



# Resiliência: uma prática pedagógica para docentes

**Ezequiel de Oliveira.**  
**Psicólogo/Professor de Filosofia/Especialista**  
**em Docência e Psicomotricidade/Coaching**  
**Acadêmico e Coaching em Resiliência.**

**2017**

# O que é resiliência?

- **A resiliência é considerada uma habilidade comportamental.**
- A arte de lidar com o problema, aprender com ele e sair fortalecido.
- Barbosa (2011), define a resiliência como a capacidade do ser humano atribuir significados adequados às suas crenças.
- O dicionário Aurélio (2004), afirma que a resiliência é caracterizada por competência, habilidade e formação de conceito. Ações comportamentais que fortalecidas torna-se favoráveis para o comportamento do ser humano.
- A resiliência na Educação é considerada como eixo fundante do processo de aprendizagem (BOFF; ZANETTE, 2010).

O quais são as três categoria do Eixo fundante do processo de aprendizagem?

- **Competência:** é a capacidade desenvolvida pelo sujeito conhecedor de mobilizar, descrita como ato de intencionalidade dos conhecimentos sensoriais (desejo ou vontade de fazer).
- **Habilidades:** são varias por conta de serem consideradas ações denominadas comportamentais. Ela vem dar ordem da práxis, quanto mais treina melhor fica.
- **Formação de conceito:** são as formas de acreditar que o ser humano vai dando ao conteúdo da aprendizagem. Ou seja, objeto do conhecimento.

# Resiliência pode ser aprendida?

- Sim, ela é uma habilidade comportamental e todas as habilidades comportamentais podem ser aprendidas.
- É de suma importância falar com docentes sobre este tema, uma vez que é este profissional que desempenha um importante e longo papel no processo de aprendizagem do ser humano.
- Estas informações pode aproxima-lo dos conhecimentos sobre seus próprios recursos cognitivos. Afinal, é importante cuidar de si para depois cuidar do outro.

# O docente!

- Estes profissionais atuam principalmente no processo de formação dos seres humanos, e devem conhecer sobre o sistema cognitivo e qual é o recurso que favorece seu próprio processo de aprendizagem.
- Logo é neste processo que a afetividade deve ser estimulada. Uma vez que estes profissionais atuam diretamente como mediadores do conhecimento de outros seres humanos.
- É nestas relações que o respeito deve ser construído. Afinal, ele mais que ninguém precisa entender que seus discentes já possui um conhecimento que pode ser diferenciado do dele.
- Formas diferente de saber, que esclarecidas e fortalecidas podem dar sentido significativo para os conteúdo partilhado por ele para seus discente. Os oferecendo fator de proteção.



# Estresse em docentes?

- O estresse pode provocar uma reação orgânica, com componentes físicos e/ou psicológicos, tendo como causa as alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o docente se confronta com situações desagradáveis.
- a profissão e o trabalho irão determinar grande parte das vidas dos docentes. Portanto, o trabalho satisfatório determina prazer, alegria e saúde. Entretanto, quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica, acaba gerando sofrimento no docente.

# Logo resiliência é fator de proteção?

- Sim, ela é um recurso cognitivo que deve ser fortalecido no processo de aprendizagem de qualquer conteúdo oferecido.
- Uma vez que o fator de proteção é caracterizado por oferecer condições de crescimento, desenvolvimento, amparo e de fortalecimento para a pessoa que aprende algo.
- O fator de proteção são divididos em três categorias: fatores individuais; fatores familiar e fatores do ambiente. (AMPARO; GALVÃO; ALVES; 2008).

# E quais são as categorias do fator de proteção?

- **Fatores individuais** são: a auto estima , auto controle, autonomia, temperamento afetuoso ou flexível.
- **Fatores familiares** são: coesão, estabilidade, o respeito mútuo, o apoio ou suporte familiar.
- **Fatores do meio ambiental** que são: ligados a questão da pessoa sentir que o ambiente que esta inserida ofereça segurança no momento da aprendizagem.





E qual a Importância do professor conhecer sobre os fatores de proteção no processo de aprendizagem?

- Este conhecimento possibilita um olhar mais humanizado para as relações de docente e suas questões pessoais do dia a dia e com os discentes.
- Adicionando a suas práticas pedagógicas ações transformadoras para oferecer um conhecimento significativo e protetor para seu próprio processo de aprendizagem o permitindo reconhecer importância destas questões no processo de aprendizagem de seus alunos.

# O que são práticas pedagógicas?

- Para a Pedagogia as práticas pedagógicas criam vida na relação do docente com o discente e é nesta troca que os conhecimentos acontecem dentro da sala de aula.
- E estas são da ordem da práxis e ocorrem em meio a processos que estruturam o conhecimento do ser humano (aprendizagem).
- Estas tornam-se, campos de mobilização de saberes de produção de conhecimento, que se revelam nas atuações dos docentes e na construção de sua identidade profissional, visto que o docente é um dos profissionais protagonista das pratica educativas.
- É pelo refletir sobre suas práticas que este profissional passa a construir criticidade sobre suas ações como educador. Afinal, são as práticas pedagógicas que promovem ações transformadoras

# O que são ações transformadoras?

- Novas habilidades que promovem resultados diferentes para antigas e novas situações.

