

A ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL COMO FACILITADORA DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM: UMA ANÁLISE TEÓRICA E PROPOSIÇÕES PEDAGÓGICAS

Gleice José Maria¹
Diogenes José Gusmão Coutinho²

RESUMO: Este artigo propõe uma análise teórica sobre a alfabetização emocional como elemento estruturante para o processo ensino-aprendizagem. A partir de uma revisão bibliográfica com ênfase em autores brasileiros, examina-se a relação entre emoção e cognição, os fundamentos da educação socioemocional e o papel do professor como mediador afetivo. Apresentam-se ainda proposições pedagógicas para a inserção da alfabetização emocional no cotidiano escolar. Conclui-se que práticas intencionais voltadas ao desenvolvimento emocional dos alunos promovem não apenas o aprendizado significativo, mas também o bem-estar psíquico e a formação integral do sujeito.

Palavras-chave: Alfabetização emocional. Aprendizagem significativa. Competências socioemocionais. Mediação pedagógica. Desenvolvimento humano.

ABSTRACT: This article proposes a theoretical analysis of emotional literacy as a structuring element for the teaching-learning process. Based on a literature review with an emphasis on Brazilian authors, the article examines the relationship between emotion and cognition, the foundations of socio-emotional education, and the role of the teacher as an affective mediator. It also presents pedagogical proposals for incorporating emotional literacy into daily school life. It concludes that intentional practices focused on students' emotional development promote not only meaningful learning but also psychological well-being and the integral development of the individual.

2676

Keywords: Emotional literacy. Meaningful learning. Socio-emotional competencies. Pedagogical mediation. Human development.

1. INTRODUÇÃO

No contexto da educação contemporânea, a valorização da dimensão emocional é uma demanda urgente e incontornável. A escola, enquanto espaço formativo, não pode restringir-se à dimensão cognitiva, devendo incluir intencionalmente aspectos afetivos no currículo e na prática pedagógica (LIBÂNEO, 2013). A alfabetização emocional surge como estratégia

¹Doutorando pela Christian Business School- CBS.

²Orientador do mestrando em ciências da educação pela Christian Business School. Doutor em biologia pela UFPE. <https://orcid.org/0000-0002-9230-3409>.

fundamental para o desenvolvimento das competências socioemocionais, essenciais ao desempenho acadêmico e à vida em sociedade.

Como apontam Coll e Martinic (2015), o processo de aprendizagem ocorre de forma mais eficaz quando há articulação entre afetividade, motivação e conhecimento. Nesse sentido, este estudo busca responder: de que forma a alfabetização emocional pode ser integrada ao processo ensino-aprendizagem, promovendo uma formação mais humanizada e significativa?

Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa com foco em autores brasileiros que abordam a temática da inteligência emocional, educação socioemocional e desenvolvimento integral.

2. Emoção e Cognição: Bases para o Aprendizado

A compreensão de que emoção e cognição são processos interdependentes é respaldada por pesquisas em neurociência e psicologia educacional. Damásio (2000), ao estudar os processos cerebrais envolvidos na tomada de decisão, já afirmava que não há razão sem emoção. No Brasil, Antunes (2005) defende que as emoções organizam a aprendizagem, funcionando como dispositivos neurobiológicos que favorecem ou bloqueiam o raciocínio.

Segundo Moraes (2010), o sistema límbico, sede das emoções, comunica-se com o córtex pré-frontal, responsável pelas funções cognitivas superiores, de maneira constante, tornando a experiência emocional uma chave de acesso à aprendizagem. A afetividade, portanto, é condição para que o aluno se envolva ativamente com o conhecimento, tornando-o significativo.

2677

3. Inteligência Emocional e Educação

O conceito de inteligência emocional, desenvolvido inicialmente por Salovey e Mayer (1990) e popularizado por Goleman (1995), encontra ressonância em produções nacionais. Del Prette e Del Prette (2001) defendem que habilidades sociais e emocionais são essenciais para a adaptação e sucesso do indivíduo na escola e na vida adulta.

