**Competências socioemocionais de A a Z: glossário para usar na sala de aula**

Para encarar o mundo de hoje, os alunos precisam aprender a se comunicar melhor, solucionar problemas e ter abertura para novas experiências

Foto: Getty Images

Pensamento crítico, flexibilidade e responsabilidade. Se o mercado de trabalho pede profissionais cada vez mais integrados e com conhecimento diverso, essas são algumas das **habilidades socioemocionais** que a escola precisa desenvolver para a formação do aluno do século 21.

Em lugar do despejo de informações, a troca. Saem as aulas meramente expositivas, entram atividades em que as disciplinas conversam umas com as outras — e os alunos podem trocar experiências.

Em 2001, um estudo da Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos identificou a necessidade de trabalhar os domínios cognitivos, intrapessoais e interpessoais. A ideia é que, para encarar o mundo de hoje, os alunos precisam desenvolver uma série de habilidades específicas, que vão além do acúmulo de informações. Esse desafio passa por aprender a se comunicar melhor, ter abertura para novas experiências e acreditar que é capaz de solucionar problemas. Todas essas competências podem ser trabalhadas no dia a dia, na sala de aula. Com a implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), essas habilidades vão cruzar todos os eixos de aprendizado.

"O professor pode inserir esses conceitos em atividades que já realiza. Ao dar uma aula de interpretação de texto, por exemplo, ele pode propor que os estudantes reflitam sobre o que o personagem estava sentindo ao tomar determinada atitude. Essa seria uma ótima maneira de trabalhar a empatia", avalia a educadora e especialista em competências socioemocionais Tonia Casarin.

Muitas vezes, o professor teme não ser capaz de trabalhar essas competências em sala de aula, mas ele não se dá conta de que já faz isso naturalmente. "É preciso colocar em prática a intencionalidade: ao propor um trabalho em grupo para a turma, podemos explicar porque é importante trabalhar em grupo. Ao terminar a atividade, fazer com que os alunos debatam o que aprenderam com a confrontação de ideias e cooperação."

Ela também sugere que essas habilidades sejam estimuladas não apenas entre os alunos, mas que os próprios professores sejam eternos aprendizes socioemocionais. "Como as faculdades de Educação não nos prepararam para isso, é preciso um treinamento na escola e um esforço tanto pessoal quanto coletivo. O professor de Matemática não deve conhecer o de Geografia apenas de vista, eles podem pensar juntos em materiais interdisciplinares e que façam com que os alunos associem conceitos."

Além de ser um processo diário, o desenvolvimento deve permear todas as disciplinas, concorda Willmann Costa, diretor geral do Colégio Estadual Chico Anysio, no Rio de Janeiro. A escola, com 300 alunos, é uma referência da rede em inovação, ensino integral e aplicação das competências socioemocionais. Ele conta que esses estímulos têm resultado prático: a escola tem evasão praticamente zero e metade dos alunos formados já nas primeiras turmas do terceiro ano do Ensino Médio, em 2015, conseguiram entrar em universidades públicas.

"O ideal seria que as crianças pudessem desenvolver essas habilidades desde as primeiras séries, mas o impacto desse trabalho é visível mesmo nos nossos alunos de Ensino Médio. Eles começam na escola em fevereiro. Em abril, os pais já vêm me dizer que os filhos estão diferentes — mais sociáveis, críticos e tolerantes."

Costa lembra, ainda, que a própria Base Nacional Comum Curricular (BNCC) define um conjunto de competências gerais, que devem ser desenvolvidas de forma integrada ao currículo. "As etapas 8 e 9, principalmente, que tratam da importância de o aluno conhecer suas capacidades e valorizá-las e desenvolver a empatia e cooperação, ajudam a navegar nas habilidades caras ao século 21. O mercado de trabalho hoje quer alguém que saiba um pouco de cada coisa e que transite bem no mundo social, para se desenvolver plenamente. Se as demandas mudaram, parece inevitável que a escola mude também."

Veja, a seguir, um glossário com as principais habilidades.

**Abertura para o novo**. Ser receptivo a novas experiências, sejam estéticas, culturais ou intelectuais. Alunos que trabalham essa característica desenvolvem a imaginação, a tolerância e a curiosidade.

**Amabilidade**. Tendência a pensar mais no coletivo do que de maneira individualista. O aluno que desenvolve essa característica se torna mais tolerante às diferenças e altruísta.

**Altruísmo**. Saber conciliar a satisfação pessoal com o bem-estar dos outros, além de saber dominar os instintos egoístas que são naturais a todo ser humano. Permite ao aluno aprender a conviver melhor com as pessoas e trabalhar colaborativamente.

**Assertividade**. Saber expressar com segurança tanto opiniões e pontos de vista quanto emoções e sentimentos. O estudante que trabalha essa característica consegue se sentir mais seguro quanto às suas qualidades.

**Autoconfiança**. Não ter medo de expor sentimentos e opiniões, ser capaz de assumir posições e defendê-las com propriedade. O aluno só tem a ganhar ao reconhecer em si as características que o tornam único.

**Autoconhecimento**. Conhecer as próprias competências, capacidades e limitações. Além disso, compreender as motivações e emoções que são significativas para cada um é importante para se tornar um aluno mais competente e estável emocionalmente.

**Autocontrole**. Ser capaz de controlar ou de ter domínio sobre os próprios impulsos. Faz com que o aluno não se deixe levar pelas emoções e frustrações cotidianas e se permita pensar antes de agir por impulso.

**Autoestima**. É ser capaz de gostar de si mesmo e apreciar seus pontos fortes e suas limitações. Permite que o aluno desenvolva seu autoconhecimento e cresça mais confiante.

