

**EDUCAÇÃO POSITIVA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO:
CONTRIBUIÇÕES PARA O BEM-ESTAR NA ESCOLA**

**EDUCACIÓN POSITIVA CON ESTUDIANTES DE LÁ EDUCACIÓN SECUNDARIA
INTEGRADA: CONTRIBUCIONES PARA EL BIENESTAR EN LÁ ESCUELA**

**POSITIVE EDUCATION WITH INTEGRATED HIGH SCHOOL STUDENTS:
CONTRIBUTIONS TO WELL-BEING AT SCHOOL**

Apresentação: Comunicação Oral

Cristiana Galeno da Costa Pereira¹; Emanoela Moreira Maciel²

DOI :<https://doi.org/10.31692/2526-7701.VICOINTERPDVS.0005>

RESUMO

A Educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize, além dos aspectos cognitivos, outras dimensões constitutivas desse sujeito, incluindo a emocional. A Educação Profissional e Tecnológica tem em uma de suas premissas a formação integral do indivíduo. Nessa direção, a inserção do aprendizado sobre as emoções constitui aspecto importante para a formação omnilateral desse sujeito de aprendizagens. O presente trabalho se trata de recorte da dissertação apresentada no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), na área de concentração do Ensino e na linha pesquisa Práticas educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) cujo objetivo geral foi investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar; e como objetivos específicos: identificar as emoções mais frequentes nos estudantes do Ensino Médio Integrado; descrever as vivências das emoções positivas no ambiente escolar pelos estudantes do Ensino Médio Integrado nas diversas situações vivenciadas; e desenvolver um curso de educação positiva com os estudantes do Ensino Médio Integrado como estratégia de promoção de bem-estar no ambiente escolar. Trata-se de pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza aplicada, exploratória e descritiva e, quanto aos seus procedimentos técnicos, realizou-se uma pesquisa de campo, tendo as entrevistas como instrumentos de coleta de dados. A análise dos dados se baseou na análise de conteúdo de Bardin (2011). Este artigo aborda uma das categorias identificadas na coleta de dados: Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar, que encontrou como resultados a presença de emoções como ansiedade e das estratégias de enfrentamento utilizadas para manejar essa emoção dentro de sua vivência escolar. A pesquisa possibilitou o desenvolvimento de um produto educacional, qual seja um curso de educação positiva teórico-vivencial, intitulado “Educando para (e com) as emoções”, realizado presencialmente com grupo de 10 alunos do 1ª ano do Ensino Médio Integrado, em que foram trabalhadas temáticas referentes a aprendizagem das emoções, baseadas no referencial da Psicologia Positiva, priorizando as emoções positivas.

Palavras-chave: Educação Positiva, Educação Profissional e Tecnológica, Ensino Médio Integrado, formação integral.

¹ Mestre, Psicóloga IFPI Campus Piripiri, Mestrado PROFEPT-IFPI, crisgaleno@ifpi.edu.br

² Doutora, Professora Mestrado PROFEPT-IFPI, emanoela@ifpi.edu.br

RESUMEN

La educación, al cumplir su papel en la formación de ciudadanos, debe contemplar un proceso educativo que valore, además de los aspectos cognitivos, otras dimensiones constitutivas de este sujeto, incluida la emocional. La Educación Profesional y Tecnológica tiene como una de sus premisas la formación integral de la persona. En este sentido, la inserción de aprendizajes sobre las emociones constituye un aspecto importante para la formación omnilateral de este sujeto de aprendizaje. Este trabajo es un extracto de la disertación presentada en el ámbito de la Maestría Profesional en Educación Profesional y Tecnológica (PROFEPT), en el área de concentración de Docencia y en la línea de investigación Prácticas Educativas en Educación Profesional y Tecnológica (EPT) cuyo objetivo general fue investigar los dominios de florecimiento (emoción positiva y engagement) en estudiantes de Secundaria Integrada ante situaciones del contexto escolar; y como objetivos específicos: identificar las emociones más frecuentes en el estudiantes de Secundaria Integrada; describir las vivencias de emociones positivas en el ambiente escolar por parte de estudiantes de la Escuela Secundaria Integrada en las diferentes situaciones vividas; y desarrollar un curso de educación positiva con estudiantes de Secundaria Integrada como estrategia para promover el bienestar en el ambiente escolar. Se trata de una investigación con enfoque cualitativo, de carácter aplicado, exploratorio y descriptivo y, en cuanto a sus procedimientos técnicos, se realizó una investigación de campo, utilizando como instrumento de recolección de datos la entrevista. El análisis de los datos se basó en el análisis de contenido de Bardin (2011). Este artículo aborda una de las categorías identificadas en la recolección de datos: Las emociones negativas y su manifestación en el ambiente escolar, donde se encontró como resultados la presencia de emociones como la ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas para gestionar esta emoción dentro de su experiencia escolar. La investigación permitió desarrollar un producto educativo, un curso teórico-vivencial de educación positiva, titulado "Educar para (y con) las emociones", realizado de manera presencial con un grupo de 10 estudiantes del 1er año de Secundaria Integrada, en qué temas relacionados con el aprendizaje de las emociones se trabajaron, con base en el marco de la Psicología Positiva, priorizando las emociones positivas.

Palabras Clave: Educación Positiva, Educación Profesional y Tecnológica, Bachillerato Integrado, formación integral.

