

EDUCAÇÃO EMOCIONAL E RESILIÊNCIA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: Alguns apontamentos

Eric Klepton de Oliveira Benicio; Yane Ferreira Machado

*Centro Universitário Dr. Leão Sampaio; Universidade Federal do Cariri – UFCA
ericklepton196@gmail.com; yane.ferreira@ufca.edu.br*

Introdução

As políticas educacionais na contemporaneidade, tem sofrido fortes influências, sobretudo do mercado de trabalho, visto que, conseqüentemente, finda afetando o seu modo de funcionamento, bem como a gestão, os discentes e docentes. Deste modo, para dar conta dessa ampla demanda e preparar os jovens para o mercado de trabalho, essas políticas públicas têm privilegiado ações que estimulem a capacidade cognitiva dos estudantes em detrimento das emoções.

Todavia, várias pesquisas apontam para as elevadas taxas de sofrimento psíquico entre estudantes universitários, superiores a população em geral de mesma faixa etária que não frequenta cursos universitários. Essa questão chama atenção por vários motivos, dentre os quais cabe destacar a necessidade de mapear e intervir sobre os fatores que tornam esse público mais vulnerável ao sofrimento psíquico que os demais sujeitos, e assim fomentar nas políticas educacionais, sociais e de saúde, estratégias para lidar com essas questões.

O objetivo desta pesquisa é discutir como a educação emocional pode contribuir para o aprimoramento da resiliência entre os estudantes universitários, influenciando positivamente na saúde mental e atuando como fator protetivo a ser desenvolvido para minimizar as vulnerabilidades desse público.

Sabe-se que para lidar com questões de tamanha complexidade são necessárias intervenções a nível micro e macrosocial e que isso passa por interferências de muitas variáveis. Ao pensar a universidade como um sistema, nota-se que as intervenções individuais embora muito necessárias, tem uma capacidade de abrangência mais focal e tendem a ocorrer com um caráter mais remediativo que preventivo.

Com isso, refletir sobre a educação emocional, a preparação dos profissionais da educação e a importância da identificação das centrais características que impactam significativamente na saúde mental dos discentes e docentes, é de muita relevância à medida que possibilita estes a desenvolverem estratégias de enfrentamento, visando o entendimento e o empoderamento sobre sua realidade.

Metodologia

Essa pesquisa é de caráter qualitativo, exploratório e descritivo (GIL, 2010). Na pesquisa bibliográfica foram coletados dados a partir da leitura seletiva, não aleatória de material bibliográfico (livros, artigos, revistas e periódicos eletrônicos).

Os dados coletados receberam tratamento qualitativo, que segundo González Rey (2009), está voltado para a elucidação e conhecimento de complexos processos que constituem a subjetividade, sem, no entanto, objetivar a predição, a descrição ou o controle dos resultados da pesquisa.

Por se tratar de uma pesquisa em andamento, os dados relacionados às intervenções práticas devem ser coletados ao longo dos meses de agosto a dezembro de 2018. Essa segunda etapa da pesquisa compreende a realização de grupos operativos com estudantes universitários onde serão trabalhados através de uma abordagem dialógica, de contato face-a-face entre

facilitadores e participantes, temas tais como comunicação assertiva, resiliência e educação emocional.

Resultados e Discussão

O relatório da UNESCO sobre a Educação (DELORS, 1998), aponta quatro pilares essenciais: aprender a conviver, aprender a conhecer, aprender a fazer e aprender a ser. Essa discussão se direciona mais para este último ponto, o qual não deixa de ser perpassado pelos demais. O período de formação universitária é geralmente marcado por grandes transformações, desafios e impasses na vida do estudante.

Como síntese desse processo, espera-se que o discente desenvolva não somente seus aspectos cognitivo e profissional, mas seja capaz de ser autônomo, capaz de estabelecer relações interpessoais e talvez a maior destas habilidades seja a compreensão de si mesmo. Nesse sentido, o desenvolvimento de competências para lidar com as emoções próprias e das pessoas com as quais se relaciona, a comunicação assertiva e a principalmente a resiliência, são apontadas aqui como aspectos importantíssimos de serem trabalhados e desenvolvidos no estudante universitário.

