



# DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

NOVO ENSINO MÉDIO



# PLANO DE AULA – 1º BIMESTRE

Área do Conhecimento: CHT	ANO DE ESCOLARIDADE	ANO LETIVO
COM. CURR: Desenvolvimento Socioemocional		
Professor(a):	Início do Período:	
Escola:	Fim do Período:	

## OBJETO DO CONHECIMENTO:

1. Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.
2. Estratégias para controlar e regular emoções.
3. Organização do tempo, métodos de estudo.
4. Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões.
5. Empatia e sua importância nas relações interpessoais.
6. Resolução de Conflitos.
7. Desenvolvendo Empatia e Respeito.
8. Praticando a Generosidade e a Compaixão.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

### Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.

- Reconhecer e identificar diferentes emoções em si mesmo e nos outros.
- Cuidar da saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e a dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

### Estratégias para controlar e regular emoções.

- Tomar decisões com princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e democráticos
- Aplicar estratégias de autorregulação emocional em situações do cotidiano.

### Organização do tempo, métodos de estudo.

- Desenvolver hábitos de estudo autônomos e eficazes.
- Desenvolver o autoconhecimento, a autoconfiança e a autonomia intelectual.
- Planejar e executar estudos independentes.

### Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões.

- Entender o mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas à cidadania e ao seu projeto de vida com liberdade, autonomia, criticidade e responsabilidade.
- Refletir sobre as consequências de suas escolhas e tomar decisões responsáveis.
- Desenvolver o autoconhecimento, a autoconfiança e a autonomia intelectual.

### Empatia e sua importância nas relações interpessoais.

## RECURSOS DIDÁTICOS:

### Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.

Cartões com expressões faciais de diferentes emoções, papel e canetas; slides com diferentes emoções.

#### Perguntas subjetivas:

Como você se sente quando reconhece suas emoções?  
Por que é importante entendermos nossos próprios sentimentos?

#### Sugestões de respostas:

Eu me sinto mais consciente de mim mesmo e consigo lidar melhor com as situações.

É importante para que possamos compreender nossas reações e agir de forma mais consciente.

### Estratégias para controlar e regular emoções.

Cartazes com diferentes estratégias de autorregulação, papel e canetas.

#### Perguntas subjetivas:

Como você se sente ao usar uma estratégia de autorregulação emocional?

Por que é importante termos estratégias para lidar com nossas emoções?

#### Sugestões de respostas:

Eu me sinto mais calmo e capaz de lidar com a situação.

- Compreender o significado de empatia e sua importância nas relações interpessoais.
- Reconhecer a importância da colaboração e do trabalho em equipe.

### **Resolução de Conflitos.**

- Compreender os diferentes tipos de conflitos interpessoais.
- Reconhecer estratégias para resolver conflitos de forma pacífica e construtiva.

### **Desenvolvendo Empatia e Respeito.**

- Compreender o significado de empatia e respeito nas relações interpessoais.
- Reconhecer a importância da prática da empatia e do respeito no convívio social.

### **Praticando a Generosidade e a Compaixão.**

- Compreender o significado de generosidade e compaixão.
- Reconhecer a importância de praticar a generosidade e a compaixão no convívio social.

É importante para que possamos controlar nossas reações e agir de forma mais assertiva.

### **Organização do tempo, métodos de estudo**

Planner semanal impresso, materiais de estudo (livros, cadernos), quadro branco.

#### **Perguntas subjetivas:**

Como você se sente ao ter um plano de estudo organizado?

Por que é importante estabelecer metas de estudo?

#### **Sugestões de respostas:**

Eu me sinto mais confiante e preparado para enfrentar os desafios acadêmicos.

Estabelecer metas de estudo me ajuda a manter o foco e a alcançar melhores resultados.

### **Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões**

Mídia para apresentação de curta-metragem que apresenta situações de tomada de decisões.

#### **Perguntas subjetivas:**

Como você se sente ao refletir sobre as consequências de suas escolhas?

Por que é importante tomarmos decisões responsáveis?

#### **Sugestões de respostas:**

Eu me sinto mais consciente e preparado para fazer escolhas melhores.