ABSTRACT

Education, following its role in the formation of citizens, is supposed to contemplate an educational process that values, besides the cognitive aspects, other constituent dimensions of this subject, including the emotional one. One of the premises of Professional and Technological Education is the integral formation of the individual. In this regard, the inclusion of learning about emotions is an important aspect for the omnilateral formation of this learning subject. The present work is an excerpt from the dissertation presented within the Professional Master's Program in Professional and Technological Education (PROFEPT), in the concentration area of teaching and in the research line Educational Practices in Professional and Technological Education (EPT) whose the general objective was to investigate the flourishing domains (positive emotion and engagement) in Integrated High School students while coping with situations in the school context; and as specific objectives: to identify the most frequent emotions in Integrated High School students; to describe the experiences of positive emotions in the school environment by Integrated High School students in the different situations that they experienced; and to develop a positive education course with Integrated High School students as a well-being promoting strategy in the school environment. It is a research with a qualitative approach, of an applied, exploratory and descriptive nature and, about its technical procedures, a field research was carried out, using interviews as data collection instruments. Data analysis was based on Bardin's (2011) content analysis. This article addresses one of the categories identified in data collection: Negative emotions and their manifestation in the school environment, which found as results the presence of emotions such as anxiety and the coping strategies used to manage this emotion within their school experience. The research enabled the development of an educational product, which is a theoretical-experiential positive education course, entitled "Educating for (and with) the emotions", carried out on

site with a group of 10 students of the 1st grade of Integrated High School, where Thematic works related to the learning of emotions were done, based on the Positive Psychology benchmark, prioritizing positive emotions.

Keywords: Positive Education, Professional and Technological Education, Integrated High School, integral formation.

INTRODUÇÃO

A escola, como ambiente de aprendizagem, é um lugar ímpar de acontecimentos que influenciam a vida desse aluno e acabam repercutindo em seu bem-estar e, conseqüentemente, no seu êxito escolar. As relações, contextos e situações que permeiam a escola se tornaram foco de interesse e levaram a Psicologia a se inserir nesse espaço. A Psicologia na escola objetiva trabalhar os aspectos emocionais que influenciam o processo ensino aprendizagem e colaborar com o êxito deste processo.

A Psicologia escolar, ao se inserir neste ambiente, mais precisamente na Educação Profissional e Tecnológica, precisa construir seu fazer pensando esse contexto nas suas especificidades e com isso ampliar a atuação do profissional psicólogo: sair de uma perspectiva corretiva individual para uma ação que envolva o processo de formação integral desse aluno, utilizando, para isso, intervenções com maior abrangência que contemplem um trabalho coletivo, que acaba por reverberar no processo de aprendizagem.

Jorge (2017, p.48) ao tratar sobre isso, menciona que é “[...] válido que a prática da psicologia escolar não seja pensada apenas como vinculada ou limitada ao espaço de atuação, mas este deve se tornar o campo propulsor de novos saberes, de novas formas de intervenção”.

Nesse sentido é que a proposta de investigação sobre como os aspectos emocionais são vivenciados e significados pelos alunos se faz importante. Acredita-se que, na medida que essa aprendizagem, com foco nas emoções positivas, seja proporcionada no ambiente escolar, de forma orientada e embasada pelos conhecimentos da psicologia, isso influenciará no desenrolar do processo de aprendizagem desse aluno, nos seus resultados e, conseqüentemente, na sua formação como ser integral.

Para tanto considerar-se-á uma educação positiva, que consiste na aplicação da Psicologia Positiva no ambiente escolar, e pressupõe que uma educação será bem sucedida quando promover tanto o crescimento pessoal e o desenvolvimento positivo dos estudantes, abarcando suas porções enquanto indivíduos e agentes no mundo, favorecendo sua existência humana de forma integral (CINTRA; GUERRA, 2017)

Adentrar na escola e conhecer a sua rotina dinâmica, os seus muitos acontecimentos

diários e as inúmeras relações e nuances, faz desse ambiente um lugar que desperta olhares mais apurados para compreender os mecanismos que se desenrolam nas situações de aprendizagem que lá acontecem, que contemplam tanto aspectos cognitivos quanto aspectos emocionais.

Atuar enquanto psicóloga escolar me permitiu observar como os aspectos emocionais vão se entremeando no processo de aprendizagem e formação dos alunos e como isso merecia uma atenção especial. Percebe-se essa influência e, principalmente, seus reflexos, já que o número de alunos que apresenta algum sofrimento emocional tem aumentado de forma constante na realidade cotidiana escolar. Esse aumento foi percebido de forma expressiva no período de pandemia da COVID-19 e com o retorno às atividades presenciais ainda há reflexos desse aumento.

Considerando esse cenário promovido pela pandemia e que trouxe toda essa implicação no ambiente escolar, fez-se importante identificar e valorizar as emoções positivas nesse contexto, visto que a vivência das situações não se constitui, exclusivamente, apenas de partes negativas, e ampliar o olhar para os aspectos positivos que podem ser delineados e vivenciados na escola, traz a possibilidade de construir um ambiente favorecedor de saúde mental e bem estar aos estudantes.

Nessa direção, discute-se a Psicologia Positiva (PP) aplicada ao contexto da educação, conhecida como Educação Positiva, na qual o trabalho com as emoções positivas e seus benefícios visam potencializar os processos de ensino, aprendizagem e o desenvolvimento desse estudante como ser humano.

A Psicologia Positiva, tem como objetivo estudar os aspectos saudáveis nas pessoas e com isso trabalhar elementos que favoreçam o bem-estar e o aumento do florescimento dos indivíduos, isto é, promover um estado de sentimentos e funcionamento positivo, resultando em um bom funcionamento social e emocional do indivíduo. Nesse sentido, Seligman (2012) aponta o florescimento, como definido por dois tipos de parâmetros, nomeados respectivamente de essenciais e adicionais, sendo cada um deles constituídos de características.

