

## Literacia emocional, precisa-se!

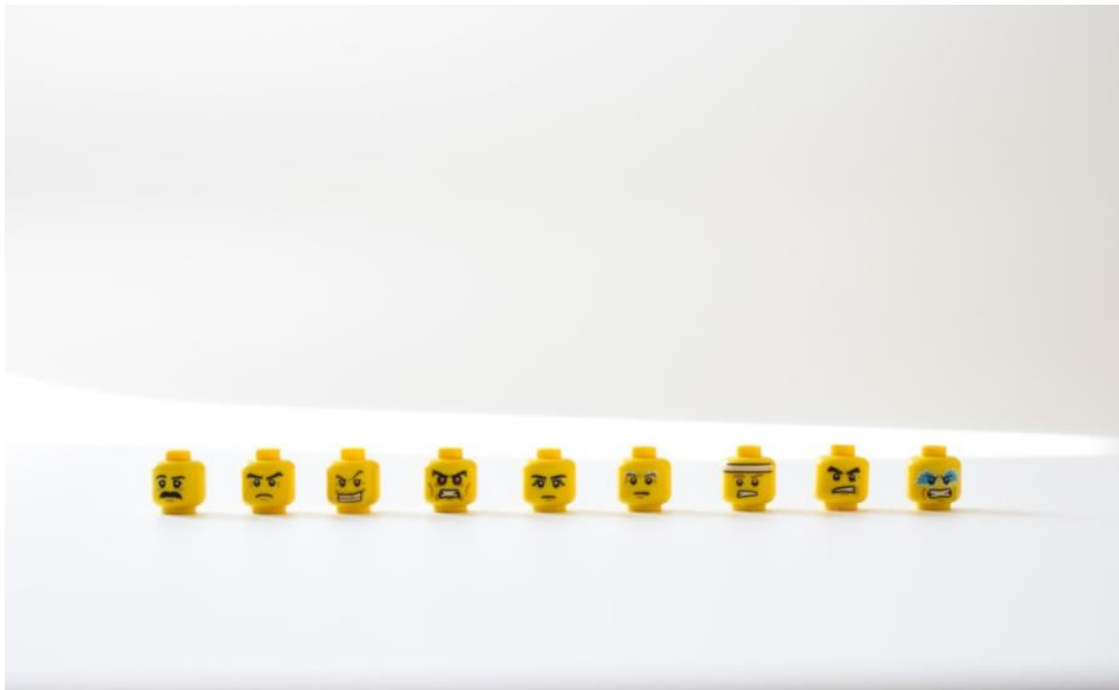
A regulação emocional implica não só a capacidade de reconhecermos as nossas emoções, mas também saber lidar com elas, uma vez que são, em vários aspectos da vida, a chave para o sucesso.



**Maria Paula Branco**

20 de Fevereiro de 2022, 10:07

🔔 Reber alertas



"É comumente aceite que as emoções desagradáveis podem proteger-nos do perigo" HELLO I'M NIK/UNSPLASH

Em tempos de pandemia em que as crianças e os jovens têm sido privadas de momentos de convívio com os seus colegas, familiares e outros adultos significativos, urge perguntar: Como estará a sua saúde emocional? Temos enquanto comunidade, reflectido sobre esta questão?

É sabido que a criação de laços emocionais fortes com o outro é uma componente básica da natureza humana. Apostar numa literacia emocional reveste-se da maior importância para o empoderamento pessoal. E hoje, devido à crise pandémica que atravessamos, esses laços são ainda mais necessários.

António Damásio, que há muito trabalha o estudo do cérebro e as emoções humanas, defende que, “sem qualquer excepção, homens e mulheres de todas as idades, culturas, graus de instrução, níveis socioeconómicos têm emoções e estão atentos às emoções dos outros”, planeando as suas vidas, em grande parte, na busca de uma emoção, da felicidade, evitando a todo o custo emoções desagradáveis. Segundo ele, “as emoções fazem parte das nossas vidas e orientam-nos para a sobrevivência, podendo apresentar diferentes papéis: de auto-regulação, de comunicação, de motivação e de acção”.

Por isso é fundamental que nos questionemos: Quantos de nós conhecem e controlam os verdadeiros sentimentos? Saberemos, nós, identificar o amor, a empatia, o orgulho, a raiva, a vergonha? Seremos nós, adultos, capazes de construir um roteiro emocional dos nossos sentimentos que apontem caminhos emocionais mais estáveis?