A BNCC (BRASIL, 2017) reconhece a importância das competências socioemocionais como parte da formação integral do aluno, contemplando a autogestão, empatia, cooperação, responsabilidade e respeito. Com isso, a alfabetização emocional deve ser compreendida como processo formativo que promove o autoconhecimento, o autocontrole e a convivência ética no ambiente escolar (ALMEIDA; PEREIRA, 2020).

4. Alfabetização Emocional no Processo de Ensino-Aprendizagem

Integrar a alfabetização emocional ao processo educacional significa reconhecer o sujeito em sua integralidade. A aprendizagem significativa, segundo Ausubel (1980), ocorre quando o novo conteúdo se relaciona de forma substancial com estruturas cognitivas pré-existentes e essas estruturas são permeadas pela carga emocional do sujeito.

Para Oliveira (2012), ambientes de aprendizagem emocionalmente seguros aumentam a capacidade de atenção, motivação e retenção de informações. A escola, portanto, deve criar espaços de escuta, empatia e acolhimento como premissas para que o estudante desenvolva competências acadêmicas e emocionais.

5. Proposições Pedagógicas: Estratégias para a Alfabetização Emocional:

O professor assume um papel central e insubstituível como mediador emocional no ambiente escolar. Para atuar eficazmente nessa função, é imperativo que o educador possua e desenvolva competências socioemocionais como empatia, escuta ativa, autorreflexão e autorregulação emocional. Segundo Antunes (2005), o educador que compreende suas próprias emoções está mais apto a reconhecer, validar e lidar com a diversidade emocional presente na turma, estabelecendo um vínculo de confiança e segurança com os alunos. A formação docente deve, portanto, incluir o desenvolvimento socioemocional como um eixo central e contínuo, capacitando os professores não apenas a aplicar as estratégias de alfabetização emocional, mas também a modelar comportamentos emocionalmente inteligentes. Isso implica em programas de formação que abordem tanto o conhecimento teórico quanto a prática reflexiva sobre as próprias emoções e as dinâmicas emocionais em sala de aula. Um professor emocionalmente competente é capaz de transformar a sala de aula em um espaço de acolhimento e desenvolvimento integral.

2678

5.1 Roda de Conversa

Inspirada em Paulo Freire (1996), a roda de conversa promove a escuta, o diálogo e a reflexão coletiva, fortalecendo os vínculos afetivos e a empatia entre os alunos.

Encontros semanais dedicados à expressão de sentimentos, à análise de conflitos interpessoais e à escuta ativa. Esta prática, inspirada nos princípios da comunicação não violenta e do aprendizado cooperativo, permite aos alunos verbalizar suas emoções em um ambiente seguro, desenvolvendo a autoconsciência e a empatia. A escuta ativa, por sua vez, fomenta o

respeito às diferentes perspectivas e a construção de soluções coletivas para os desafios emocionais.

5.2 Diário Emocional

Favorece o autoconhecimento e a metacognição, permitindo ao aluno identificar padrões emocionais, refletir sobre seus sentimentos e desenvolver estratégias de autorregulação (CAMPOS et al., 2011).

Proposta de registro individual onde os alunos são encorajados a relatar suas emoções diárias, refletindo sobre suas causas, intensidades e as respostas dadas. Esta ferramenta metacognitiva auxilia no desenvolvimento do autoconhecimento emocional e da capacidade de autorregulação, permitindo que os estudantes identifiquem padrões emocionais e desenvolvam estratégias mais eficazes para lidar com suas experiências internas.

5.3 Literatura e Narrativas

Narrativas literárias e cinematográficas contribuem para a ampliação do repertório emocional, estimulando a empatia e a compreensão da diversidade humana (NUNES; PENTEADO, 2012).

Utilização de obras literárias, filmes ou peças teatrais que abordem temáticas emocionais complexas, seguidas de debates reflexivos. Esta estratégia permite que os alunos explorem diferentes emoções e perspectivas por meio de personagens e situações ficcionais, desenvolvendo a empatia e a capacidade de compreender a complexidade das relações humanas. A discussão em grupo enriquece a percepção e o vocabulário emocional dos estudantes.

