrito de experiências e que, no nosso tempo do Magistério (e muito para além do contexto histórico em que emergiram!) se mantinha atual. Apercebemo-nos de que os nossos mestres se esforçavam por nos fazer crer que a intenção libertadora da Educação Nova não passava de uma utopia irrealizável. De posteriores surtidas ficou-nos a paixão por Erasmus e Fénelon, através dos quais iríamos chegar ao convívio de proscritos como Elise Michel ou Proudhon. (...) A Brígida era a vedeta do curso. Desenvencilhava-se a preceito de trabalhos práticos e exames. Era apontada pelos seus mestres como uma "promessa do ensino", diziam estar "fadada para grandes voos". Foi a minha companheira de aventuras. Toda ela era sede de descoberta. Cheguei a adorar mais a Brígida que a Senhora de Fátima e nunca duvidei do idealismo que derramava. Mas a vida reserva-nos surpresas... Acabado o curso, foi cada qual para seu lado, a cumprir o destino de educar as novas gerações. Reencontrei-a no fim dos anos setenta, nos corredores da antiga Direção do Distrito Escolar. Conservava nos olhos resquícios da fogueira de outrora e na boca um entusiasmo esmorecido. Após algumas palavras de circunstância, de ficar a saber que havia casado recentemente e que eu "continuava o mesmo", quis saber*





novidades... - "Sabes, Zé, não sei onde ficarei colocada no próximo ano. Ando de escola para escola.

Como professora agregada, não devo mudar o que quer que seja. Eu bem gostaria de pôr em prática aquelas coisas que aprendemos... Lembras-te?..." Lembrava-me... e era isso que me punha confuso. Também eu andara de escola em escola, também eu passara por cortes de gado adaptadas a salas de aula, também eu tivera turmas de mais de quarenta alunos. Mas isso não dissipara o sonho. Os nossos caminhos voltaram a cruzar-se ia a Brígida nos 36 anos e já era professora efetiva. Desabafou: - "Ó Zé, eu sei o que estarás a pensar... Mas eu tenho filhos pequenos para criar! (Como se eu não soubesse! Como se eu os não tivesse!). Primeiro estão os filhos! Sobra-me lá tempo! Eu bem gostaria de entrar num projeto, mas tu não vês a vida que eu levo? Às quatro, ponho o meu Márcio na piscina. Às cinco e meia, a Marina sai do Instituto de Inglês e o meu marido, a essa hora, ainda está no escritório. Ele ainda me faz o favor de ir buscar os miúdos enquanto eu preparo o jantar. E, depois, uma casa dá muito trabalho. Eu tenho lá tempo para essas coisas! Lá para diante, quando eles forem mais crescidinhos, logo se verá." Voltei a encontrá-la, à entrada dos cinquenta, uma mulher madura com alguns cabelos brancos mal disfarçados. Frequentava um curso de complemento de habilitações, "daqueles que a gente só lá tem de ir um ou dois dias por semana e, assim, não se perde tanto tempo para subir de escalo" (Brígida dixit). Nada lhe perguntei que a pudesse contristar. Mas ela foi direta ao assunto: - "Já sei o que me vais perguntar. Continuas a ser um lírico, mas eu já me deixei de fantasias. No nosso tempo, éramos novos, cheios de energia. Com o tempo a gente começa a amadurecer. O melhor é deixar tudo como está. No nosso tempo, o papel do professor era muito claro, tinha o conhecimento e transmitia-o conforme os meios que possuía. Os alunos que conseguiam acompanhar eram bem sucedidos, os que não conseguiam repetiam as vezes



*necessárias para aprender. E assim é que estava bem..." E rematou: - Olha, agora, o que eu quero é ir para a aposentadoria.*

*Agora, o que eu quero é sossego." Confesso que, em nome dos velhos tempos do Magistério, o único sentimento que as suas palavras me suscitaram foi uma grande ternura. Naquela Brígida descolorida e vencida eu vi refletida uma imensa legião de desistentes. Há-de gozar a aposentadoria até lá para os cem e há-de morrer em paz com a sua consciência. Há já quase um século, Almada Negreiros dizia que, no tempo em que nasceu, todos os tratados que deveriam fazer mudar o mundo já tinham sido escritos. Só faltava uma coisa: mudar o mundo. Quando arriscaremos todos um "golpe de asa"? Quando partiremos todos do que somos para sermos algo mais? Sem prescindir do debate sobre a necessidade de mudança, quando mudaremos?*

*Não estou a sugerir um corte radical com a tradição, em nome de caprichos modernistas. Debaixo do Sol, não há coisas novas, mas feitas de uma nova maneira: "non nova, sed nove". Tudo se transforma, assume diferentes contornos. O que não pode é haver mudanças no fazer sem uma concomitante transformação no modo de pensar... No regresso a casa, abandonei-me a metafóricas lucubrações de autoestrada. A Escola andou meio século como um barco à deriva e encalhou à entrada para um porto de promessas. Houve quem se amotinasse. Houve quem abandonasse a decrepita embarcação e empreendesse novos rumos. Mas há também quem continue a consultar velhas cartas de marear, indiferente ao impacto das ondas que destroçam o casco enferrujado. A Brígida finge indiferença (em nome dos velhos tempos, eu recuso acreditar que seja indiferente) perante o fragor das vagas contra um casco imóvel. Se, entretanto, o que resta do casco agonizante não for devastado por uma qualquer tempestade, a Brígida repartirá o tempo de uma viagem parada entre o varrer do porão e umas braçadas na piscina da classe turística... enquanto não for chegado o*



*almejado momento do desembarque. Vim a saber, através de um amigo comum, que os ventos resultantes da intempestiva passagem da Brígida pelas primeiras águas estagnadas provocaram "ondas" e enjoos.*

*A tal ponto que, ao invés de segurar o leme e de corrigir o rumo, a Brígida desistiu de navegar. (trecho retirado do Pequeno Dicionário dos Absurdos, José Pacheco, 2009)*

Você já ouviu falar do Professor José Pacheco e a Escola da Ponte em Portugal? Por aqui ele já contribuiu com mais de 100 projetos para uma nova educação no Brasil, dentre eles o Projeto Âncora, funcionando em Cotia, São Paulo, nos mesmos moldes da Escola da Ponte!





## 1 Introdução

Olá professor!

Como você se sentiu ao ler esse trecho do texto do professor José Pacheco, um educador que imaginem só, deixou Portugal e escolheu o Brasil para “navegar seu barco e fincar âncora”? Ele foi colocado, praticamente, no formato original, para parecer menos temporal, menos atual, ou foi só em mim que essa impressão aconteceu?

Tanta vontade de saber, empolgação, energia, curiosidade... e então, a lotação provisória, as propostas tolhidas, a progressão de carreira, as acusações censoras pelos corredores do sistema de ensino, sendo tratadas pela sociedade como verdades, e a vida pessoal se desenrolando em outras tantas aventuras e desafios... Assim como o professor José Pacheco, ainda navego me esforçando em segurar o leme e a partir de mim, traçar rumos diferentes em minhas aulas.

Parte desse esforço se encontra presente aqui, nesse trabalho que lhes apresento. Ele é resultado dos meus estudos no Mestrado Profissional em Práticas da Educação Básica do Colégio Pedro II, que se iniciou um pouco antes, com minhas participações nos encontros do Laboratório de Criatividade, Inclusão e Inovação Pedagógica (LACIIPED), uma linha de pesquisa do Grupo de Estudos e Pesquisas em Ensino, Aprendizagem, Interdisciplinaridade e Inovação em Educação (GEPEAIINEDU), vinculado à Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do CPII.

Esse grupo promove pesquisas com o objetivo de desenvolver e aprimorar materiais educacionais fundamentados na Teoria Social Cognitiva (TSC), e o meu trabalho segue nessa direção ao se constituir do propósito de construir um livro que promova diálogos sobre as emoções dos professores da Educação Básica e



sobre a regulação emocional docente. Esse trabalho se originou a partir de lacunas que observei a respeito das emoções dos professores no processo de ensino e aprendizagem.

O livro é esse que você começa a ler, e no qual encontrará o uso da primeira pessoa do singular em alguns trechos, representando meu envolvimento como pesquisadora e o objetivo do curso de Mestrado em Ensino: "integrar a construção de conhecimentos pedagógicos e saberes disciplinares de modo a produzir resultados mais efetivos na sala de aula dos diferentes sistemas escolares" (Proposta Pedagógica MPPEB-CPII, 2017).

Eu te convido então, a fazer uma pausa, a pegar uma folha de papel ou talvez um caderninho, e uma caneta, (é, uma caneta, para você não correr o risco de achar que tem alguma coisa errada com você, e apagar ou corrigir o que escreveu). Sente-se, respire fundo, pense na história, nas minhas ponderações, respire mais uma vez... Sinta no corpo... E escreva todas as emoções que surgem em você neste momento ao pensar sua vida docente.

Se desejar, inclua sentimentos que ficaram, e permaneceram por algum tempo ou, permanecem até hoje. E pode escrever diretamente mesmo, do tipo "Eu sinto muita raiva por me darem lotações provisórias há quatro anos!". Ao se sentir satisfeito com o que colocou, ou seja, escreveu tudo que sentiu, ponha a data de hoje e feche o caderno ou dobre a folha. E fique por alguns minutos prestando atenção no ar entrando e saindo pelas suas narinas, em respirações longas e profundas.

Bem, no máximo você pode estar rindo de você mesmo, e na melhor das hipóteses achando essa professora que vos escreve, uma maluquinha, e pensando: o que será que vem por aí? Eu acho que, no mínimo, você vai se sentir mais leve por ter



escrito sobre algo que aconteceu com você na escola ou na vida pessoal e sobre como se sentiu a respeito.

E com certeza, vem muito mais dessas dinâmicas daqui pra frente, porque eu quero te convidar a olhar para suas emoções e entender um pouquinho mais sobre a importância delas em nossas vidas. Vale dizer que, absolutamente, elas não são atestados de descontrole ou fraqueza, mas defesa e estratégia de sobrevivência, sobre a qual podemos agir na proposta de uma regulação emocional que nos permita empoderamento diante da vida, realizações, saúde e bem-estar. "As visões emergentes da emoção ressaltam sua adaptação e características biológica e psicologicamente construtivas em contraste com retratos anteriores enfatizando seu lado desorganizador, irracional ou estressante" (THOMPSON, 1994, p. 25, tradução nossa).

O tom dialógico que você vai encontrar, objetiva contemplar os lugares de fala que podem permear minhas inquietações e formas de observar os estados afetivos que surgem em minha prática pedagógica. E me permitir também, no compartilhar de minhas observações com você, convidá-lo ou convidá-la a estar comigo, nessa investigação emocional dentro do processo de ensino e aprendizagem.

Meu processo autorregulatório para escrever o livro é também, algo que pode ser pensado e refletido na ampliação do nosso entendimento sobre como as emoções surgem e a forma que podemos lidar com elas. Numa trajetória que não é linear, vários eventos e emoções me atravessaram, e contribuíram em meu desenvolvimento como professora-pesquisadora que a todo instante também era convidada a pensar sobre a própria prática pedagógica. Venha caminhar um pouquinho comigo! Esse é o meu convite à regulação emocional.



## 1.1 *A professora e a autorregulação*

Então, meu nome é Lara dos Santos Villar, filha do Ronaldo e da Nancy, e em honra a eles que me deram a vida e todos os que vieram antes, desbravaram caminhos, e conquistaram percepções e habilidades que hoje me permitem a força de ser quem eu sou, eu me encontro com você por meio deste material. Nele, também busco minha humanidade e admito minhas emoções, estando eu como professora, filha, esposa, mãe, amiga, ou qualquer outra instância, na qual sou, antes de tudo, uma mulher humana, comum e imperfeita.

Este trabalho sinaliza caminhos possíveis na prática docente, na qual tento aprender, estando uma hora em uma direção, ora em outra, a reconhecer minhas identidades, anseios, confusões, angústias, entusiasmos, potencialidades e limitações, enfim, minha humanidade, que interage com o mundo não apenas pela racionalidade, mas também pelo afeto.

Porque este é meu ponto de partida, no qual me reconheço humana, antes de me reconhecer professora. Ao resgatar essa minha natureza, percebo que embora ela não seja mais o centro do processo de ensino e aprendizagem, é parte ímpar de sua constituição.

Este material se trata de um convite à regulação emocional na forma de um livro em que te proponho conversar sobre os sentimentos e conhecer algumas experiências que me permitiram perceber o quanto as emoções estão presentes em quem eu sou, na forma como faço o que faço, minhas origens e quem talvez, possa vir a ser. E o quanto essas emoções se refletem em minha postura e atuação docente.

Uma conversa que te incentive a compreender as emoções como ingredientes importantes para a manutenção da vida e saúde relacional, realizadora e integral.





"As emoções fazem parte da dimensão afetiva que, juntamente com as cognições e o comportamento, respondem basicamente pelo funcionamento psicológico de todo ser humano" (BZUNECK; BORUCHOVITCH, 2020, p. 33).

Este livro pode ser lido e utilizado na sua realidade escolar conforme fizer sentido para você e demais professores, equipe pedagógica e escola como um todo. Pode ser utilizado por partes, tematicamente, em semanas pedagógicas, conselhos de classe ou reuniões pontuais, como centros de estudo, de planejamento e até um bate-papo breve no intervalo da sala dos professores, enfim, o que mais você pensar, para o grupo de professores em que você está inserido, ou pelo qual seja responsável.

É um convite, porque não há qualquer pretensão de apresentar um manual, projeto ou receita, que provavelmente, ficaria embaixo de todos os trabalhos e provas que você precisa corrigir; todos os conteúdos com prazo para serem trabalhados; todos os planejamentos e materiais a serem confeccionados, e tudo o mais que envolve a atividade docente ou administrativa como pautas, relatórios da coordenação, de desempenho e etc. Não é assim?

Este movimento de resgate do sentido de humanidade pode se dar por diversas formas, e uma das que mais fez sentido, foi a de olhar para mim mesma por meio dos estados emocionais em que por vezes me encontro, e não sei bem como lidar com eles, além de me sentir às vezes, envergonhada, criticada, analisada, zoada, mas raramente, apoiada ou cuidada.

O dia a dia da escola com a riqueza de suas especificidades e oportunidades, é campo largo das mais variadas experiências. "A experiência emocional deriva de uma interação entre processos emotivos de base biológica e o monitoramento socializado, avaliação e processos regulatórios pela qual a experiência emocional é



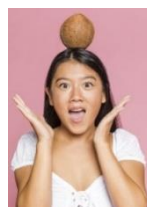
interpretada e gerenciada numa cultura específica" (THOMPSON, 1994, p.26, tradução nossa).

No contexto da educação poderia haver mais iniciativas de cuidados quanto aos professores e sua saúde mental e emocional, que se refletem na saúde física e em sua própria prática pedagógica. Nas minhas aulas em que tento oferecer acolhimento aos meus alunos, por vezes escuto relatos e queixas que me fazem pensar: "quem está acolhendo o professor?".

E apesar de toda a importância que a estrutura escolar pode oferecer aos seus membros, o cuidado e apoio inicial pode começar através de mim, quando consigo aproveitar o intervalo na sala dos professores para me distrair, espairar, trocar ideias, relaxar. Espaços de diálogo em que os professores possam trocar apoio social, acabam estimulando também a afetividade, na medida em que proximidade, amizade, estímulo, apoio e parcerias costumam elicitar emoções agradáveis. A possibilidade de se autoperceberem quanto aos seus estados afetivos estimula o autocuidado e a autorregulação emocional.

A autorresponsabilidade é proposta segura no que diz respeito a encarar de frente as situações que me atingem, sejam elas internas ou do ambiente, de maneira a encontrar os melhores recursos e estratégias para lidar com elas. Espero que este trabalho seja um estímulo a você, professor e professora, que deseja parar de se queixar justa, mas, indefinidamente; e que deseja parar de sofrer, reconhecidamente, e assim, tomar as rédeas de sua vida pessoal e profissional.

Vou apontar caminhos que surgiram neste estudo, e formas criativas de tentar percorrê-los. Todavia, não se restrinja a simplesmente acreditar em tudo o que eu disser aqui pra você! Experimente! Primeiro ponto ou, conteúdo que posso



entregar aqui neste livro: Experimente! Este convite intenta remexer entranhas, iluminar potencialidades e limitações e repensar crenças.

Desejo convidá-la(lo) a resgatar a si mesma(o), e autorresponsabilizar-se pela professora e professor que você é e que pode ser. Esse convite vai além da adoção de novos comportamentos ou práticas automáticas, mas o desafia a reconhecer e compreender processos cognitivo-afetivos que te constituem e integram todos os aspectos da tua existência.

É para ouvir os sentimentos, sentir no corpo. Reencontrar todos os valores e capacidades que estão lá dentro de você, e se preciso, ressignificar aquelas possibilidades que você acreditava encerradas, tolhidas, ignoradas. Encontrei em Schutz e Pekrun (2007, p. 276, tradução nossa) que "as pessoas são suas emoções, e que entendendo as emoções como fruto de interações sociais permeadas por regras de experiência e expressão emocional, guiadas por estruturas de raça, classe e gênero, podemos entender quem a pessoa é."

Por meio da Teoria Social Cognitiva (TSC) do psicólogo e pesquisador Albert Bandura, trago a proposta de refletirmos a respeito da capacidade humana de sermos agentes e não passivos ou vítimas. A partir dessas reflexões, espero proporcionar a possibilidade de desafiá-los a agir sobre o que os acontece, e no caso deste livro em específico, sobre as emoções. Segundo Bandura (2018, p. 2, tradução nossa):

As pessoas podem premeditar resultados esperados, e assim, moldar e regular o presente imediato para o planejamento futuro. Podem autorreagir avaliando suas performances, e então autorregular-se gerenciando o comportamento na direção desejada. E por meio da autorreflexão, examinar pensamentos e ações, seus valores e o significado e moralidade de suas atividades.

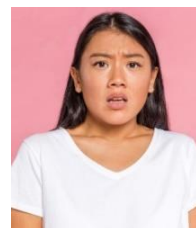


Neste movimento de nos autorregularmos, reconheci que tudo está sempre permeado pela afetividade, e que a regulação emocional pode ser um importante diferencial no desdobramento dos eventos que se sucedem, no cotidiano de minha vida, e que eles se relacionam ao bom desempenho e satisfação nas minhas realizações. De acordo com Boruchovitch (2014, p.8),

Aprender a refletir sobre as próprias experiências vem sendo valorizado na formação de professores (...) ao favorecer o desenvolvimento da metacognição e tomada de consciência, autoanálise de estratégias, diálogos coletivos, portfólios e ciclos de reflexão (...). É essencial para se alcançar o autoconhecimento e o autocontrole dos pensamentos, dos estados afetivos e motivacionais e das ações.

O produto educacional "Sinto, logo, reajo?": um convite a regulação emocional, tem como objetivo incentivar diálogos e reflexões sobre as emoções dos professores e sobre como elas interferem no processo de ensino-aprendizagem, no seu desempenho e no seu bem-estar. Compreendendo o trabalho emocional do professor, nas múltiplas interações sociais diárias que gerencia dentro da escola, com estudantes, pares, administradores, pais e comunidade (SCHUTZ; PEKRUN, 2007), parte-se do princípio de que a sala de aula é local onde professores e alunos se influenciam reciprocamente em intensas experiências emocionais. Neste entendimento, os teóricos pressupõem, segundo Schutz e Pekrun (2007, p. 277, tradução nossa):

Que ensinar é uma prática emocional e uma forma de trabalho emocional, na qual ensino e aprendizagem envolvem compreensão emocional. Que as emoções dos professores são intrínsecas aos seus propósitos morais e sua capacidade em atingi-los. Que elas estão na raiz de quem os professores são, afetando suas identidades e relacionamentos. E que elas são moldadas em experiências de poder e impotência e variam conforme cultura e contexto.



Ao aprimorar a percepção sobre si e seu estado emocional, o professor pode olhar também para o aluno e colocar-se no lugar dele, como alguém que está ali para aprender, mas que antes de tudo, sente. Boruchovitch (2014, p. 9) argumenta que:

Na realidade, para ser estratégico, o professor tem que ser primeiro um estudante autorregulado. (...) Vivenciar a metacognição como um exercício, como uma possibilidade de autorreflexão acerca de suas próprias facilidades e dificuldades de aprender a aprender e de ensinar para se aprender a aprender. (...) Faz-se necessário um melhor planejamento e delineamento de atividades, cursos, workshops e ciclos de reflexões para promover nesses estudantes os processos autorregulatórios (...).

Não podemos é claro pensar apenas nos professores em formação, mas naqueles que já estão em franca atuação, e podem ser contemplados com informações acerca do processo gerador de emoções, e a interferência delas no processo de ensino-aprendizagem. Os professores podem ser convidados a experienciar atividades em que possam perceber suas emoções diante das situações que acontecem, reconhecê-las, acolhê-las e considerá-las no encaminhamento de suas respostas emocionais e a busca de soluções.

A partir daí, comportamentos, pensamentos e sentimentos que surgem, instrumentalizam os professores de recursos e estratégias para gerenciar suas aulas e os estados afetivos envolvidos. "Pessoas que são competentes emocionalmente, que conhecem e lidam bem com seus próprios sentimentos e com os dos outros (...) se sentem mais satisfeitas, eficientes e produtivas em suas vidas." (BORUCHOVITCH; GOMES, 2019, p. 100).

No campo dos processos autorregulatórios que podem ser trabalhados com os professores, a regulação emocional, componente da inteligência emocional, ganha



cada vez mais notoriedade nos aspectos da existência humana, sendo alvo de interesse da psicologia, biologia, antropologia, negócios, economia, educação, leis, medicina, ciência política e sociologia (GROSS, 2015). Experiências de regulação emocional possibilitam ao professor ter maior crença de autoeficácia para regulação do seu estado emocional, e assim, realizar mais movimentos em direção a estratégias autorregulatórias no campo da afetividade em sua prática pedagógica.

