



## UM ENSINO MAIS EMOTIVO



FOTO PEDRO NUNES

**A literacia emocional capacita os indivíduos para o reconhecimento do impacto das emoções e para um processo de tomada de decisão mais racional, ou melhor, emocionalmente racional**

O regresso às aulas, ainda em tempos de pandemia, traz desafios acrescidos. Por um lado, é preciso continuar a garantir a segurança de alunos, professores e funcionários, o que implicará mais testes, máscaras, higienização constante e distanciamento social. É preciso também estar preparado para a eventualidade de novas variantes e consequentes adaptações ao ensino. Por outro, é urgente recuperar a aprendizagem perdida e o desenvolvimento psicopedagógico, tão afetados pela pandemia e pelo ensino remoto. Apesar das restrições, tem de se minimizar o afastamento emocional, a incerteza, a desconfiança e o medo. Em suma, aliviar o desgaste psicológico e promover o bem-estar físico, social e emocional dos alunos e de toda a comunidade académica.

A pandemia enfatizou a ne-

cessidade de se elevar a importância da chamada “aprendizagem social e emocional”. As restrições impostas, o ensino remoto, a doença e a morte de familiares e amigos e as eventuais dificuldades financeiras causaram stresse e desgaste psicológico. Tornou-se mais evidente o papel positivo da gestão emocional e comportamental. A empatia, a resiliência, o autocontrolo, o otimismo, a confiança, a mentalidade construtiva e a capacidade de enfrentar a frustração e a ansiedade foram armas poderosas para lidar com as contrariedades e garantir o sucesso escolar.

As escolas devem promover cada vez mais a literacia emocional, através de um ensino mais proativo das emoções. A literacia emocional consiste na capacidade de identificar, explorar e compreender as emoções em si e nos outros e responder a estas de uma maneira

saudável. Existem momentos e decisões na vida que causam emoções positivas ou negativas, e é preciso saber lidar com elas. Mais, as emoções não são apenas uma consequência de escolhas que fazemos, mas são também a causa de várias escolhas. Por exemplo, há quem compre o que não precisa apenas por impulso ou porque está feliz, quem não poupe o suficiente por excesso de confiança, quem invista em determinados produtos financeiros porque conhece alguém que o fez, quem não vá ao médico com receio de más notícias e quem coma sem fome apenas porque está stressado. No limite, a literacia emocional capacita os indivíduos para o reconhecimento do impacto das emoções e para um processo de tomada de decisão mais racional, ou melhor, emocionalmente racional.

A literacia emocional, por

um lado, é uma ferramenta para o sucesso escolar e profissional. A capacitação socioemocional dos alunos gera motivação, confiança na escola e nas capacidades individuais, permitindo minimizar os efeitos da incerteza, potenciando a aprendizagem e o desempenho escolar. Por outro, a nível macroeconómico, é uma componente essencial do capital humano. A criação de valor no fator trabalho através da educação formal e formação profissional será tanto maior quanto mais aprendizagem emocional for incorporada nessa educação e formação.

Existem cinco competências essenciais que constituem a aprendizagem socioemocional: 1) Autoconsciência, que consiste na capacidade de cada indivíduo em compreender as suas emoções e como estas influenciam o seu comportamento. Para tal, é preciso desenvolver a autoperceção e a aceitação; 2) Gestão das emoções, que consiste na capacidade em regular as emoções e comportamentos em diferentes situações e de definir e trabalhar em prol de metas. A este nível, é preciso aprender a controlar impulsos, gerir o stress e ter autodisciplina; 3) Responsabilidade na tomada de decisões, ou seja, não ter apenas a capacidade

de fazer escolhas positivas, mas conseguir assumir a responsabilidade dos resultados, sejam eles positivos ou negativos. Para tal, é preciso saber identificar problemas, analisar soluções, refletir e aceitar os resultados; 4) Consciência social, ou seja, ter respeito e empatia pelos outros e saber valorizar as diferenças; 5) Capacidade de relacionamento com os outros, o que implica saber comunicar claramente, saber ouvir, cooperar e promover o apoio mútuo, resistir a pressões negativas e conseguir resolver conflitos.

O Plano de Recuperação das Aprendizagens — Plano 21/23 Escola+ tem como fundos cerca de 900 milhões de euros, para dotar as escolas de mais recursos humanos e materiais. Parte destes recursos deveria ser usado na implementação de avaliações diagnósticas que informem os professores sobre onde os alunos estão social e emocionalmente — quer como se sentem, quer ao nível do que aprenderam sobre as emoções —, bem como na adoção de estratégias para fortalecer as forças sociais e emocionais das crianças jovens. Ao menos que a pandemia sirva para tornar o ensino bem mais emotivo.

Economista, professora do ISEG,  
Universidade de Lisboa