



Centro de Formação da Associação de Escolas Coimbra Interior

V Encontro(s) Cidadania e Responsabilidade Socioambiental



GESTÃO EMOCIONAL

Comunicador: Maestro e Compositor
Augusto Mesquita

9 de abril de 2016

Relatório reflexivo individual elaborado por:
Susana Cristina Simões Dias

Ano letivo de 2015/ 2016

Agrupamento de Escolas de Góis

“Há mais mistérios na personalidade do que no universo.”

Maestro e compositor Augusto Mesquita

O presente relatório reflexivo individual basear-se-á na comunicação “Gestão Emocional”, proferida pelo maestro e compositor Augusto Mesquita, no dia nove de abril de dois mil e dezasseis. A citada comunicação revelou-se extremamente profícua, na medida em que permitiu a reflexão em torno de uma temática que consideramos muito relevante, a questão da educação emocional.

Com efeito, pensamos que um programa educativo, que se pretenda integral, completo e holístico, não pode deixar de privilegiar o desenvolvimento emocional dos seus intervenientes, como complemento indispensável ao desenvolvimento cognitivo, até porque, como tão bem explicitou o orador, o ser humano é emoção, sentimento e motivação. Assim, o professor, na sua prática letiva, não pode relevar para segundo plano a emoção, sobretudo porque a docência se centra em interações pessoais intensas que obrigam os professores a um controlo emocional para poderem exercer a responsabilidade que têm no desenvolvimento dos seus alunos.

Na verdade, todo o comportamento humano é motivado, não há comportamento humano sem motivação. Nesse sentido, foi referenciada a pirâmide de Maslow que apresenta uma hierarquia de necessidades a satisfazer para atingir a autorrealização: necessidades fisiológicas, as básicas, como a fome, a sede, o sono, a excreção; necessidades de segurança, que se relacionam com a urgência de nos sentirmos seguros dentro de uma casa e também com formas mais complexas como a existência de um seguro de vida, um emprego estável ou pura e simplesmente um plano de saúde; necessidades sociais, as que se relacionam com o afeto, o amor, a afeição, o sentimento de pertença a um grupo, um coro, um clube...; necessidades de estima, que têm que ver com o reconhecimento operado pelos outros das nossas capacidades individuais e também pelo reconhecimento das nossas capacidades profissionais; finalmente, necessidades ao nível da felicidade assentes na autorrealização de um indivíduo capaz de desenvolver o seu potencial.

De acordo com o explicitado, o orador levou-nos a refletir sobre o conceito de “motivo”. Efetivamente, motivo é o que nos leva a concretizar algo e todo o nosso comportamento é condicionado por motivos, sejam sentimentos, emoções, paixões...

Ora, no contexto educacional, nenhum professor pode esquecer que a motivação é fonte essencial de aprendizagem. O enorme desafio passa por conseguirmos motivar os nossos

alunos para a aprendizagem, para a busca de conhecimento. Nesse sentido, consideramos que as aulas deverão ser envolventes, motivadoras. O professor deverá ter presente esta urgência de motivar, de envolver, de “seduzir” os seus discentes, já que um aluno motivado estará inevitavelmente mais predisposto para aprender.

Seguidamente, o orador alertou-nos para os perigos de nos deixarmos guiar pela emoção. Efetivamente, quando deixamos a emoção (um estado psico-orgânico, de tonalidade afetiva intensa, de duração variável, caracterizado por uma rutura das funções mentais e/ ou fisiológicas, motoras) imiscuir-se, corremos o risco de perder o equilíbrio. Daí que seja tão importante que os seres vivos sejam capazes de regular o seu ambiente interno de forma a manter o equilíbrio (homeostase).

Nesse sentido, é imprescindível que o educador ajude o educando a gerir as suas emoções, pois para contribuir para a felicidade individual do aluno é importante desenvolver-lhe esta competência. Cada vez mais a escola atual se depara com desafios que importa vencer. Tomemos como exemplo a questão do *bullying* em contexto escolar, frequentemente associado à escassez de competências socioemocionais na relação com os pares. Na verdade, crianças/ jovens mais equilibrados, sensatos e felizes não teriam necessidade de praticar esse ato e teriam também defesas adequadas que os tornariam imunes ao mesmo. A este propósito, convém salientar que uma intervenção focada em desenvolver competências sociais e emocionais pode ser uma resposta ao *bullying*, pois ajudando os adolescentes a desenvolverem uma maior consciencialização social e emocional e a adquirir competências de regulação emocional estaremos a dar um pequeno contributo para combater esta problemática.

Posteriormente, o palestrante explicitou algumas das características do músico. É sobre elas que agora focaremos a nossa atenção, tentando descortinar elos que nos deixem observar semelhanças ou diferenças entre estes dois profissionais, o músico e o professor...

Em primeiro lugar, foi-nos transmitido que o músico tem emoções e que tem de gerir a sua ansiedade. Presentemente também o professor cada vez mais é apontado como um profissional sujeito a fortes pressões emocionais, um profissional que tem de saber lidar com o *stress* de uma profissão exigente e nem sempre suficientemente reconhecida.

Em segundo lugar, o músico deve ter autoconfiança. Tal como o professor que deve ser detentor dessa característica para que a possa transmitir àqueles que pretende dotar de conhecimentos mas também de competências para a vida.

