



PROJETO DE VIDA.



MATERIAL DE APOIO

Disciplina: Projeto de Vida

Nome da aula: O que são e porque é importante conhecer as habilidades socioemocionais.

Professor(a): Juany Nunes

Tutor(a): Caroline Vendite

Introdução

Como estratégia para o desenvolvimento do autoconhecimento, as habilidades socioemocionais apresentadas nesta aula contribuem para a ampliação da perspectiva sobre Projeto de Vida, a partir da relação de construção da dimensão pessoal e social e as habilidades decorrentes da interação entre o eu e o outro.

Objetivos da aula

O que são habilidades socioemocionais?

Por que é importante conhecer essas habilidades socioemocionais?

Entender o processo das relações e a vida.

Resumo

Na batalha entre emoção e razão não há vencedores. Todos perdem. A tradição cartesiana ocidental contribuiu para formular teorias que reiteraram a supremacia da razão em detrimento das emoções. Estudos como os da neurociência têm cada vez mais reafirmado a importância do desenvolvimento e reconhecimento das emoções até para o desenvolvimento de habilidades cognitivas.

Um projeto de Vida sólido e consistente na percepção de que todo ser humano é interdimensional e todas as dimensões são importantes e se relacionam umas com as outras (dimensão do pensamento; dos afetos; da corporeidade e a dimensão que reflete sobre a dimensão transcendental, sobre os mistérios e o sentido da vida).

As emoções estão relacionadas a tudo o que fazemos ao longo da vida, resultado de eventos internos ou externos que mobilizam o cérebro e o sistema nervoso central. Além disso, impactam no nosso corpo e, à medida em que isso ocorre, temos a possibilidade de interpretar o que sentimos.

Como aplicar na prática o que aprendeu

Registre em seu caderno (de preferência o mesmo que você tem utilizado para as atividades da aula) e responda às seguintes perguntas:

Você saberia dizer o que não abre mão na sua vida?

Consegue reconhecer suas necessidades?

E suas motivações?

O que te motiva?

Você é capaz de estabelecer vínculos e mantê-los?

Você está aberto para o debate e o diálogo com pessoas que pensam diferente de você?

Conteúdo bônus

Tópicos avançados

Para entender um pouco mais sobre a importância das habilidades socioemocionais, segue uma sugestão muito rica sobre afetos, em que as participantes discutem muito a importância de falar sobre o tema.

Para assistir: Gabi Oliveira e Karina Oliveira - Precisamos falar mais sobre afetos - <https://youtu.be/ryUuVrCOeWs> (**Acesso em 21/11/2022**)

Referência Bibliográfica

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional; a teoria revolucionária que define o que é**

ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, D. **O poder das relações humanas: Inteligência social.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

KILOMBA, Grada. **Memórias de Plantação: episódios de racismo no cotidiano.** Rio de Janeiro: Editora Cobogó, 2019.

VIANA, Matheus da Rocha. **Descolonizando afetos: a presença do colonialismo na construção de afetos da população negra e a decolonialidade do ser.** Revistas Textos Graduados – Número 1, Volume 5, 2019.

Exercícios

1. Na afirmação “Você não é espectador do seu Projeto de Vida”, o que isso quer dizer?

- a) Deixe que os outros resolvam os problemas do mundo.
- b) É só esperar que o que tiver de ser será.
- c) Como já afirmou um importante filósofo “deixa a vida me levar, vida leva eu”.
- d) Somos responsáveis pelo que fazemos e/ou deixamos de fazer em relação a nossa vida.
- e) Projetar a vida é sentar em um bom cinema para assistir a uma comédia romântica.

2. Quem ganha na batalha entre a razão e a emoção?

- a) A razão, pela estratégia.
- b) A emoção, pelo convencimento.
- c) Depende da situação e dos personagens envolvidos.
- d) O mundo que queremos não há chance para batalhas desse tipo.

e) Nesta disputa não há vencedores.

3. Quais dimensões que compõem a concepção interdimensional?

- a) Logos, Lagos, Patos e Mytos.
- b) Logos, Mythos, Pathos e Eros.
- c) Mitos, Mantra, Pathos e Filos.
- d) Filos, Mythos, Logos e Pathos.
- e) Mythos, Eros, Hércules e Medusa.

4. Em que estado as emoções não impactam?

- a) Tensão.
- b) Conflitos.
- c) Sofrimentos físicos.
- d) Sofrimentos psicológicos.
- e) Alegria.

Gabarito comentado

1. Letra D, pois a construção da autonomia reside na capacidade de tomar decisões baseadas em seus valores, conhecimentos e convicções.

2. Letra E, pois considerar que a razão existe em detrimento da emoção ou o contrário é a visão da vida em uma dualidade e o que vimos é que a vida é muito mais complexa. Tanto a dimensão do pensamento, quanto dos sentimentos são importantes para a constituição do ser humano.

3. Letra B, pois como aprendemos, a origem dos conceitos relacionados às dimensões é de origem grega. Logos se refere à dimensão do pensamento; Mythos à dimensão transcendental; Pathos à dimensão do sentimento e Eros à dimensão das pulsões, dos desejos.

4. Letra E, pois as emoções podem levar a diferentes estados físicos e emocionais. A alegria é uma das cinco emoções básicas e não um estado.