O rol de características ditas essenciais são: emoções positivas, engajamento/interesse, sentido/propósito. Já as características adicionais são: autoestima, otimismo, resiliência, vitalidade, autodeterminação, relacionamentos positivos. Para considerar que haja o florescimento, o indivíduo deve apresentar todas as características essenciais e pelo menos três das adicionais.

Seligman (2012) discute, dentro de sua teoria do bem-estar, cinco elementos que

integram os domínios de florescimento que são: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realização. Como mesmo apresenta Seligman (2012, p.18): “A emoção positiva e o engajamento são as duas categorias na teoria do bem-estar em que os fatores são mensurados apenas subjetivamente[...]”.

Nesse sentido, o artigo aqui delineado se trata de um recorte da dissertação de mestrado, apresentada no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT-IFPI Campus Parnaíba) e que teve como objetivo geral investigar os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) em estudantes do Ensino Médio Integrado ao lidar com situações no contexto escolar. Além disso, delinearam-se como específicos: identificar as emoções mais frequentes nos estudantes do Ensino Médio Integrado; descrever as vivências das emoções positivas no ambiente escolar pelos estudantes do Ensino Médio Integrado nas diversas situações vivenciadas e desenvolver um curso de educação positiva com os estudantes do Ensino Médio Integrado como estratégia de promoção de bem-estar no ambiente escolar.

Para embasar a construção dessa proposta de pesquisa qualitativa fundamentou-se nos conhecimentos sobre a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) e sua relação com a formação integral/omnilateral e a construção do diálogo com educação emocional como elemento nesse processo de formação. Além disso, discutiu-se sobre o Ensino Médio Integrado (EMI) e o bem-estar na escola e sobre a aplicação da Psicologia Positiva como um caminho possível nesse processo de cuidado à saúde emocional nesse ambiente.

A partir da coleta de dados, realizada com os alunos do Ensino Médio Integrado, através de entrevistas semiestruturadas com questões abertas, analisou-se as respostas sob a perspectiva da análise de conteúdo e então delineou-se um produto educacional, no formato de um curso de educação positiva como estratégia promotora de aprendizagem das emoções positivas e instrumento favorecedor da saúde mental dentro do ambiente escolar.

Entende-se a importância de ofertar propostas que atinjam de forma significativa os alunos e os auxiliem nas vivências que permeiam o ambiente escolar e as relações e aprendizagens lá construídas, promovendo uma formação que fortaleça não apenas o aspecto cognitivo, mas o aspecto emocional e se obtenha resultados exitosos nesse processo.

A Educação, ao cumprir seu papel na formação de cidadãos, deve contemplar um processo educativo que valorize as várias dimensões constitutivas desse sujeito, a citar, os aspectos físico, mental, cultural, político, intelectual, incluindo a que diz respeito à educação voltada para as emoções, promovendo, assim, a omnilateralidade. Formação omnilateral aqui entendida como [...] “voltada para o desenvolvimento do sujeito “em todas as direções”[...].

(RAMOS, 2017, p.29). Isto é, uma formação voltada para que esse aluno tenha acesso ao conjunto de conhecimentos que lhe permita compreender a totalidade da vida social e produtiva e conhecer e desenvolver suas habilidades em diversos âmbitos.

Nesse contexto, faz-se importante desenvolver um trabalho voltado para educação emocional, o que implica pensar que o aspecto emocional reflete também nas relações e comunicações dentro do ambiente escolar. Importa permitir que o adolescente conheça sobre as emoções, em especial sobre as emoções positivas e seus benefícios, e como elas podem influenciar a relação entre como se sentem, pensam e se comportam. Esse trabalho recai sobre o processo educativo e deve estar incluso no processo de educação formal.

A forma como as vivências emocionais são significadas, principalmente conhecer sobre as emoções positivas que esse aluno vivencia no ambiente escolar, causam impacto na qualidade de vida desse aluno, e acabam reverberando no seu processo de ensino-aprendizagem e influenciando na continuidade e êxito no seu percurso formativo.

Partindo desse contexto, na dissertação foi abordado o seguinte problema de pesquisa: De que forma os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) se manifestam em estudantes do Ensino Médio Integrado ao vivenciar situações no contexto escolar?

O presente artigo trata de uma das categorias identificadas na pesquisa, nomeada Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar, que teve como subcategorias: “Lidando com a ansiedade”; “Paralisação e procrastinação” e “Estratégias de enfrentamento” voltada para o processo de percepção das vivências das emoções negativas dentro do ambiente escolar e como acontece o enfrentamento delas na sua vivência diária.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT), ao longo dos anos, vem estruturando seu papel dentro da sociedade brasileira, fortalecendo sua ação formadora, baseada na premissa de um processo educativo voltado para a formação integral/omnilateral dos estudantes e demarcando seu papel contra hegemônico dentro da educação brasileira.

Esse papel delimita-se, pós Constituição Cidadã de 1988, partindo do princípio que oferecer às classes trabalhadoras acesso a uma educação de qualidade é que vai subsidiar o rompimento da dualidade, presente na construção da educação no Brasil, da escola para a classe trabalhadora e escola para classe burguesa.

Tal dualidade se mostra ao diferenciar quais oportunidades de acesso ao conhecimento eram disponibilizados para os filhos da classe trabalhadora e para os filhos da classe burguesa, enquanto para um lhe era dispensado o lugar do trabalho, do fazer, ao outro era oferecido o

lugar de pensar, comandar e gerar conhecimentos.

