

EMOÇÕES EM AÇÃO: AUTOCONHECIMENTO E APRENDIZAGEM

Lisandra Márcia Klein
Vivien Kelling Cardonetti

Linha temática – Propostas de formação para o desenvolvimento da inteligência humana integral nos ambientes sociais: espaços educativos, de trabalho e sociais. Como formar pessoas para serem a si mesmas em um contexto tecnológico?

Resumo: O presente artigo teve como ponto de partida uma prática bem-sucedida, a partir do “Projeto Emoções em Ação: Autoconhecimento e Aprendizagem”. Esse projeto tem como objetivo possibilitar o desenvolvimento do autoconhecimento, das habilidades socioemocionais e da compreensão das emoções e sentimentos dos estudantes do 3º Ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual Willy Roos, na cidade de Agudo - RS. A iniciativa é da professora regente da turma, primeira autora deste texto, em parceria com o Projeto Estamos Juntos da Fundação Antonio Meneghetti (FAM). Diante disso, a pesquisa teve como objetivo apresentar de maneira reflexiva as ações que estão sendo realizadas com esse projeto, problematizando o autoconhecimento e a aprendizagem de todos os envolvidos. Esta pesquisa, de cunho qualitativo, com metodologia de “relato de experiência” (Mussi; Flores; Almeida, 2021), preconizou trabalhar aspectos subjetivos dos sujeitos a partir das emoções e dos sentimentos, observando pontos de emergência de transformações cognitivas e afetivas dos envolvidos no processo. Deste modo, este estudo teve como referencial teórico principal o Paradigma da Complexidade de Edgar Morin, que acredita que as emoções, os sentimentos, os processos de cognição e subjetivação estão profundamente tecidos no ato de viver-aprender. O princípio da teoria da Biologia do Conhecer, desenvolvido por Humberto Maturana e Francisco Varela (1980), também foi abordado na pesquisa, assim como o conceito de autopoiesis, que é uma contribuição importante desses dois autores para realçar o seu sentido de autoprodução. Sendo assim, acredita-se na potência transformadora de trabalhar com projetos nas escolas por promover um ambiente onde o autoconhecimento e a gestão emocional são prioridades, sendo possível criar condições mais favoráveis para a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos envolvidos a partir de diferentes metodologias.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Emoções. Sentimentos. Aprendizagem.

1. INTRODUÇÃO

O presente texto aborda uma prática bem-sucedida que vem sendo realizada a partir do “Projeto Emoções em Ação: Autoconhecimento e Aprendizagem”, na turma do 3º Ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual Willy Roos, na cidade de Agudo - RS, em parceria com o Projeto Estamos Juntos da Fundação Antonio Meneghetti (FAM). Desde março de 2024, o 3º Módulo do Projeto Estamos Juntos, intitulado Criando Juntos, vem sendo implementado, dedicando-se a promover encontros para que os/as professores/as das escolas participantes possam criar planos de ação/oficinas/projetos, com o intuito de atender a certas demandas/problemáticas diagnosticadas na instituição de ensino e de colocar em ação (em operação) as temáticas estudadas nas formações anteriores, nos Módulos 1 e 2.

A criação do Projeto Emoções em Ação se mostrou significativo pela importância do desenvolvimento do autoconhecimento, das habilidades socioemocionais e da compreensão das emoções e sentimentos dos/as estudantes do 3º Ano do Fundamental da referida escola. O investimento nesses quesitos se configurou ser fundamental para melhorar as relações em sala de aula e o desempenho na aprendizagem do grupo.

Somos seres autônomos e cognitivos, que se autoproduzem ao longo da vida. Esse conceito é refletido no pensamento de Maturana e Varela (2001), que afirmam que “viver é conhecer e conhecer é viver” (Maturana; Varela, 2001, p. 37). Viver e conhecer são processos interligados e contínuos de transformação, um devir.

Pellanda (2009) reforça essa ideia ao afirmar que, ao nascer, não estamos prontos, mas construímos nosso conhecimento ao longo do tempo, acoplando-nos à realidade. Segundo a autora, “precisamos ir nos inventando e vivendo à nossa própria custa” (Pellanda, 2009, p. 35), enfatizando que o conhecimento abrange todas as dimensões da vida, constituindo nossa subjetividade singular.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) corrobora essa perspectiva, reconhecendo que a educação deve afirmar valores e promover ações que contribuam para a transformação da sociedade, tornando-a mais humana e socialmente justa (Brasil, 2013). Em consonância com a Competência Geral 8 da BNCC, que prevê o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, é essencial compreender que, no ambiente escolar, as emoções e os sentimentos desempenham um papel crucial na formação do comportamento e nos resultados de aprendizagem.