Este movimento autorregulatório se refere a ativar e processar cognição, motivação, comportamento e afeto na direção das metas que se pretende atingir. A regulação emocional trata especificamente do componente afetivo, comumente olhado como de menor importância, agora reconhecido como primordial na formação de um indivíduo mais consciente de si e da coletividade que o cerca, mais proativo, autônomo e socialmente responsável. No contexto do ensino, "a autorregulação emocional pode ser promovida pelos benefícios que se refletem na autorregulação da aprendizagem e desempenho pessoal" (BZUNECK; BORUCHOVITCH, 2020, p. 33).

Processos de regulação emocional podem envolver o controle do nível de excitação das emoções, sejam elas positivas ou negativas, de forma que a intensidade e duração da resposta emocional ou a recuperação dela, bem como a labilidade ou variedade de resposta emocional aumentam ou diminuem. Podem se dar por influência de terceiros, numa espécie de correção, e podem acontecer a partir dos objetivos que motivem os esforços regulatórios (THOMPSON, 1994; THOMPSON; MEYER, 2007).

Para você entender o processo regulatório das emoções eu trouxe aqui o modelo de aprendizagem autorregulada de Zimmerman (1989, 2013) que, com base na teoria social cognitiva de Bandura, enumerou quatorze estratégias considerando



"a autorregulação comportamental, ambiental e interna(...) e propôs um processo cíclico de antecipação ou previsão, controle volicional e autorreflexão" (BORUCHOVITCH, 2014, p.5).

Na figura a seguir você pode visualizar o modelo Planejamento, Execução e Avaliação (PLEA) de autorregulação, na perspectiva e adaptação feita por Rosário (2003), a partir das estratégias de Zimmerman (1989, 2013) e acrescentando que, em cada uma das fases, o processo do PLEA se repete continuamente.







Figura 1: As estratégias de Zimmermann no modelo PLEA de Rosário



Fonte: ROSARIO, 2003; ZIMMERMMAN, 1989, 2013. Elaborado pela autora.

Na planificação, a tarefa de aprendizagem é analisada e recursos pessoais e ambientais são considerados, prevendo os esforços que devem ser empreendidos para o alcance da meta. Na fase da execução, o monitoramento das ações e sua eficácia dirige a manutenção do que está sendo feito e indica novos planejamentos e estratégias quando necessárias. Finalmente, a avaliação permite buscar novos caminhos ao se verificar distante da meta desejada, ou seja, novos planos e objetivos são estabelecidos para ela (ROSÁRIO, 2003; SILVA; MOREIRA, 2016).

Entendi que esses elementos da autorregulação da aprendizagem são facilitadores no processo de aprimoramento ou desenvolvimento da regulação das emoções. Dadas as considerações quanto às emoções dos professores e o caráter emocional do processo de ensino, o trabalho emocional docente pode ser beneficiado pelo gerenciamento emocional e a prevenção de experiências emocionais na condução da sala de aula e sua prática pedagógica.

Com o objetivo de pensar com você as emoções dos professores da Educação Básica, e que práticas pedagógicas estariam sendo escolhidas para gerenciar suas emoções e as dos alunos; e refletir sobre como lidar com os estados emocionais que ebulem no cotidiano da escola e seus problemas subjacentes, construí um quadro em que a partir do modelo organizacional da autorregulação da aprendizagem de Rosário (2003) e Zimmermann (1989, 2013), busquei agregar elementos da regulação das emoções de Gross (2006, 2007, 2015, 2020), que se dividem em cinco famílias de estratégias de regulação emocional: Seleção da Situação, Modificação da Situação, Implantação Atencional, Mudança Cognitiva e Resposta Modulada.



Quadro 1: Uma tentativa de conexão entre estratégias de autorregulação da aprendizagem e estratégias de regulação emocional

PLEA	ESTRATÉGIA ARA	CARACTERÍSTICAS considerando a RE	COMO PODERIA SER NA PRÁTICA?	RE
P L A N E J A M E N T O	1. AUTOAVALIAÇÃO 3. ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS E PLANEJAMENTOS 6. ESTRUTURA AMBIENTAL 9-11. PROCURA DE AJUDA SOCIAL	Analisar meu emocional, a qualidade dos meus sentimentos, minha capacidade avaliativa e as reações quanto ao que ocorre ao meu redor.  Adotar ações diferentes, me reorganizar internamente, e rever posturas que possam transformar meu olhar sobre as situações, e então, meu estado afetivo e minhas atitudes frente às ocorrências.  Administrar estímulos e distratores do ambiente.  Atitude intencional de pedir ajuda.	Tenho estado desanimado. Estive triste a semana toda. Estou reativo demais? Precisava ter reagido daquela forma com o aluno? O que está me incomodando realmente nesse projeto interdisciplinar? De que forma minha postura pode contribuir para o engajamento dos alunos? Será que os alunos perceberam que não estou bem hoje? O que me deixou mais feliz nas aulas dessa semana?  Ouvir atentamente meus alunos. Estar presente plenamente a cada encontro com a turma. Usar recursos e estratégias efetivas às demandas percebidas. Que estratégias atendem melhor as dificuldades que os alunos estão apresentando? Onde posso aprimorar meu olhar quanto às demandas emocionais que surgem em sala de aula? Eu poderia separar quinze minutos da aula desta semana para falar sobre empatia com meus alunos. Vou buscar informações sobre as emoções humanas e formas de administrá-las. Vou fazer aquela atividade física que sempre gostei e nunca me organizei para praticar.	I M P L E M E N T A R I O
E X E C U Ç Ã O	2. ORGANIZAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO 4. PROCURA DE INFORMAÇÃO 5. TOMADA DE APONTAMENTOS 8. REPETIÇÃO E MEMORIZAÇÃO	Agir de forma preventiva quanto a organização e transformação necessárias às demandas percebidas.  Pesquisa em livros, sites e produções acadêmicas sobre emoções e regulação emocional.  Registro desse processo de regulação emocional, mudanças e resultados.  Se apropriar de conhecimentos acerca das emoções.	Como poderia reorganizar este conteúdo tão complexo tendo em vista as dificuldades de aprendizagem apresentadas por esta turma, de maneira a minimizar emoções de medo e incapacidade?  Como eu lido com minhas próprias emoções? Como eu lido com a frustração? Como eu reajo em situações em que eu fracasso no meu planejamento?  Como posso organizar minutos de conversa na turma para falarmos sobre lidar com a frustração?  Como conversar com meus alunos sobre aprender a aprender? E se eu separar alguns minutos no início da aula para conversar com minha turma sobre gerenciamento do estresse? O que eu posso fazer ao identificar em um aluno atitudes relacionados à tristeza? De que maneira eu posso agir ao identificar um aluno fazendo ou sofrendo bullying?  Como aprimorar meus conhecimentos acerca das emoções e os processos de regulação emocional?	M O D I F I C A Ç Ã O
A V A L I A Ç Ã O	7. AUTO- CONSEQUÊNCIAS 12-14. REVISÃO DE DADOS	Se apropriar de conceitos de auto negociação, autorrecompensa, autopunição, adiamento de recompensa e autorresponsabilidade.  Atitude de manutenção intencional e constante de estudo e revisão do processos que compõem o planejamento, a execução e avaliação	Hoje estive mais a vontade na turma. Nesta semana a turma foi mais receptiva às minhas propostas. Foi muito positivo o ciclo de pequenas rodas de conversa que fizemos sobre as emoções e os processos de regulação emocional. Me senti muito feliz com a participação dos alunos.  Há vários conflitos na turma X, preciso de táticas para lidar com essas situações nas minhas aulas. Me sinto frustrado e temeroso sobre lidar com brigas entre os alunos. Preciso buscar informações sobre como promover o aprender a aprender e a autorregulação da aprendizagem.  Me animei com a ideia de inserir pequenos vídeos sobre empatia para iniciar minhas aulas.  A psicoterapia está me ajudando a trabalhar a ansiedade e a autorregulação emocional.	S I T U A Ç Ã O

Fonte: Elaborado pela autora com base em Zimmerman (1989, 2013) e Gross (2007, 2015)



Vamos conhecer então, o que seriam as estratégias de regulação emocional? Mas, antes disso, gostaria de fazer um convite a você, leitor(a).

## *2. O convite à regulação emocional*

Este livro foi estruturado a partir do modelo de processo de regulação emocional de Gross (2007, 2015, 2020), que definiu cinco famílias de estratégias que podem ser usadas para regular as emoções: a seleção da situação, a modificação da situação, a implantação atencional, a mudança cognitiva e a resposta modulada. Essas famílias de estratégias se processam dentro dos estágios de identificação, seleção, implementação e monitoramento sobre o modelo sequencial de geração de emoções de Gross (2007).

Apresentamos neste livro, algumas propostas para conhecer um pouco mais sobre os processos afetivos que nos compõem e incentivar, conscientizar ou desenvolver esses processos no contexto da escola.

As propostas de atividades apresentadas na seção apêndice, estão organizadas em módulos, a partir das famílias de estratégias de regulação emocional de Gross (2007, 2015). A proposta é que o leitor se aproprie deste convite e contextualize-o do jeitinho que melhor se aproxime do dia a dia da sua escola. Toda e qualquer proposta tem que "falar ao coração" de quem está e do que é hoje, sob o risco de virar palavras ao vento... É exatamente a partir de nós e da escola que temos hoje, que alguma mudança pode acontecer.

Os módulos são os seguintes:

Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" - as relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.



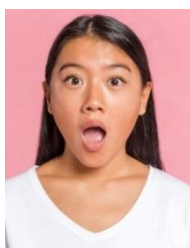
Nesse primeiro módulo vamos refletir sobre como temos nos sentido em relação a missão docente e sobre a relevância que damos aos aspectos afetivos no contexto da nossa prática pedagógica. Vamos dialogar sobre como investigar nossos estados afetivos e descobrir necessidades atendidas ou não, por trás de nossas emoções, no cotidiano da sala de aula com o auxílio do exercício pessoal e intransferível da auto-observação.

Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC.

No segundo módulo refletiremos sobre a primeira família de estratégias de regulação das emoções de Gross e sobre como a nossa capacidade agêntica pode estar relacionada ao processo de seleção das situações que queremos viver ou lidar em determinados momentos. Partimos da ideia de que selecionar qual conteúdo ou forma de trabalhá-lo tendo em vista os estados emocionais que percebemos ou queremos incentivar em nós e nossos alunos é agir sobre o que está acontecendo na turma.

Enxergarmo-nos interferindo e transformando nossas realidades, por tantas vezes desafiadoras, envolve agir sobre o que pensamos, fazemos e sentimos na direção dos nossos objetivos. É o mecanismo da autorregulação, explicado por Albert Bandura na Teoria Social Cognitiva, que aqui em específico, se relaciona também ao nosso comportamento afetivo.

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores



Aqui vamos tratar do movimento intencional de transformar um contexto e refletiremos sobre o que nos move a mais ou menos ações no sentido de tornar nossa prática pedagógica mais exitosa e feliz. Também vamos discutir sobre o que pensamos sobre ser uma prática bem-sucedida e sobre como o prazer de ensinar pode se refletir no que fazemos e no porque fazemos o que fazemos durante as nossas aulas.

Cabe considerar que o aspecto afetivo pode não estar entre os elementos constituintes do que um professor usa para seu planejamento. Neste módulo vamos conversar sobre a capacidade agêntica do professor em consonância com suas crenças e valores a fim de revisitá-los, renová-los e preenchê-los de afeto.

Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem.

No módulo 4 vamos conversar a respeito das percepções sobre o afeto no ensino e na aprendizagem e sobre de que maneira podemos utilizar as emoções como estratégia e recurso em nossa prática pedagógica.

Professores não são simples transmissores de informação nem os alunos são depósitos receptores delas. Não sabemos para onde olham nossos alunos ao apresentarem determinadas respostas emocionais aos eventos que se sucedem no dia a dia, pensemos então, no que podemos oferecer no aqui e agora da sala de aula que os fortaleça e conquiste para uma presença mais plena e realizadora.

Módulo 5) Mudança Cognitiva: "Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos" - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica.



Ao conhecermos as famílias de regulação emocional ampliamos o repertório de estratégias e recursos para lidar com os eventos que se sucedem intensamente em sala de aula. Neste sentido nossa prática pedagógica se altera, a maneira de lidar com o que acontece nas aulas se transforma, e podemos nos instrumentalizar mais quanto a percepção de que nos influenciamos a todos reciprocamente, professores e alunos.

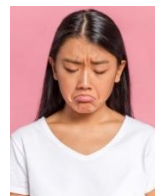
Esse diálogo nos fortalece como humanos e nos incentiva a estarmos mais atentos às possibilidades de sermos parceiros nesse processo de regulação emocional. Pensar a prática pedagógica sob esse aspecto abre horizontes de conexão e educação a enriquecer o processo de ensino e aprendizagem.

Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade.

Todos se regulam mais ou menos conscientemente em vários momentos da vida e até do dia, nas mais variadas situações. Ampliar a consciência sobre nossa capacidade autorregulatória nos permite gerenciar mais eficazmente os acontecimentos, e nos responsabilizar nas diferentes escolhas que podemos fazer sobre eles.

Neste último módulo vamos dialogar e refletir sobre a estratégia da resposta modulada e todas as outras estratégias de regulação emocional no contexto da atuação docente, finalizando cada um e cada uma, seus registros a respeito do percurso auto-observativo sobre os estados emocionais da sala de aula.

Este convite à regulação emocional visa ilustrar possibilidades no que concerne ao desenvolvimento de espaços de diálogo e reflexões acerca das emoções e a regulação emocional com professores da Educação Básica. A partir do quadro 1 da página 20 (Uma tentativa de conexão entre estratégias de autorregulação da





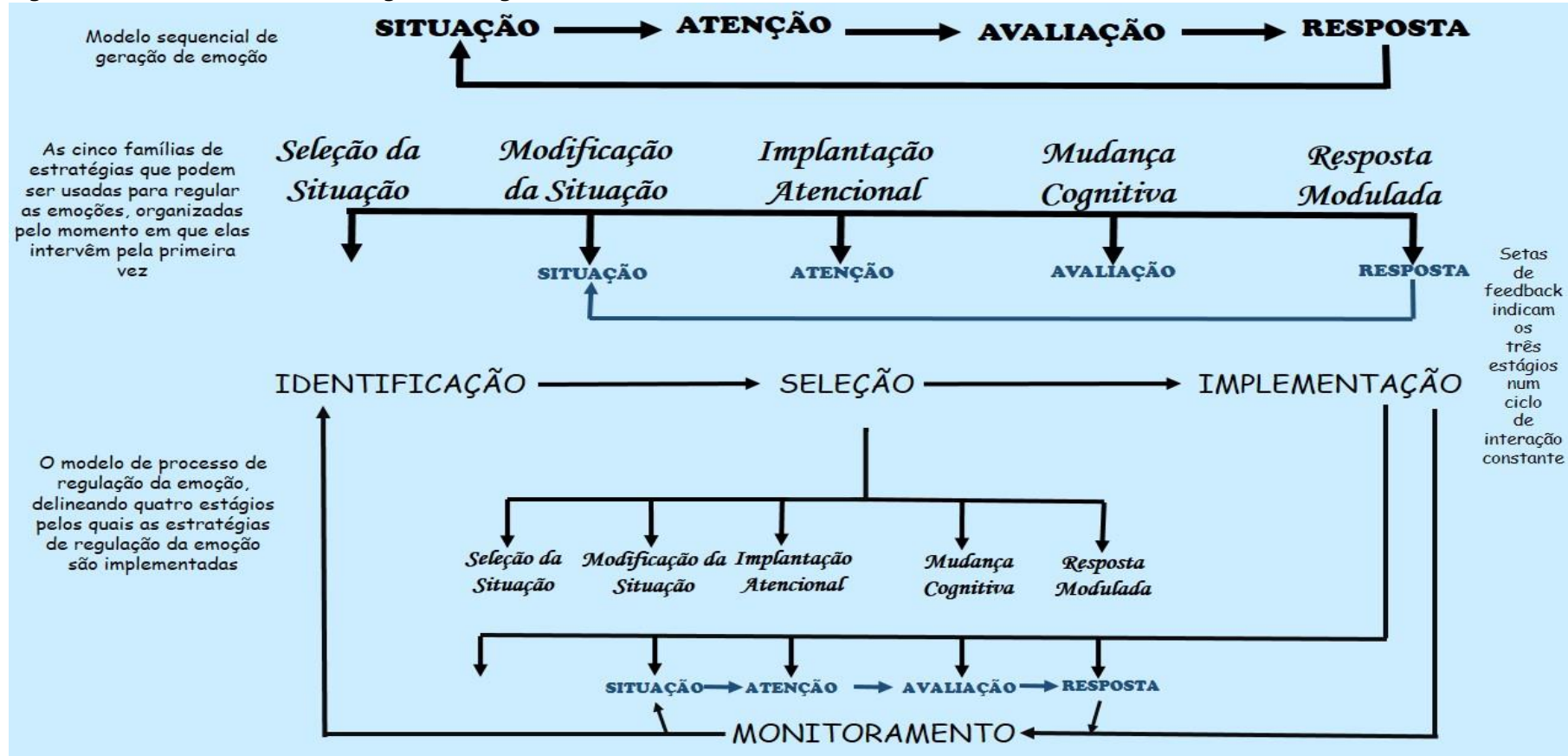
aprendizagem e estratégias de regulação emocional) baseado em Rosário (2003), Zimmerman (1989, 2013) e Gross (2007, 2015), enumeramos os seguintes objetivos específicos:

- ✓ Identificar as famílias de processos de regulação emocional (GROSS, 2007, 2015), na prática pedagógica do professor da Educação Básica, com base na perspectiva autorregulatória de Rosário (2003) e Zimmerman (1989, 2013);
- ✓ Analisar as relações afetivas que permeiam o cotidiano da sala de aula, considerando o contexto da escola atual e da escola que queremos;
- ✓ Analisar relações afetivas que permeiam o cotidiano da sala de aula, considerando as posturas docentes e discentes frente às realidades da escola;
- ✓ Dialogar sobre crenças, julgamentos e preconceitos que permeiam a prática pedagógica docente e sobre as posturas dos professores frente a esses comportamentos;
- ✓ Dialogar sobre sentimentos, necessidades e emoções do professor na prática pedagógica e no processo do ensino-aprendizagem na Educação Básica.



### 3 As famílias do processo de regulação emocional: casos de ensino

Figura 2: As famílias de estratégias de regulação emocional



Fonte: MACRAE; GROSS, 2020. Traduzido pela autora.

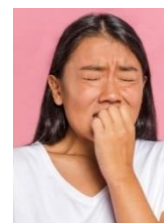
### *3.1 A Seleção da Situação*

A seleção e a mudança da situação são formas de regulação emocional que muitas vezes se misturam, quando tentamos lidar com a situação geradora da emoção. Na seleção, podemos evitar, ou organizar o contexto de maneira a não vivermos tal situação que julgamos que vá ocasionar a resposta emocional que não desejamos. Podemos evitar alguém, um local, uma rotina, enfim, escolher nos afastarmos da situação que nos cause desconforto, prejuízo, e que elicite emoções desagradáveis.

Segundo Gross (2007, 2015), esse caráter prospector carrega algumas dificuldades no sentido de não haver padrões para selecionar a situação ou viver a emoção, na medida em que nem sempre é possível julgar corretamente o impacto de um evento sobre alguém, e a reação emocional que ela sentirá, e ainda, que expectativas acabem ocasionando ansiedade e outros estados emocionais, por uma situação que pode não acontecer efetivamente. Outrossim, a seleção pode variar em diferentes períodos da vida e ser utilizada para minimizar respostas emocionais negativas e otimizar respostas positivas.

#### *3.1.1 Caso de ensino*

Num certo trimestre em que pude observar por meio de relatos e comportamentos que os estudantes estavam muito cansados e aflitos com a demanda de trabalhos, prazos, muitas entregas e dúvidas, via a semana de avaliações chegar e trazer participações mais dispersas e atitudes com características de estresse, ansiedade e desânimo.



Eu havia seguido o planejamento que combinamos na equipe com os materiais e as aulas que construíamos a cada semana, desenvolvendo, junto com os alunos, a melhor maneira de se apropriarem dos conteúdos e realizarem as atividades.

Nas semanas em que as avaliações começaram a ser aplicadas percebi que a qualidade participativa diminuiu, com alguns relatos de indisposição, manifestações que indicavam que não estavam se sentindo bem, avisos claro de que iam ficar quietinhos naquele dia, ou simplesmente ausência de participação mesmo.

Então, naquela que seria a segunda semana de avaliações, últimos dias para entrega, decidi me utilizar da estratégia de selecionar a situação e ao invés de dar continuidade ao conteúdo planejado, escolhi oferecer às minhas turmas um material complementar de apoio ao processo de realização das atividades avaliativas. Dentro do planejamento de base, temos autonomia docente para o desenvolvimento dos conteúdos e usei isso ao nosso favor.

O conteúdo programado para aquela semana não estaria sendo contemplado por nossa avaliação, mas acabaria tomando um tempo de esforço e dedicação dos alunos que deveria estar direcionado para aquilo que estava sendo exigido naquele período. Alguns alunos, por questão de tempo de estudo ou por terem percebido que o material daquela semana não faria falta para realizarem a avaliação, não estudariam o material.

Por outro lado, outros alunos, cumprindo seu próprio cronograma de estudos ou, inseguros quanto a deixarem de realizar alguma tarefa mesmo em semana de provas, acessariam o material. Não fez sentido para mim apresentar algo que poderia ser trabalhado outra semana. Aquilo de certa forma era fazer os meus alunos perderem tempo, o que, em plena semana de avaliações, eu não me senti confortável em fazer. Neste sentido, preparei um material que falasse sobre



estudar, na qual refletíamos sobre aprender estratégias para aprender, além de ser uma atividade na qual era apresentado quase um passo a passo para meditar.