Em terceiro lugar, o músico, tal como o ator, tem de resguardar as suas próprias emoções. O mesmo se passa com o professor que não deve deixar que os seus estados

emotivos interfiram na sua ação pedagógica. Nesse sentido, é importante ter a capacidade de refrear as emoções, porque sempre que estas se evidenciam também surgem as fragilidades...

Importa, assim, salientar que devemos evitar estados emocionais maus, emoções desfavoráveis, pois nesta perspectiva as emoções podem confundir-se com confusão, descontrolo, nervosismo... Daí ser necessário manter um estado emocional favorável, sendo que a concentração é a base para que isso aconteça. As emoções negativas têm efeitos tóxicos e nefastos para a saúde física e mental e se não forem prevenidas podem derivar em estados emocionais destrutivos, promotores de várias doenças. Devemos prevenir os efeitos das emoções negativas, antes que estas sejam irreversíveis, fomentando o desenvolvimento das emoções positivas.

Como tem sido demonstrado em investigações recentes, melhorar a autoestima, ter maior capacidade para superar dificuldades e frustrações, tomar decisões adequadas e adotar uma atitude de empatia e otimismo perante a vida são condições únicas de garantia de uma vida melhor para as pessoas. O estado anímico positivo potencia a construção de recursos internos na pessoa, que não se perdem quando a emoção termina e que possuem um efeito multiplicador, que pode ser generalizável a outros contextos ou em estados emocionais mais frágeis. Pelo contrário, a vivência das emoções negativas acarreta efeitos nefastos para a saúde.

Não podemos esquecer os alarmantes números noticiados pela comunicação social que dão conta do aumento da depressão na adolescência. Por isso, o professor deve também estar atento aos sinais de alarme e atuar, desencadeando, por exemplo, o apoio psicológico, facultado por técnicos competentes, necessário nestes casos.

Nesta perspectiva, importa salientar que a escola deverá contribuir também para aumentar o bem-estar pessoal e social dos indivíduos.

O maestro Augusto Mesquita sustentou assertivamente que a emoção deve influenciar a razão, mas não deve escravizá-la, pois quem se deixa conduzir excessivamente pela emoção é hipersensível. Com efeito, já Óscar Wild defendia: “O segredo da vida consiste em recusar qualquer emoção que não seja conveniente”. A inteligência emocional é essencial e devemos ser capazes de ligar a razão à emoção, pois os excessos de emoção são perniciosos, mas os excessos de razão também.

Portanto, há que saber lidar com as emoções. Para tal, é imprescindível a existência de uma preparação mental eficaz que propicie a gestão emocional. Nesse sentido, o professor deve ser um importante aliado que deve ajudar o aluno a lidar com as suas próprias emoções.

Ademais, o sucesso escolar depende grandemente do autocontrole necessário, por exemplo, em situações em que o aluno tenha de prestar prova dos seus conhecimentos, como acontece aquando da realização de exames.

A regulação emocional é a capacidade de moldar os nossos estados afetivos, em função das exigências de uma determinada situação ou em função das regras sociais de um determinado contexto sociocultural. Responder com impulsividade acarreta quase sempre consequências negativas, mas podemos aprender a regular as nossas respostas, através do autocontrole. Para tal, é necessário desenvolver três competências essenciais: gerir a ativação fisiológica gerada pelo elemento *stressor* através de técnicas de relaxamento, entre as quais se inclui a respiração; controlar os pensamentos, aprendendo a modificá-los, sobretudo os estilos de pensamento recalcados, ressabiados ou com auto-verbalizações; controlar a conduta através de técnicas de reforço e adquirir novas destrezas para enfrentar a situação, nomeadamente a busca de apoio social, a planificação de novos objetivos, procurar o distanciamento físico e emocional...

Outro fator preponderante na gestão emocional é a capacidade de liderança aliada à própria experiência. Acreditamos veementemente que uma particularidade essencial do professor passa pela sua capacidade de liderança, uma vez que este é perspetivado como um exemplo a seguir.

Pelo exposto ao longo desta reflexão, parece-nos extremamente pertinente a metáfora do professor enquanto maestro de uma orquestra. Com efeito, este profissional deve ser um líder que conhece intimamente a música, que é capaz de reunir um conjunto de pessoas (alunos) que, apesar de não se conhecerem bem e tocarem instrumentos diferentes, querem atingir um objetivo comum. Daí ter de haver tempo para ensaios individuais e ensaios gerais, onde todos trabalham em conjunto. Pretende-se de facto acreditar em diferentes metodologias de trabalho que passem por trabalho individual, mas também trabalho de grupo/ em pares. Acreditamos ser essencial apurar o desempenho de cada músico para que o trabalho do grupo tenha qualidade. No final, cada músico contribui com um desempenho significativo merecendo a ovação (ou o desdém) do público. Porém, é essencial ter presente que o maestro ajuda os músicos a produzir música, não a faz sozinho.

Concluindo, é inequívoca a importância da gestão emocional na atividade docente. Importa que o professor, qual ator, qual maestro, demonstre preparação, autocontrole, confiança, utilizando estados emocionais falsos e evitando estados emocionais negativos. Por

isso, na nossa opinião, a formação emocional dos professores deve ser uma prioridade, apostando-se numa formação valorizadora da pessoa.