Estudantes que conseguem entender e gerenciar suas emoções e sentimentos estão mais preparados para enfrentar desafios, cooperar com colegas e participar ativamente das atividades escolares. Maturana e Varela destacam que “só podemos conhecer o conhecimento humano a partir dele mesmo” (Maturana; Varela, 1995, p. 18), ressaltando que nosso entendimento do mundo está intrinsecamente ligado às nossas próprias experiências e percepções. Esse autoconhecimento é essencial para a aprendizagem, pois permite que os/as estudantes identifiquem suas fortalezas e áreas a serem desenvolvidas.

A teoria da autopoiesis, criada por Maturana e Varela (1995) descreve a capacidade dos sistemas vivos de se auto-organizarem e se regenerarem constantemente. Esta perspectiva destaca a importância do autoconhecimento, pois, ao compreender a si mesmo, o indivíduo pode desenvolver melhor suas habilidades e enfrentar desafios de maneira mais eficaz. Morin (2003) complementa essa visão ao afirmar que “o ser humano é a um só tempo físico, biológico, psíquico, cultural, histórico e social” (Morin, 2003, p. 15), indicando a complexidade e a interdependência dos diversos aspectos que compõem nossa existência.

Conforme Damásio (2011) explica, a distinção entre sentimentos e emoções é fundamental para compreender o funcionamento do sistema nervoso e sua relação com o comportamento humano. O autor destaca que os sentimentos representam a manifestação das emoções. Enquanto as emoções são reações automáticas do organismo a estímulos externos, os sentimentos são as percepções conscientes dessas emoções. Ou seja, as emoções são o substrato biológico dos sentimentos, sendo estas últimas a forma como o indivíduo interpreta e dá significado às sensações fisiológicas experimentadas. Dessa forma, compreender a interação entre sentimentos e emoções é essencial para a compreensão da mente humana e seus processos cognitivos e comportamentais.

Nesse viés, a investigação desses dois termos se revelaram pertinentes de serem estudados, pois como coloca Damásio (2011, p. 91) “Nosso corpo muda conforme as diferentes emoções, e diferentes sentimentos sobrevêm”. Por isso, as emoções que mais tarde se revelarão em sentimentos precisam ser percebidas e trabalhadas na experiência educativa. Nesse sentido, ao promover essa reflexão e conscientização, os educadores podem criar um ambiente mais acolhedor e empático, contribuindo para o bem-estar emocional do grupo.

À vista do que foi exposto, o objetivo geral desta escrita é apresentar de maneira reflexiva as ações que estão sendo realizadas no “Projeto Emoções em Ação”, problematizando o autoconhecimento e a aprendizagem de todos os envolvidos.

2. DESCRIÇÃO DO PROBLEMA ENCONTRADO

A turma do 3º ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual de Educação Básica Professor Willy Roos está lidando com uma série de desafios comportamentais e de aprendizagem que comprometem o ambiente de aprendizado. A maioria dos/as estudantes demonstram sinais de inquietação constante e alguns de indisciplina, frequentemente se movimentando e falando ao mesmo tempo, o que gera um ambiente barulhento e desorganizado. Além disso, há uma notável

dificuldade em manterem a atenção nas atividades propostas. Importante acrescentar que a turma chegou com um nível de aprendizado inferior ao esperado para o ano letivo, o que tornou mais desafiador a abordagem dos conteúdos. Tudo isso tem contribuído para que os/as professores (as) questionem e revejam a sua prática docente

Para amenizar essa situação, a professora regente e primeira autora desse texto, com o apoio dos demais segmentos da escola, implementou diversas estratégias e criou o projeto “Emoções em Ação: Autoconhecimento e Aprendizagem”. Esta iniciativa tem ajudado os/as estudantes e os/as professores/as a desenvolverem habilidades socioemocionais, promovendo um ambiente mais agradável e propício à aprendizagem.

3. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA UTILIZADA NO PROJETO

A pesquisa que forneceu os dados empíricos para compor este projeto está ancorada no Paradigma da Complexidade (Morin, 2015), cujos princípios orientam a acreditar que as emoções, os sentimentos, os processos de cognição e subjetivação estão profundamente interligados no ato de viver e conhecer. Segundo René Barbier, “a complexidade se caracteriza igualmente por uma auto-eco-organização permanente [...] aceita a incerteza, o imprevisível, o não-saber e a contradição” (2007, p. 89). Nesse contexto, o pensamento complexo nos direciona a um viver em curso, num contínuo devir, no qual edificamos nosso percurso ao percorrê-lo.