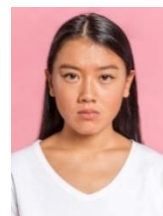
Eu observei a mim mesma naquela situação e meu estado afetivo não era confortável. Meus alunos já haviam relatado emoções indesejáveis por conta do enfrentamento da semana de provas. Eu selecionei o que iria trabalhar de maneira a cultivar um clima especialmente mais agradável nas aulas dessa semana.

Tive um pouco mais de participações, alguns alunos que acessaram o material deram retorno positivo, tanto na temática sobre como estudar, como em relação à prática, que inclusive, realizamos na aula. Eu me senti feliz, e fiquei satisfeita comigo mesma por selecionar a situação pensando nos estados afetivos da turma, nessa semana específica de avaliações. E por receber relatos dos alunos na aula, que se sentiam melhor e mais relaxados, após o exercício meditativo.

### *3.2 A modificação da situação*

Mudar uma situação implica diretamente em criar outra situação, que tenha um diferente impacto emocional nos envolvidos. É pouco nítida, em alguns momentos, a separação entre selecionar e modificar o evento, como por exemplo, ao escolhermos trabalhar a cooperação como pano de fundo de nossas aulas e propormos trabalhos em equipes, ou, não permitirmos que ninguém fique de fora das atividades programadas, sejam quais forem os tipos de contribuição que cada estudante puder oferecer em sua realização.

Gross (2015) esclarece que as mudanças efetuadas nas situações podem ser adaptativas ou não, e que modificações como evitação e afastamentos, benéficos



a curto prazo, podem excluir benefícios futuros, que podemos adquirir, ao estarmos expostos a determinadas experiências do presente.

### *3.2.1 Caso de ensino*

De vez em quando percebo na aula comportamentos de desconfortos quando não, conflitos relacionados à participação de alunos muito habilidosos com alunos menos habilidosos. Com certa frequência, parece faltar paciência com uma partida que se torne pouco dinâmica e fluida, tanto pelos alunos que conduzem uma finalização como por aqueles que cometem algum erro na jogada.

É com insistência que tento conscientizar a turma sobre o espaço democrático e inclusivo que deve ser a sala de aula na escola. E que podemos encontrar formas de ganharmos juntos, e principalmente, promover a participação de todos, de maneira que haja mais satisfação em participar das aulas e experimentar as práticas.

Numa dessas aulas em que trabalhávamos o handebol, modifiquei o arranjo da quadra e propus que na primeira parte da aula eles se organizariam conforme afinidade e habilidade e jogariam pequenas partidas. Fiquei com o grupo menos habilidoso e aqueles que não gostavam tanto dessa modalidade. O combinado foi que ao final todos jogassem juntos.

Fizemos várias minipartidas reforçando a compreensão a respeito do posicionamento em quadra e táticas. Então, na terça parte da aula, voltamos ao tamanho total da quadra e propus um novo rearranjo na qual os times seriam mistos e equilibrados quanto ao conhecimento e habilidade no handebol, e a bola seria mais leve.



Mudamos juntos as regras para que houvesse mais substituições, mais passes e movimentação de todos os jogadores. O jogo acabou sendo mais fluido, os times estiveram mais unidos e todos terminaram a aula com expressões de mais satisfação e tranquilidade. Apenas dois alunos não quiseram participar do jogo final.

Assim, realizei várias modificações no que seria a configuração comum, conhecida e esperada para a aula, cultivando outros estados emocionais mais agradáveis nos alunos e novas expectativas para nossos próximos encontros. Não deixei de continuar o desenvolvimento do conteúdo, a prática foi da mesma forma promovida e, com um envolvimento maior dos estudantes.

### *3.3 A implantação atencional*

Segundo Gross (2007, 2015), a implantação atencional se refere a redirecionarmos o foco da atenção sobre determinada situação, de forma a evitarmos ou promovermos outros estados emocionais. A atenção pode ser desviada dentro da própria situação, na medida em que buscamos enxergá-la sob outro ponto de vista, e adquirimos outras informações sobre o que está acontecendo, que nos fazem ter outras emoções em resposta. Ou, nos desviamos da situação como um todo, pensando em coisas completamente separadas dela.

Esse mecanismo também foi chamado por Gross (2007) de distração, mencionando ainda a concentração, "que chama a atenção para as características emocionais da situação" (GROSS, 2007, p. 32, tradução nossa). Considerando essa estratégia, podemos chamar a atenção dos estudantes para aplicações práticas de um conteúdo mais complexo ou entediante e termos momentos em que pensamos junto com eles, sobre etapas vencidas, novas situações, e até nas



férias que acabamos de ter ou logo chegarão. Foi assim que aconteceu no caso a seguir.

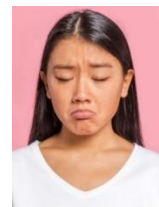
### *3.3.1 Caso de ensino*

Entrávamos na reta final do trimestre com a chegada da semana de avaliações. Dessa vez eu havia pedido trabalhos e, sanadas as dúvidas, eles começavam a serem entregues. Numa das aulas, um aluno disse que não estava passando bem e não iria participar da prática. Um tempo depois com a aula em andamento fui checar se ele estava bem e ele começou a explicar que estava tendo diarreia, e que aquilo sempre acontecia na semana de provas.

Aproveitei que a turma estava encaminhada e me mostrei mais interessada no que ele teria a me dizer. Ele começou a falar como se sentia nervoso e o medo de não conseguir chegar a tempo ao banheiro. Procurei ouvi-lo com atenção e concordei sobre o quanto pode ser tensa uma semana toda de avaliações e entrega de tarefas.

Incentivei que ele tentasse dizer mais sobre como se sentia tendo em vista, inclusive, que faltavam ainda alguns dias para a primeira prova. Perguntei se ele observara isso em outras vezes e o que achava sobre conversar com alguém mais sobre isso, como um psicólogo. Ele achava que talvez fosse bom.

Falamos mais alguns instantes e comecei a chamar sua atenção para algo que ele pudesse fazer agora na aula, sem grandes esforços físicos. Comecei a fazer comentários sobre o que acontecia ali com os colegas e a atividade. Argumentei então que, embora nada se modificasse quanto as datas das avaliações, aquele tempo na aula era dele e que poderia usá-lo para se distrair com os colegas e quem sabe, se sentir um pouco melhor.





Ele acabou topando, começou a se intrometer no que os colegas faziam e, no jogo final, se apossou da posição de juiz. Na semana seguinte, véspera da semana de avaliações, quando vários alunos acabam faltando para estudar para as provas, ele apareceu mais alegre e participou da aula toda. Dessa vez, por iniciativa própria, escolheu participar da aula e ter outros pensamentos que não só as avaliações.

A implantação atencional pode ser utilizada e estimulada de muitas formas. A atividade física por si só é importante mecanismo através da qual redirecionamos nossa atenção e energias para outros objetivos que não o problema em questão, ou seja, a situação que elicitava em nós estados emocionais desagradáveis, que envolvem por exemplo, respostas fisiológicas como as desse meu aluno.

Neste caso aconteceu um processo de correção emocional de minha parte como professora, para com o meu aluno. Primeiro, ofereci-lhe uma escuta atenciosa, plena, legitimando o que ele sentia. Só então, implantei intencionalmente outro foco de atenção para ele, que na medida em que fosse percebendo outras coisas acontecendo naquele instante ao seu redor ali na aula, pensasse em outras coisas e se sentisse de maneira diferente.

"Mesmo depois que uma situação foi selecionada, modificada e atendida, uma resposta emocional não é de forma alguma uma conclusão precipitada" (GROSS, 2007, p. 32, tradução nossa). É importante salientarmos de que a emoção desse momento é legítima e corresponde a algo de muito significado para aquela pessoa, ainda que apenas naquele exato momento.



Ao criar oportunidades para que meus alunos se auto-observem quanto aos seus estados emocionais e se vejam administrando suas emoções e tudo que se relaciona à elas, incentivo que haja mais regulação emocional em suas vidas. Trabalho escolhas e autorresponsabilidade sobre os recursos e estratégias que podemos mobilizar nas oportunidades e desafios do dia a dia.

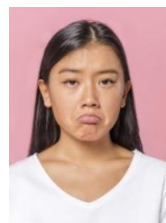
### *3.4 A mudança cognitiva*

Na mudança cognitiva, está em questão a alteração do sentido e valor do que está acontecendo, inclusive quanto às nossas respostas emocionais, relacionadas a percepção de nossa capacidade em lidar com as ocorrências que se sucedem no cotidiano da vida.

A mudança cognitiva pode ser utilizada para minimizar ou maximizar estados emocionais agradáveis ou desagradáveis, e alterar crenças quanto a capacidade de gerenciar as situações ao nosso redor (GROSS, 2015). A reavaliação é o termo que mais aparece nas estratégias de mudança cognitiva, e tem apresentado bons "resultados na redução dos níveis de experiência emocional negativas, do impacto sobre o sistema nervoso simpático e até de suas respostas, da ativação nas regiões cerebrais ligadas às emoções e do impacto sobre a memória, ou na verdade, melhorando-a" (GROSS, 2015, p. 10, tradução nossa).

#### *3.4.1 Caso de ensino*

Algo que venho experimentando com certa regularidade e que pode ser enquadrado na família da regulação emocional da mudança cognitiva, é oferecer uma escuta plena aos alunos, por alguns minutos iniciais da aula.



Algumas vezes os percebo agitados, zangados, expressando não se sentirem compreendidos ou apoiados, e com seus problemas simplificados. Conforme acolho suas dificuldades e queixas, ficam mais serenos e a aula segue.

Quando se sentem vistos, ouvidos e compreendidos, se colocam mais disponíveis às propostas da aula. Diminuem as colocações excludentes em relação a si mesmos e aos colegas, e se mostram mais abertos às vivências que a aula intenta proporcionar, mesmo quando têm pouco domínio do conteúdo ou não gostam da matéria.

Isso tem a ver com reavaliarem as dificuldades que estão enfrentando; o julgamento sobre o professor não se importar com eles; o lugar de prática como inclusivo e incentivador; e a capacidade de participarem da aula. Essa reavaliação minimizou emoções desagradáveis quanto a cada uma dessas situações e gerou estados emocionais agradáveis com relação a estarem presentes na aula; realizarem as atividades; cooperarem e se sentirem apoiados na turma; se sentirem integrantes e integrados ao grupo, mesmo com as diferenças de habilidade e compreensão.

No processo de regulação emocional, as famílias se misturam a todo instante. Neste sentido, em todos os casos de ensino que relatei tratando de uma família de regulação emocional em específico, eu também contribuí para que mudanças cognitivas pudessem acontecer, como, por exemplo, se acreditarem capazes de jogar uma partida de handebol; não considerarem mais tão complicado fazer uma pausa meditativa por alguns instantes; descobrirem que existem estratégias que podem ajudá-los a se organizarem e darem conta de suas tarefas acadêmicas e pessoais com menor dificuldade.



### 3.5 A resposta modulada

A resposta modulada se verifica na ebulição da resposta emocional, na qual buscamos alterar a experiência, o comportamento e a fisiologia relacionada às emoções sentidas. Na experiência e fisiologia da emoção podemos observar o uso de medicamentos, álcool, exercícios, relaxamento, drogas e comida. No comportamento emocional, busca-se alterar ou suprimir a expressão daquela emoção, na intenção também, de diminuir sua sensação.

A resposta modulada nos permite, em algum nível, seguirmos com nossas atividades, mesmo diante de grandes emoções, mas como uma coisa pontualmente necessária, para que depois, então, cuidemos apropriadamente de nosso estado emocional e seu fato gerador. Um comportamento permanentemente tolhido quanto à nossa realidade mental e emocional e nossas necessidades relacionadas pode nos trazer complicações a médio e longo prazo.

É a supressão emocional, a resposta modulada mais estudada, por meio da qual se busca inibir as expressões emocionais. Também sobre a utilização contínua da supressão emocional, Gross (2015) sinaliza para estudos que demonstram que ela "diminui emoções positivas, mas não a experiência negativa das emoções, aumenta a resposta do sistema nervoso simpático e a ativação das regiões cerebrais relacionadas às emoções, prejudica a memória, gera menos satisfação e mais alterações cardiovasculares nas interações sociais" (GROSS, 2015, p. 10, tradução nossa).



Embora não seja a intenção aprofundar esse assunto, é relevante considerar que questões de poder e posição social influenciam normativas quanto à expressão e vivência do que sentimos. Ekman (2011) relata sobre as pessoas conseguirem mudar a expressão de uma emoção, e fingir estar sentindo outra emoção diferente. Como, por exemplo, quando um professor minimiza ou esconde a imensa felicidade que está sentindo por ter acabado de ministrar uma aula muito proveitosa com a sua turma, diante de um colega que teve uma experiência ruim e acabou de suspender dois alunos durante a sua aula.

### *3.5.1 Caso de ensino*

No que se refere a expressão das emoções, este estudo está me deixando cada vez mais tranquila por sentir. Sim, porque de verdade nossa sociedade ainda trata as emoções e sua expressão com muitas ressalvas e, como professora, sou incentivada a "deixar todos os meus problemas" do lado de fora do portão da escola.

Não como um caso isolado, mas como diferenças no ambiente das aulas, posso relatar o quanto tem feito a diferença considerar as emoções em minha prática pedagógica. Não vivo chorando se estou triste ou gritando com meus alunos se estou com raiva, mas não faço de conta que nada está acontecendo. Os alunos também percebem se não estou bem. Então, eu falo um pouco sobre como estou me sentindo naquele dia, não necessariamente, contando o que está acontecendo.

Eu regulo a manifestação das minhas emoções de maneira a não ser indiferente ao meu estado emocional e em como ele pode interferir na minha aula e nos meus alunos. Procuro estar atenta se, por exemplo, sinto vontade de me negar a explicar ao meu aluno pela terceira vez, sabendo que aquele conteúdo não é algo simples e que já estou impaciente pelo aguardo de uma notícia delicada.



Educar-me emocionalmente se relaciona a estar atenta sobre porque algo que normalmente não me incomoda, de repente me deixou profundamente irritada. É investigar-me a todo instante, buscando enxergar o que realmente está me afetando, e que muitas vezes, não é aquele aluno agitado tentando entender a matéria, ou, necessitado de atenção.

Eu não sou uma "robozinha" programada, que inclusive, não pode deletar informações cruciais que fazem parte de sua configuração e funcionamento. Tudo que acontece me atravessa em algum sentido e intensidade, compõe minha história, e me caracteriza em tudo que faço e porque eu faço o que faço. Ignorar isso interfere em minha humanidade e na forma de enxergar as demais pessoas também em sua humanidade.

Se eu considero como estou me sentindo naquele dia, também vou considerar meus alunos. Eu não apenas demonstro e comunico que estou aborrecida, triste, animada ou feliz, mas pergunto sempre no início das aulas, como eles estão. É interessante como diferentes ânimos aparecem, tudo fica intenso por alguns instantes, e então, seguimos com a aula. É como se um espaço tivesse sido aberto, e agora cabe todo aquele dia, aquela aula.

Não há resoluções efetivas, ou exposições vexaminosas, mas escuta empática e acolhimento. Alguns perguntam, empatizam, compartilham sentimentos e situações. Outros só olham. Mas, passados aqueles momentos, parece que mais nada precisa ser dito. Mesmo os que não falam nada se mostram mais participativos ao longo da aula. Tenho a sensação de que todos estão mais calmos e presentes.

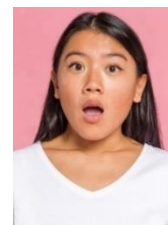


## *4 As famílias da regulação emocional na prática pedagógica do professor da educação básica*

As famílias da regulação emocional são recursos e estratégias a serem utilizadas pelos professores ao observarem comportamentos no cotidiano da sala de aula, permeados por emoções que interferem de maneira indesejada no desenvolvimento das atividades. Em suas percepções, o professor pode selecionar e modificar algo que planejou ao avaliar o seu estado emocional e o da turma. Redirecionar as atenções em relação àquela circunstância, reavaliar a situação e modular suas respostas emocionais de forma a cultivar outras emoções para aquele momento podem ser estratégias interessantes.

O professor não vai deixar de dar a sua aula, mas ao entender que algo aconteceu e toda a atenção do aluno ou da turma está dispersa, ele pode reagir de forma diferente ao tipo de engajamento que a turma está lhe oferecendo. Há, pelo menos, duas escolhas a fazer: ter a aula inteira tomada pelas repercussões do evento e apenas "meia dúzia de gatos pingados" interagindo às suas propostas ou, renunciar a dez minutos da aula para acolher os envolvidos, ressignificar alguma parte do que aconteceu e desviar a atenção dos estudantes para o que pode ser cuidado naquele momento. Tenho uma forte intuição de que a segunda opção deve lhe render muito mais "gatos" presentes de verdade na sua aula.

Ao se observar preocupado com algum evento externo à sala de aula, o professor pode concentrar sua atenção em aspectos específicos da aula, reelaborar a ideia sobre a resolução do que o incomoda, que não seria durante a aula, e ficar atento para que sua interação com os alunos não expresse por exemplo, inquietude ou impaciência, por conta de sua preocupação pessoal.

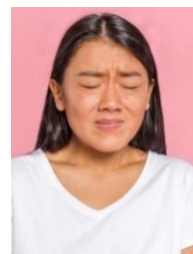


Ao compreender os processos geradores da emoção e sua regulação, o professor pode ter uma percepção melhor de si, frente às situações e a forma que elas lhe afetam. Da mesma forma pode estar mais atento aos aspectos emocionais que emergem durante toda a aula, administrando as ocorrências conforme a qualidade das emoções que elas suscitam nele e nos estudantes.

Este entendimento possibilita ao professor observar como se sente ao fazer interpretações diferentes sobre o comportamento dos seus estudantes e tudo o mais que acontece na escola. Notar-se mais afetado do que de costume por uma atitude na turma, lhe incita a pensar sobre o que está por trás do que sentiu, e avaliar se a atitude do aluno foi apenas um gatilho que desencadeou emoções relacionadas a outra situação e outras pessoas.

O que deixa o professor animado ou desanimado nas aulas? O que lhe causa raiva, frustração, insatisfação? Entendo que processos de formação continuada podem levar o professor a revisitar o sentido que a tarefa docente ocupa em sua vida; repensar sua prática pedagógica; incentivar a observação da afetividade que permeia o ambiente da sala de aula; se apropriar do processo de gerenciamento de seus estados afetivos bem como das situações que geram esses estados no processo do ensino e aprendizagem.

Um professor apoiado e amparado em sua prática pedagógica pode se manter melhor munido interiormente de estados emocionais mais agradáveis, que se reflitam na busca de recursos e estratégias mais apropriadas para lidar com as demandas de sua atuação docente. Ao considerar-se no processo de ensino, terá também mais consideração pelos sujeitos da aprendizagem, o que inclui observar as qualidades e necessidades dos seus estudantes em relação ao aprender.





As pessoas aprendem de formas e em tempos diferentes, e este professor teria mais instrumentos para gerenciar sua prática, atento aos estudantes, às experiências e às emoções envolvidas.

Segundo Gross (2007), a regulação bem-sucedida da emoção se relaciona a utilizar, mais habilmente, maneiras adaptativas de expressar suas emoções que envolvem não apenas verbalizar sobre seu estado afetivo, mas a resolução de problemas e compreensão interpessoal.

O professor pode ser incentivado a observar a interferência da afetividade no processo do ensino e aprendizagem, e agregar outro sentido de valor para as emoções e assim oferecer mais espaço para elas no seu planejamento pedagógico. E, na busca pela própria regulação emocional, pode vir a se tornar inspiração para a regulação emocional dos seus alunos.

#### *4.1 Sinto, não nego, reajo como puder?*

O campo de estudos sobre as emoções não está esgotado nem goza de conceitos unânimes. A figura 3 ilustra o Modelo de geração de emoções, sob a perspectiva de Gross (2015). O que você está vendo aqui comigo é fruto de muuuuuita leitura, que por sua vez, está muuuuuito loooonge de contemplar tudo que vem sendo produzido sobre o tema. Sendo assim, para convidá-lo à regulação emocional, escolhi visitar quatro emoções básicas: raiva, medo, tristeza e alegria e, ao conversarmos um pouco sobre cada uma delas, vamos dialogar um pouco mais sobre as famílias de estratégias para regular as emoções.