A resiliência, descrita por Rodrigues, Souza e Poletto (2015, p.151) “compreende um processo dinâmico, pautado no reconhecimento de recursos pessoais e contextuais, que visa lidar e, possivelmente, superar, de maneira saudável, as diferentes adversidades que se apresentam na vida de uma pessoa”. Ela é apontada aqui como primordial a ser trabalhada junto ao público estudantil por ser uma forma de enfrentamento de situações adversas (*coping*) que em partes pode ser desenvolvido nos sujeitos.

Os estudantes universitários têm sido apontados em várias pesquisas como uma população com índices preocupantes de queixas de sofrimento psíquico e incidência elevada de transtornos mentais (PADOVANI *et al*, 2014; FONAPRACE, 2016). De posse dessa informação, faz-se necessário o desenvolvimento de intervenções que possam ir de encontro às necessidades identificadas, isto é, que devem estar embasadas a partir das limitações de cada pessoa a fim de alcançar resultados significativos.

Esta, a saber, educação emocional se faz necessário quando a lógica da educação ortodoxa inclinada em atividades que estimulam apenas a capacidade cognitiva não consegue intervir de forma satisfatória a mazelas que emergem nesse espaço, a exemplo de estudantes acometidos por quadros depressivos, de ansiedade, estresse e/ou dificuldades de aprendizagem, dentre outros. Entende-se por educação emocional como uma ação educacional “[...] contínua e permanente, visando promover o aprimorando de habilidades emocionais, como ferramenta fundamental para o desenvolvimento integral da pessoa, cujo intuito é treiná-la para a vida. Tudo isso almeja aumentar o bem-estar pessoal e social” (BISQUERRA ALZINA; PANIELLO, 2017, p. 96, tradução nossa). Nisto, a compreensão da importância no tocante à educação emocional no contexto da universidade se consolida à medida que se avança no entendimento do funcionamento das demandas decorrentes do social.

Para se pensar a educação emocional como uma ferramenta potencial de promoção, prevenção e intervenção referente aos processos de adoecimento em saúde mental é necessário em primeiro momento atentar-se a psicologia positiva, sendo esta última compreendida como um saber da psicologia oriunda de perspectivas humanistas, no qual tem como finalidade elementar a compreensão de como os afetos, as relações e/ou emoções influenciam diretamente na constituição de uma vida saudável. A Psicologia Positiva idealizada por Martim Seligman, emerge a partir de questionamentos direcionados a pressupostos ortodoxos da psicologia, cujo enfoque está nas enfermidades, conseqüentemente, esquecendo de privilegiar elementos como o bem-estar biopsicossocial (SELIGMAN, 2008; SNYDER; LOPES, 2009).

Segundo a corrente positiva, para se alcançar os aspectos essenciais da vida como o bem-estar subjetivo, a alegria, a felicidade, entre outros, é imprescindível experimentar de forma flexível determinadas qualidades que permitirão emergir uma perspectiva otimista. Dentre estas qualidades, pode-se elencar a resiliência, referente a capacidade de ressignificar experiências traumáticas ou conflituosas; o caráter, caracterizado como uma condição virtuosa que proporciona ao sujeito um modo de se comportar de forma vitalícia, bem como otimismo, que é capacidade de confiar em si mesmo em relação as atividades realizadas (DIENER, 2000; SELIGMAN, 2011).