Desse modo, a pesquisa, de cunho qualitativo, com metodologia de “relato de experiência” (Mussi; Flores; Almeida, 2021), preconizou trabalhar aspectos subjetivos dos sujeitos a partir das emoções e sentimentos, observando pontos de emergência de transformações cognitivas e afetivas dos envolvidos. “Emergência é um conceito básico da complexidade e que significa aquilo que vai emergindo no fluxo do viver a partir das perturbações oferecidas pelo ambiente” (Pellanda; Boettcher; Pinto, 2017, p. 199). Ampliando um pouco esta compreensão, pode-se dizer que as emergências observáveis na dinâmica de um sistema complexo em seu fluir não se limitam a aspectos objetivos, físicos e concretos como a flor em uma roseira, mas também às percepções de alguém que testemunha e está envolvido no processo de observar, passando a elaborar interpretativamente acerca daquele fenômeno, daquele acontecimento.

Uma das primeiras ações do projeto foi a Sessão de Cinema, onde os/as estudantes foram assistir ao filme “Divertida Mente 2” no Shopping Royal, em Santa Maria, seguida por uma atividade de discussão e reflexão sobre as emoções apresentadas no filme. Após, foi implementada a Roda das Emoções, uma atividade em que cada estudante teve a oportunidade de expressar uma emoção que estava sentindo no momento. O objetivo foi permitir que os/as estudantes praticassem a identificação e expressão de emoções de maneira aberta e respeitosa, para então perceberem como a emoção tem se manifestado em sentimentos.

Além disso, os estudantes serão desafiados a dar continuidade às atividades ao longo do ano letivo. Eles seguirão com a prática do Diário das Emoções, onde desenharão e escreverão sobre suas emoções semanalmente. Haverá peças teatrais (Teatro das Emoções), sessões diárias de Roda de Conversa e Meditação Guiada, além de Oficinas de Arte, mensalmente, para expressar emoções através da arte. Os estudantes também escreverão poemas e realizarão entrevistas sobre emoções e sentimentos de seus familiares, registrando-os em fotos e vídeos. Essas atividades têm como objetivo aprofundar o autoconhecimento e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos estudantes.

4. RESULTADOS ALCANÇADOS

Até o momento, o projeto de intervenção na turma do 3º ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual Willy Roos de Agudo tem demonstrado resultados promissores no desenvolvimento do autoconhecimento, das habilidades socioemocionais e da compreensão das emoções e sentimentos

dos/das estudantes. Ao observar esses resultados, os/as professores/as também passaram a se implicar nesse processo, pois a escuta atenta passou a promover mudanças na maneira de compreender o outro e também a si mesmo. Conforme Dunker; Thebas (2019, p. 38), “Escutar é sair de si em duplo sentido: assumir a perspectiva do outro e suspender a sua própria perspectiva interiorizada de si”, pois somente assim se permite que outras vozes possam ser consideradas e acolhidas.

Nesse viés, a autora do texto tem praticado a escuta ativa, ouvindo atentamente os/as estudantes para entender suas emoções, seus sentimentos e perspectivas sem julgamentos.

Diálogos abertos em sala de aula permitem que os/as estudantes expressem sentimentos e opiniões, enquanto a professora valida suas experiências e ajusta suas estratégias de ensino.

A Sessão de Cinema com o filme “Divertida Mente 2” foi um sucesso, promovendo discussão e reflexão. Essa experiência aumentou a capacidade dos/das estudantes de identificar e compartilhar suas emoções e sentimentos, proporcionando um espaço para compreender melhor a si mesmos e aos outros. Conforme o conceito de Maturana e Varela: “viver é conhecer e conhecer é viver”.

As observações diárias da professora indicam que os/as estudantes estão se tornando mais conscientes de suas emoções, de seus sentimentos e aprendendo a expressá-los de maneira saudável. A prática da “Roda das Emoções” e os registros feitos nos diários estão tendo um impacto significativo nesse processo. Os estudantes estão se sentindo acolhidos e isso está gerando uma maior empatia entre os envolvidos. Além disso, a professora tem observado que o aprendizado tem acontecido de maneira natural e eficaz, mesmo durante conversas informais. E isso, tem gerado uma sensação de sucesso e validação de seu trabalho.

Uma das principais mudanças entre os/as professores/as envolvidos/as nesse processo é que eles estão aprendendo a ser mais flexíveis e adaptáveis diante das demandas dos/das estudantes e das mudanças no ambiente escolar, estão valorizando o trabalho em equipe e a colaboração entre pares. Cada vez mais, os/as professores têm reconhecido a importância de compartilhar experiências, trocar ideias e aprender uns com os outros para melhorar sua prática pedagógica e oferecer uma educação de qualidade para os/as estudantes.