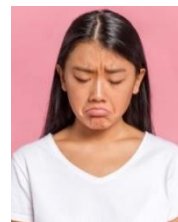
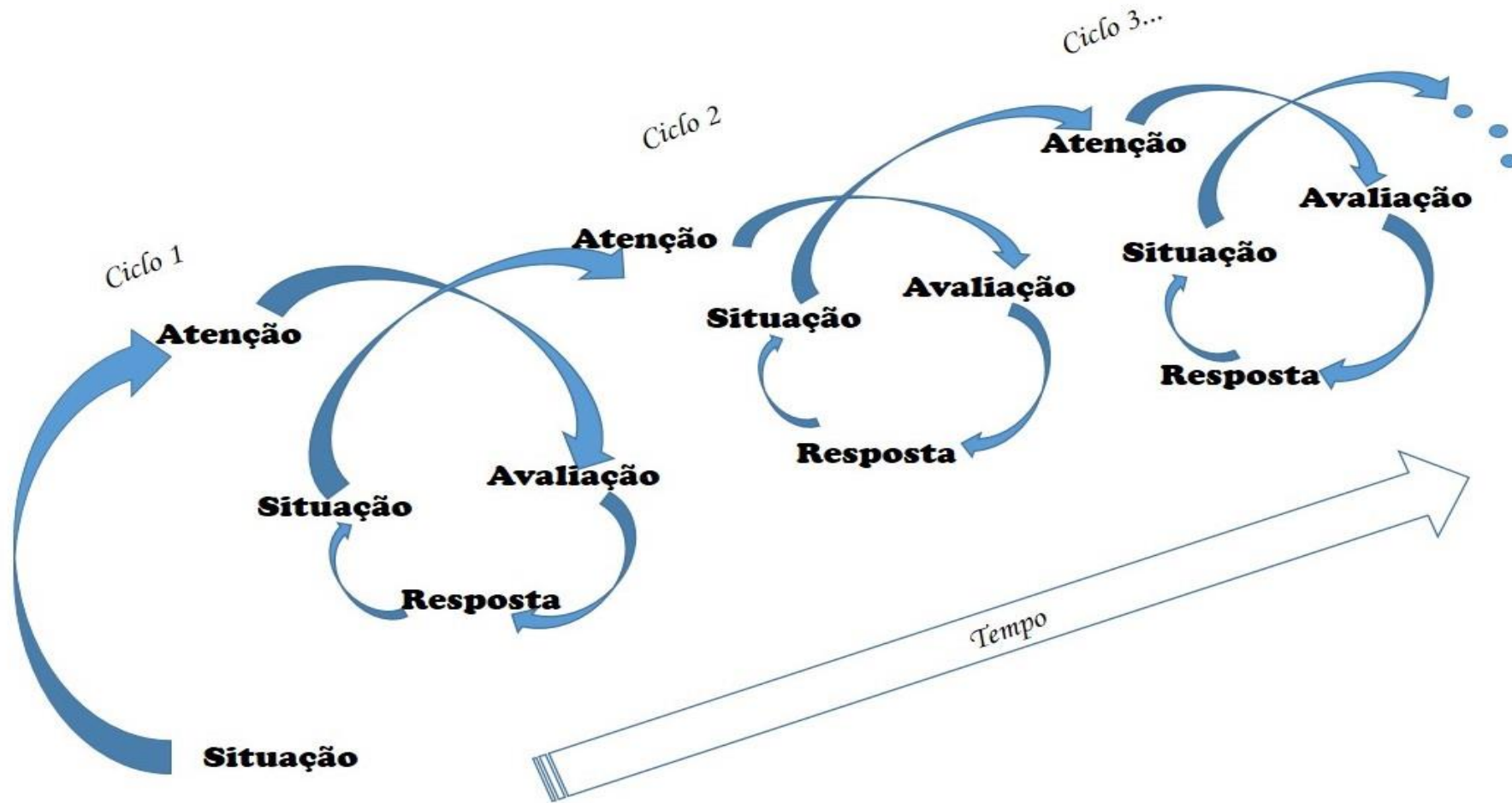


Figura 3: Modelo de geração das emoções de Gross



Fonte: GROSS, 2015. Elaborado pela autora.



Como vemos na figura 3 que representa o modelo modal de geração de emoções de Gross (2015), ao nos encontrarmos frente a uma situação que interfira em nossa condição ou objetivo, fazemos uma avaliação dessa situação e oferecemos uma resposta emocional absolutamente individual e conforme o impacto desse fato em nós. Essa resposta, por sua vez, causa alterações na situação original, que passa por nova avaliação, recebendo nova reação, continuamente, digamos, até que ela se dilua em algo que não nos afete mais. Desse modo, sentimos raiva, irritação, satisfação, insegurança, desânimo, júbilo, enfim, a emoção que expressar melhor, de que maneira determinada situação nos afeta.

Estou torcendo aqui para que você tenha se perguntado, "mas por que ela vai começar pela raiva?", e dito talvez, "ah, porque é uma coisa horrorosa!". Esclareço então que começar por essa emoção me permite reforçar o tom grave a respeito da concepção que trabalharemos por aqui, ou seja, a de que as emoções fazem parte da natureza humana, sendo algo absolutamente natural, e presente em todas as pessoas, como por exemplo, a raiva.

A visão que trago aqui é a de que não enxergamos as emoções como um problema, como algo indisciplinado ou desequilibrado, como sinais de descontrole ou de incompetência, ou seja, não coadunamos com concepções que observam as emoções como uma coisa ruim.

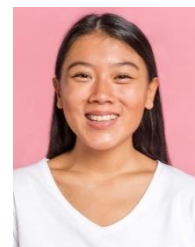
O termo que utilizarmos, educação emocional, estará sempre relacionado ao movimento de desenvolver o exercício de investigar o sentido que aquela emoção tem na nossa vida e a forma de manifestá-la. O controle e a disciplina a que nos referirmos estará relacionado a formas imprudentes de manifestação emotiva que possa causar danos a nós e tudo mais ao redor.



A proposta é de observarmos o que está por trás do que estamos sentindo, e cuidarmos a respeito da forma de lidarmos com as emoções. O convite à regulação emocional envolve olharmos para nós mesmos em relação ao que nos afeta e como reagimos a esse respeito, e então compreendermos que as emoções surgem como resposta e caminho de solução.

As emoções sinalizam que algo está acontecendo, que precisa ser olhado e, provavelmente, modificado. Daí a concepção de sentido, daí a proposta de investigação, por meio da qual o foco da manifestação das emoções passa para a fonte de onde ela surgiu.

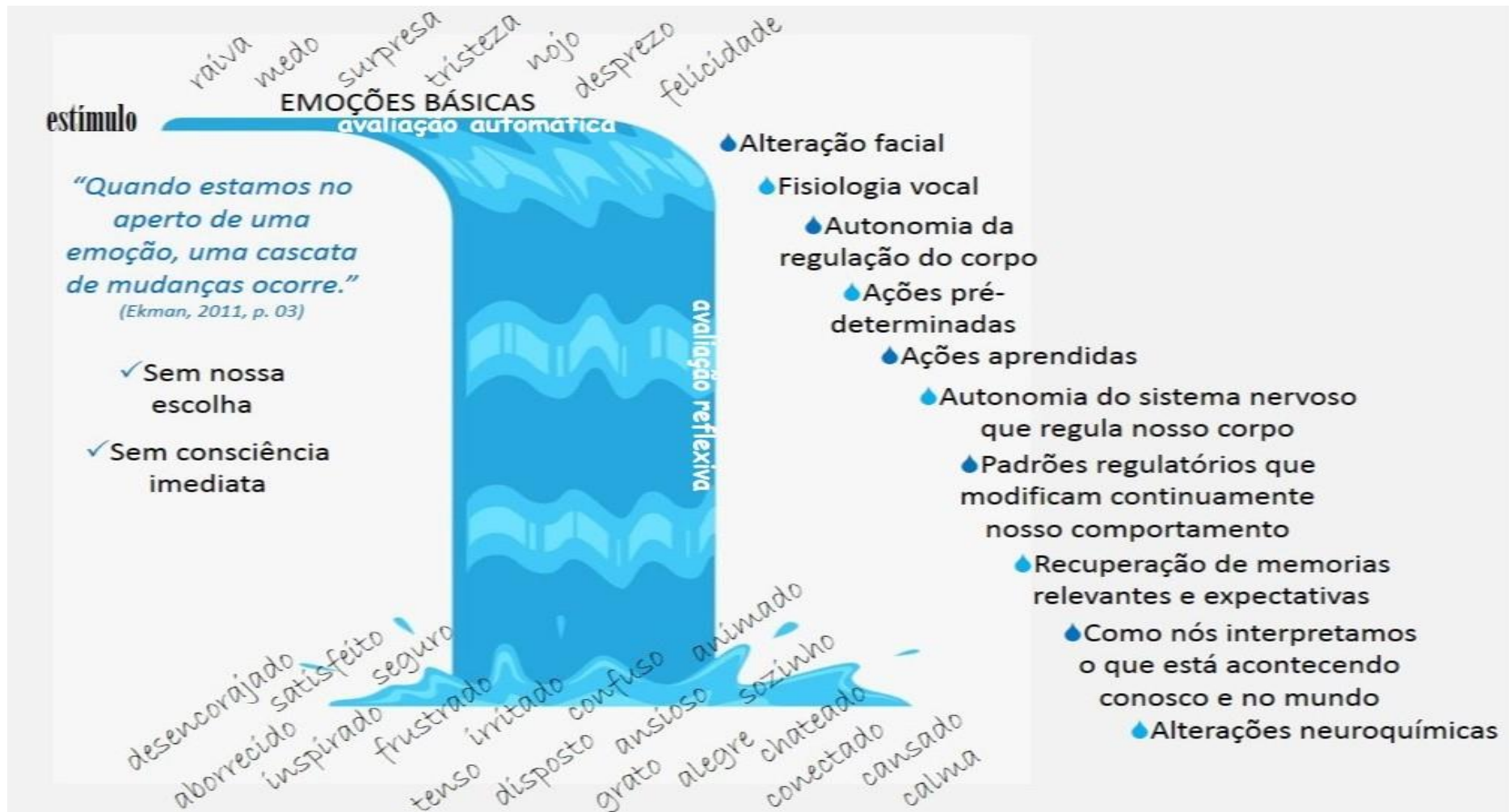
As emoções estão diretamente conectadas ao que acontece ao nosso redor. Sendo por isso, da mesma forma, relacionadas a movimento, temporalidade, brevidade. Na própria etimologia da palavra [emoção], encontramos a ideia de movimento, como vemos no Grande Dicionário Houaiss (2001): "[a origem está no francês] [émotion] (1475) 'perturbação moral', derivado de [émouvoir], este do francês antigo [motion], derivado do latim [motio] no sentido de 'movimento, perturbação (de febre)'. A palavra foi registrada em português pela primeira vez no século XVIII e adotou do francês a ideia de movimento psicológico, já que, em latim, [emovere] tinha apenas o sentido concreto de 'tirar do lugar', ou, no máximo, de 'causar instabilidade à saúde'. O sentido que prevalece hoje se origina do francês e diz respeito ao conceito figurado de movimento interno, psicológico, transferindo-se a ideia de 'tirar do lugar' para a dinâmica dos sentimentos que se movem a partir de dentro de alguém, até transparecerem externamente (HOUAISS; VILLAR, 2001).



Na figura 4, buscamos fazer uma analogia entre o processo de surgimento das emoções e uma cachoeira, em que simbolicamente tentamos demonstrar que elas eclodem a partir de um evento inicial, que ao ser imediatamente avaliado por nós, estimula uma emoção da qualidade correspondente ao tipo de interferência ou alteração que venha nos causar. Essa emoção está de acordo com a dimensão dessa interferência para nós, que pode ser de caráter genérico e comum a outras pessoas, e pessoal, como reflexo de nossas crenças e valores.



Figura 4: Uma analogia da ebulição das emoções



Fonte: Ekman, 2011. Elaborado pela autora.



A morte de uma pessoa é um estímulo que vai gerar respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas relacionadas à emoção básica tristeza. Se essa morte for de alguém desconhecido, longe do nosso convívio, terá um determinado impacto sobre nós, mas se for de alguém do nosso convívio diário, ou ligação afetiva de grande significado, o impacto será bem diferente.

Esse significado, junto com nossos valores, crenças e experiências relacionadas ao fenômeno da morte vão influenciar a forma de enxergarmos a ocorrência deste momento, e determinar a intensidade da tristeza, das atitudes e das alterações fisiológicas que vamos ter. Não há medida exata, o percurso emocional se dá na disponibilidade e disposição de cada um.

Assim, as emoções são sinal de que algo se moveu dentro de nós, a partir de uma ocorrência interna ou externa, sobre a qual alguma coisa precisa ser feita a respeito, pois tal situação, de alguma maneira nos afeta. Se for algo que nos traga bem-estar e satisfação, as emoções tendem a ser agradáveis com as reações correspondentes.

Mas elas se vão de qualquer jeito, e num breve tempo. Se o fato ocorrido nos causa prejuízo, dano ou ameaça, as emoções eclodem na proporção desse perigo que, sendo imediato, pode levar a rápidas respostas expressivas, comportamentais e fisiológicas, ou, se iminente, nos permite tempo para avaliar qual a melhor forma de viver essa emoção e lidar com a situação. Ainda neste caso, as emoções desagradáveis, tendem a desaparecer.

Logo, se você sente algo relacionado a uma situação que não está acontecendo agora, a pessoa envolvida não está nem presente no momento, e você está achando por exemplo, que sente raiva dela, você não está. Talvez você sinta



ressentimento, mágoa, e até ódio, mas não são mais emoções, e sim sentimentos, da família da raiva, que precisam ser investigados.

"O que é isso que eu estou sentindo? Estou suando... e nem está calor!", "Preciso disfarçar, mas tô sentindo meu rosto esquentar, será que fiquei vermelho?", "Tô sentindo mais coisa, o que será isso?", "Meu estômago tá embrulhando, ai...". "Tava ansioso com essa apresentação da turma... acho que estou com medo...". "Não, que medo nada, e agora fiquei é com raiva também, por que eu fiquei vermelho!?". "...Tá, respirar, ok, respirando... Ah, eu e minha esposa marcamos um cinema mais tarde...será ótimo!". "... Ok, muito medo de a apresentação não ficar boa. Ela pode ser muito valiosa para meu projeto na biblioteca...". "(Respirando...) e fizemos vários ensaios, foi tudo bem, estamos preparados...". "Hum, o estômago aliviou, e não sinto mais meu rosto vermelho. É, estão chamando, chegou a hora!"

Nessa situação hipotética, vemos alguém entrando em contato com suas emoções. Será que o que a pessoa sentiu no início, era medo? Vergonha? Raiva? Insegurança? Preocupação? E depois? Felicidade? Ânimo? Segurança? Alívio? Confiança? Tranquilidade? Bem, pode ter sido uma dessas, algumas, todas elas, e talvez, mais outras! Pode ter sido exatamente nessa sequência que as emoções eclodiram, ou não.

Mas, como medo é considerado uma emoção básica, podemos deduzir que o medo de não conseguir aprovação para seu projeto lhe causou preocupação e lhe faltou tranquilidade para se lembrar de que havia se preparado bem para aquela apresentação. A insegurança tomou-lhe o corpo e mais medo foi incentivado.



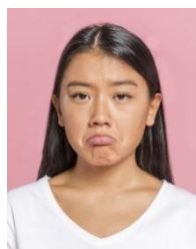


Vivemos numa cultura em que sentir medo ou pedir ajuda é sinal de fraqueza e incompetência, desse modo, a pessoa, ao reconhecer que sentiu medo pode, ainda que inconscientemente, também sentir raiva. É possível perceber que a questão principal pode não ter sido nem a apresentação em si, que poderia ou não influenciar a aprovação do projeto na biblioteca. Tenho um palpite de que a crença a respeito do medo, lhe suscitou raiva. Começemos então, com a raiva!

#### *4.1.1 Um empurrãozinho da raiva*

Algo que se coloque como obstáculo ao nosso objetivo, ou seja, interfira em algo que queremos fazer, ou ainda, que se mostre como uma forma de ataque contra nossa identidade pessoal ou social, nos estimula a raiva (LAZARUS, 1991; EKMAN, 2011). Lazarus (1991) sugeriu que Aristóteles teria sido o primeiro teórico-cognitivo ao definir a "raiva como uma crença de que fomos vítimas de um desprezo injusto, elicitando-nos sentimentos de sofrimento e vingança" (LAZARUS, 1991, p. 217, tradução nossa).

Segundo Ekman (2011), pode haver diversos temas associados à raiva, e nenhum deles como sendo, o fundamental. Mas seja qual for, se acharmos que a tal interferência ou ataque foi intencional, nossa raiva é bem maior, assim como quando a situação envolve alguém próximo que conheça nossas fragilidades, ou alguém que amamos, e pela qual nos preocupamos. O que mostra que estamos fazendo uma interpretação cognitiva quanto ao evento, e não, tendo uma reação pulsional de raiva-agressão.



E por falar em agressão, Ekman (2011) questiona se o impulso de ferir é inerente às respostas de raiva ou se a raiva é uma forma de "lidar com o problema de forma rigorosa, sem tentar ferir a pessoa que o está causando" (EKMAN, 2011, p.129). Para Lazarus (1991, p. 241, tradução nossa) "também parece possível ficar com muita raiva, ter um poderoso impulso de exigir vingança e, no entanto, agir benignamente e construtivamente com base na ameaça, interesse próprio esclarecido ou valores éticos fortemente internalizados."

Cada um de nós sente cada emoção de forma diferente e ainda não se comprovou cientificamente como se dão essas variedades de tipo e intensidade. Então, se não for um mal hábito nosso reagirmos sempre com hostilidade a tudo que nos acontece e se não tivermos qualquer lesão cerebral, podemos dizer que a maioria de nós pode decidir não agir com violência.

O fato gerador da emoção será, também, a medida de sua intensidade. O que nos aborrece num momento pode não causar qualquer abalo em outra pessoa, assim como em outra ocasião, aquela mesma situação nos faz sentir imensamente irritados, quando então, reagimos com atitudes, talvez, desnecessárias e de consequências danosas.

Então, o que realmente está acontecendo para que eu sinta essa raiva e como manifestá-la com legitimidade e sem ferir a ninguém? Todos nós precisamos de reconhecimento, mas em que nível e frequência? Como está nossa autoestima? Ao ser atendido em minha necessidade, estou certa de que as necessidades das outras pessoas também serão? Podemos usar a raiva para uma reclamação justa. Discernimento é o desafio.



Tente se lembrar de você esperando o elevador. Você aperta uma vez só e espera, ou aperta várias vezes, acreditando que ele, assim, chegará mais rápido? Sinto dizer, mas apertar o elevador mais de uma vez não vai fazê-lo descer ou subir mais rápido. O quanto você já se preocupou e se enraiveceu com coisas e pessoas que estavam seguindo o caminho pessoal delas, fazendo o melhor que podiam, e nada disso se referia a você?

Então, quem sabe você pode viver a sua raiva de forma diferente do que a de apertar o botão do elevador mais de uma vez, ou dar aquela buzina assim que o sinal verde aparece e o carro da sua frente, não sumiu. Será que levam mais do que cinco segundos para tirar o pé do freio e acelerar ao mesmo tempo que se solta a embreagem? Fomos impedidos de seguir nosso caminho, e então, ficamos com raiva...

Na situação do elevador, se somos nós dentro dele ou se estamos segurando a porta para a nossa criança entrar, nada nos abala. Se percebermos a irritação dos moradores nos andares seguintes, e, na nossa arrogância é claro, acharmos que essa irritação só pode ser pelo fato de segurarmos o elevador por um tempo bem considerável... podemos ficar com raiva por conta da raiva do outro...

A questão não é se sentimos ou não raiva, porque todos nós sentimos, mas é o como manifestamos essa emoção, que excita nossa fisiologia, alterando nossa temperatura, frequência cardíaca, pressão arterial e nossas expressões faciais (EKMAN; LEVENSON; FRIESEN, 1983; LAZARUS, 1991; SCHUTZ; PEKRUN, 2007; EKMAN, 2011). Diferentemente da tristeza, que nos remete a falta de energia e a introspecção, a raiva parece nos injetar um certo vigor, e predisposição para a ação. A raiva não é o melhor direcionador da ação, mas é um combustível importante para uma ação necessária (REIKDAL, 2015).



Não controlamos a raiva, mas podemos nos trabalhar internamente, observando o fato gerador dessa emoção e decidir de que forma a utilizar como agente de mudança, transformação, rompimento e até destruição. Suponho que contra situações de injustiça e desrespeito à vida e à pessoa humana, uma boa dose de raiva, indignação e outras emoções da família da raiva são sentidas, para que se faça o que é preciso e correto.

Considerando as variações de personalidade, um ego irritadiço precisa de pouco para uma tempestade. Em se considerando o centro das atenções, esse ego precisa ser atendido de pronto e a todo custo. Imaginemos que, dotada de "material inflamável", essa pessoa viva a emoção raiva com muita frequência e intensidade. Aqui mais uma vez, o processo reflexivo se coloca como peça-chave na investigação sobre o que nos traz a raiva ou qualquer outra emoção, para discernirmos a respeito da medida de sua manifestação.

É possível notar certa rejeição à raiva pelas religiões, e em outras situações a sua valorização ou justificção no ambiente social e corporativo, reforçando ambientes competitivos, bem como injustiças relacionadas a, dentre outras coisas, gênero, raça, oportunidades e reconhecimento. Esse quadro gera mais raiva, animosidade, mal humor, irritabilidade e outras emoções que podem influenciar na saúde, bem-estar, produtividade e envolvimento de todas as pessoas desse cenário. No sentido da competitividade de alguns indivíduos, Lazarus (1991, p. 246, tradução nossa) menciona que "às vezes é dito que agem de acordo com sentimentos de raiva em formas socialmente aceitáveis, e os fanáticos estão agindo de acordo com ódios pessoais enquanto imputando a si mesmos motivos socialmente construtivos."



A regulação da raiva não a anula ou ignora, controla ou reprime. Ela nos convida a olhar para o que precisa ser modificado e então fazer um bom uso dessa emoção, na qual o controle e a disciplina surgem como alerta a uma manifestação que seja danosa à nós mesmos e aos outros. "Em determinadas situações, precisamos sinalizar ao mundo o que estamos vivendo interiormente, sem tentarmos camuflar nossas dores ou fingir que nada aconteceu." (REIKDAL, 2015, p. 203).

A raiva pode ser a dose energética que nos impulsionará a buscar um emprego novo, a intensificação dos estudos para um concurso, ou do engajamento que faltava, neste emprego, para a aprovação de um projeto. É preciso uma dose de energia agressiva para arrancar uma pessoa de uma casa em chamas, uma criança do peitoril da janela prestes a cair, apartar uma briga, pedir demissão de um emprego sem futuro, e sair de um relacionamento abusivo.

Continuando nosso entendimento quanto a naturalidade das emoções, tudo bem sentirmos raiva. Mudanças trazem, muitas vezes, rompimento e destruição, para que algo novo seja realizado, enxergado, construído. Mudanças nos causam medo, e a raiva pode nos tirar do estado paralisante que a insegurança pode nos causar.

A raiva nos move contra a exploração humana, a iniquidade, e todas as formas de injustiça e violência. O melhor é que consigamos não agir pela raiva, mas que, se movidos por essa energia, que pode vir nas formas de indignação, ultraje e potencial de enfrentamento (coping), possamos lidar de forma não prejudicial com as situações.