5.4 Mapa Emocional Coletivo

Uma ferramenta gráfica que permite ao professor identificar o clima emocional da turma, promovendo intervenções pedagógicas mais assertivas e personalizadas (BRACKA; RIBEIRO, 2019).

Ferramenta visual, como um mural com emojis ou escalas, para indicar o estado emocional coletivo da turma no início e no fim do dia. Essa prática simples e diária facilita a identificação e a nomeação das emoções, contribuindo para a construção de um vocabulário emocional compartilhado e para a percepção da variabilidade dos estados afetivos, tanto individuais quanto coletivos.

indicar o estado emocional coletivo da turma no início e no fim do dia. Essa prática simples e diária facilita a identificação e a nomeação das emoções, contribuindo para a construção de um vocabulário emocional compartilhado e para a percepção da variabilidade dos estados afetivos, tanto individuais quanto coletivos.

5.5 Espaço de Autorregulação

Inspirado nos princípios da educação positiva, esse espaço possibilita que o estudante reconheça sinais de estresse e utilize estratégias de mindfulness para recuperar o equilíbrio emocional (DAMASCENO, 2020).

Criação de um espaço reservado para momentos de sobrecarga emocional, onde o aluno pode se retirar temporariamente para se autorregular. Essa técnica, baseada em princípios de mindfulness e regulação emocional, oferece uma alternativa saudável à reação impulsiva, permitindo que o estudante aprenda a identificar os sinais de estresse e a aplicar estratégias de relaxamento ou de respiração consciente para restabelecer o equilíbrio.

6. O Papel do Professor na Mediação Emocional

O professor é um agente fundamental no desenvolvimento emocional dos alunos. Para 2680
tanto, é necessário que ele desenvolva sua própria competência emocional, sendo capaz de identificar, nomear e gerenciar suas emoções (ZABALZA, 2004).

Formações continuadas que incluam a dimensão socioemocional são indispensáveis para que os docentes atuem como mediadores sensíveis e conscientes das dinâmicas afetivas da sala de aula (RIBEIRO; FERNANDES, 2018). O educador emocionalmente preparado contribui para a criação de vínculos positivos e de um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento humano.

7. Os principais desafios enfrentados pelo professor devido à falta de trabalho com as questões emocionais incluem:

Problemas de comportamento: Crianças que não foram ensinadas a compreender e gerir as suas emoções podem manifestar problemas de comportamento, tais como agressividade, impulsividade e dificuldade em lidar com frustrações.

Dificuldades no relacionamento interpessoal: A falta de alfabetização emocional pode resultar em dificuldades para estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, levando a conflitos interpessoais e isolamento.

Baixa autoestima: Crianças que não aprenderam a reconhecer e expressar suas emoções podem desenvolver uma baixa autoestima e insegurança emocional, o que pode afetar seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.

Dificuldades na resolução de problemas: A capacidade de lidar eficazmente com os desafios da vida cotidiana está intimamente ligada à inteligência emocional. A falta desta habilidade pode resultar em dificuldades na resolução de problemas e tomada de decisões.

Impacto na saúde mental: A ausência do ensino das competências emocionais também pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de problemas mentais, como ansiedade, depressão ou estresse crônico.

Estes desafios destacam a importância crucial da alfabetização emocional desde tenra idade para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado das crianças.

A alfabetização emocional desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem, pois permite que os alunos compreendam e gerenciem suas emoções de forma eficaz, o que contribui para um ambiente escolar mais saudável e produtivo. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a alfabetização emocional facilita o processo de ensino-aprendizagem:

Autoconhecimento: A capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções é essencial para um aprendizado eficaz. Alunos que possuem autoconhecimento emocional podem identificar como suas emoções influenciam seu comportamento e desempenho acadêmico, permitindo-lhes tomar medidas para lidar com elas. 2681

Resiliência: A alfabetização emocional ajuda os alunos a desenvolver resiliência diante dos desafios acadêmicos. Eles aprendem a lidar com situações estressantes, superar fracassos e persistir diante das dificuldades.