Romper com essa dualidade estruturalmente demarcada entre ensino propedêutico e ensino profissional e técnico e adotar uma educação politécnica em defesa de um ensino que integre ciência, cultura, humanismo e tecnologia direcionada ao desenvolvimento de todas as potencialidades humanas, visa resgatar o princípio de uma formação humana em sua totalidade (RAMOS, 2014).

Para entender sobre essa formação humana, Ciavatta (2005) apresenta a seguinte definição:

[...] Como formação humana, o que se busca é garantir ao adolescente, ao jovem e ao adulto trabalhador o direito de uma formação completa para a leitura do mundo e para a atuação como cidadão pertencente a um país, integrado dignamente à sua sociedade política. Formação que, nesse sentido, supõe a compreensão das relações subjacentes a todos os fenômenos (p.85).

Partindo disso, ao pensar a formação integral, o objetivo é superar a dicotomia entre aquele que pensa e aquele que trabalha, visão que reforça a divisão social do trabalho e toda uma estrutura que se alimenta dessas relações. A proposta da integralidade é que, antes de formar o trabalhador, forma-se o cidadão, capaz de entender o processo de trabalho e atuar sobre ele de forma consciente, compreendendo os seus mecanismos e construindo conhecimento.

Para Pacheco (2015, p.11), trata-se não de “[...] formar um profissional para o mercado, mas sim um cidadão para o mundo do trabalho – um cidadão que tanto poderia ser um técnico quanto um filósofo, um escritor”. Ele pontua que essa formação omnilateral inclui trabalho, ciência e cultura, na qual a compreensão sobre o trabalho inclua desde seu sentido como realização humana, mas também como prática econômica associada ao modo de produção.

Para tanto, é preciso que se considere o trabalho como princípio educativo, “[...] no sentido de superar a dicotomia trabalho manual/ trabalho intelectual, de incorporar a dimensão intelectual ao trabalho produtivo, de formar trabalhadores capazes de atuar como dirigentes e cidadãos” (BRASIL, 2010, p. 42).

Levando isso em consideração, faz-se necessário olhar para outros aspectos importantes na formação desse cidadão, que não somente atua nesse espaço social assumindo funções produtivas, mas que constrói relações e compartilha de emoções e afetos na sua ação humana e social. Essa dimensão das emoções deve estar contemplada no seu processo formativo.

A escola, há muito tempo, privilegia o aspecto cognitivo do conhecimento, deixando

em segundo plano os aspectos emocionais e sua influência no processo ensino aprendizagem e no consequente resultado exitoso ou não desse processo. No entanto, é importante notar que o ambiente escolar também reflete as mudanças e circunstâncias que afetam a sociedade. Nos últimos anos, situações como violências, bullying e casos de adoecimento e sofrimento psíquico começaram a ser frequentes no contexto escolar e alertam para a importância dos aspectos emocionais como parte da sua ação educadora.

O trabalho com saúde mental e com as emoções faz então parte do desenvolvimento das competências gerais a serem alcançadas com a formação na educação básica, onde se insere o Ensino Médio Integrado.

Além disso, confirmando a importância dos aspectos da saúde emocional, Mosquera; Stobäus (2006) citam o relatório da UNESCO, que versa sobre a Educação no Século XXI, conhecido por relatório Delors, e que tem como um dos quatro pilares para a Educação do novo século, o aprender a conviver.

Isso abre espaço para o desenvolvimento de trabalho voltado para os cuidados em saúde mental e promoção do bem-estar, levando em conta que o ambiente escolar é propício por ser o local em que crianças e adolescentes passam boa parte do seu dia e onde desenvolvem relações sociais e afetivas com seus pares e adultos e vivenciam experiências de trocas que promovem seu desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e relacional.

Ao se pensar nessa proposta em saúde mental precisa-se considerar que se parte de uma visão mais ampliada de saúde, que não se restringe a “[...] conceitos puramente biológicos, passando a considerar os sintomas como fenômenos resultantes da interação entre diversos fatores biopsicossociais e colocando o processo entre saúde e doença num continuum” (VIEIRA et al., 2014, p. 21).

Compreende-se com isso, que o foco deve ser entender que condições se tornam de risco ao adoecimento e quais são favoráveis à saúde e com isso poder trabalhar estratégias de prevenção dentro do ambiente escolar, que acontece em três níveis: universal – para um grupo de pessoas, independente do risco de adoecimento; seletiva – para grupo de pessoas com risco relativo de desenvolver transtorno e indicada – para grupo de pessoas com alto risco de desenvolver transtorno (BRESSAN et al., 2014).

Promover prevenção dentro da escola possibilita capacitar essa comunidade escolar e favorecer mudanças, desenvolvimento de habilidades e adoção de novos comportamentos frente às situações desafio vivenciadas e consequentemente promover saúde e bem-estar naquele ambiente.

E dentro do ambiente escolar esse fomento à mudança de atitudes é bem-vindo, visto

que possibilita além de causar impacto na pessoa que lá recebe a informação, possa se tornar multiplicador dela e repassar esse aprendizado nos outros grupos que está inserido, permitindo um maior alcance de sua ação promotora de saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, visto que se propôs a estudar um fenômeno em seu ambiente cuja coleta de dados subsidiou a interpretação e buscas de significados. Nesse tipo de pesquisa, “[...] o processo e seu significado são os focos principais de abordagem” (PRODANOV et al., 2013, p.70).

Quanto aos seus objetivos trata-se de uma pesquisa aplicada, exploratória e descritiva e quanto aos seus procedimentos técnicos é uma pesquisa de campo. A pesquisa pretendeu conhecer como se manifestam os domínios de florescimento (emoção positiva e engajamento) nos alunos ao vivenciar situações no ambiente escolar e a partir desses dados poder gerar novos conhecimentos no que tange à aprendizagem sobre as emoções, propondo a partir disso a elaboração de um curso voltado para a promoção da educação positiva no ambiente escolar.