Outro movimento que a autora tem observado é que os/as professores/as da turma estão adaptando suas metodologias e inovando as aulas com o auxílio da tecnologia. Alguns utilizam ferramentas digitais para desenvolver habilidades socioemocionais e acessam semanalmente a plataforma Elefante Letrado, disponibilizada pela Secretaria Estadual da Educação, que promove o hábito da leitura e a compreensão leitora. A professora regente, autora deste texto, sente satisfação e realização ao observar os resultados positivos dessas novas metodologias. Ela se orgulha ao ver os/as estudantes mais engajados e motivados, participando ativamente das atividades e compreendendo melhor os conteúdos.

Em resumo, as atividades realizadas até agora têm mostrado um progresso significativo no desenvolvimento emocional e socioemocional dos/das estudantes e dos/das professores/as. À medida que o projeto continua, espera-se que esses resultados se ampliem e se consolidem, promovendo o bem-estar emocional e o sucesso escolar dos envolvidos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a pesquisa sobre a inquietude, hiperatividade e dificuldades de aprendizagem dos estudantes do 3º Ano da Willy Roos revelou que essas questões, embora desafiadoras, podem ser abordadas de maneira eficaz com a implementação de atividades inovadoras. Os resultados obtidos com o projeto “Emoções em Ação: Autoconhecimento e Aprendizagem” demonstram que estratégias voltadas para o desenvolvimento socioemocional dos/das estudantes têm o potencial de promover mudanças significativas. As atividades desenvolvidas durante o projeto permitiram que tanto os/as estudantes quanto os/as professores(as) explorassem suas emoções e seus sentimentos, reconhecessem seus desafios e descobrissem maneiras de superá-los, promovendo um ambiente mais equilibrado e propício ao aprendizado.

Com o apoio adequado e a utilização de métodos pedagógicos criativos, os/as estudantes foram capazes de fazer significativos progressos em suas habilidades de autogestão e no processo de aprendizagem. As atividades inovadoras proporcionaram um espaço seguro para que os/as estudantes pudessem expressar suas emoções, sentimentos e entender melhor suas próprias necessidades e comportamentos. Isso não apenas ajudou a reduzir a inquietude, mas também incentivou uma maior participação e engajamento nas atividades escolares, refletindo em melhorias na aprendizagem.

Em suma, esta pesquisa reforça a ideia de que toda problemática no ambiente escolar pode ser resolvida com a atenção e o olhar adequado dos/das professores (as). Ao identificar as necessidades específicas dos/das estudantes e implementar metodologias que considerem tanto o desenvolvimento emocional quanto o cognitivo, é possível transformar o cenário educacional. Os professores desempenham um papel crucial na mediação dessas questões e, com o uso de estratégias apropriadas, podem promover um ambiente mais harmonioso e eficaz para a aprendizagem, beneficiando toda a comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

- BARBIER, R. **A pesquisa-ação**. Tradução de Lucie Didio. Brasília: Liber Livro, 2007.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. 2013. Estabelece as bases da educação nacional. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=13448-diretrizes-curriculares-nacionais-2013-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 26 jul 2024.
- DAMÁSIO, A. R. **E o Cérebro Criou o Homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- DUNKER, Christian; THEBAS, Cláudio. **O palhaço e o psicanalista: como escutar os outros pode transformar vidas**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.
- KLEIN, Lisandra Márcia. **Compreendendo o processo de autoconhecimento e cognição a partir de emoções emergentes nas autonarrativas de estudantes de EJA**. 2021. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/3252/1/Lisandra%20M%c3%a1rcia%20Klein.pdf>. Acesso em: 25 jul 2024.
- MATURANA, H.; VARELA, F. **A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana**. São Paulo: Palas Athena, 2001.
- MATURANA, H.; VARELA, F. **A árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano**. Tradução de Jonas Pereira dos Santos, São Paulo: Editorial Psy, 1995.
- MORIN, Edgar. **A cabeça bem feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.
- MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 5. ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.
- MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico**. Práxis Educacional (ONLINE), v. 17, p. 1, 2021.
- PELLANDA, Nize Maria Campos. **Maturana & a Educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

PELLANDA, Nize Maria Campos; BOETTCHER, Dulci Marlise; PINTO, Maria Meira. (Orgs.). **Viver/conhecer na perspectiva da complexidade: experiências de pesquisa.** EDUNISC: Santa Cruz do Sul, 2017.