É importante para que possamos evitar possíveis consequências negativas e alcançar nossos objetivos de forma ética e responsável.

### **Empatia e sua importância nas relações interpessoais**

Cartazes com definições de empatia e colaboração.

Papel e canetas para atividades escritas.

Vídeos ou histórias que destacam exemplos de empatia e colaboração.

#### **Perguntas Subjetivas:**

Como você se sente quando é ouvido e respeitado pelos outros?

	<p>Por que é importante trabalhar em equipe e considerar as ideias de todos?</p> <p><b>Sugestões de Respostas:</b>  Eu me sinto valorizado e compreendido quando os outros me ouvem.  Trabalhar em equipe nos permite aprender com diferentes perspectivas e alcançar resultados melhores juntos.</p> <p><b>Resolução de Conflitos.</b></p> <p>Cartazes com estratégias de resolução de conflitos.  Papel e canetas para atividades escritas. Vídeos ou casos fictícios que ilustrem situações de conflito.</p> <p><b>Desenvolvendo Empatia e Respeito.</b></p> <p>Vídeos ou histórias que destacam exemplos de empatia e respeito.  Papel e canetas para atividades escritas e produção de cartazes.</p> <p><b>Praticando a Generosidade e a Compaixão.</b></p> <p>Cartazes com definições de generosidade e compaixão.  Filmes ou histórias que destacam exemplos de generosidade e compaixão.  Papel e canetas para atividades escritas.</p>
<p><b>Competências Gerais, Socioemocionais, Habilidades BNCC:</b></p>	<p><b>AVALIAÇÃO:</b></p>
<p><b>Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.</b></p> <p><b>Competência Socioemocional:</b>  Resiliência Emocional</p> <p><b>Competência BNCC</b>  <b>8. Autoconhecimento e Autocuidado</b> — Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.  <b>10. Responsabilidade e Cidadania</b> — Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões</p>	<p><b>Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.</b></p> <p>Observação da participação dos alunos na discussão e precisão na identificação das emoções.</p> <p><b>Estratégias para controlar e regular emoções.</b></p> <p>Observação da participação dos alunos na atividade e aplicação das estratégias propostas.</p>

com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

### **Habilidades BNCC**

**EM13LP01** - Analisar, interpretar e aplicar recursos expressivos das linguagens, relacionando textos (literários ou não) a seus contextos, gêneros e formas de composição.

**EM13LP02** - Analisar, interpretar e aplicar conceitos das várias áreas do conhecimento para desenvolver o senso crítico e argumentativo, bem como para expressar ideias, produzir textos e participar de situações comunicativas diversas.

### **Estratégias para controlar e regular emoções.**

#### **Competência Socioemocional:**

Resiliência Emocional

#### **Competência BNCC**

**8. Autoconhecimento e Autocuidado** — Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

**10. Responsabilidade e Cidadania** — Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

### **Habilidades BNCC**

**EM13LP01** - Analisar, interpretar e aplicar recursos expressivos das linguagens, relacionando textos (literários ou não) a seus contextos, gêneros e formas de composição.

**EM13LP33** - Posicionar-se criticamente em relação à produção e ao consumo de informações, notícias, reportagens, campanhas publicitárias e discursos de diferentes naturezas veiculados em meios de comunicação de massa ou em redes sociais, tradicionais ou digitais.

### **Organização do tempo, métodos de estudo**

#### **Competência Socioemocional:**

Autogestão

**6. Trabalho e Projeto de Vida** — Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

### **Organização do tempo, métodos de estudo**

Observação do cumprimento das metas de estudo estabelecidas pelos alunos.

### **Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões**

Participação na discussão e capacidade de argumentação sobre as escolhas feitas.

### **Empatia e sua importância nas relações interpessoais**

Participação dos alunos nas discussões e atividades em grupo. Observação da demonstração de comportamentos empáticos e colaborativos.

### **Resolução de Conflitos.**

Participação ativa dos alunos nas discussões e atividades práticas. Observação da capacidade dos alunos em aplicar estratégias de resolução de conflitos em situações práticas.

#### **Perguntas Subjetivas:**

Como você se sente quando consegue resolver um conflito de forma pacífica?