Estudos recentes apontam que existem outros elementos positivos da existência humana consonantes com o bem-estar subjetivo, a exemplo da sabedoria e autonomia, sendo a primeira, respectivamente, entendida como a aquisição de habilidades pragmáticas e assertivas derivadas da experiência de vida e, a segunda, como a percepção de ver a si mesmo como produtor de suas próprias ações (CASULLO; LIPORACE, 2010; DIAZ; ARROYO, 2013). Constatou-se ainda que tais aspectos estão intrinsecamente vinculados à constituição dos laços humanos, especialmente, na maneira como as pessoas se relacionam com outro, com o mundo e a si mesmo. Pressupostos semelhantes podem ser observados na teoria educacional de Paulo Freire como a ideia de liberdade, cuja configuração está inclinada a habilidade de conduzir a si próprio com responsabilidade (FREIRE, 2012; FREIRE, 2013).

Assim sendo, nota-se que objetivo de Freire (2003, 2012, 2013, 2015), é de que a alfabetização seja efetiva quando ela ensina a ler e escrever servindo como requisito a práticas diretamente ligadas ao mundo dos indivíduos, por isso ela não pode ser separada de um processo de conscientização que acaba por transformar o homem em um ser crítico e modificador da sua realidade; ler e escrever são então uma forma de aumentar a capacidade, a expressão, a politização e a transformação social e, desta forma, promove a felicidade. Para se promover essa educação, o autor sugere que, primeiramente, deve-se compreender o universo vocabular dos sujeitos a quem se pretende alfabetizar e, assim, descobrir as questões que mais os instigam, questões essas denominadas temas geradores (FREIRE, 2003).

Deste modo, pode-se dizer que a educação de Paulo Freire visa, então, em última instância, o desenvolver da autonomia, que se aproxima ao querer das novas gerações: “criar valores, desvelar sensibilidades, desenvolver práticas e, enquanto isso, estabelecer uma relação curiosa com o conhecimento, que as levem a fazer acréscimos ao que outras gerações experimentaram e produziram” (FALKEMBACH, 2015, p. 16), o que ratifica a ideia de alfabetização reconhecida não só como a capacidade de ler e escrever, mas também de envolver-se no mundo através do pensamento crítico, compreender as formas de linguagem verbal – e não verbal – e a habilidade em usar símbolos dominantes apropriadamente (FREIRE, 2014). Propiciar condições para que o sujeito desenvolva autonomia e liberdade requer uma série de mudanças nas disposições mentais do sujeito, pois este deve aprender a lidar com as comodidades que perpassam a nossa cultura, o aprender a fazer, o medo de errar e o julgamento pelo erro, relacionando-se assim ao conceito de resiliência trazido pela psicologia positiva (DULLO, 2014; DIAS, 2015).

Para Freire (2014, 2015), o ato de ensinar, além de propiciar ao homem uma forma de este voltar-se ao mundo, a sua história, deve também tomar-lhe de forma integral, responder a esse mundo com afetos, de forma autônoma e empática. Para ele, a educação deve ter como pré-requisito a alegria e a esperança, pois a alegria e a esperança são as próprias demonstrações da possibilidade de mudança no mundo, constituindo-se como um precursor da sabedoria. Conceitos semelhantes são trabalhados por Seligman (2011), ao definir o modo de funcionamento ótimo humano que seria, segundo ele, relacionado diretamente ao bem-estar subjetivo e, conseqüentemente, a felicidade.

Freire (2012), também traz à tona a importância dos sentimentos negativos na prática educadora. Segundo o autor, a raiva e a indignação, por exemplo, são provas de que há uma

inquietação e um movimento que se dirigem a problematizar o futuro, perspectiva semelhante à da psicologia positiva ao falar sobre os afetos negativos, entendidos como um ato desfavorável do sujeito em relação a vida (NORONHA; MANSÃO, 2012; ZANON *et al*, 2013). Logo, se a realidade fosse possível de ser diferente, jamais tais afetos poderiam se desenvolver. Assim, a felicidade e a esperança caminham para uma não determinação, a uma estrada que, pelo contrário, vê o mundo como possibilidade de fazê-lo melhor, mais justo e mais positivo (SELIGMAN, 2008).