As emoções precisam ser refletidas sobre as formas como serão vividas, e assim, reguladas na reavaliação da situação e planejamento das melhores ações para que sua fonte seja eliminada, e quem sabe até, no caso da raiva, não agirmos baseados nela. Como respostas às situações do cotidiano, é necessário olharmos para a fonte de onde nascem as emoções, pois é de lá que se definirá sua



intensidade, ou seja, na mesma relação nível de ameaça e perigo, urgência e emergência da ocorrência, a raiva e todas as demais emoções serão de maior ou menor intensidade, conforme cada evento que se apresente diante de nós. Não há receita, fórmula, ou regra, e cada um, dentro de si, vai avaliar a situação, reconhecer as emoções e manejar ambas, dentro de um processo autorregulatório que lhe restabeleça integridade e bem-estar.

Com que frequência a raiva surge em sala de aula? Quais estratégias de regulação emocional são possíveis de identificar até aqui ao tratarmos da raiva? O quanto você reconheceu da emoção raiva em si, no seu cotidiano da escola e como tem lidado com ela e com as situações geradoras? Você admite sentir raiva? Segundo Schutz e Pekrun (2007), os professores podem escolher, ao invés de raiva, mencionar frustração e outras emoções mais socialmente aceitas. Como chega isso para você?

Alguma vez você já pensou que a distância, lentidão ou desatenção de seus alunos, seriam, como diz Lazarus (1991) uma forma de expressar a raiva, e não algum nível de déficit de atenção ou deficiência intelectual? Investiguemos, e investiguemos a nós mesmos, para que mais sensíveis possamos estar aos estados emocionais em sala de aula.

### *4.1.2 O alerta do medo*

A emoção medo é a mais pesquisada em vários campos, como a psicologia, a antropologia e a neurociência. Embora seja talvez a mais popular, não significa ser, por isso, a emoção mais bem compreendida ou, aceita, numa sociedade em que expressar emoções ainda é, grosso modo, algo errado e ruim. E, nesse caso,



o medo parece nos remeter diretamente a uma posição de fragilidade, que ainda não aprendemos a utilizar como abertura à conexão e à parceria.

Como diz Brené Brown (2016, p. 176), "numa cultura de escassez e perfeccionismo, pedir ajuda pode ser vergonhoso se não tivermos sido educados desde crianças para entender que procurar ajuda não só é humano como é uma das bases para a criação de vínculos."

Todavia, assim como com todas as emoções, não adianta dizer "não precisa ter medo."; "não sinta medo!". Estamos diante de uma situação que analisamos como sendo algo perigoso e ameaçador, e então, temos medo e pronto. Será no exercício investigativo de saber o que está nos causando esse medo, que poderemos descobrir se há algo que possa ser feito a respeito, seja na sua manifestação ou sobre sua causa. Aqui, na qual a situação não foi urgente nem imediata, e a possibilidade de reflexão acontece, a regulação emocional pode entrar em ação.

Segundo Ekman (2011, p164):

A ameaça de dano, físico ou psicológico, caracteriza todos os gatilhos, temas e variações associados ao medo. O tema é perigo de dano físico, e as variações podem ser qualquer coisa que aprendemos que pode nos fazer mal, ameaças, por exemplo, físicas ou psicológicas.

A emoção medo é por vezes considerada a primeira de todas as emoções, pois aparece na raiz do desenvolvimento humano e existencial na forma de garantir nossa sobrevivência, quando então, somos estimulados a nos esconder e fugir.



Na qualidade imediata ou iminente da ameaça, Ekman (2011) constatou que uma ameaça imediata suscita uma reação de paralisia ou fuga, e muitas vezes analgésica, reduzindo sensações de dor, enquanto uma ameaça iminente leva a um receio e ansiedade que estimulam uma vigilância rigorosa, e uma tensão muscular que, ao contrário, amplifica a dor.

Segundo Ekman (2011), se não ficamos paralisados ou fugimos, podemos sentir raiva dessa ameaça, ou de nós mesmos por acharmos que poderíamos enfrentar a situação. Neste sentido, algumas das manifestações estudantis de mal humor, irritabilidade, animosidade e mesmo agressividade em sala de aula, e no ambiente escolar, podem estar relacionadas a situações que os ameacem, em sua integridade e autoestima. Do que será que os alunos têm medo?

Do que os professores têm medo? Será medo de não serem aceitos? De não serem respeitados em sua forma de ser, como pessoa e em sua bagagem como professores? De não darem conta das modernidades? De serem considerados velhos e ultrapassados? De serem diminuídos por acolherem a ideia de um professor jovem e de não acolherem a sua ideia? De serem excluídos na sala dos professores? De serem avaliados negativamente em sua prática pedagógica? De serem desvalorizados ao buscarem novos recursos e estratégias para melhorar sua atuação como professores? Por valorizarem sua vida pessoal e não viverem em função da escola? De perderem o emprego?

Estes e outros tantos receios e medos, reais ou imaginários, condicionados ou estruturais, se refletem na prática pedagógica e nas crenças sobre o que é ser professor, e assim, em seu bem-estar e satisfação na execução de sua tarefa.





Ekman (2011) fala das experiências assustadoras considerando o fator intensidade, que se relaciona com o quão grave é o perigo; o timing, que sinaliza se a ameaça é imediata ou iminente; e o enfrentamento, que identifica se há algo a fazer para reduzir ou eliminar o perigo. Todos os medos (existenciais, imaginários, condicionados etc.) precisam ser respeitados, não esquecendo que todos trazem vários antes de chegarem à escola, e, diferentemente do que se pensa, não deixam do lado de fora, para serem professores e alunos.

Qual estratégia de regulação emocional pode ser utilizada nos momentos em que o medo ou outras emoções desviam a atenção da sala de aula? “Nossa mente e nossa atenção estão concentradas na ameaça” (EKMAN, 2011, p. 169). Os professores, os adultos da relação professor-estudante, podem conseguir não perder toda a atenção à aula ou aos alunos, mas ao considerar o impacto emocional dos eventos sobre as pessoas, a atenção não será a mesma.

Em situações como essa, o professor pode não perceber comportamentos e expressões afetivas dentro da sua aula, derivados de questões externas à sala, como por um bullying velado que algum aluno sofra, ali mesmo, sob seus cuidados. Partilhar seus estados emocionais pode exercitar em si e nos alunos, sensibilidade emocional quanto a tudo que os envolve e atinge, e os desdobramentos que podem acontecer, e repercutir no bem-estar e no engajamento nas aulas.

Os professores podem ser incentivados a observar o componente afetivo no processo de ensino e aprendizagem, e experimentarem considerar os estados emocionais ao pensarem suas práticas pedagógicas. Ao serem convidados a olhar para suas próprias emoções, podem investigar a afetividade na condução de suas aulas, desde o planejamento dos conteúdos, seu desenvolvimento, e a própria dinâmica relacional que imprime junto às turmas.



Sejam quais forem as emoções, ou, no aspecto do medo aqui em específico, com apenas alguns instantes, em que analiso a situação que estaria desencadeando inquietação, ou ansiedade, junto com os alunos, posso promover sensações de apoio, pertencimento e alívio. Por meio das famílias da regulação emocional posso oferecer perspectivas melhores aos alunos sobre os eventos que surgem no dia a dia da sala de aula, que podem ser olhadas posteriormente, permitindo que os alunos estejam verdadeiramente presentes, talvez mais inteiros e aliviados, para participarem da aula, ao se sentirem mais capazes de enfrentarem seus problemas.

Como os professores têm lidado com suas preocupações, temores, angústias e outras emoções da família do medo? Sentem-se também, acolhidos, legitimados em seus sentimentos, e instrumentalizados para melhor lidarem com eles e as situações que os estimularam estas ou outras qualidades de sentimentos, dentro da escola? Apenas reprimem, escondem, e continuam sofrendo todas as implicações fisiológicas que se sucedem nas respostas ao que lhes acontece? Os professores se acreditam capazes de, em algum nível, alterar os acontecimentos? Como os professores percebem as emoções em relação aos seus valores e necessidades?

Entender o processo gerador das emoções e de regulação emocional, pode favorecer melhor encaminhamento de minha vida pessoal e das situações que surjam no cotidiano escolar, preservando e cultivando estados afetivos mais agradáveis e saudáveis e, emoções de realização que me propiciem prazer e satisfação em minha atuação como professora, a se reverterem na qualidade do processo educacional como um todo.



### 4.1.3 *A tristeza reflexiva*

No processo investigativo sobre o que sentimos e mal sabemos nomear (rsrs), temos a tristeza. Ah...a tristeza... temida entre dez e dez pessoas, costuma ser ignorada, escondida, diminuída e disfarçada, seja na calada ou balada da noite, sozinha ou acompanhada. E mesmo em pleno dia, quem poderia provar que era tristeza que ali havia? Rimas à parte, distanciando-se de um enfrentamento ativo, na qual existem possibilidades para esforços e movimentos que impeçam ou recuperem uma perda, a tristeza "envolve resignação ao invés de luta, momento em que a pessoa está se movendo em direção a aceitação e desligamento do compromisso perdido (...) numa difícil luta de enfrentamento em que a perspectiva emocional é contraditória, frágil e mutável" (LAZARUS, 1991, p. 262, tradução nossa).

Essa oscilação é justificada por haver um tempo em que podemos ser acometidos por outros sentimentos como angústia, raiva, ansiedade, culpa, vergonha, inveja ou esperança, se por exemplo, enxergamos a perda como não irrevogável, ou deixamos de fazer algo para que ela não se concretize (LAZARUS, 1991; EKMAN, 2011).

Segundo Ekman (2011, p. 99) "nos momentos de angústia há protesto; na tristeza, há mais resignação e desesperança. A angústia intenta lidar ativamente com a fonte da perda. A tristeza é mais passiva".

Assim, enquanto na raiva e no medo percebemos em maior evidência uma dinâmica que se caracteriza por um potencial de movimento e enfrentamento ao não nos vermos impotentes para mudar as coisas ou nos protegermos, na tristeza, não são consideradas quaisquer possibilidades de ações restauradoras. Nas várias formas de nomear sentimentos relacionados à tristeza, o luto em específico se relaciona a forma de enfrentarmos a perda, e a depressão, além do foco na



perda, nos ocupa sobre seus desdobramentos em toda a nossa vida, que nesse caso, estariam repletos de expectativas futuras sombrias. Enlutado ou deprimido seriam sentimentos que ocupariam então, o lugar da tristeza, que, como uma emoção, breve e condicional ao seu evento gerador, já teria ido embora.

A expressão de uma dor intensa não é mais a única manifestação esperada da tristeza, para manutenção da saúde mental. A perda em si, é o que vai definir a expressão de sua intensidade conforme ela ocorrer, de forma esperada ou súbita, em que o tempo de elaboração dessa perda pelas pessoas, desencadeará nelas, diferentes estados emocionais. E a respeito de amenizar a tristeza ou angústia, Ekman (2011) acredita que evitar vivê-las pode prolongar o sofrimento ligado a perda. E a partir de seus estudos sobre as expressões, acrescenta que ao demonstrarmos a tristeza, temos a chance de conseguir apoio social, atenção dos amigos e família, que vão contribuir para nos curar dela.

Na compreensão deste sentido oposto ao de movimento, é possível observarmos a tristeza como um convite à introspecção. Aqui também, reforçamos a importância do processo investigativo sobre o que está por trás dessa tristeza que a gente vivencia, e qual o sentido que ela ocupa nesse momento em nossa vida. Como nos diz Ekman (2011, p. 103), as sensações da emoção, como o sofrimento que sentimos, a vontade de chorar que nos toma, funcionam para "enriquecer a experiência da pessoa a respeito do significado da perda, (...) reconstruir seus recursos e conservar a energia".

Neste ponto em que falamos sobre expressar e sentir a tristeza, a modulação da resposta precisa mais uma vez, ser entendida como algo pontual, conforme o impacto daquele evento em nós. Sua intensidade nos permitirá ou não seguirmos



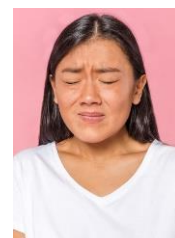
com outras atribuições de nossa vida, anteriormente estabelecidas, de acordo com a forma pela qual conseguirmos viver essa tristeza.

E não significa sermos falsos, vivendo uma coisa e dizendo outra, mas vivermos e nos manifestarmos de forma mais consciente, saudável, e plenificadora, pois o processo cognitivo que o tempo todo se faz presente e parceiro do processo emocional, nos engrandece e instrumentaliza exatamente, para isso: autoconhecimento e plenitude.

Ao falar sobre o uso de medicamentos, Ekman (2011) afirma que amenizar os estados emocionais diminui a apreensão sobre a perda. Longe de normatizar ou aconselhar, o autor incentiva reflexões que se conectam com o que aborda Gross (2007, 2015) acerca da supressão das emoções. Segundo Gross, embora a supressão das emoções reduza o comportamento expressivo da emoção, o mesmo não ocorre com a experiência negativa proporcionada por ela. Como exemplo, a atitude de fazer "cara de paisagem", sorrir e responder "tudo bem", não faz com que a tristeza ou todo sofrimento a ela relacionado deixem de ser sentidos.

Se ficar triste faz parte da vida, como podemos lidar com as ondas de tristeza que passam pela sala de aula? Como selecionar experiências que cuidem dos estados afetivos? Que mudanças nas coisas que acontecem podem ser realizadas para que a qualidade das emoções seja transformada? Como ressignificar a tristeza, quando ela aparece no meio da aula? Professores demonstram tristeza?

Como acolher a própria tristeza e a dos estudantes? Num tempo de redes sociais de felicidade e sucesso sem fim, falar um pouco sobre a tristeza daquele dia pode trazer significado e fazer diferença no clima da sala de aula. Como isso chega para você?



#### 4.1.4 O tempero da alegria

As emoções agradáveis, há pouco tempo percebidas como fundamentais para nossa motivação, começam a ganhar interesse dos pesquisadores que, antes, preferiam as emoções consideradas negativas e perturbadoras, talvez por observarem nelas um impacto mais óbvio, poderoso e problemático sobre nós (LAZARUS, 1991; EKMAN, 2011). Supomos daí o tanto já falado sobre distúrbios e o quanto ainda é preciso avançar em saúde mental.

Como exemplo do papel das emoções agradáveis - Ekman prefere não usar a classificação positiva e negativa para as emoções - em nossa vida, Ekman (2011, p. 211) escreve que "os reencontros fortalecem vínculos entre as pessoas." Ver ou rever alguém de muito significado para nós, as relações sexuais, o nascimento de um filho ou filha e a presença do ser amado conosco são alguns principais temas universais (EKMAN, 2011) que nos suscitam emoções agradáveis, dentre elas, a alegria.

As discussões sobre as emoções agradáveis se referem a prazer sensorial, bem-estar subjetivo, e vivências ignoradas, que em outros casos, voltam a ser consideradas como forte estado emocional, como a gratidão. Apesar das divergências e diferenças na observação e uso de palavras como satisfação, felicidade e alegria, essas análises nos trazem vocábulos que exprimem diferentes estados emocionais agradáveis e que podem servir para solidificar a importância das emoções positivas nas funções de adaptação, sustentação, restauração e enfraquecimento do impacto das emoções negativas (LAZARUS, 1991).

Sem nos prendermos a indefinições com relação à alegria, como todas as emoções ela é transitória, e pode surgir, e o mais importante, ser cultivada a partir de pequenas realizações, momentos significativos e alinhados aos nossos valores e



necessidades. Em nosso processo autorregulatório emocional, podemos cultivar a alegria em nós, num processo de habituação, na qual passemos a viver mais a partir de nossas posturas diante da vida e não conforme seus acontecimentos. Nesse esforço de educação emocional, as famílias de estratégia de regulação emocional são recurso relevante, e verdadeiras pontes para novos hábitos em nossa maneira de pensar e sentir.

A alegria não nos furtará de angustias e ansiedades. É preciso estarmos mais atentos às armadilhas de uma sociedade pautada no culto das aparências e perfeições irreais, assim como ao nosso ego inflado ou adoecido no exigindo expressões de alegria sem fim, nos deixando vulneráveis à depressão ou a euforia. Reikdal (2015, p. 283) nos esclarece que:

A dificuldade do ego em lidar com a tristeza e seu convite às mudanças, além das obrigações internas de ser constantemente alegre para "não ficar para trás", conduz o indivíduo a esses tormentosos quadros emocionais. O ego adoecido pelo excesso de si mesmo não consegue compreender que a tristeza é saudável, enriquecedora e terapêutica. O excesso de risos surge para forjar um estado de superioridade ou bem-estar inexistente e desnecessário.

Grande parte dos professores menciona a alegria ao se referir à sua profissão. Sugerimos que tanto a alegria como outras emoções agradáveis, sejam consideradas nas reflexões sobre a prática pedagógica, e possam se transformar em recurso de ensino e aprendizagem. Alguns professores podem logo dizer, "mas tem conteúdo que é mesmo chato e difícil, tanto para ensinar como para aprender". Bem, que consigamos (re)descobrir o prazer de ensinar e aprender junto aos estudantes, sem acharmos que vamos deixar de trabalhar algo. No processo de ensino e aprendizagem, reflitamos também que "cultivar a alegria é valorizar a espontaneidade de viver, a abertura às experiências e ao



aprendizado" (REIKDAL, 2015, p. 286), e que "é possível sentir alegria até mesmo frente à dor que educa, e ao sofrimento que faz pensar" (REIKDAL, 2015, p. 287).





## 5. *Palavras finais*

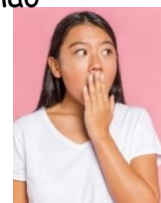
Este livro, desde o início, abre mão de se tornar uma panaceia em relação às emoções e nos convida a olhar mais responsável e conscientemente para o uso que já fazemos de nossa capacidade de nos regularmos emocionalmente. Ele nos convida à coerência. A vivermos fiéis ao que sentimos, porque sentimos exatamente tudo que se refere aos nossos valores e necessidades.

Este convite traz algumas propostas de como pensarmos nas emoções, como conversarmos sobre elas, e até senti-las. Atividades que podem ser trabalhadas em diferentes formatos (oficinas, cursos de extensão, minicursos, workshops) e que nos incentivam afetividade, amorosidade, auto-observação, autoconhecimento e autorresponsabilidade pelo que sentimos e pela a forma com a qual lidamos com o que sentimos.

Regular nossas emoções nos convida a olharmos mais atenta e honestamente para quem nós somos, nossas crenças e valores, e a nos autorresponsabilizarmos pela vida que queremos viver, ao mesmo tempo em que aprendemos a considerar todos em singularidade e também em comunidade.

Por comunidade podemos especificar aqui nossa missão de sermos professores em que, ao reconhecermos a humanidade de nossos alunos, percebemos a diversidade que os constitui a nível de aprendizado e desenvolvimento. Nos regularmos emocionalmente se constitui numa atitude de uma vida inteira. Não é uma trajetória fácil, mas é genuína, além de nos levar a caminhos de grande aprendizado e realizações a nível individual e coletivo.

Por coletivo, podemos acrescentar aqui nossa forma de enxergar nossos alunos, nossa prática pedagógica, e enfim, o processo de ensino e aprendizagem que não



prescinde de uma parte afetiva. Sentir nos faz humanos, e este deveria ser o primeiro conteúdo a transmitir aos nossos estudantes na forma de conexão e afeto, para que daí então, a educação aconteça. Primeiro conexão, depois educação (ROSENBERG, 2006).

Coerência também é um valor, uma necessidade. Com que coração nós professores nos olhamos a nós mesmos? Com que coração olhamos para aquilo que não tem sido do jeito que queríamos que fosse? Com que coração e pensamento (olha aí nossas crenças...) nós lidamos com nossas próprias frustrações, projetos, obstáculos, necessidades por exemplo de acolhimento, reconhecimento, escuta, olhar, presença, parceria? Estão nos nossos planos de autocuidado? Esses planos já fazem parte do nosso cotidiano ou, estão sempre deixados para depois? Já colocamos essas variáveis para dentro, importadas como parte da nossa vida?

Como iremos nos importar com os estados dos estudantes se não consideramos a variável que nos atinge naquela manhã de aula? Se em última instância não temos recebido acolhimento, apoio, eu mesma(o) já me acolho e me restabeleço? Me apoio e busco apoio em outras fontes que não aquelas nas quais não vejo resposta? Num tempo em que precisamos trabalhar o socioemocional na escola, esse trabalho socioemocional está sendo cuidado e feito em nós? Isso me lembrou dos relatos dos estudantes querendo ser acolhidos e compreendidos, e eu me perguntando, lá no início do livro "Quem está acolhendo os professores?". Essa lembrança me remeteu à palavra coerência...