Por que é importante ouvir o ponto de vista do outro durante um conflito?

#### **Sugestões de Respostas:**

Eu me sinto aliviado e mais próximo da pessoa com quem estava em conflito.

Ouvir o ponto de vista do outro nos permite entender melhor suas necessidades e encontrar soluções que sejam justas para ambas as partes.

### **Desenvolvendo Empatia e Respeito.**

Observação da participação dos alunos nas atividades e discussões em grupo.

Avaliação das respostas escritas às questões subjetivas.

**7. Argumentação** — Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

### Habilidades BNCC

**EM13LP17** - Planejar a produção de textos de diferentes gêneros e esferas de circulação social, considerando a situação comunicativa, o tema, a composição e as condições de produção, com apoio de diferentes linguagens, mídias e tecnologias digitais, quando for o caso.

**EM13LP18** - Produzir textos, coletivos ou individuais, em diferentes gêneros e esferas sociais, com clareza, coerência, coesão e adequação às condições de produção e recepção.

### Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões.

#### Competência Socioemocional:

Autogestão

**6. Trabalho e Projeto de Vida** — Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

**7. Argumentação** — Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

### Habilidades BNCC

**EM13LP27** - Analisar criticamente diferentes fontes e discursos, de natureza verbal e não verbal, para elaboração e defesa de ideias, posicionamentos e decisões, em diferentes contextos socioculturais.

**EM13LP28** - Analisar e utilizar dados e informações de diferentes tipos e fontes, considerando a natureza, a confiabilidade e a relevância, para explicar e explorar situações, problemas e fenômenos socioculturais, ambientais, econômicos, científicos ou tecnológicos.

### Empatia e sua importância nas relações interpessoais

#### Competência Socioemocional:

#### Perguntas Subjetivas:

Como você se sente quando é tratado com empatia e respeito?

Por que é importante praticar a empatia e o respeito nas relações interpessoais?

#### Sugestões de Respostas:

Eu me sinto valorizado e compreendido quando os outros demonstram empatia e respeito por mim.

Praticar a empatia e o respeito nos ajuda a criar relações mais saudáveis e harmoniosas com os outros.

#### Praticando a Generosidade e a Compaixão.

Observação da participação dos alunos nas atividades e discussões em grupo.

Avaliação das respostas escritas às questões subjetivas.

#### Perguntas Subjetivas:

Como você se sente quando é beneficiado por um ato de generosidade?

Por que é importante praticar a generosidade e a compaixão no convívio social?

#### Sugestões de Respostas:

Eu me sinto grato e reconhecido quando alguém age de forma generosa comigo.

Praticar a generosidade e a compaixão nos ajuda a criar um ambiente mais acolhedor e solidário ao nosso redor.

## Amabilidade

3. **Repertório Cultural** — Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

4. **Comunicação** — Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.

### **Habilidades BNCC**

**EM13LP02** - Analisar, interpretar e aplicar conceitos das várias áreas do conhecimento para desenvolver o senso crítico e argumentativo, bem como para expressar ideias, produzir textos e participar de situações comunicativas diversas.

**EM13LP28** - Analisar e utilizar dados e informações de diferentes tipos e fontes, considerando a natureza, a confiabilidade e a relevância, para explicar e explorar situações, problemas e fenômenos socioculturais, ambientais, econômicos, científicos ou tecnológicos.

### **Resolução de Conflitos.**

#### **Competência Socioemocional:**

## Amabilidade

3. **Repertório Cultural** — Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

4. **Comunicação** — Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.

### **Habilidades BNCC**

**EM13LP32** - Analisar e avaliar criticamente as formas de representação e construção de estereótipos e preconceitos nas diferentes linguagens, considerando seus contextos de produção e recepção, e levando em conta a diversidade de identidades sociais, culturais e étnico-raciais.

**EM13LP27** - Analisar criticamente diferentes fontes e discursos, de natureza verbal e não verbal, para elaboração e defesa de ideias, posicionamentos e decisões, em diferentes contextos socioculturais.