Nesta perspectiva, ao correlacionar os conceitos trabalhados pela psicologia positiva, voltados ao bem-estar subjetivo, e as consequências da educação libertária trazida por Paulo Freire (empatia, sabedoria e autonomia), percebe-se que como ambos direcionam o trabalho as pessoas com o objetivo de promover suas potencialidades, sua felicidade e formar um mundo mais integrado aos seus afetos, sua averiguação em conjuntos apresenta-se como necessária.

De acordo com estudos de Mayer *et al* (2015), pode-se analisar que as bases da educação emocional, estão alicerçadas em dois pilares centrais, a saber, inteligência emocional e a psicologia positiva, consistindo a primeira, respectivamente, como a capacidade de perceber suas próprias emoções como uma ferramenta relevância no entendimento das experiências vividas. Complementa Bisquerra Alzina e Paniello (2017), que a educação emocional excede o pressuposto teórico e finda representando uma ferramenta diferencial, implicado integralmente no desenvolvimento das competências emocionais das pessoas, visto que tal prática deve ser difundida por meio espaços que proporcionem a autorreflexão, dinâmicas de grupo, técnica de respiração, jogos, atenção plena, dentre outros.

Constatou-se ainda a partir dos estudos e grupos operativos que, o retorno a si mesmo através do processo reflexivo tem representado um dos fatores essenciais para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que possibilitem os estudantes a encontrar resoluções para os conflitos experienciados, sobretudo no contexto universitário.

Conclusões

A partir das literaturas pesquisadas, percebeu-se que o público estudantil universitário apresentou dificuldade acentuada, envolvendo desde elementos de cunho pedagógico e/ou psicológico, sobretudo pertinente a sua capacidade de enfrentamento e desempenho na realização das atividades acadêmicas.

Neste sentido, verificou-se que para ajudar na capacidade do discente de enfrentar situações adversas do seu cotidiano é necessário o educador estar implicado no desenvolvimento de práticas fundamentadas numa perspectiva humanizadora e dialógica que possibilite ver o outro, a si mesmo e o ambiente no qual se está inserido, sendo, visualizado, portanto, a educacional emocional como uma ferramenta indispensável nesse processo.

O olhar do educador em uma perspectiva humanizada enquanto transformadora social remete a uma indagação da realidade em que se apresenta, levantando questionamentos acerca do que pode ser trabalhado a fim de promover uma melhor qualidade de vida e das relações afetivas com o outro, criando um ambiente propício para o respeito e a empatia. Visto isso, cabe a este ainda ter em mente que em meio à tamanha diversidade do contexto universitário é imprescindível a apreensão da singularidade de cada sujeito.

Referências

BISQUERRA ALZINA, Rafael.; PANIELLO, Silvia Hernández. Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. **Papeles del Psicólogo / Psychologist**

Papers, vol. 38(1), p. 58-65, 2017. Disponível em:

<<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>>. Acesso em: 26/08/2018.

BISQUERRA ALZINA, Rafael. La educación emocional en la formación del profesorado.

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, n. 3, dez, p. 95-114, 2005. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>>. Acesso em: 23/08/2018.

CASULLO, M. M.; LIPORACE, M. F. Diseño de un instrumento psicométrico para evaluar concepciones sobre la sabiduría. **Anuario de investigaciones**. v. 15, p. 291-296, 2010.

DIAS, R. *et al.* Resilience of caregivers of people with dementia: a systematic review of biological and psychosocial determinants. **Trends Psychiatry Psychotherapy**. v. 37, n. 1, p. 12-19, 2015. Disponível em: <

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892015000100012>.