Habilidades de comunicação: Compreender as próprias emoções também facilita a comunicação eficaz com professores, colegas e familiares. Alunos capazes de expressar claramente suas necessidades emocionais tendem a obter maior apoio social e acadêmico.

Empatia: A alfabetização emocional promove a empatia, permitindo que os alunos compreendam as perspectivas dos outros, o que é fundamental para construir relacionamentos positivos na sala de aula.

Regulação emocional: Alunos com habilidades sólidas em regulação emocional são capazes de manter o foco nas tarefas acadêmicas sem serem perturbados por reações impulsivas ou excesso de estresse.

Ambiente escolar positivo: Uma cultura escolar que valoriza a inteligência emocional promove um ambiente mais acolhedor, inclusivo e seguro para todos os alunos, incentivando-os a participarem ativamente do processo educacional.

Em resumo, ao integrar práticas voltadas à alfabetização emocional no currículo escolar e nas atividades extracurriculares, as instituições educacionais podem preparar melhor os alunos não apenas para enfrentarem desafios intelectuais, mas também aspectos fundamentais da vida cotidiana através do desenvolvimento das competências socioemocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alfabetização emocional, quando intencionalmente integrada ao processo pedagógico, transforma a escola em um espaço humanizado, onde o aprender está vinculado ao sentir e ao conviver. Ela contribui significativamente para o bem-estar dos alunos, fortalece as relações interpessoais e amplia as possibilidades de aprendizagem significativa.

O estudo demonstrou que é possível implementar práticas pedagógicas voltadas à educação emocional desde os anos iniciais, desde que haja intencionalidade, formação docente e apoio institucional. Como continuidade, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas empíricas e projetos de intervenção que avaliem os impactos dessas práticas em diferentes contextos educacionais.

2682

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. R. de; PEREIRA, M. C. **Educação socioemocional: um novo paradigma para a escola contemporânea**. Revista Brasileira de Educação, v. 25, 2020.
- ANTUNES, C. **A inteligência emocional na construção da moralidade**. Petrópolis: Vozes, 2005.
- AUSUBEL, D. P. **Aquisição e retenção de conhecimentos: uma perspectiva cognitiva**. Lisboa: Plátano, 1980.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017.
- BRACKA, M.; RIBEIRO, T. **Mapas emocionais: a inteligência emocional no cotidiano da escola**. Educação & Emocionalidade, v. 8, n. 2, 2019.
- CAMPOS, M. M.; FÜLLGRAF, J.; CRUZ, S. H. V. **Alfabetização emocional no cotidiano escolar**. Educar em Revista, Curitiba, n. 41, p. 143-156, 2011.
- COLL, C.; MARTINIC, S. **Aprendizagem significativa e desenvolvimento humano**. Revista Educação e Sociedade, v. 36, n. 131, 2015.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMASCENO, L. **Práticas de autorregulação emocional na escola: um estudo de caso**. Psicologia Escolar e Educacional, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 75-83, 2020.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2001.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LIBÂNEO, J. C. **Pedagogia e pedagogos, para quê?** São Paulo: Cortez, 2013.

MORAES, M. C. **Neurociência na sala de aula**. Campinas: Papirus, 2010.

NUNES, D. L.; PENTEADO, M. G. **Narrativas emocionais na escola: literatura e afeto**. Revista Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 38, n. 2, 2012.

OLIVEIRA, V. M. C. **Educação emocional e desenvolvimento humano: uma perspectiva integradora**. Revista Psicologia Escolar e Educacional, v. 16, n. 2, p. 243-251, 2012.

RIBEIRO, F. L.; FERNANDES, R. **A formação emocional do professor: desafios e possibilidades**. Cadernos de Formação Docente, v. 10, n. 19, 2018.

ZABALZA, M. A. **Diário de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2004.