Com base nesta perspectiva reflexiva, do ponto de vista do adulto, compreenderemos melhor a importância de “trabalhar as competências emocionais bem cedo. É sabido que o autoconhecimento, a comunicação e a auto-regulação emocional, entre outras, contribuem para o crescimento emocional equilibrado dos humanos e lhes permite construir narrativas de confiança e de motivação.

É comumente aceite que as emoções desagradáveis podem proteger-nos do perigo e orientar-nos para objectivos específicos, como o medo, que nos protege de situações negativas. Por outro lado, as emoções agradáveis motivam-nos e permitem a recuperação do equilíbrio e da auto-estima.

Ora, as crianças dependem de competências emocionais que funcionam como guias para que compreendam quem são, e como devem agir com os outros, procurando criar laços emocionais fortes, que são uma componente básica da natureza humana. Daí a importância de se apostar desde cedo num trabalho continuado de Literacia Emocional, uma vez que o desenvolvimento da criança e do jovem está directamente ligado ao seu desenvolvimento socioemocional.

A regulação emocional implica não só a capacidade de reconhecermos as nossas emoções, mas também saber lidar com elas, uma vez que são, em vários aspectos da vida, a chave para o sucesso.

Com base no que foi referido anteriormente, podemos afirmar que a capacidade de regulação das emoções é realmente importante, não deixando de ser, também, uma tarefa difícil para a maioria dos indivíduos, independentemente da idade, razão que nos leva a defender uma aposta precoce nesta área.

Vários têm sido os estudos que nos demonstram que as crianças que desenvolveram as competências emocionais, desde a idade pré-escolar, são vistas como mais adaptadas socialmente. Começando desde cedo esta aprendizagem que dura uma vida inteira, desenvolvemos melhor as capacidades de identificação das nossas emoções.

A escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas competências emocionais, permitindo à criança, à medida que se desenrolam as aprendizagens, treinar a sua inteligência emocional. É importante que as crianças iniciem desde cedo a aprendizagem de si próprias, e dos outros, através da consciência das quatro emoções básicas: alegria, tristeza, raiva e medo.

Ao longo do seu crescimento harmónico e integral, esta aprendizagem pode implicar uma mudança no seu comportamento, fortalecendo-a enquanto agente social. Terá de saber quando pode expressar as emoções e quando as deve reservar, aprendendo a proteger os sentimentos positivos – como a esperança, a alegria o amor –, da mesma forma que aprende a libertar-se das emoções negativas – como a ira, o medo, a culpa –, e saber como adiar a libertação destas emoções para alturas propícias.

Algumas estratégias passam por explicar que as emoções estão sempre associadas a um pensamento, por vezes difícil de materializar, mas que deve ser desconstruído. Mas não só a escola tem essa função. A família também tem neste campo uma importância fundamental e preciosa.

As crianças precisam de um conjunto equilibrado de competências, as chamadas *soft skills*, para que possam vir a ser bem-sucedidas na vida, transformando-se num adulto emocionalmente saudável, num bom profissional, num bom cidadão. Mas para isso é necessário que saiba identificar as suas emoções e saiba como lidar com elas.

Defendo, que as aplicações do treino das capacidades emocionais deveriam ser tão importantes na educação das crianças como é a matemática, a história ou a ciência.

Em Portugal, a formação inicial dos candidatos a professores, dos vários graus de ensino, não contempla a área de estudo sobre a Educação Emocional. Também os professores aprenderam a controlar as suas emoções e a reflectir sobre as suas atitudes, tornando os comentários mais positivos e motivadores.

Helena Marujo, uma das principais investigadoras em Portugal na área da Psicologia Positiva, defende que “os seres humanos são emoção, sendo esse elemento vital para a nossa existência”, e acrescenta: “Enquanto sociedade, deveria existir uma preocupação cada vez maior com esta área do conhecimento.”

Uma criança ou um jovem, valorizado pelos colegas e professores sente esperança e tudo isso são experiências emocionais que têm uma influência cognitiva imensa, uma vez que a educação é um processo relacional, acontece entre pessoas, mesmo numa era altamente tecnológica.

Sabemos por experiência própria que qualquer desempenho depende do nosso bem-estar, pois ninguém consegue aprender ou trabalhar com uma carga emocional negativa.

Um jovem valorizado pelos colegas e professores sente esperança e tudo isso são experiências emocionais que têm uma influência cognitiva imensa uma vez que a educação é um processo relacional, acontece entre pessoas, mesmo numa era altamente tecnológica.

Trazer as emoções para dentro da sala de aula não só faz sentido como é algo “incontornável”.

Identificar emoções e aprender a geri-las pode ser a resposta para o sucesso escolar e pessoal do milénio.