A pesquisa foi realizada numa instituição pluricurricular, que possui diversas modalidades de ensino, situada em uma cidade do norte do Estado do Piauí e que oferta dentre estas o Ensino Médio Integrado ao técnico. Na referida instituição são oferecidos cursos técnicos integrados nos seguintes eixos: curso de Administração, no eixo Gestão e Negócios, curso de Vestuário, no eixo Produção Industrial e o curso de Informática, no eixo de Tecnologia. Cada um desses cursos é organizado em 3 anos, correspondendo aos anos referentes ao ensino médio regular e no qual em cada um deles é oferecido de forma integrada os componentes curriculares da área técnica distribuídos na carga horária semanal.

Este estudo foi realizado com alunos do primeiro ano do Ensino Médio Integrado dos três cursos dessa modalidade que o campus possui: Administração, Informática e Vestuário, totalizando 10 alunos participantes, cuja faixa etária, de 16 anos, era predominante.

Após o deferimento pelo comitê de ética, os estudantes do primeiro ano do EMI foram convidados a participar e informados de que se tratava de uma pesquisa de um Programa de Mestrado Profissional, sendo esclarecidos sobre sua participação, as etapas do estudo e que os participantes poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento.

Com a definição dos participantes, denominados no estudo pela letra E maiúscula e o número de ordem da entrevista, o estudo foi realizado mediante o consentimento através de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados pelos pais e do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinados pelos participantes, procedeu-se com a

coleta de dados, mediante entrevistas, sua posterior análise para subsidiar a construção do material e início dos encontros do curso de educação positiva.

Para a coleta de dados foi realizada entrevista, a qual continha 10 questões abertas que abordaram os seguintes aspectos: reconhecimento e identificação de emoções mais presentes e estratégias pra lidar com elas; reconhecimento e vivência das emoções positivas, engajamento e envolvimento/interesse nas atividades e percepção de progresso no alcance de objetivos e no direcionamento de suas escolhas; investigação sobre a participação em curso e/ou intervenção que trabalhasse as emoções e possíveis contribuições desse tipo de intervenção no ambiente escolar. As entrevistas ocorreram presencialmente e foram gravadas por dispositivo de gravação de áudio.

No quesito tratamento e análise de dados foi utilizada a análise de conteúdo. Para Silva, et.al. (2015, p.2):

A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos.

Após esse levantamento e análise do material transcrito, foi montado o roteiro das atividades e realizado curso sobre educação positiva abordando aspectos referentes a educação emocional em si, regulação emocional e educação positiva, direcionado para o conhecimento das emoções positivas e de seus benefícios.

A partir da análise das entrevistas realizadas pôde-se formular três categorias de análise, a saber: Emoções na vida cotidiana; Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar e Expressão das emoções positivas. Aqui será analisada a categoria nomeada Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A categoria nomeada Emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar teve como subcategorias: “Lidando com a ansiedade”; “Paralisação e procrastinação” e “Estratégias de enfrentamento” voltada para o processo de percepção das vivências das emoções negativas dentro do ambiente escolar e como acontece o enfrentamento delas na sua vivência diária.

A primeira subcategoria de análise se denomina “Lidando com a ansiedade” e está relacionada a como esse estudante maneja essa emoção presente de forma mais significativa no cotidiano de vivências pós-pandemia de COVID-19 e quais mecanismos ou estratégias

desenvolve para regular essa emoção.

É válido ressaltar que o relato acerca da vivência dessa emoção, em pesquisa acerca da saúde mental no contexto da pandemia da COVID -19, se tornara muito frequente, conforme apontado por Pereira, Alencar e Lima (2021). Esse cenário continuou bem presente com a retomada das aulas presenciais, em 2022. Isso ensejou que os estudantes desenvolvessem estratégias variadas no intuito de melhor encarar estas vivências emocionais.

São utilizadas, pelos partícipes, estratégias que envolvem ações físicas a serem realizadas, como exemplifica a fala abaixo:

Tô sempre carregando alguma coisa pra apertar, para aliviar a ansiedade, para que não me machuque muito ou não tenha nada com que me envolver...ou algo do tipo... Na questão quando a gente vai fazer as provas e depois receber, me dá uma ansiedade muito grande e...para mim lidar com isso, eu tô sempre mascarando alguma coisa, quando eu vou fazer uma prova, que isso consegue fazer que, meio que, me concentre um pouco mais. (E1)

Já outros relatos abordam o uso de estratégias cognitivas para esse controle emocional diante da ansiedade, como se expressa nas falas abaixo:

Como eu falei, eu sempre tento pensar que vai dar tudo certo, que eu vou conseguir. Também as pessoas ao meu redor sempre me motivam que vai dar tudo certo e isso me fortalece. (E3)

É tentar não pensar muito. Tipo: fazer qualquer coisa que possa me distrair para parar com isso. Às vezes é quando tipo tem uma apresentação, aí eu não sei como vou lidar com isso. Aí eu fico pensando o que que vai rolar na cabeça das pessoas. (E6)

Mas com ansiedade eu tento respirar fundo, tento focar em outra coisa... Eu tento é... uma oração, uma oração mental assim pra ver se aquieta um pouco o coração. (E7)

Percebe-se essa diferenciação no uso de estratégias, focando mais especificamente em realizar uma ação motora, como no caso de E1, “*carregando algo para apertar;[...] tô sempre mascarando alguma coisa*”, ou realizar uma ação mental/cognitiva, como nos relatos de E3 e E6 envolvendo desde concentrar a atenção em pensamentos positivos, em suprimir os pensamentos negativos e utilizar técnicas de distração, e no relato de E7 que abrange o uso de estratégias que contemplam ambas as possibilidades, uma ação motora “*respirar fundo*” e uma ação mental “*uma oração mental.*”

Levando-se em conta o exposto, Gondim (2020) considera que esse processo de lidar com as emoções, nomeado de regulação emocional, tem por papel justamente influenciar como, quando e de que forma esse sujeito deve expressar e vivenciar as suas emoções, tanto positivas quanto negativas. Para tanto, leva em consideração o contexto e os objetivos pessoais na escolha das estratégias mais eficazes para amenizar, manter ou reduzir os efeitos

positivos, ou negativos das emoções.