Acesso em: 24/08/2018

DIAZ, R. P.; ARROYO, J C. Personality Factors, Affect and Autonomy Support as Predictors of Life Satisfaction. **Universitas Psychologica**. v. 12, n. 1, p. 41-53, 2013. Disponível em: <

<http://psycnet.apa.org/record/2013-20061-005>>. Acesso em: 24/08/2018

DIENER, E. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**. v. 55, n. 1, p. 34-43, 2000. Disponível em: <

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392863>>. Acesso em: 24/08/2018

DULLO, E. Paulo Freire e a produção de subjetividades democráticas: da recusa do dirigismo à promoção da autonomia. **Pro-Posições**, v. 25, n. 3, p. 23-43, 2014. Disponível em: <

<http://www.scielo.br/pdf/pp/v25n3/v25n3a02.pdf>>. Acesso em: 24/08/2018

DELORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez, 1998.

FALKEMBACH, E. O pensamento político-pedagógico de Paulo Freire: diálogos com a educação no século XXI. **Revista Festim: experiências educacionais**. v 1., n. 2, p. 15-22 2015. Disponível em: <

http://www.acervo.paulofreire.org:8080/xmlui/bitstream/handle/7891/3586/FPF_PTPF_10_062.pdf>. Acesso em: 23/08/2018.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **IV pesquisa do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior brasileiras 2014**. Uberlândia: FONAPRACE, 2016. Disponível

<<arquivos.info.ufrn.br/arquivos/2016148075eca434327469c267f6e95dd/Perfil2016.pdf>>.

Acesso em: 16 mar 2018.

FREIRE, P. **A importância do ato de ler**. São Paulo: Moderna, 2003.

_____. **Pedagogia do oprimido: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2012.

_____. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

_____. **Alfabetização: leitura do mundo, leitura da palavra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2014.

_____. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática pedagógica. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. - São Paulo: Atlas, 2010.

GONZÁLEZ REY, Fernando Luis. Diferentes abordagens para a pesquisa Qualitativa: fundamentos epistemológicos. **Pesquisa qualitativa em psicologia**: caminhos e desafios. Tradução Marcel Aristides Ferrada Silva; Revisão técnica: Fernando Luis González Rey – São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

GUZZO, Raquel Souza Lobo. Saúde Psicológica, sucesso escolar e eficácia da escola. In: DEL PRETTE, Zilda Aparecid Pereira (org). **Psicologia Escolar e Educacional**: saúde e qualidade de vida – explorando fronteiras. Campinas, SP: Editora Alínea, 2011. 4ª edição.

MAYER, J. D.; SALOVEY, P.; CARUSO, D. R.; CHERKASSKIY, L. La inteligencia emocional. In: **De la neurona a la felicidad. Diez propuestas desde la inteligencia emocional**. Santander: Fundación Botín, 2015. p. 9-32. Disponível em: <https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/2015-De%20la%20neurona%20a%20la%20felicidad.pdf>. Acesso em: 24/08/2018.

NORONHA, A. P. P.; MANSO, C. S. M. Interesses profissionais e afetos positivos e negativos: estudo exploratório com estudantes de ensino médio. **Psico-USF**, v. 17, n. 2, p. 323-331, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psuf/v17n2/v17n2a16.pdf>>. Acesso em: 24/08/2018

PADOVANI, Ricardo da Costa *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, jun. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 maio 2018. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>.

RODRIGUES, Suzana Núñez; SOUZA, Ana Paula Lazaretti de; POLETTO, Michele. Processos de resiliência fomentados por projetos de intervenção com adolescentes. In: COIMBRA, Renata Maria; MORAES, Normanda Araújo de (orgs). **A resiliência em questão**: perspectivas teóricas, pesquisa e intervenção. Porto Alegre: Artmed, 2015.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica**: os princípios da psicologia positiva. Cascais: Pergaminho SA, 2008.

SELIGMAN, M. E. P. **Learned optimism**: How to change your mind and your life. New York: Vintage, 2011.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. São Paulo: Artmed, 2009.

ZANON, C. *et al.* Relationships Between Positive and Negative Affect and the Five Factors of Personality in a Brazilian Sample. **Paidéia**, v. 23, n. 56, p. 285-292, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v23n56/0103-863x-paideia-23-56-0285.pdf>>. Acesso em: 23/08/2018