**Autonomia**. É a capacidade de tomar decisões por conta própria. É ver o aluno como um sujeito ativo na busca pelo conhecimento, estimular a sua capacidade de se organizar e de buscar respostas às suas perguntas.

**Compromisso**. É o ato de sustentar uma escolha ou um acordo. Uma pessoa é comprometida quando reconhece a importância de cumprir uma obrigação. Estimular esse conceito é importante para o aluno tanto no cotidiano escolar quanto no futuro, para o sucesso profissional.

**Cooperação**. É saber agir em conjunto para alcançar um objetivo comum, deixando os interesses pessoais de lado. O ambiente de diversidade da escola é uma oportunidade para que o aluno seja estimulado a trabalhar em conjunto.

**Criatividade**. É a capacidade de criar, inventar ou produzir algo novo. O aluno deve perceber que usando da criatividade e da sua imaginação, pode dar vida a uma ideia original ou encontrar soluções inovadoras para problemas recorrentes.

**Curiosidade**. É a busca por experimentar algo novo ou por entender através do questionamento. A curiosidade implica em ter um desejo de acessar o conhecimento. Para o aluno, é importante manter-se curioso para expandir os próprios conhecimentos e o pensamento crítico.

**Disciplina**. É a capacidade de se auto-organizar e manter o foco para execução de uma tarefa. Um aluno disciplinado é capaz de apresentar melhores resultados em atividades que requerem o estudo individual.

**Empatia**. É saber se colocar no lugar de outra pessoa com o intuito de compreender seus sentimentos e ações. Desenvolver a empatia faz com que os alunos se ajudem mutuamente. Esse conceito está intimamente relacionado com o altruísmo.

**Entusiasmo**. É um estado de espírito de euforia, uma empolgação que se sente por praticar uma atividade específica. Para o aluno, como para todo ser humano, é importante descobrir as atividades que lhe causam paixão.

**Esforço**. É empregar mais força, empenho e atenção a uma determinada atividade com o objetivo de alcançar resultados melhores. O conceito é importante para além dos anos escolares: o aluno que perceber que a dedicação traz frutos será um profissional mais completo e bem-sucedido.

**Estabilidade emocional**. Lidar com as emoções de uma maneira previsível e consciente, sem mudar de humor bruscamente. Pode ajudar o aluno a trabalhar seu autocontrole.

**Experimentação**. É a atitude de colocar em prática ideias e conceitos teóricos. É não se limitar apenas a estimular a imaginação, mas de tentar dar vida às ideias. Propor um projeto em que a turma coloque a "mão na massa" conduz o aluno a idealizar, planejar e construir suas ideias. Ver um conhecimento sendo colocado em prática também pode dar mais sentido à aprendizagem.

**Extroversão**. Pode ser entendida como a capacidade de expressar sentimentos e opiniões mais facilmente e ser receptivo às emoções dos outros. Ainda que a introversão, o contrário da extroversão, não seja um defeito, o aluno pode se beneficiar da habilidade de se expressar com mais facilidade.

**Imaginação**. Habilidade de criar ou produzir imagens, ideias ou fantasias. É não se conformar com o que é visível ou já foi determinado. Para o aluno, é importante usar a imaginação tanto para estimular o senso crítico quanto a criatividade.

**Organização**. É a forma de dispor um conjunto de pessoas ou de tarefas para atingir um resultado em especial. Permite aos alunos compreenderem que pode ser mais simples atingir um objetivo com atitudes racionais e preparação.

**Originalidade**. Capacidade de se expressar de maneira independente e de usar a imaginação para ir além do convencional. Em um trabalho em sala de aula, o aluno pode ser instigado a usar a criatividade para apresentar seu trabalho de uma maneira diferente.

**Otimismo**. É a capacidade de encarar situações pelo aspecto positivo. É importante se dar conta das dificuldades, mas também saber reconhecer em si mesmo as habilidades para contornar aquela situação. Pode ajudar o aluno a trabalhar sua autoconfiança, sem menosprezar o esforço necessário para alcançar um objetivo.

**Pensamento crítico**. Assumir uma postura questionadora, compreender uma informação nova e analisá-la a partir de outras referências. Em um mundo cada vez mais dominado pela guerra de discursos e notícias falsas, o pensamento crítico afiado será um escudo dentro e fora da sala de aula.

**Persistência**. É manter-se constante na busca por um objetivo, apesar das adversidades. A persistência é vista como um valor importante a ser estimulado nos alunos, para que eles alcancem seus objetivos, de conquistas simples a complexas.

**Resiliência**. Usar as próprias habilidades para superar crises e sair mais fortalecido e experiente diante de cada adversidade. Para o aluno, é uma forma de estimular a persistência e o equilíbrio emocional.

**Responsabilidade**. Assumir as consequências pelo próprio comportamento, além de ser capaz de se comportar de maneira sensata. Permite ao estudante ter consciência de quanto suas atitudes têm efeitos.

**Sensibilidade**. É a capacidade de estimular a percepção do que se passa ao redor. De sentir, por exemplo, compaixão e empatia por outras pessoas. Faz com que o aluno seja capaz de se relacionar com pessoas e situações de maneira menos distanciada e mais aberta.

**Sociabilidade**. É a tendência de as pessoas optarem por viver em comunidade e de estimular o bom relacionamento com os outros seres humanos. Na escola, as atividades em grupo são importantes para trabalhar as diferenças e fortalecer os laços de amizade entre os alunos.

**Tolerância**. É respeitar as ideias, crenças ou ações diferentes das suas. É manter uma atitude de aceitação em relação às pessoas que têm valores muitas vezes opostos aos seus próprios valores. Permite ao aluno que amplie sua capacidade de ouvir e aceitar o que é diferente.

**Fonte:** https://novaescola.org.br/conteudo/12178/competenciassocioemocionais-de-a-z