### **Desenvolvendo Empatia e Respeito.**

#### **Competência Socioemocional:**

## Engajamento com os outros

**1. Conhecimento** — Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.

**6. Trabalho e Projeto de Vida** — Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

#### **Habilidades BNCC**

**EM13LP32** - Analisar e avaliar criticamente as formas de representação e construção de estereótipos e preconceitos nas diferentes linguagens, considerando seus contextos de produção e recepção, e levando em conta a diversidade de identidades sociais, culturais e étnico-raciais.

**EM13LP33** - Posicionar-se criticamente em relação à produção e ao consumo de informações, notícias, reportagens, campanhas publicitárias e discursos de diferentes naturezas veiculados em meios de comunicação de massa ou em redes sociais, tradicionais ou digitais.

#### **Praticando a Generosidade e a Compaixão.**

##### **Competência Socioemocional:**

Engajamento com os outros

**6. Trabalho e Projeto de Vida** — Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

**10. Responsabilidade e Cidadania** — Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

#### **Habilidades BNCC**

**EM13LP32** - Analisar e avaliar criticamente as formas de representação e construção de estereótipos e preconceitos nas diferentes linguagens, considerando seus contextos de produção e recepção, e levando em conta a diversidade de identidades sociais, culturais e étnico-raciais.

**[EM13LP33** - Posicionar-se criticamente em relação à produção e ao consumo de informações, notícias, reportagens, campanhas publicitárias e discursos de diferentes naturezas veiculados em meios de comunicação de massa ou em redes sociais, tradicionais ou digitais.

## **METODOLOGIA DE ENSINO:**

### **Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.**

#### **Aula expositiva e debate em grupo:**

Apresente os cartões ou imagens (slides ou impressas) com diferentes expressões faciais representando emoções.

Peça aos alunos que escolham um cartão que represente como estão se sentindo no momento e expliquem por que escolheram aquele.

Em seguida, discuta em grupo as diferentes emoções apresentadas e situações que podem levá-los a sentir essas emoções.

### **Estratégias para controlar e regular emoções.**

#### **Aula explicativa e expositiva**

Apresente aos alunos diferentes estratégias de autorregulação emocional, como respiração profunda, contar até 10, buscar apoio de um colega, entre outras.

Peça aos alunos que escolham uma estratégia que acham útil e escrevam sobre uma situação em que poderiam aplicá-la. Em seguida, em grupos, discutam sobre as diferentes situações e estratégias escolhidas.

### **Organização do tempo, métodos de estudo.**

#### **Aula expositiva e atividade prática:**

Introduza a importância da organização do tempo e de hábitos de estudo eficazes. Distribua os planners semanais aos alunos e peça para que preencham com suas atividades e horários de estudo. Em seguida, em grupos, discutam sobre métodos de estudo eficazes e compartilhem dicas uns com os outros.

No final da aula, cada aluno deve estabelecer uma meta de estudo para a semana seguinte e registrar em seu planner.

### **Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões.**

#### **Aula explicativa e expositiva**

Apresente aos alunos diferentes casos hipotéticos envolvendo situações de tomada de decisão por vídeo ou exemplos de situações que demandam poder de decisão.

Em grupos, os alunos devem discutir sobre as possíveis consequências de cada escolha apresentada. Cada grupo deve apresentar suas conclusões e argumentos para as decisões tomadas. Ao final, promova uma reflexão sobre a importância de tomar decisões responsáveis e as consequências de nossas escolhas.

### **Empatia e sua importância nas relações interpessoais**

Aula expositiva seguida de atividades práticas em grupos. Inicie a aula com uma roda de conversa sobre a importância de se colocar no lugar do outro e de trabalhar em equipe. Utilize exemplos simples e perguntas que estimulem a reflexão dos alunos sobre esses conceitos. Discussões em grupo e plenária para promover a troca de ideias e a reflexão. Uso de exemplos concretos e situações do cotidiano para facilitar a compreensão dos conceitos. Conclua a aula com uma discussão sobre o que os alunos aprenderam sobre empatia e colaboração. Faça perguntas abertas para estimular a reflexão, como "Por que é importante considerar os sentimentos dos outros ao trabalhar em equipe?" e "Como podemos aplicar esses conceitos em nossas vidas diárias?".

