



COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

A escola não se restringe à instrução e ao desenvolvimento cognitivo, o seu papel social expande-se para o desenvolvimento de outras dimensões humanas, tais como a emocional, social, física e cultural, importante para a formação integral dos indivíduos. Diante desta compreensão é essencial o desenvolvimento de competências socioemocionais, ou seja, “a capacidade de mobilizar, articular e colocar em ação conhecimentos, valores, habilidades, atitudes e emoções para resolver problemas”¹ do cotidiano, sejam eles de ordem pessoal ou social, como a perseverança, otimismo, solidariedade, empatia, resiliência, autodeterminação, entre outras, necessárias para que os estudantes aprendam a relacionar-se melhor consigo mesmo e com os outros e melhorar suas condições de vida nos tempos atuais, principalmente durante o difícil momento que nos é imposto pela pandemia Covid-19.

Conheça a matriz de competências disponível no Currículo do Espírito Santo²:

Matriz de Competências



¹ <https://www.youtube.com/watch?v=EgR820-QhcE>

² Disponível em: <https://sedu.es.gov.br/curriculo-base-da-rede-estadual>



1 Assista aos vídeos a seguir e conheça mais sobre as competências socioemocionais:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=122&v=NWx0N_POm0E&feature=emb_title

<https://youtu.be/2RzxhSWRcbI>

2 Para auxiliar as equipes escolares no desenvolvimento das competências socioemocionais, foram construídas 10 orientações em apoio à atuação dos profissionais no EscoLAR, programa de Atividades Pedagógicas Não Presenciais (APNPs):

1. Incentivar o pensamento crítico e investigativo diante da pandemia Covid-19 e seus contextos históricos e sociais no planejamento das atividades;
2. Incentivar o foco, a perseverança, autodeterminação e organização com os estudos;
3. Incentivar o trabalho em rede por meio de grupos de estudos, duplas e/ou trios para resolução de atividades, monitorias a fim de promover a cooperação e colaboração entre os pares;
4. Incentivar momentos de interação social e diálogos por meio de recursos tecnológicos entre os estudantes a fim de discutir questões que extrapolem a pandemia Covid-19 e que estejam relacionadas aos seus universos sociais;
5. Incentivar a abertura a novas experiências por meio de leituras, filmes, séries, músicas e arte em geral a fim valorizar as manifestações artísticas e culturais;
6. Incentivar o estabelecimento de uma rotina que envolva as atividades escolares, prática de exercícios físicos e atividades domésticas relacionadas ao zelo do lar e da alimentação;
7. Incentivar hábitos de higiene para desenvolvimento do autocuidado e preocupação com a saúde;
8. Incentivar o diálogo para que os estudantes possam pedir ajuda, se necessário, e também saber oferecer auxílio em situações que envolvam os outros a fim de desenvolver a empatia e solidariedade;
9. Incentivar resistir às pressões sociais por meio do otimismo, entusiasmo e proatividade;
10. Incentivar o desenvolvimento do autocontrole, gestão emocional e resiliência diante de condições adversas.



3 **Sugestão de vídeo:** “Por que ninguém fala sobre saúde mental?”

https://www.youtube.com/watch?v=UwyE_XIQ7DA



É importante lembrar que o autocuidado envolve também o autoconhecimento! Na parte do princípio do Protagonismo, foram elencados alguns materiais sobre autoconhecimento, não deixe de conferir e se aprofundar ainda mais sobre esse tema!

4 Você é alguém que gosta de utilizar a tecnologia? Existem alguns aplicativos para celular que podem te ajudar a criar hábitos melhores e a desenvolver atividades que façam bem para seu corpo, mente e alma. Segue uma lista de **sugestões**:



- **Insight Timer:** meditação guiada.
- **Brain Yoga:** jogos e quebra-cabeças que estimulam o cérebro, para divertir e relaxar.
- **Daily Yoga:** o app tem programas que variam em temas e objetivos, como *mindfulness* e tonificação do corpo, combinando yoga com outros exercícios e técnicas de respiração em vídeos, trilha sonora suave e uma comunidade social.
- **Headspace:** meditação guiada.
- **Peak:** jogos criados para treinar o cérebro.
- **Pocket CBT:** aplicativo de terapia cognitiva-comportamental por meio de desafios.
- **Thought Diary:** aplicativo de terapia cognitiva-comportamental por meio de um diário emocional.

5 **Sugestões de perfis para seguir no Instagram:** 

@orientemeapp

@eureka.me

@kaha.mind

Sugestões de livros que se relacionam com o tema de autocuidado:

- 6
- O poder do hábito de Charles Duhigg;
 - Inteligência emocional de Daniel Goleman e Marcos Santarrita;
 - Foco Triplo de Daniel Goleman e Peter M. Senge;
 - Mindset de Carol S. Dweck;
 - Sociedade do cansaço de Byung-chul Han;
 - Novo paradigma da liderança de Richard Barrett;





- Atenção Plena: mindfulness de J. Mark G. Williams;
- O palhaço e o psicanalista de Christian Dunker e Cláudio Thebas;

7 Sugestões de filmes disponíveis na Netflix



- Heal: O Poder da Mente
- Take Your Pills

8 Sugestões de TED para assistir:

- Não tenha vergonha de cuidar da sua saúde mental:

<https://www.youtube.com/watch?v=ggZoJr72RDo>

- Saúde mental para todos envolvendo a todos:

<https://www.youtube.com/watch?v=yzm4gpAKrBk>

9 Sugestão de canal do YouTube

- Canal da Ellora

10 Sugestões de podcast no Spotify 🎵

- Curso das Emoções
- Tá todo mundo ansioso
- Saúde de dentro pra fora
- As inteligências do coração
- É impossível ser feliz sozinho?