Bem, num mundo repleto de incoerências, que esse convite à regulação emocional possa contribuir para que eu e vocês, companheiras e companheiros docentes possamos no mínimo, nos acolher à nós mesmos, e buscarmos novas e criativas formas de enfrentar, solucionar e até brigarmos pelo que queremos e

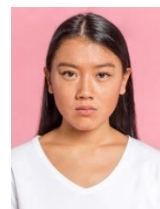


acreditamos. Coerência também é valor, necessidade. Que consigamos estar mais atentas e atentos ao que sentirmos que pode estar exatamente nos avisando de que a coerência na nossa sala de aula acabou de faltar. Gratidão e parabéns para você que chegou até aqui comigo, que sua trajetória humana e docente seja um pouco mais leve mas nunca sem emoções...rs Terminaremos com mais uma provocação-inspiração do professor José Pacheco, exatamente sobre a coerência:

## Coerência

*Ser coerente será apenas ser congruente, estabelecer concordância entre ideias e fatos? No contexto escolar, talvez a coerência assuma a forma de fidelidade a princípios... Porém, em nome da verdade (palavra rara nos PPPs das escolas), diz-se que valores abundantes no discurso pedagógico raramente se traduzem em atitudes, talvez por não serem passíveis de concretização no contexto de uma sala de aula. Por exemplo: se o professor tem dever de obediência hierárquica, se não é autônomo, como poderá educar em autonomia? Ninguém dá aquilo que não possui. Se a autonomia é algo que se exerce em relação a outrem e o professor está sozinho na sala de aula, como poderá ensinar autonomia? O professor não ensina aquilo que diz; o professor transmite aquilo que é.*

*A mudança das instituições processa-se a partir da transformação das pessoas que as compõem e mantêm. Se o professor pretende despertar sentimentos de respeito ou de responsabilidade nos seus alunos, precisa colocar esses sentimentos nas suas atitudes. Por que ficar entre o discurso da mediocridade e a linguagem do gênio, por que ficar no meio-termo? Albert Schweitzer foi coerente: abandonou o conforto da cidade, foi selva adentro e consumou ideais.*



*Júlio Cortázar escreveu que uma ponte só é verdadeiramente uma ponte quando alguém a atravessa. Tão importante como escutar uma palestra ou ler um livro é escutar-se, escutar a si próprio, verificar a coerência entre o ato e a teoria. E saber fundamentar aquilo que se faz, assumindo compromissos. A teoria converte-se em ação quando assumida em situações reais.*

*Precisamos de menos visionários e de mais coerência praxiológica. Dizia Kurt Lewin: "teoria sem prática é viajar no vazio, prática sem teoria é viajar no escuro". Sabemos que a pedagogia age numa fronteira tênue entre intenção e gesto, motivo pelo qual não deveremos preocupar-nos apenas com grades curriculares - estejamos atentos aos modos de trabalho, que deverão considerar o ambiente social em que o aluno vive. "A escola é apenas um momento da Educação; a casa e a praça são os verdadeiros estabelecimentos pedagógicos", dizia-nos Johann Heinrich Pestalozzi. Não nos esqueçamos da necessidade de harmonizar valores do projeto escolar com os valores do projeto familiar (mesmo que ninguém o tenha escrito...).*

*Se nos lares e nas ruas escasseiam a tranquilidade e a reflexão, como pretender que os nossos alunos se mantenham quietos e calados? Se há professores que se atropelam ao falar e sussurram ao pé do ouvido do colega do lado, como poderão exigir dos seus alunos o levantar a mão para solicitar a sua vez de falar? Essa postura de cidadania básica não é comum no decurso de reuniões de professores... E a incoerência pode gerar situações de embaraço: Ô professora, faça o favor de jogar o chiclete fora. Nós somos proibidos de mascar!*

*A velha história é contada assim: Aquele barco a remos fazia a travessia de um rio. Num dos remos tinha escrita a palavra "acreditar"; no outro, a palavra "agir". O barqueiro explicou o porquê. Usou o remo no qual estava escrito "acreditar" e o*



*barco começou a dar voltas, sem sair do mesmo lugar. Depois, usou o remo em que estava escrito "agir" e o barco girou em sentido oposto, sem ir adiante. Quando usou os dois remos, num mesmo movimento, o barco navegou até a outra margem. Não "remou contra a maré" ou "ao sabor da corrente". Uniu duas margens pelo impulso da escolha que lhe imprimiu um rumo coerente.*

*(Dicionário de Valores, José Pacheco, 2012, p. 15)*



## Referências

- ANDRADE, José Hermógenes. **Yoga para nervosos**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1982.
- BANDURA, Albert. Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. **Perspectives on Psychological Science**, v. 13, n. 2, p. 130-136, 2018.
- BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da aprendizagem: contribuições da psicologia educacional para a formação de professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 3, p. 401-409, 2014.
- BORUCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida Mezzalira. **Aprendizagem autorregulada: Como promovê-la no contexto educativo?** Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2019.
- BROWN, Brené. **Mais forte do que nunca: Caia. Levante-se. Tente outra vez**. Rio de Janeiro. Sextante, 2016.
- BZUNECK, José Aloyseo; BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da motivação e das emoções: inter-relações, implicações e desafios. In: FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo; BORUCHOVITCH, Evely. **Autorregulação da aprendizagem: cenários, desafios, perspectivas para o contexto educativo**. Petrópolis: Vozes, 2020. p. 31-45.
- CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION, 2005. **Feelings Inventory**. Disponível em <<https://www.cnvc.org/>>. Acesso em: 23 fev 2021.
- CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION, 2005. **Needs Inventory**. Disponível em <<https://www.cnvc.org/>>. Acesso em: 23 fev 2021.
- EKMAN, Paul; LEVENSON, Robert W.; FRIESEN, Wallace V. **Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions**. *Science*, v. 221, n. 4616, p. 1208-1210, 1983.
- EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.
- FONSECA, Hellen Vieira da. **As aventuras da professora Tina: o coração e o fio invisível**. Percepções e Práticas de Educação Sistêmica para Educadores, Psicopedagogos, Terapeutas e Pais. Brasília: Teixeira Gráfica e Editora, 2018.
- FONSECA, Hellen Vieira da. **As aventuras da professora Tina: bonecos de força**. Percepções e Práticas de Educação Sistêmica para Educadores, Psicopedagogos, Terapeutas e Pais. Brasília: Teixeira Gráfica e Editora, 2019.
- GROSS, James J.; RICHARDS, Jane M.; JOHN, Oliver P. **Emotion regulation in everyday life**. [S.l.: s.n.], 2006.
- GROSS, James J. (Ed.) **Handbook of emotion regulation**. New York: Guilford publications, 2007.

- GROSS, James J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, v. 26, n. 1, p. 1-26, 2015.
- HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com hatha yoga**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2021.
- HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles. **Grande dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**, 2001. s.v. EMOÇÃO. Disponível na internet: <<https://houaiss.uol.com.br>>. Consulta em fev. 2021.
- KRZNARIC, Roman. **O poder da empatia**: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo. Rio de Janeiro: Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2015.
- LAZARUS, Richard S. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press on Demand, 1991.
- MCRAE, Kateri; GROSS, James J. Emotion regulation. *Emotion*, v. 20, n. 1, p. 1, 2020.
- MOREIRA, M. R.; SILVA, K. R. X.; JESUS, S. E. de; SILVA, A. P. da. Autorregulação: elementos para pensar a prática pedagógica. In: MOREIRA, M. R.; SILVA, K. R. X. **Teoria Social Cognitiva e a formação do professor pesquisador**: reflexões, pesquisas e práticas. Curitiba: CRV, 2016. p. 69-93.
- PACHECO, José. **Pequeno dicionário de absurdos em educação**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
- PACHECO, José. **Dicionário de valores em Educação**. Material cedido pelo autor, 2012.
- POSSATO, Lourdes. **Ansiedade sob controle**. São Paulo: Lúmen, 2006.
- PRANIS, Kay. **Processos circulares**. São Paulo: Palas Athena, 2010. v. 40.
- ROSÁRIO, Pedro; TRIGO, João; GUIMARÃES, Carina. **Estórias para estudar, histórias sobre o estudar**: narrativas auto-regulatórias na sala de aula. [S.l.: s.n.], 2003.
- REIKDAL, Marlon. **Cultivo das emoções**: um caminho para a transformação moral. Santo André, SP: EBM editora, 2015.
- ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Editora Ágora. 2006.
- SCHUTZ, Paul A.; PEKRUN, Reinhard; PHYE, Gary D. **Emotion in education**. San Diego, CA: Academic Press, 2007.
- THOMPSON, Ross A. **Emotion regulation**: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, v. 59, n. 2-3, p. 25-52, 1994.

THOMPSON, Ross A.; MEYER, Sara. Socialization of Emotion Regulation in the Family. In: GROSS, James J. (Ed.). **Handbook of emotion regulation**. New York: Guilford publication, 2007. v 229248, p. 249-268.

WATZLAWICK, Paul. **Sempre pode piorar ou a arte de ser (in) feliz: uma abordagem psicológica**. São Paulo: Cultrix, 1984.

ZIMMERMAN, Barry J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. **Journal of educational psychology**, v. 81, n. 3, p. 329-339, 1989.

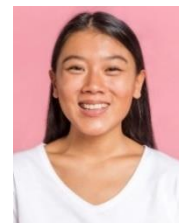
ZIMMERMAN, Barry J. From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. **Educational psychologist**, v. 48, n. 3, p. 135-147, 2013.



## Apêndice A: materiais de apoio para a ampliação do conhecimento sobre emoções

LISTA DE NECESSIDADES					
<b>CONEXÃO</b> aceitação afeição apreciação pertencimento cooperação comunicação proximidade comunidade companheirismo compaixão consideração consistência empatia inclusão intimidade amar mutualidade nutrição respeito auto-respeito autoestima segurança proteção	estabilidade suporte conhecer e ser reconhecido ver e ser visto compreender e ser compreendido confiança cordialidade	<b>SIGNIFICADO</b> consciência celebração da vida desafio clareza competência consciência contribuição criatividade descoberta eficácia ser eficaz crescimento esperança aprendizagem luto participação propósito autoexpressão estimulação se importar entendimento	<b>HONESTIDADE</b> autenticidade integridade presença	<b>BEM-ESTAR FÍSICO</b> ar movimento alimento exercício repouso sono expressão sexual segurança abrigo toque água	<b>AUTONOMIA</b> escolha liberdade independência espaço espontaneidade
	<b>PAZ</b> beleza comunhão tranquilidade igualdade harmonia inspiração ordem		<b>BRINCAR</b> alegria humor		
	divertido encantado feliz jubiloso satisfeito agradado entretido		<b>maravilhado</b> <b>REFRESCADO</b> animada rejuvenescido renovado descansado restaurado revivido		
				<b>ESPERANÇOSO</b> expectante encorajados otimista	

Fonte: CNVC, 2005. Traduzido pela autora.



## SENTIMENTOS QUANDO SUAS NECESSIDADES NÃO SÃO ATENDIDAS


<p><b>COM MEDO</b> apreensivo temeroso com pressentimento assustado desconfiado em pânico petrificado assustada suspeito apavorado cauteloso preocupado</p>	<p><b>CONFUSO</b> ambivalente perplexo confuso atordoado hesitante perdido mistificado perplexo intrigado despedaçado</p>	<p><b>EMBARAÇADO</b> envergonhada desgostoso confuso culpado mortificado auto-consciente constrangido</p>	<p><b>TENSO</b> ansioso rabugento angustiado perturbado nervoso inquieto esgotado irritável desejoso nervoso sobrecarregado sem descanso estressado</p>	<p><b>INCOMODADO</b> agravado consternado desapontado descontente exasperado frustrado impaciente irritado aborrecido</p>	<p><b>DESCONECTADO</b> alienado indiferente apático entediado frio destacado distante distraindo indiferente entorpecido insensível desinteressado retirado</p>	<p><b>INQUIETAÇÃO</b> agitado alarmado confuso desconcertado perturbado perturbado sacudido sem descanso chocado assustado surpreso perturbado turbulento turbulência desconfortável inquieto enervado instável chateado</p>
<p><b>AVERSÃO</b> antipatia chocado desprezo com nojo desgostar odiar horrorizado hostil Repelido</p>	<p><b>FADIGADO</b> abatido esgotado exausta letárgico apática sonolento cansado extenuada gasto</p>	<p><b>VULNERÁVEL</b> frágil desprotegido indefeso inseguro desconfiado reservado sensível trêmulo</p>	<p><b>DOR</b> agoniado angustiado enlutado devastado pesaroso com o coração partido machucado sozinho miserável arrependido</p>	<p><b>TRISTE</b> depressivo abatido desespero desanimado desapontado desanimado desanimado desamparado sombrio coração pesado sem esperança melancólico infeliz miserável</p>	<p><b>SAUDOSO</b> invejoso ressentido com ciumes anseio nostálgico lamentoso melancólico</p>	
		<p><b>ZANGADO</b> enfurecido furioso enfurecido indignado irado lívido indignado ressentido</p>				

Fonte: CNVC, 2005. Traduzido pela autora.



*Apêndice B: Proposta de organização do conteúdo deste livro, de acordo com os módulos apresentados*

*Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expresso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.*

Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expresso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.		
Atividades síncronas		Carga horária: 2h e 30 min
Horário	Atividade	Procedimentos
09:15h	Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.	
09:25h	Compartilhamos o link	
09:25h às 09:40h	Ambientação (ANDRADE, 1982; POSSATO, 2006)	<p>Tocar as músicas:</p>  <p>Sementes, de Emicida 3:52'  <a href="https://www.letras.mus.br/emicida/sementes-part-drik-barbosa/">https://www.letras.mus.br/emicida/sementes-part-drik-barbosa/</a></p>

Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.

Atividades síncronas

Carga horária: 2h e 30 min

Horário

Atividade

Procedimentos

Aquarela, de Toquinho 4:14'

<https://www.youtube.com/watch?v=xT8HIiFQ8Y0>



(A)Tensão, Emicida 3:42'

<https://www.vagalume.com.br/emicida/atensao.html>



Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.		
Atividades síncronas		Carga horária: 2h e 30 min
Horário	Atividade	Procedimentos
		<p>Às 20:00h, sem interromper a música, colocamos na tela uma imagem com as seguintes informações:</p> <p>"Bem vindos e bem vindas ao nosso curso "Sinto, logo, reajo?": um convite à regulação emocional. Separe caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar... Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs</p> <p>Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso curso já começou!"</p>
09:40h às 10:00h	Fala inicial de boas-vindas e apresentação do curso e fazer um check-in (ROSENBERG, 2006)	<p>Questões propostas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como você está chegando hoje?</li> <li>• Escreva no chat algumas palavras para expressar como está chegando ao curso e ao nosso primeiro encontro.</li> </ul>
10h às 10:30h	Usando o Filme Divertidamente para introduzir o tema emoções e	<p>Cena 1: as emoções fazem parte da nossa natureza</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IH-cCZjwYHo">https://www.youtube.com/watch?v=IH-cCZjwYHo</a></p>

Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.

Atividades síncronas

Carga horária: 2h e 30 min

Horário

Atividade

Procedimentos

a figura da cascata de emoções (vide p.33)



Cena 2: as emoções como resposta ao que nos acontece em 7'17 até 7'30 com as primeiras reações às mudanças 1ª parte

Questões propostas:

- O que aconteceu nessa cena?
- O que ela nos mostra?

Mostrarei a figura da cascata das emoções e conversarei sobre o processo de geração das emoções, na qual consideramos que uma avaliação a respeito de um evento é realizada e uma ou mais emoções são desencadeadas, e respostas expressivas, fisiológicas e comportamentais podem ser percebidas.

**Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expresso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

Atividades síncronas		Carga horária: 2h e 30 min
Horário	Atividade	Procedimentos
		<p>Falarei que este curso não pretende lançar ou defender uma teoria das emoções em detrimento de outra, mas caminharemos por aqui mais afeitos ao entendimento de que as emoções surgem com uma parceria cognitiva na avaliação dos eventos que nos circundam. E ao considerá-las racionais, normativas e sensíveis à crenças e reflexão, este trabalho vem convidá-los à regulação emocional.</p> <p>E convido a todos para a atividade seguinte do painel.</p>
10:30h às 11h	Construir o painel de sentimentos e necessidades (ROSENBERG, 2006)	<p>Coluna direita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que vocês precisam para estar bem e saudáveis? (Eu anoto no painel)</li> </ul> <p>Explicar que são os valores ou necessidades. Explicar sobre o que não cessa...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que vocês sentem quando algumas dessas necessidades não são atendidas? (Eu anoto no painel)</li> </ul> <p>Então converso sobre as necessidades serem aquilo que não cessam, nunca se extinguem ou, não deveriam se extinguir. Estão relacionadas à nossa sobrevivência, valores sobre quem nós somos e que são importantes para nossa integridade e bem-estar. Voltar a usar a figura da cascata.</p>
11h às	Nossa capacidade agêntica e	Veremos mais essa cena do filme Divertidamente:

**Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expresso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

Atividades síncronas		Carga horária: 2h e 30 min
Horário	Atividade	Procedimentos
11h30	o espaço para a regulação emocional	<p>Cena 3: as emoções como resposta ao que nos acontece parte 2 e a parceria cognitiva que acontece como contínuas reavaliações a respeito do que está acontecendo.</p> <p>Em 8'39 até 11'50 perguntarei o que percebem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usarei então, a imagem da espiral e falarei da urgência e emergência dos eventos e o espaço de possibilidade reflexiva, que é onde acontecerá a regulação emocional. Falarei sobre concepções diferentes de educar, controlar e equilibrar as emoções como se fossem algo deseducado, descontrolado, desequilibrado, enfim, tudo de ruim ou errado;</li> <li>• Falarei da agência humana e a reciprocidade triádica na perspectiva da Teoria Social Cognitiva. Conceituarei autorregulação e introduzirei as famílias de regulação emocional de Gross, que veremos nos próximos encontros;</li> <li>• Falarei da importância de observarmos as consequências do nosso comportamento afetivo em nossas inter-relações e formas de sermos e estarmos no mundo;</li> <li>• Argumentarei que o curso não tem uma resposta definitiva, receita ou mágica, mas propõe um convite ao autoconhecimento, o autodescobrimento e a</li> </ul>



**Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

<b>Atividades síncronas</b>		<b>Carga horária: 2h e 30 min</b>
<b>Horário</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		autorresponsabilidade, processos contínuos e para toda a vida.
11h30 às 12h	Checkout e orientações sobre a plataforma, atividades assíncronas e próximos encontros	<p>Pergunta para iniciar o checkout:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como você está saindo deste primeiro módulo?</li> </ul> <p>O comprometimento com as tarefas assíncronas faz parte do objetivo de promover autorresponsabilidade e autonomia no processo autorregulatório. Além de serem atividades que fazem parte da carga horária do curso de extensão.</p> <p>Procure a listagem da turma e as orientações sobre renomear a sua janela em nosso próximo encontro.</p>

**Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 6h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
3h30	Fornecer lista de	Tarefa de casa individual: Auto-observação

Módulo 1) As emoções: “Sinto, não nego, expesso como puder!” As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.		
Atividades assíncronas	Carga horária: 6h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
	sentimentos e necessidades do CNVC.org	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: exercitar a auto-observação de si, sua postura e estado afetivo ao longo dos seus dias na escola, seja ou não em um momento de aula.</li> <li>• Tarefa: Escreva/anote, assim que puder, as emoções que sentir/sentiu, e a situação que você identifica como a causadora (real) daquele estado afetivo.</li> <li>• Atenção: Esse movimento de se observar, pensar sobre como se sente ou reagiu e anotações a respeito faz parte da carga horária da semana. Selecione pelo menos 30 min diários de reflexão.</li> <li>• Vocês utilizarão esses registros para compor uma narrativa autobiográfica com foco na experiência que viveram destacando as principais situações e sentimentos envolvidos ao longo das atividades do curso.</li> </ul>
2h	Tarefa individual que pode ser realizada junto com a família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistir à animação Divertidamente, da Disney-Pixar (carga horária: 2h)</li> <li>• Anotar suas percepções acerca das emoções e o papel que elas exerceram na vida da Riley e sua família.</li> </ul>
1h	Autorregulando minha aprendizagem	<p>Leitura e reflexões a partir de material complementar:</p> <p>Videoaula 1 - Aprender a Aprender: Contribuições da TSC para a Prática Pedagógica, 4:05'</p> <p><a href="https://eduplay.rnp.br/portal/video/33303">https://eduplay.rnp.br/portal/video/33303</a></p>

Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.

Atividades  
assíncronas

Carga horária: 6h30

Carga  
horária

Atividade

Procedimentos



**Aprender a aprender**

Contribuições da  
Teoria Social Cognitiva (TSC)  
para a prática pedagógica

Videoaula 2 - Aprender a Aprender: Agência Humana, e Autoeficácia, 5:33'

<https://eduplay.rnp.br/portal/video/33304>

Videoaula 3 - Aprender a Aprender: Autorregulação e Autorregulação da Aprendizagem, 08:40'

<https://eduplay.rnp.br/portal/video/33305>

Videoaula 4 - Aprender a Aprender: Autorregulação, a Escola, e o Papel do Professor, 07:04'

<https://eduplay.rnp.br/portal/video/33306>

<b>Módulo 1) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.</b>		
<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 6h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		Videoaula 5 - Aprender a Aprender: A promoção de processos de autorregulação da aprendizagem, 15:50' <a href="https://eduplay.rnp.br/portal/video/33307">https://eduplay.rnp.br/portal/video/33307</a>

*Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero – a agência humana na perspectiva da J&C*

<b>Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero – a agência humana na perspectiva da TSC</b>		
<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30min</b>	
<b>Horário</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
09:15h	Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.	
09:25h	Compartilhamento de link	

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

**Atividades  
síncronas**

**Carga horária: 2h30min**

**Horário**

**Atividade**

**Procedimentos**

09:25h às  
09:40h

Ambientação  
(ANDRADE, 1982;  
POSSATO, 2006)



Tocar as músicas:

My favorite things, com Julie Andrews, 2'29

<https://www.youtube.com/watch?v=33o32C0ogVM>

Saiba, de Adriana Calcanhoto 3'18

<https://www.youtube.com/watch?v=HU6XgC4dAU>

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

**Atividades  
síncronas**

**Carga horária: 2h30min**

**Horário**

**Atividade**

**Procedimentos**



ADRIANA PARTIMPIM

O vencedor, de Los Hermanos 3'22

[https://www.youtube.com/watch?v=bF9XMIeg\\_LM&list=RDMM&start\\_radio=1&rv=pW5\\_2OzAnB8](https://www.youtube.com/watch?v=bF9XMIeg_LM&list=RDMM&start_radio=1&rv=pW5_2OzAnB8)



Às 10:05, sem interromper as músicas, colocamos na tela uma imagem com:

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

**Atividades  
síncronas**

**Carga horária: 2h30min**

**Horário**

**Atividade**

**Procedimentos**

"Bem vindas e bem vindos mais uma vez ao nosso curso "Sinto, logo, reajo?": um convite à regulação emocional. Separe caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar... Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs Para quem viu a listagem da turma e as orientações sobre renomear sua tela, já pode fazê-lo: Renomeie sua tela com seu número, nome, cidade e segmento de atuação.

Exemplo: 10 - Stela-Sobradinho-EI

Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso aula já começou!"

09:40h às  
09:55h

Boas-vindas e  
check-in  
(ROSENBERG,  
2006)

Questões propostas:

Como você está chegando hoje?