# Quais as ciências que fundamentam a abordagem resiliente?

- **Psicologia Positiva**

A resiliência está alinhada as virtudes, as características da felicidade, que são: o senso de bem-estar, a humildade, a autodeterminação, a fé, a sabedoria, a nobreza nos sentimentos, a criatividade, o autocontrole, a gratidão, o perdão, a capacidade de sonhar, a esperança e o otimismo (SELIGMAN, 2002).

- **Terapia Cognitiva-Comportamental**

Resiliência seria o resultados de crenças determinantes que são estruturadas desde o nascimento de uma pessoa através de suas relações psicossociais. Um recurso que pode produzir resultados positivos diante das adversidades (BARBOSA, 2011).

# O que é a abordagem resiliente?

- É uma técnica desenvolvida pelo pedagogo e psicólogo George Barbosa no Brasil em 2010.
- Esta visa aproximar o indivíduo ao autoconhecimento, domínio do estilo comportamental equilíbrio e a redução dos níveis de estresses.
- Ela estabelece que os comportamentos do ser humano são regidos por três estilos comportamentais (BARBOSA, 2010).

# George Barbosa





# Quais são os três Estilos comportamentais do ser humano?

- **Estilo comportamental Intolerância:** comportamento de ataque a fonte do estresses, agressão , ansiedade e raiva.
- **Estilo comportamental Passividade:** comportamentos de se submeter a situação de estresse, sendo atingidos pelas negatividade e pessimismo.
- **Estilo comportamental Equilíbrio:** comportamentos que se caracterizam pela flexibilidade e coerência em situação de elevado estresse.

# O que são crenças?

- As crenças são ideias que regem as formas do ser humano acreditar, verdades absolutas e subjetivas.
- A abordagem resiliente considera as crenças como áreas da vida.
- O ser humano possui oito modelos de crenças determinante(Barbosa, 2010).

## O que e quais são Modelos de crenças determinantes (MCDs) diante do estresse?

- **Autocontrole:** a capacidade de se administrar emocionalmente diante do inesperado.
- **Leitura corporal:** a capacidade de ler e organizar o sistema nervoso/ muscular.
- **Otimismo para a vida:** capacidade de enxergar a vida com esperança, alegria e sonhos.
- **Análise do ambiente:** a capacidade de identificar e perceber precisamente as causas, as relações e as implicações dos problemas com o ambiente.

# O que e quais são Modelos de crenças determinantes (MCDs)?

- **Empatia:** a capacidade de evidenciar a habilidade de se colocar no lugar do outro.
- **Autoconfiança:** a capacidade de ter convicção de ser eficaz nas ações proposta, acreditar em si mesmo.
- **Alcançar e manter pessoas:** a capacidade de se vincular a outras pessoas sem receio ou medo do fracasso.
- **Sentido de vida:** a capacidade de entendimento de um proposito vital da vida.

## **E o quanto o conhecimento sobre a resiliência favorece a atuação do professor no dia a dia na sala de aula?**

- O docente que esta resiliente atua de forma integrada, proativa e participativa.
- Respeita o capital cultural do aluno e constrói relações que favorecem o processo de aprendizagem. Afinal ele é um dos principais mediadores deste processo!

# O que é o processo de Coaching em resiliência?

- É um treinamento para o desenvolvimento desta habilidade comportamental.




# O que é o coach?

- **Treinador**
- **Professor**

# O que é um coachee?

- **Aluno**
- **Aquele que quer ser treinado**



## **O quanto o processo de coaching em resiliência pode contribuir para a formação do docente?**

- Aproximando-os do conhecimento sobre seus próprios recursos cognitivos, autoconhecimento e a redução dos níveis de estresse.
- Os ensinando cuidar de si para depois cuidar do outro.

# REFERÊNCIAS

- AMPARO, D. M, GALVÃO, A. C.T; ALVES, P. B, BRASIL, K. T; KOLLER, S. H. (2008). Adolescentes e jovens em situação de risco psicossocial: redes de apoio social e fatores pessoais de proteção. **Estudos de Psicologia (Natal)**, 13(2), 165-174.
- BARBOSA. G. **Perguntas sobre o conceito Barbosa de Resiliência no ambiente de trabalho.** 2011. Disponível em:  
<http://www.psicossomatica.org.br/blog/ler.asp?cod=55>  
Acesso em: jan. 2015.
- BARBOSA, G. **Desenvolvendo uma cultura resiliente nas organizações.** 2010. Disponível em:<  
<http://www.sobrare.com.br/ebook/download/ebookorganizandoumaculturaresiliente.pdf> > Acesso em: jul. 2015

# REFERÊNCIAS

- BOFF; D. S; ZENETTE, C. R. S. **O desenvolvimento de competências, habilidades e a formação de conceitos: eixo fundante do processo de aprendizagem.** 2010. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/15492222-O-desenvolvimento-de-competencias-habilidades-e-a-formacao-de-conceitos-eixo-fundante-do-processo-de-aprendizagem.html>> Acesso em: jun. de 2015.
- FERREIRA, A. B. H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.** 3ª ed. São Paulo, Positivo, 2004.
- SELIGMAN, M. E. P. ***Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment.*** London: Nicholas Brealey Publishing. 2002.

# GRATIDÃO!!!

## FIM







**Ezequiel de Oliveira**

**E-mail:**

**Kieloliver@hotmail.com**

**Whatsapp**

**Tel: (11) 98116 - 5805**