Segundo a autora, “[...] em geral, no nosso cotidiano, o mais comum é tentarmos reduzir os efeitos indesejáveis das emoções negativas, como raiva, ansiedade, tristeza [...]” (GONDIM, 2020, p. 109). Como se trata de emoções despertadas por situações no ambiente escolar, essas estratégias conseguem, pelos relatos, amenizar a intensidade emocional, reduzindo o efeito negativo dessa emoção dentro da percepção que esse estudante tem sobre si. Configuram-se então como estratégias válidas, efetivas, desenvolvidas pelos discentes, o que mostra a importância de falar sobre isso na escola.

A segunda subcategoria de análise quando se referem as emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar se denomina “Paralisação e Procrastinação” e está relacionada a como esse estudante reconhece a dificuldade no enfrentamento dessa emoção, marcada pela inatividade/paralisação e/ou a postergação nesse processo.

Esse ponto ficou bastante evidenciado nas respostas dos partícipes E4, E5, E9, E2 e E10 quando afirmam:

É... meu hobby é desenhar, então quando estou sentindo isso eu vou tentar fazer isso mas...na maioria das vezes nem funciona, porque eu fico vegetando. São eficazes, mas na maioria das vezes, não tanto... Eu não sei, só fico apreensiva, só fico atento a tudo, não sei o que eu faço...Eu só fico, não faço nada... Sim, eu fico me mexendo, fico olhando prum lado e pro outro, mas eu não faço alguma coisa para parar, porque eu não consigo. (E4)

Tipo assim: “não, eu vou ter que caçar alguma maneira de eu poder consertar isso. Aí eu fico pensando, penso, penso, penso... Aí eu choro um pouquinho, escuto uma música. (E5)

Quando eu estou principalmente com raiva e apática, eu gosto de ficar sozinha. Eu gosto de ficar sozinha, fugir, tipo assim, se eu tiver com raiva e ficar rodeada de pessoas me irritando mais ainda, eu acabo explodindo de raiva. (E9)

Eu tenho a mania de ficar sozinha. Eu vou para um lugar que eu me sinta confortável e que eu não me sinta julgada, pra mim tentar entender... É, tentar me estabilizar para poder enfrentar isso. (E2)

Acho que, por exemplo, se eu tiver com muita raiva ou raiva de alguém e aí tipo: eu me sair ali daquele meio e ficar só comigo, fazendo o que eu gosto, eu acho que sabe, me acalma um pouco mais pra pensar e tipo: Ah eu não deveria ter falado isso, é melhor pedir desculpa e tals. Acho que fica melhor. (E10)

Constata-se com essas falas que, no processo de lidar com as emoções negativas, por uma falta de habilidades em regular essas emoções, não se faz uso de estratégias efetivas, mesmo que se ensaie o uso de potenciais mecanismos de enfrentamento, como aponta E4, ao referir o desenho como uma possibilidade nesse processo. Apesar de utilizá-lo, admite não

obter um resultado satisfatório, o que leva o participante a apenas reconhecer a apreensão e não manifestar nenhuma ação, “*eu não faço coisa alguma para parar porque eu não consigo*”.

O partícipe E5 já manifesta em sua fala, que existe uma busca interna para amenizar a intensidade emocional, manifestada por atividade cognitiva, mas que acaba por levá-lo à expressão emocional através do choro e a utilizar a música como recurso, mas não necessariamente a uma tomada de atitude concreta nesse enfrentamento. Nessa linha, a participante E9 também aponta que sua estratégia seria ficar sozinha e fugir, justamente porque a presença de muitas pessoas nesse momento potencializa a vivência emocional, E2 refere o comportamento de ficar sozinha, num lugar longe de julgamentos de outrem para promover o entendimento da experiência emocional e assim traçar modos de enfrentar a situação mobilizadora. Tal recurso é apontado também por E10, que relata usar desse afastamento como ferramenta para facilitar um melhor processo de tomada de decisão sobre como agir na situação.

Gondim (2020) discorre que dentre as formas utilizadas para se alcançar a regulação das emoções, existem aquelas que se associam a baixos níveis de bem-estar e saúde física e que são justamente as que envolvem o uso frequente de estratégias em que se busca o afastamento e a evitação das situações estressoras, nas quais cita o isolamento, como um dos exemplos nesse caso. Isso ficou bastante evidenciado nos relatos acima, nos quais os participantes, ao lidarem com situações que mobilizam as emoções negativas, referem em suas falas não terem ainda desenvolvido um aprendizado adequado para o melhor manejo emocional e consequente adoção de comportamentos mais adaptativos ao contexto e promotores de mais bem-estar.

Observa-se pelas falas analisadas nessa categoria, que existe uma diferença entre estas e as estratégias mencionadas na categoria anterior, o que leva a pensar acerca da “montanha russa” de emoções vivenciada pelos adolescentes e mencionada em algumas falas ao se referir sobre sua vivência emocional. Tal situação indica que a escola seja esse espaço que propicia a educação emocional e colabora na formação humana desse indivíduo.