Escreva no chat duas a três emoções para expressar como está chegando hoje ao segundo módulo do curso.

09:50h às  
10:20h

Introduzindo o  
tema da regulação

Sair com os amigos para beber, nos distrair com a tv ou, nossas músicas preferidas, contar até dez, realizar algumas respirações mais profundas, sair para nos exercitar e outras coisas desse tipo, são formas de nos regular emocionalmente. De maneira mais ou menos

## Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC

Atividades  
síncronas

Carga horária: 2h30min

Horário

Atividade

Procedimentos

emocional

conscientes, estamos o tempo todo fazendo algo para que nos sintamos ou deixemos de nos sentir de um jeito específico. Nós selecionamos as situações de acordo com o que sentimos e, queremos ou não, sentir. Essa a primeira família de estratégias de regulação emocional. Vídeo My Favorite Things, Julie Andrews, filme A noviça rebelde, 1:47 min (preparar previamente as legendas automáticas e em tamanho grande).

<https://www.youtube.com/watch?v=0IagRZBvLtw>

Depois de passarmos o vídeo vou comentar que gosto muito dessa música e do filme, e que agora com esses estudos percebi que já em 1965, a fofa da Julie Andrews já nos inspirava a regular nossas emoções! Estamos escolhendo pensar em coisas que nos são caras, coisas que nos fazem sentir bem.

Gostaram das músicas que colocamos para ambientação do nosso encontro? Estou me utilizando da seleção escolhendo como e com o que começar nossa aula.

Para oferecer músicas no início de cada encontro, eu selecionei em específico quais mensagens eu gostaria de trazer e que tipo de emoções provocar. Na observação do meu estado emocional posso selecionar algum conteúdo e atividade que me afaste de sentir mais emoções indesejáveis, bem como escolher aquelas que cuidem do clima da sala de aula e dos estados emocionais de todos (meu e dos meus alunos). Faz sentido isso pra vocês?



**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

Atividades síncronas	Carga horária: 2h30min	
Horário	Atividade	Procedimentos
10:05h às 10:15h	A ordem da vida e a conexão no apoio entre pares (FONSECA, 2018, 2019)	<p>Com o objetivo de construirmos uma conexão para estarmos mais do que juntos, remotamente, e otimizar o tempo, falarei da listagem da turma, colocada na plataforma, ordenada do mais experiente para o menos experiente (ordem do nascimento numa listagem divulgada anteriormente na plataforma com orientações para renomear cada um sua janela para o encontro de hoje. Colaremos a listagem no chat agora também).</p> <p>A ideia é valorizar a diversidade do grupo e incentivar reflexões sobre a sala dos professores e o valor das trocas, o apoio social, o trabalho interdisciplinar etc. na qual podemos ser enriquecidos pela experiência e sabedoria dos mais antigos, e revigorados pelo entusiasmo e novidades dos mais jovens.</p> <p>Vou explicar como renomeiam suas telas (nº - nome - cidade - segmento. Ex: 10 - Stela-Sobradinho-EI; 02 - Zulmira-São Bento do Sul-EF2), que identifiquem seus vizinhos da esquerda e da direita. Os participantes ao lado serão suas referências de apoio e trabalho ao longo do curso, porque teremos tarefas de casa para realizarmos com nossos vizinhos e vizinhas. Essa orientação pode ser passada anteriormente na plataforma.</p> <p>Feito isso, pedirei que se cumprimentem se olhando pela tela, se escolhendo um a um e dizendo "bom dia, fulana(o)!". A proposta é que por 1min todos deem bom dia ao mesmo tempo!</p>

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

Atividades síncronas	Carga horária: 2h30min	
Horário	Atividade	Procedimentos
10:15h às 10:45h	A escola é o que é, com tudo que a compõe + Exercício de respiração consciente (ANDRADE, 1982; POSSATO, 2006; HERMOGENES, 2011)	<p> Lançarei a reflexão de que nós e a escola somos várias coisas juntas: sonhos, frustrações, conquistas, desafios, vitórias, e muita história. Parte do processo de autorregularmos nossa vida se compõe de agregar tudo o que foi, é, e o que pode vir a ser.</p> <p> Utilizarei algum recurso de anotação físico na escola presencial ou, no online, disponível em uma plataforma ou da internet como o quadro branco (Whiteboard.fi) Anotarei tudo o que os professores apontarem encontrar na escola atual (3min). Depois, farei o mesmo para a escola que gostaríamos de ter (3min).</p> <p> Conversarei sobre identificarmos ambas características e integrá-las no entendimento de que é a partir do que enxergamos e selecionamos da realidade, que construiremos a escola que queremos. Sem excluir nada, nenhum dos desafios ou, as melhores e mais inusitadas alegrias que um dia na escola pode nos brindar. Neste momento voltarei a falar sobre a seleção da situação mencionando a reciprocidade triádica e a autorregulação.</p> <p> Farei então, um exercício de respiração consciente com uma visualização para pensar na visão integrada da escola que fizemos aqui, por alguns minutos, a partir de respirações conscientes em que observamos o ar entrando e saindo pelas narinas (quem estiver com o nariz entupido pode respirar pela boca). Utilizaremos uma música de fundo, e em alguns instantes começarei a conduzir a visualização.</p> <p> O melhor lugar do mundo é aqui, de Gilberto Gil, 4:11'</p>

## Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC

Atividades  
síncronas

Carga horária: 2h30min

Horário

Atividade

Procedimentos

[https://www.youtube.com/watch?v=cC1ntip1f\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=cC1ntip1f_U)

"Procuremos agora estar numa posição confortável, observando se existe alguma parte do corpo contraída. Dê uma espreguiçada se der vontade. E coloque agora, toda a sua atenção no ar entrando e no ar saindo pelo nariz... Ouça a música... E observe o ar entrando e saindo pelo nariz... Se você estiver com o nariz entupido, pode respirar pela boca... Respire... Respire cada vez mais longa e profundamente... Se você ainda está de olho abertos, pode fechar se você se sentir confortável... Respire... Respire longa e profundamente... Recorde a imagem das anotações que fizemos da nossa escola... E devagar, comece a formar uma imagem na sua cabeça... A imagem da sua escola... Respire... Vá acrescentando tudo que tem nela, que mencionamos há pouco e o que mais você quiser aí na sua imagem mental... O portão, a cor das paredes, o corredor, a professora triste, talvez uma merendeira mal-humorada..., o bebedouro quebrado...a quadra com pouca luz, o armário sem lápis de cor ou papel... a sala de informática sem internet... Respira... Respira... Agora comece a visualizar a escola que você quer... As paredes coloridas, um pátio iluminado e florido... as estantes decoradas e repletas de materiais... professores, animados conversando confortavelmente numa sala agradavelmente decorada... vai colocando na sua imagem o que você quiser... Respira... Longa e profundamente... E perceba que as duas imagens estão lado a lado... E elas começam a se sobrepor uma a outra... Começam a se confundirem... Começam a se tornar uma só... E um sim começa a aparecer... E vai

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

Atividades síncronas	Carga horária: 2h30min	
Horário	Atividade	Procedimentos
		<p>crescendo...Virando um grande sim no meio da sua imagem... No meio da sua escola... Diga Sim... Sim, pra sua escola... Sim... Respira... Respira... Sim... Sim... Respira... E aos poucos, comece a mexer os pés, as mãos, pode espreguiçar... E voltar pra cá, no nosso curso...</p> <p>Abrir 5 a 10 min para troca de impressões (2ª possibilidade: incentivar essa parte dentro dos subgrupos; 3ª possibilidade: jogar esses 5 a 10 min, ou seja, essa parte, para o retorno do subgrupo)</p>
10:45h às 11:25h	A seleção da situação - Conversa em subgrupos	<p>Tudo o que fazemos, normalmente carrega uma intencionalidade. Nós evitamos lugares, coisas e pessoas que nos afetem negativamente, assim como buscamos outras situações em que somos levados a sentir as mais agradáveis emoções.</p> <p>Seja por alguns instantes, ou alguns minutos a mais em minhas aulas eu posso escolher algumas situações com meus alunos na qual emoções agradáveis são cultivadas, e da mesma forma evitar outras que suscitariam emoções indesejadas.</p> <p>Separados em subgrupos de 3 pessoas, conversarem a partir dos dois itens abaixo por 10 min. Escolham um relator para pequena fala no grupão sintetizando as proposições do seu subgrupo.</p> <p>1) Eu já selecionei situações em minha atuação docente em que considerava estado o emocional das pessoas envolvidas, incluindo o meu?</p>

**Módulo 2) Seleção da Situação: a escola atual e a escola que eu quero - a agência humana na perspectiva da TSC**

Atividades síncronas	Carga horária: 2h30min	
Horário	Atividade	Procedimentos
		2) Que escolhas diferentes em minha prática pedagógica eu posso fazer, ao considerar o aspecto afetivo no processo do ensino e aprendizagem?
11h25 às 11:35h	Explicar a atividade assíncrona desta semana: escuta empática (ROSENBERG, 2006)	Atividade assíncrona da semana: Exercitar uma escuta empática e a investigação de necessidades, e então vivenciar e sensação de ser visto e ouvido nos seus sentimentos e necessidades.  Exemplificarei com algum participante, mostrando o uso da listagem de sentimentos e necessidades do cnvc
11:45h às 12h	Fechamento = Checkout (ROSENBERG, 2006)	Em uma palavra, como você está saindo do nosso segundo encontro.  Nos 5 min finais, falar para acompanharem na plataforma as orientações para as atividades assíncronas, individuais ou não.

**Módulo 2) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

**Atividades assíncronas**

**Carga horária: 3h40**

**Carga horária**

**Atividade**

**Procedimentos**

40min

Tarefa de casa em dupla:  
Exercitando uma escuta empática com investigação de necessidades e então, vivenciar a sensação de ser visto e ouvido nos seus sentimentos e necessidades (ROSENBERG, 2006)

Combinar um encontro virtual com seus dois colegas-vizinhos para exercitar a escuta empática e o palpite quanto às necessidades, seguindo o roteiro descrito na plataforma e a lista de sentimentos e necessidades do cnvc (Cada um realizará 2 ligações telefônicas breves, de no máximo 20 min):

Roteiro:

A e B

Se cumprimentam, dizem de onde são e onde atuam.

A tem 2min e 30seg para falar sobre uma situação vivida nesta semana em suas aulas, algo que aconteceu e como se sente ou sentiu e reagiu.

B somente escuta.

Terminado os 2 min e 30 seg, B faz palpites sobre necessidades que ele acha que estão por trás do relato de A. B palpita, perguntando para A se seria tal necessidade e A responde "acho que sim" /" não" /" talvez" ... B pode fazer até 4 palpites: Ex: "Você estaria sentindo falta de autonomia/reconhecimento/apoio/clareza no(a) planejamento pedagógico/projeto realizado/resolução da situação/..." Você gostaria

Módulo 2) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.		
Atividades assíncronas	Carga horária: 3h40	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>de receber um pouco de apreciação/acolhimento/confiança no(a) seu trabalho/sua dificuldade/em suas ideias..."</p> <p>Agora é a vez de B contar o que aconteceu de mais importante para ele e como se sentiu, em 2min e 30seg min, nestes últimos dias. A só escuta. Depois, faz palpites sobre necessidades de A que estejam precisando ser atendidas.</p> <p>A dupla se agradece mutuamente e se despede.</p> <p>Sugestões:</p> <p>Se não vivenciaram nada que lhes chamem atenção nessa semana até o próximo encontro, podem falar sobre algo das semanas anteriores.</p> <p>Cronometram o tempo</p> <p>Não emitirem opiniões, julgamentos ou conselhos, apenas exercitar a escuta empática e pensar em necessidades por trás das emoções expressas por cada um na dupla.</p>
3h	Continuar a tarefa de casa individual: Auto-observação	<p>Exercitar a auto-observação de si, sua postura e estado afetivo ao longo dos dias, seja onde estiverem.</p> <p>Escreva/anote, assim que puder, as emoções que sentir/sentiu, e a</p>

**Módulo 2) As emoções: "Sinto, não nego, expresso como puder!" As relações afetivas, os sentimentos e as necessidades.**

<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 3h40</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		<p>situação que você identifica como a causadora (real) daquele estado afetivo.</p> <p>Esse movimento de se observar, pensar sobre como se sente ou reagiu e anotações a respeito fazem parte da carga horária da semana, em que você somasse um pouco mais de 30 min diários de reflexão.</p> <p>Vocês utilizarão esses registros para compor uma narrativa autobiográfica com foco na experiência que viveram destacando as principais situações e sentimentos envolvidos ao longo das atividades do curso.</p>



### *Módulo 3) Modificação da situação: eu, e o professor que posso ser – crenças e valores*

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser – crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
09h15	Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.	
09h25	Compartilhamento de link	
09h25 às 09h40	Ambientação (POSSATO, 2006; ANDRADE, 1982; HERMÓGENES, 2011)	<p>Tocar as músicas:  Trono do estudar, de Dani Black, feat. Chico Buarque e outros, 4'57  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kEvLKNd3VpU">https://www.youtube.com/watch?v=kEvLKNd3VpU</a></p> <p>Música com vídeo: Under Pressure, de Queen e David Bowie, 3'47  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-GGpuuqfy0&amp;list=RDv-GGpuuqfy0&amp;start_radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=v-GGpuuqfy0&amp;list=RDv-GGpuuqfy0&amp;start_radio=1</a></p> <p>Semente, de Armandinho, 4:06'  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GwaQ7IhGcY">https://www.youtube.com/watch?v=GwaQ7IhGcY</a></p>

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>09:30h, compartilhamos esta tela:</p> <p>"Olá de novo! Bem vindas e bem vindos à mais um encontro do curso "Sinto, logo, reajo?": um convite à regulação emocional.</p> <p>Lembre-se de pegar caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar...</p> <p>Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs</p> <p>Renomeie novamente sua tela com número, nome, cidade e segmento de atuação.</p> <p>Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso terceiro encontro já começou!"</p>
9h40 às 9h50	Exercício de respiração consciente com música e depois, bom dia no grupo (ANDRADE, 1982; POSSATO, 2006; HERMÓGENES, 2011)	<p>Boas vindas com a música: Como uma onda, de Lulu Santos, 3:24'.</p> <p>Durante a música e conduzirei um exercício respiratório na frequência 3-3-6: inspira em 3 tempos, segura o ar em 3 tempos,</p>

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>se for confortável pra você, e solta o ar/expira em 6 tempos. Respire apenas pelo nariz, mas se estiver entupida(o) pode fazer o exercício respirando pela boca.</p> <p>Ao final da música convidarei a todos que ativem seus microfones e deem bom dia, primeiro localizando seus vizinhos da ordem e depois para todos os outros colegas de turma.</p>
9h50 às 10h20	<p>Checkin com acolhimento e legitimação do que sentimos com o "Eu vejo você" com a explicação/exemplificação e três percepções (fala de 3 pessoas, e minhas considerações sobre ser visto, ouvido...) (ROSENBERG, 2006; FONSECA, 2018, 2019)</p>	<p>Em subsalas durante 8min = 2 min para cada um responder a pergunta disparadora e ouvir os colegas do trio conforme o roteiro (Deixar escrita pronta antes pra colar no chat e avisar para que todos copiem e alguém cole na subsala)</p> <p>Pergunta: "Como você se sente nesse momento, agora, relacionado a aula ou não (com dor de cabeça, dor nas costas, cansado, curiosa, animada, triste...)?"</p> <p>Mas vou exemplificar com três alunas o "Eu vejo você" (5min, provavelmente, em menos tempo) A, B e C (se organizam na ordem da vida) 2min para cada um. Programar 8min para as salas. A fala até 3 emoções que esteja sentindo nesse momento.</p>

**Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores**

Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>Ex: "Nesse momento/Hoje eu estou sentindo dor nas costas, e cansaço."</p> <p>B fala para A: "Fulana, eu vejo você. Eu vejo sua dor nas costas e seu cansaço. Sua dor nas costas e seu cansaço têm um lugar no meu coração. Você, sua dor nas costas e seu cansaço têm um lugar no meu coração."</p> <p>C fala a mesma coisa para A.</p> <p>Agora é a vez de B contar como se sente.</p> <p>Ex: "No momento estou me sentindo cansada, mas curiosa e feliz."</p> <p>A fala para B: "Fulana, eu vejo você. Eu vejo seu cansaço, sua curiosidade e sua felicidade. Seu cansaço, sua curiosidade e sua felicidade têm um lugar no meu coração."</p> <p>Então C fala para B.</p> <p>Então é a vez de C e A e B falam para C.</p> <p>No tempo que sobra na sala podem falar como se sentiram com esse exercício.</p> <p>10:05h = todos de volta ao grupão:</p> <p>Até 3 pessoas, para falar sobre como se sentiram nesse exercício = 5 min</p>

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		Minhas considerações sobre as emoções, sobre ser visto, ouvido... = 10 min
10h20 às 11h	A modificação da situação conversadas em subgrupos	<p>Nesta família da regulação emocional o objetivo é ocasionar mudança diretamente no que está acontecendo. Numa situação no trânsito de perigo iminente, por exemplo, eu viro o volante com extrema rapidez e evito um acidente. Em uma avaliação instantânea do evento eu detectei o perigo, senti medo e agi de maneira a transformá-lo, e manter a integridade da minha vida. Não houve tempo para reflexões, mas a resposta emocional trouxe uma reação comportamental efetiva e providencial para a ameaça vislumbrada.</p> <p>Porém, se a situação não expressa perigo real e imediato, surge um intervalo de tempo em que eu posso antever em algum nível, de que forma ela vai me atingir e as emoções que, da forma que está, ou será, vai me causar. Na verdade, posso até não perceber logo de início o que está acontecendo e não identificar qualquer sinal de ameaça ou contrariedade ao que é importante para mim.</p> <p>É neste espaço temporal que estratégias de regulação emocional podem ser acionadas. Nos limites do que me cabe e do que se refere ao meu respeito, posso imprimir mudanças em uma situação</p>

**Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores**



<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária:</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		<p>que antevijo ocasionar emoções para mim e meus alunos que não desejo.</p> <p>Subdivisões de sala = 10:25h às 10:45h = 20 min (3 pessoas = 12min, fecharemos com 15min, os 5 min são para explicar a atividade e o resgate na volta para o grupão)</p> <p>Dividirei em salas aleatoriamente na qual cada uma relata uma situação em sala de aula em que se reconhece utilizando esta estratégia ou, para pensar como seria utilizá-la, junto com as outras duas pessoas, enumera possíveis atitudes envolvendo sua modificação. Serão três minutos. Cada pessoa que relata seu caso em 1 min, e nos outros dois min, todos palpitam sobre a possibilidade de utilizar esta família de regulação emocional. Pedirei que façam registros das soluções que surgirem, e se outras famílias de regulação emocional foram utilizadas. Ao final, rapidamente combinam um relator que leve para o grupão (1 min de fala):</p> <p>Como foi a troca de ideias, percepções e soluções?</p> <p>Como foi considerar o aspecto afetivo ao pensar a prática pedagógica?</p>

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>Resgate no grupão: 10:45h = 15 min</p> <p>Percepções para o grupão (35 inscrições...30 participantes = 10 grupos de 3 pessoas X 1 min p/ cada relator = 10 min de relatos + 5min p/ eu fechar = 15 min dessa atividade</p>
11h às 11h45	Círculo de escuta empática (PRANIS, 2010; KRZNARIC, 2015)	<p>Vou convidar os participantes para um exercício de escuta empática na qual nos comprometemos em acolher a fala do outro sem julgamentos, qualquer crítica ou conselho. Somente falaremos na nossa vez conforme a ordem da turma. É uma fala breve. Podemos passar a nossa vez. Teremos duas rodadas. Uma a partir de nossa atividade inicial de acolhimento e outra a partir da atividade de auto-observação que realizamos durante a semana.</p> <p>Perguntas disparadoras para incentivarmos pequenas falas:</p> <p>Rodada 1) Como foi ser ouvida sem ser interrompida e então, ser acolhida do jeito que estava?</p> <p>Rodada 2) Como foi ser ouvida e acolhida na atividade em dupla com seus vizinhos da turma durante a semana, na experiência que escolheu compartilhar e observar necessidades por traz dos sentimentos?</p>


Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades síncronas	Carga horária:	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
11h45 às 11h50	Checkout via nuvem de palavras do Mentimeter	<p>Vou pedir para os professores clicarem no link do Mentimeter e escreverem até 3 emoções para expressar como estão saindo hoje no nosso encontro.</p> <p>Link:  <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a></p> <p>Avisos finais:</p> <p>1 - Continuem com a auto-observação agora com enfoque no ambiente da sala de aula, ou seja, em sua prática pedagógica.</p> <p>2 - Teremos um fórum no moodle sobre dúvidas a partir dos vídeos sobre a TSC que disponibilizamos como atividade assíncrona da última semana. Se vocês ainda não assistiram, ainda dá tempo! Lembrem que eles fazem parte da carga horária do curso!</p>



<b>Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores</b>		
<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 4h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
3h30	Continuar a tarefa de casa individual: Auto-observação	<p>Exercitar a auto-observação de si, sua postura e estado afetivo ao longo dos dias, agora com enfoque em suas atividades docentes. Escreva/anote, assim que puder, as emoções que sentir/sentiu, e a situação que você identifica como a causadora (real) daquele estado afetivo.</p> <p>Esse movimento de se observar, pensar sobre como se sente ou reagiu e anotações a respeito fazem parte da carga horária da semana, em que você somasse um pouco mais de 30 min diários de reflexão. Vocês utilizarão esses registros para compor uma narrativa autobiográfica com foco na experiência que viveram destacando as principais situações e sentimentos envolvidos ao longo das atividades do curso.</p>
30min	Participar do fórum de dúvidas sobre a TSC	
15min	Assistir ao vídeo do Nerdologia: Como seria viver sem emoções, 5:47'	Anotar suas percepções no fórum específico deste vídeo no Moodle

Módulo 3) Modificação da Situação: eu, e o professor que posso ser - crenças e valores		
Atividades assíncronas	Carga horária: 4h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PO7GZ1DsPpo&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=PO7GZ1DsPpo&amp;t=2s</a> 
15min	Assistir ao vídeo sobre empatia com narração de Brené Brown, 2'48	<p>Anotar percepções no fórum específico deste vídeo no Moodle</p> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k1Qiq81Gvus">https://www.youtube.com/watch?v=k1Qiq81Gvus</a> 

## Módulo 4) Implantação atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem

Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem		
Atividades síncronas	Carga horária: 2h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
09h15	Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.	
09h25	Compartilhamento de link	
09h25 às 09h40	Ambientação (POSSATO, 2006; STILES, 2011)	<p>Tocar as músicas            Ciranda da bailarina, de Adriana Calcanhoto, 3'25  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=huyhO3IPRtk">https://www.youtube.com/watch?v=huyhO3IPRtk</a></p>  <p>A nossa escola, de Palavra Cantada, 3:40'</p>

**Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem**

**Atividades  
síncronas**

**Carga horária: 2h30**

**Carga  
horária**

**Atividade**

**Procedimentos**

<https://www.youtube.com/watch?v=U2BT7DNvuk0>



Aqui e agora, de Gilberto Gil, 4'11

[https://www.youtube.com/watch?v=cC1ntip1f\\_U&list=RDcC1ntip1f\\_U&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=cC1ntip1f_U&list=RDcC1ntip1f_U&start_radio=1)

09:30h, compartilhamos esta tela:

"Bem vindas e bem vindos ao nosso curso "Sinto, logo, reajo?": um convite à regulação emocional. Separe caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar... Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs

Renomeie novamente sua tela com número, nome, cidade e segmento de atuação.

Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e

**Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso curso já começou!"
9h40 às 9h50	Boas vindas	Bom dia a todos, sejam bem-vindos e bem vindas ao nosso quarto encontro! Espero que vocês estejam bem, mas, se não estiverem tão bem quanto gostariam, sejam mais bem-vindos ainda, porque escolheram estar conosco em mais um encontro. Então, BOM DIA! Vamos abrir os microfones e cumprimentarmo-nos todos... vá passando os olhos por todas as janelas e num segundo pare e diga o melhor bom dia que puder para essa pessoa...e então passe para outra pessoa e faça a mesma coisa... vamos lá!
9h50 às 10h	Check-in falando ao vivo (ROSENBERG, 2006)	Como vocês devem ter percebido, sempre no início dos nossos encontros, fazemos um check-in para acolhermos como todos estamos chegando à atividade. Vamos fazer dessa vez, em poucas palavras, seguindo nossa ordem na turma, de maneira a cuidarmos do nosso tempo também. Assim, em três ou quatro sentimentos, diga como você chega hoje ao nosso encontro.

<p>10h às 10h40</p>	<p>Conversa em subgrupos sobre a implantação atencional e a atividade assíncrona de auto-observação</p>	<p>Farei uma pequena fala introdutória sobre regulação emocional:  Ao me observar agitada, com alguma dor, impaciente, empolgada e cheia de expectativas, posso selecionar algum conteúdo e atividade a partir disso, mudar a situação e redirecionar a minha atenção, para que nesse momento, meu pensamento seja outro, minha expressão emocional provavelmente vai se amenizar e eu estarei atenta às respostas emocionais que oferecerei aos alunos, assim como atenta às respostas emocionais que meus alunos vão me oferecer de volta. Vou resolver alguma questão pessoal que me incomoda neste momento? Provavelmente, não. Mas posso estar melhor quando retornar à situação em si. Vale sair da sala por alguns instantes se me percebermos mal, tomar uma água, me refrescar, conseguir um café ou chá... Realizar algumas respirações antes de entrar na turma, ouvir uma música que gosto muito... Mas me ignorar, minimizar meu estado, talvez meu sofrimento, o que pode me estimular ainda outros sentimentos do tipo irritação, frustração, impaciência... me induzindo a entrar como um "rolo compressor" em sala, achando que isso não vai ser percebido pelos meus alunos é me considerar uma simples máquina.  Em dupla na sala vocês vão combinar serem A e B, e farão duas rodadas de conversa seguindo um roteiro que estimula a paráfrase, na qual repetimos o que a outra pessoa falou para verificar que entendemos realmente o que ela falou:  1ª rodada (6min):  A fala (em até 1 min A vai contar para B como tem sido sua atividade de auto-observação, nessas últimas semanas) e B só escuta:  B checa parafraseando o que ouviu (ou seja, repetindo o que acredita ter ouvido da(o) colega) (até 1 min)  A confirma ou não e B parafraseia de novo se precisar (último minuto)  Então trocam, e B conta como foi e A somente escuta, e depois, parafraseia. (para os</p>
---------------------	---	---

		<p>outros 3 min)  2ª rodada (5 min):  Seguindo o mesmo roteiro, A e B vão conversar sobre terem se percebido redirecionando sua atenção em alguma situação desagradável nestes últimos dias ou, se se percebeu regulando-se emocionalmente.  Novamente, A fala, B só escuta. Terminada a fala de A, B parafraseia e A confirma ou conta de novo e B parafraseia novamente para checar se entendeu o que A disse. Depois trocam de papel e repetem a dinâmica.  De volta ao grupão, convidarei uma pessoa da dupla para compartilhar como foram na atividade, na quantidade que caiba em 20 min. O tempo está com folga. Não é obrigatório que todas as duplas se coloquem. 1 min para cada partilha.  Falar e ouvir sobre afetividade contribui para ampliar nossas interocepções na qual observamos internamente como estamos, e também nossas percepções, que passam a considerar tudo e todos ao nosso redor através de uma lente ampliada sinalizando que há muito mais do que nos é possível enxergar.</p>
10h40 às 11h10	Vídeo sobre meritocracia = Vídeo, 4:20'	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L177yGji8eM">https://www.youtube.com/watch?v=L177yGji8eM</a></p> <p>A partir desse vídeo (sobre meritocracia e oportunidades, com pessoas em diferentes posições avançando numa corrida a partir da narrativa de contextos), conversarei com os professores sobre o que está sob nossa responsabilidade e iniciativa e como nos sentimos a respeito. Sai da nossa zona de conforto é desafiador, doloroso, mas também nos faz crescer. Mas nos martimizarmos sobre o que não é nosso ou depende de nós é pesado e nos destrói.</p>

		<p>Relembrarei sentimentos e necessidades e nossa responsabilidade em nos oferecer o melhor que pudermos em auto acolhimento, autocompaixão, autorreconhecimento.</p> <p>Conversarei com os professores a partir de questões como:</p> <p>Como ficamos se não somos atendidos em nossas necessidades? Quem tem que atendê-las? Damos aulas mecanicamente ou sofremos interferência desse ambiente? Nossa postura e atitudes se desdobram a favor ou contra as situações que se apresentam? Como ficamos quando percebemos que não podemos fazer o que desejamos quanto a resolução ou transformação de uma situação? E se eu posso fazer algo: minhas ações (para mudar uma situação) são pela mudança e bem-estar, ou para reconhecimento e crítica ao outro, seja ele, aluno, direção, sistema? Ser atendido X Ser acolhido, ainda que nada se resolva naquele instante</p> <p>O que faz parte de nós em termos de valores e crenças que nos inclinam a uma direção e não em outra...</p> <p>Em uma certa medida todos podemos agir sobre o que acontece, o que nos atinge, seja agradavelmente ou desagradavelmente. E termos mais bem-estar, satisfação...</p>
<p>11h10 às 11h50</p>	<p>A história do Martelo, de Paul Watslawick</p>	<p>Por meio desta história vou conversar com os professores sobre a parceria entre cognitivo e afetivo. Os teatros mentais, julgamentos e de que maneira isso nos afeta e à nossas relações.</p> <p><b><i>Um homem queria pendurar um quadro. O prego ele já tinha, só faltava o martelo. O vizinho possuía um, e o nosso homem resolveu ir até lá pedi-lo emprestado. Mas, ficou em dúvida:</i></b></p> <p><b><i>"E se o vizinho não quiser me emprestar o martelo? Ontem ele me cumprimentou meio secamente. Talvez estivesse com pressa. Mas isso devia ser só uma desculpa. Ele deve ter alguma coisa contra mim. Mas por quê? Eu não fiz nada! Ele deve estar imaginando coisas. Se alguém quisesse emprestar alguma</i></b></p>



		<p><i>ferramenta minha eu emprestaria imediatamente. Por que ele não quer me emprestar o martelo? Como é que alguém pode recusar um simples favor desses a um semelhante? Gente dessa laia só complica a nossa vida. Na certa, ele imagina que eu dependo dele só porque ele tem um martelo. Mas, agora chega!”</i></p> <p><i>E correu até o apartamento do vizinho, tocou a campainha, o vizinho abriu a porta. Mas antes que pudesse dizer “Bom Dia”, o homem berrou:</i></p> <p><i>- “Pode ficar com o seu martelo, seu imbecil!”</i></p>
11h50 às 12h	Checkout e finalização	Escrevam no chat, em uma palavra como saem hoje deste encontro.

Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem		
Atividades assíncronas	Carga horária: 1h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
60min		<p>Combinar com seus vizinhos na ordem da turma, um novo telefonema (duas ligações de 30 min), para compartilhar alguma ocorrência desses últimos dias na escola e pensar sobre estratégias de regulação emocional para lidar com ela (carga horária = 60 min):</p> <p>A fala (até 2 min para relatar o ocorrido) e B só escuta</p> <p>B checa parafraseando o que ouviu (ou seja, repetindo o que acredita ter ouvido da(o) colega) (até 1 min)</p>

Módulo 4) Implantação Atencional: emoções do professor - o afeto no ensino e aprendizagem		
Atividades assíncronas	Carga horária: 1h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		<p>A confirma ou não e B parafraseia de novo se precisar</p> <p>Então, A e B juntos, pensam em estratégias de Regulação Emocional para lidar com essa ocorrência que foi relatada, e em qual família dos processos de re se encaixa. (3 min)</p> <p>Então inverte e B fala o ocorrido e A escuta e assim por diante</p>
30min	E por falar em mudança cognitiva...	<p>Vídeo do nerdologia: Por que você faz tempestade em copo d'água? (8 min)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6gqDl1_MH6M">https://www.youtube.com/watch?v=6gqDl1_MH6M</a></p>

*Módulo 5) Mudança cognitiva: “Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos.” - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica*

Módulo 5) Mudança Cognitiva: “Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos.” - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica		
Atividades síncronas	Carga horária: 2h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
09h15	Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.	
09h25	Compartilhamento de link	
09h25 às 09h40	Ambientação (ANDRADE, 1982; POSSATO, 2006; HERMÓGENES, 2011)	<p>“Bem vindas e bem vindos ao nosso curso “Sinto, logo, reajo?”: um convite à regulação emocional. Separe caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar... Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs</p> <p>Renomeie novamente sua tela com número, nome, cidade e segmento de atuação.</p> <p>Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso curso já começou!”</p>

**Módulo 5) Mudança Cognitiva: "Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos." - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		<p>Por isso, dá um pulinho rapidinho nesse link do Mentimeter, depois volta e foca na sua respiração"</p> <p>Link: <a href="https://www.menti.com/ezei4ahco8">https://www.menti.com/ezei4ahco8</a></p> <p>Começam a tocar as músicas:</p> <p>Paciência, de Lenine, 3:50'</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SWm1uvCRfvA">https://www.youtube.com/watch?v=SWm1uvCRfvA</a></p> <p>Música com vídeo: High Hopes, com Panic at the disco, 3'16</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-x6gAEqj27g&amp;list=RD-x6gAEqj27g&amp;start_radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=-x6gAEqj27g&amp;list=RD-x6gAEqj27g&amp;start_radio=1</a></p> <p>Completo, com Ivete Sangalo e a irmã, Mônica Sangalo, começa no 2:11 até 6:09 = 4'</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iegdRUeeaXw">https://www.youtube.com/watch?v=iegdRUeeaXw</a></p>

**Módulo 5) Mudança Cognitiva: “Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos.” - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
9h40 às 10h	Bom dia coletivo, check-in e exercício de respiração consciente com visualização (ROSENBERG, 2006; POSSATO, 2006; HERMÓGENES, 2011; FONSECA, 2018, 2019)	<p>Bom dia pessoal! Vou pedir que antes de começarmos cliquem no link do mentimeter e escrevam lá logo como vocês estão chegando, ok?</p> <p>Link do mentimeter (nuvem de palavras):</p> <p><a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a></p> <p>Vou pedir que procurem uma posição confortável, checando se não há qualquer parte do corpo dobrada desconfortavelmente, contraída... Que prestem atenção no ar entrando e saindo pelas narinas. Quem estiver entupido pode fazer pela boca...</p> <p>“Vamos visualizar agora nossa escola física... continuando atento ao ar entrando e saindo pelo nariz. Então, quem estiver no híbrido, vai com tranquilidade, para se ver na sala de aula presencial, depois, suavemente, numa aula online, e com muita calma vai revezando as imagens. Quem estiver somente no online, veja em cada janelinha os seus alunos, mesmo que eles não abram suas câmeras. E quem estiver todo no presencial, visualize sua turma ou turmas... Respirem... longa e profundamente... E comecem a construir sobre essa imagem, um grande</p>

**Módulo 5) Mudança Cognitiva: “Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos.” - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		<p>SIM... e a música começa. E continuando a respirar, com calma e tranquilidade, fiquem com esse grande SIM... Respirem... Respirem... E aos poucos, e bem devagar, comecem a mexer os dedos dos pés...os dedos das mãos... Podem se espreguiçar... e vão voltando pra cá!”</p> <p>Perguntarei se todos estão bem.</p>
10h às 10h50	<p>Crenças e valores do professor do século 21 (e atravessador de uma pandemia)</p>	<p>Os professores serão divididos em 4 grandes grupos.</p> <p>Com uma imagem baseada naquela figura de uma pessoa ao centro com um círculo/demarcado para o que está sob o controle dela ou não, o grupo vai preencher com o que é ser professor. Podem escrever sem limite de quantidade de palavras. Vou incentivar que escrevam bastante. O grupo terá 5 min.</p> <p>A proposta é utilizar o recurso do quadro da plataforma RNP, do Meet, Whiteboard.fi, ou outro recurso, de forma a termos uma folha escrita de cada grupo.</p> <p>Conduzirei nova rodada na qual faremos dois grupos com a junção de dois grupos iniciais. Ficarão com os papéis anotados dos outros dois e</p>

**Módulo 5) Mudança Cognitiva: "Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos." - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
		<p>vice e versa. Cada novo grupo fará nova escrita selecionando dos dois papéis que receberam 10 palavras que expressem para eles o que é ser professor. 8 min</p> <p>E então, para a última rodada, todos juntos no grupão visualizando os dois papéis, vão escolher dez palavras que possam finalmente expressar o que o grupo acredita que é ser professor. 10 min.</p> <p>No tempo restante para esta atividade vou promover um diálogo sobre as questões abaixo, porém com enfoque na auto-observação, autoavaliação e como se sentiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- como foi tomar decisões em grupo;</li> <li>- como foi acolher ideias diferentes;</li> <li>- sentiram-se acolhidos e contemplados em palavras diferentes?</li> <li>- como foi mudar de ideia?</li> <li>- como foi abrir mão de ideias?</li> </ul>

**Módulo 5) Mudança Cognitiva: "Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos." - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
10h50 às 11h45	Vocabulário emocional	<p>A partir da cena da tristeza com o elefante, da animação Divertidamente, vou falar um pouco sobre a raiva, o medo, a tristeza e alegria, e sobre a importância de conhecermos mais vocábulos que expressem emoções para melhor identificarmos como nós nos sentimos e melhor gerenciarmos nossas emoções e tudo que acontece ao nosso redor e de alguma maneira nos afeta.</p> <p>Cena 4: 47:56' até 49:37'</p> <p>Subdivisões de sala</p>
11h50 às 12h	Checkout pelo chat, avisos e finalização do encontro	



**Módulo 5) Mudança Cognitiva: "Eu afeto, ele afeta, nós nos afetamos." - a regulação emocional e a prática pedagógica do professor da Educação Básica**

<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 1h</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
60min	Realizar a atividade de auto-observação com maior enfoque em sua narrativa autobiográfica	Ao repetir a atividade de auto-observação verificar seus registros iniciando a escrita de uma narrativa autobiográfica que relate o que aprenderam, como se sentiram e agiram ao longo dessas semanas em que participaram do curso.

*Módulo 6) Resposta modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade*

**Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade**

<b>Atividades síncronas</b>	<b>Carga horária: 2h30</b>
-----------------------------	----------------------------

Carga horária	Atividade	Procedimentos
09h15		Abriremos a sala sem compartilhamento de link para prepararmos os vídeos e demais materiais.
09h25	Compartilhamento de link	
09h25 às 09h40	Ambientação (ANDRADE, 1982; POSSATO, 2006)	<p>"Bem vindas e bem vindos ao nosso curso "Sinto, logo, reajo?": um convite à regulação emocional. Separe caneta e papel (caso queira fazer anotações), água, e talvez, algo pra beliscar, se assim desejar... Como não teremos pausas, fique à vontade para repor a água, o lanchinho, ou dar um pulinho no banheiro...rs</p> <p>Renomeie novamente sua tela com número, nome, cidade e segmento de atuação.</p> <p>Procure encontrar uma posição confortável, verifique o microfone (mantenha-o fechado) e a câmera (preferencialmente aberta, se se sentir confortável), observe um pouco a sua respiração, e a qualidade da sua presença nesse encontro... nosso curso já começou!"</p> <p>Músicas:</p> <p>My favorite things (áudio 2:20 min), Julie Andrews, A noviça rebelde  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=33o32C0ogVM">https://www.youtube.com/watch?v=33o32C0ogVM</a></p> <p>A criança que foi um dia, de Reverb Poesia, 3:25 min  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FaW8-qmlCoI">https://www.youtube.com/watch?v=FaW8-qmlCoI</a></p> <p>Nossas histórias, de Oswaldo Montenegro, 4:12 min  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DuSmj1U_-GM">https://www.youtube.com/watch?v=DuSmj1U_-GM</a></p>

Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade		
Atividades síncronas	Carga horária: 2h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		Não deixe de sonhar, de Chimarruts, 2:41' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hq97jjXP-MY">https://www.youtube.com/watch?v=Hq97jjXP-MY</a>
9h40 às 10h20	Boas vindas, check-in escrito no chat e até 6 representantes de duplas para falar como foi a atividade assíncrona da semana (ROSENBERG, 2006; PRANIS, 2010)	Conversarei com os professores sobre a resposta modulada a partir das seguintes perguntas: Se perceberam modulando suas respostas emocionais? Aqueles que fizeram o exercício com câmera, controlaram e mudaram suas expressões? Foram transparentes sobre como se sentiram nos eventos compartilhados do exercício?

Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade		
Atividades síncronas	Carga horária: 2h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
10h20 às 11h10	Somos apenas professores	<p>Vou falar com os professores que acolher nossos sentimentos é nos responsabilizarmos por nossa vida e nos oferecermos o melhor que pudermos, sempre em busca de maior inteireza e consciência de nossos comportamentos, pensamentos, emoções, no gerenciamento de nossa vida. Acolher os sentimentos dos alunos não é terapia, mas mostra o quanto nos importamos e compreendemos alguns limites daquele dia. Não invadiremos o espaço de psicólogos e terapeutas, mas oferecendo empatia, presença e apoio emocional para nossos alunos, que desta forma também podem estar mais inteiros nas aulas e mais receptivos às nossas propostas.</p> <p>Julgamento, pena, olhar para o menos = incapacidade X Compreensão, responsabilidade, olhar para o mais = potencialidades</p> <p>Poderei perguntar aos professores:</p> <p>Qual meu olhar para o aluno? Pena?</p> <p>Como eu me sinto quando sou olhada com pena ou sarcasmo por ser professora?</p> <p>Conversarei sobre nossa postura crítica por vezes pejorativa e limitadora tanto para nossa atuação como professores como para o aluno e sua família.</p> <p>Desculpa = trabalho para aquele que vai desculpar X Sinto Muito = trabalho para quem cometeu a agressão/ofensa... = Reparação e restauração</p>

Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade		
Atividades síncronas	Carga horária: 2h30	
Carga horária	Atividade	Procedimentos
		Compreensão = há uma história por trás daquele comportamento, muitas opções e possibilidades Concordar = certo X errado, poucas opções, sem maiores percepções = limitado
11h10 às 11h45	Avaliando o produto/curso	Vou relembra-los e tirar dúvidas sobre os registros feitos a partir das atividades assíncronas de auto-observação e que agora devem compor uma narrativa autobiográfica escrita e entregue como tarefa final do curso durante a próxima semana. Essa narrativa será um relato sobre o que aprenderam, como se sentiram e agiram ao longo dessas semanas em que participaram do curso.
11h45 às 12h	Checkout final (ROSENBERG, 2006)	Agradecimentos finais Todos falam em até três palavras sobre como saem do curso. Música e despedidas (incentivar que todos se despeçam dizendo os nomes de cada colega de que está se despedindo): Maior, de Dany Black, feat Milton Nascimento, 6:06' <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mc1ANoyexlI&amp;list=RDmc1ANoyexlI&amp;start_radio=1&amp;rv=mc1ANoyexlI&amp;t=17">https://www.youtube.com/watch?v=mc1ANoyexlI&amp;list=RDmc1ANoyexlI&amp;start_radio=1&amp;rv=mc1ANoyexlI&amp;t=17</a>

<b>Módulo 6) Resposta Modulada: conflito e reparação - regulação emocional e autorresponsabilidade</b>		
<b>Atividades assíncronas</b>	<b>Carga horária: 1h</b>	
<b>Carga horária</b>	<b>Atividade</b>	<b>Procedimentos</b>
60min	Tarefa final do curso: Terminar a escrita de sua narrativa autobiográfica e postá-la na Plataforma Moodle.	Finalizar a escrita de sua narrativa autobiográfica com seu relato sobre o que aprenderam, como se sentiram e agiram ao longo dessas semanas em que participaram do curso.