A subcategoria final de análise quando se referem às emoções negativas e sua manifestação no ambiente escolar se denomina “Estratégias de enfrentamento” e consiste no reconhecimento das estratégias utilizadas no enfrentamento às emoções negativas e que os auxiliem a melhorar a vivência e regulação delas. Nesse sentido, os participantes as reconhecem, de acordo com as falas abaixo:

Quando eu tô triste normalmente eu ouço música... Sim...na questão da minha música, eu me concentro muito mais ouvindo a música com uma pessoa explicando, do que só ouvindo e os outros falando. (E1)

Eu escrevo numa folha assim, como se fosse uma carta. Não eficaz, eficaz. Mas me ajuda de alguma forma. Porque eu escrevo quando eu quero tentar entender e quando eu quero deixar pra trás. (E2)

Desenhar, escutar música. Quando estou na sala é mais... às vezes, eu levo o livro para casa e aí eu leio aqui mesmo, às vezes, na sala.(E6)

Geralmente ou eu tento fazer, colocar isso, escrever alguma coisa, escrevendo ou então às vezes, até forçando o choro. Porque quando é que a gente chora, o sentimento 'desvanece' assim. Você sente que está passando, que você conseguiu. Você fica bem depois que colocou para fora, chorando. Ou então, eu desconto em alguma outra coisa. Comida. (E8)

Dentre as estratégias adotadas para o enfrentamento às emoções negativas, a utilização da música como uma ferramenta de auxílio nesse processo figura como uma alternativa viável, como apontam E1 e E6, sendo acrescido de outras ações como o desenho e a leitura. Nos casos de E2 e E8, a escrita já aparece com esse papel, como uma ação terapêutica no processamento emocional, sendo apontada tanto como instrumento para favorecer a identificação e compreensão emocional como facilitador no processo de crescimento emocional, o “deixar pra trás”.

Um ponto levantado na fala de E8 diz respeito ao choro como esse mecanismo regulador da emoção, muitas vezes forçado para promover uma sensação de alívio e bem-estar. Aponta também o uso de descontrole do comportamento alimentar como uma forma de regulação, o que acaba por ser disfuncional a longo tempo.

Nesse sentido, Brackett (2021) aponta que dentre as estratégias utilizadas para regulação emocional estão as chamadas estratégias de desvio de atenção, baseadas no princípio de que podemos moderar o impacto de uma emoção desviando a atenção de sua fonte, o que foi utilizado como parâmetro nas falas anteriores. Isso sem contar como a expressão da emoção, no caso o choro, enquanto estratégia funcional nesse contexto.

Esse mesmo autor aponta o uso da respiração consciente como uma estratégia válida nesse processo de enfrentamento, o que fica demonstrado na fala de E3 abaixo:

Respiro, inspiro, Aí vou tentando me acalmar. (E3)

O participante E5 já apresenta outra estratégia nesse processo de regulação, o compartilhamento social, quando a própria pessoa divide com amigos ou familiares, as suas vivências emocionais e aflições (GONDIM, 2020), ilustrado no seguinte trecho:

Eu tento conversar com alguém. Com a minha mãe não, com alguma amiga mesmo. Mas eu só converso com alguma amiga e ela me dá um pouco de conselho, aí a gente fica debatendo aquilo ali e aí quando eu volto para casa, eu...é, verdade! Acho que é bom eu ficar assim... tranquila, me acalmar um pouco, que isso não é tudo isso que eu tô imaginando. (E5)

Já o participante E9 relata usar a reavaliação cognitiva, considerada uma estratégia de ação profunda por envolver mudança de sentimento e não apenas da expressão emocional e resultar em um ajustamento saudável desse indivíduo (GONDIM, 2020). Isso fica bem evidente, no trecho abaixo:

Normalmente eu, às vezes, eu fico com raiva do nada, então eu: “Não, calma aí, por que que eu estou com raiva? De que que eu estou com raiva, primeiro? Sim, porque às vezes é uma coisa assim que vem do nada, eu acabo descontando em quem não tem nada a ver. Então eu me pergunto por que que eu estou com raiva, se eu tenho alguma coisa pra fazer com isso, com o que me deixou irritada e se eu não tenho, eu procuro não me importar: “Não, não tem o que eu fazer, então deixa pra lá”.”.(E9)

Outro fato interessante no relato deste mesmo participante E9 é quando aponta o seu processo nesse enfrentamento, referindo ser fruto do seu processo de crescimento e amadurecimento pessoal, como relata abaixo:

Porque antigamente eu só ignorava. Quando eu ficava com raiva, passava por cima, quando eu ficava triste eu passava por cima. Eu não me importava com o porquê que eu tava assim, então não tinha como eu saber lidar com aquilo. Hoje quando eu estou com raiva de alguém, eu depois que eu me acalmo, eu vou conversar com aquela pessoa que me irritou e explico o que me deixou chateada, o que me deixou irritada, o que me deixou triste e aí já resolve. Mas antigamente eu simplesmente ignorava e aquilo ficava guardado dentro de mim, então não resolvia nada. (E9)

Ficou evidenciado nos relatos dos participantes que eles adotam estratégias de enfrentamento variadas, algumas mais efetivas que outras, mas todas demonstram formas encontradas pelo indivíduo para dar conta da sua vivência e do manejo das emoções no seu dia a dia da melhor forma possível. As respostas evidenciam que esse é um tema que necessita ser explorado dentro de um trabalho com as emoções.

Esta categoria das emoções negativas e suas subcategorias foram inseridas no produto educacional pela frequência significativa do reconhecimento da ansiedade enquanto uma emoção vivenciada muito regularmente na experiência emocional dos participantes. Quanto às estratégias de enfrentamento, percebeu-se que não existia um repertório mais efetivo para lidar com as emoções negativas, muitas vezes levando esse estudante a recorrer a comportamentos ineficientes, como a procrastinação e/ou paralisação, no processo de regulação emocional.

CONCLUSÕES

As respostas obtidas nas entrevistas, subsidiaram a confecção de um produto educacional aplicado, um curso de educação positiva, intitulado ‘Educando para (e com) as

emoções’, realizado com o grupo de dez alunos do primeiro ano do Ensino Médio Integrado e que teve como objetivo desenvolver aspectos referentes a educação emocional abarcando conteúdos trabalhados pela Psicologia Positiva, como as emoções positivas e seus benefícios e os elementos de bem-estar.

O curso contou dentre seus conteúdos com os seguintes temas: conhecendo as emoções; emoções primárias e secundárias; conhecendo as emoções positivas e seus benefícios, conhecendo sobre o bem-estar e as forças pessoais, regulação emocional.

Aconteceu de forma presencial, no início do ano de 2023, e utilizou uma abordagem dinâmica e relacional, com uso de estratégias que permitiram tanto o conhecimento teórico sobre as emoções quanto com o uso de dinâmicas e vivências em grupo, permitindo o compartilhamento das experiências e percepções.

Constatou-se, mediante avaliação com os participantes do curso, a viabilidade de sua execução em ambiente escolar e potenciais resultados na sua vivência cotidiana com as emoções, o que representa indicativo promissor para aplicação em ambientes educativos e a contribuição no processo de formação integral dos alunos.

Esta proposta abre espaço para que fomente cada vez mais a necessidade de ampliar os olhares para os aspectos emocionais dentro do ambiente escolar, em particular dentro da EPT, para que a formação oferecida nesse ambiente atenda à perspectiva da integralidade e contribua para formar pessoas comprometidas com o seu processo de desenvolvimento humano e cidadão.

REFERÊNCIAS

BRACKETT, Marc. **Permissão para sentir**: como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar. 1.ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BRASIL. MEC/SETEC/GT. **Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Profissional Técnica de Nível Médio em debate** – Texto para Discussão, 2010, p. 42.

BRESSAN, Rodrigo Affonseca; KIELING, Christian; ESTANILAU, Gustavo M.; MARI, Jair de Jesus. Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. IN: ESTANISLAU, G. M., & BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber**. São Paulo: Artmed, 2014. p.37-48.

CIAVATTA, Maria. A formação integrada: a escola e o trabalho como lugares de memória e identidade. IN: FRIGOTTO, Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (orgs.). **Ensino Médio Integrado: concepção e contradições**. São Paulo: Cortez, 2005.p. 83 –103.

CINTRA, Clarisse Lourenço; GUERRA, Valeschka Martins. **Educação Positiva**: A aplicação da Psicologia Positiva a instituições educacionais. Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 21, Número 3, Setembro/Dezembro de 2017, p. 505-514.

GONDIM, Sonia Maria Guedes (org). **Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional**: Reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia. 1.ed.São Paulo: Vetor Editora, 2020.

JORGE, Josiane de Paula. Psicologia Escolar e Educação Profissional e Tecnológica: uma prática em construção. IN: NEGREIROS, Fauston; SOUZA, Marilene Proença Rebello (Orgs.) **Práticas em psicologia escolar**: do ensino técnico ao superior. Vol 1. Teresina: EDUFPI, 2017, p.35-52.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. Afetividade: a manifestação de sentimentos na educação. **Revista Educação – PUCRS**. Porto Alegre – RS, ano XXIX, n. 1 (58), p. 123 – 133, Jan./Abr. 2006.

PACHECO, Eliezer. **Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais**: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015.

PEREIRA, Cristiana Galeno da Costa. **Educação positiva com estudantes do ensino médio integrado**: contribuições para o bem-estar na escola. Parnaíba, 2023. 105 p. **Dissertação** (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Parnaíba, 2023.

PEREIRA, Cristiana Galeno da Costa; ALENCAR, Erotides Romero Dantas; LIMA, Ticiania Borges Cardoso. **Relatório da reavaliação dos impactos da pandemia da Covid-19 nos estudantes e servidores do IFPI**. Maio 2021. Disponível em: <https://www.ifpi.edu.br/noticias/segunda-pesquisa-sobre-saude-mental-tem-relatorio-finaldivulgado>. Acesso em: 06 jul. 2022.

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico – 2. Ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, Marise Nogueira. **História e política da educação profissional**. Curitiba: Instituto Federal do Paraná, 2014. – (Coleção formação pedagógica; v. 5).

RAMOS, Marise Nogueira. Ensino Médio Integrado: lutas históricas e resistências em tempos de regressão. IN: ARAÚJO, Adilson Cesar; SILVA, Cláudio Nei Nascimento (orgs). **Ensino médio integrado no Brasil**: fundamentos, práticas e desafios. Brasília: Ed. IFB, 2017. 569 p. (p. 20-43).

SELIGMAN, Martin E.P. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Trad. Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. Recurso digital.

SILVA, Andressa H.; FOSSÁ, Maria Ivete T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualit@s Revista Eletrônica** ISSN 1677 4280 Vol.17. No 1 (2015)

VIEIRA, Marlene A.; ESTANILAU, Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca; BORDIN, Isabel A. Saúde mental na escola. IN: ESTANISLAU, G. M., & BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola**: o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed, 2014. p.13-23.