### **Resolução de Conflitos.**

Aula expositiva seguida de atividades práticas e simulações de conflito. Inicie a aula com uma discussão sobre o que são conflitos e por que eles ocorrem nas relações interpessoais

Discussões em grupo para promover a reflexão e a troca de experiências. Role-playing para praticar as estratégias de resolução de conflitos de forma prática.

Peça aos alunos para compartilharem exemplos de conflitos que já vivenciaram. Apresente aos alunos diferentes estratégias para resolver conflitos de forma pacífica, como a comunicação não

violenta, a escuta ativa e a negociação. Divida a turma em pequenos grupos e peça para que discutam como cada estratégia poderia ser aplicada em situações específicas de conflito. Conclua a aula com uma reflexão sobre a importância de resolver conflitos de forma pacífica e construtiva. Faça perguntas como "Como podemos aplicar essas estratégias em nossas vidas diárias?" e "Qual o impacto de resolver conflitos de forma positiva nas nossas relações interpessoais?".

### **Desenvolvendo Empatia e Respeito.**

Aula expositiva seguida de atividades práticas e discussões em grupo. Inicie a aula com uma roda de conversa sobre o que significa ser empático e respeitoso. Peça aos alunos para compartilharem exemplos de situações em que demonstraram empatia ou respeito por alguém. Convide os alunos para montarem um cartaz colaborativo com palavras ou situações que representem empatia e respeito.

Encenação de cenários para promover a aplicação prática dos conceitos.

Reflexão final para consolidar o aprendizado e incentivar a aplicação dos conceitos no dia a dia.

### **Praticando a Generosidade e a Compaixão.**

Aula expositiva seguida de atividades práticas e discussões em grupo. Inicie a aula com uma breve explicação sobre o que significa ser generoso e compassivo. Em seguida, compartilhe exemplos de atos generosos e compassivos que os alunos possam conhecer, cenas de filmes, curta metragens. Criação de esquetes ou histórias para promover a aplicação prática dos conceitos. Reflexão final para consolidar o aprendizado e incentivar a aplicação dos conceitos no dia a dia. Conclua a aula com uma reflexão sobre a importância da generosidade e da compaixão no convívio social. Faça perguntas como "Como você se sente quando é beneficiado por um ato de generosidade?" e "Como podemos praticar a generosidade e a compaixão no nosso dia a dia?"

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Instituto Ayrton Senna. Educação Socioemocional. Disponível em: <https://www.institutoayrtonsenna.org.br>

### **Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais:**

Goleman, D. (1995). Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.

### **Estratégias para controlar e regular emoções:**

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

Linehan, M. M. (2015). *DBT® Skills Training Manual*. Guilford Publications.

### **Organização do tempo, métodos de estudo:**

Covey, S. R. (2004). *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. Rio de Janeiro: Best Seller.

Allen, D. (2001). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin.

Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões:

Schwartz, B. (2005). *Paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan.

### **Empatia e sua importância nas relações interpessoais:**

Davis, M. H. (2014). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.

Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.

**Resolução de Conflitos:**

Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2011). Como chegar ao sim: Como negociar acordos sem fazer concessões. Rio de Janeiro: Imago.

Bolton, R. (2011). People skills: How to assert yourself, listen to others, and resolve conflicts. Touchstone.

**Desenvolvendo Empatia e Respeito:**

Rogers, C. R. (1980). A Way of Being. Houghton Mifflin.

Noddings, N. (2003). Happiness and education. Cambridge University Press.

Praticando a Generosidade e a Compaixão:

Armstrong, K. (2011). Twelve Steps to a Compassionate Life. Knopf Canada.

Davidson, R. J., & Harrington, A. (2002). Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature. Oxford University Press.

# SUMÁRIO

1. Identificação de emoções, reconhecimento de habilidades pessoais.
2. Estratégias para controlar e regular emoções.
3. Organização do tempo, métodos de estudo.
4. Consequências das escolhas, reflexão sobre decisões.
5. Empatia e sua importância nas relações interpessoais.
6. Resolução de Conflitos.
7. Desenvolvendo Empatia e Respeito.
8. Praticando a Generosidade e a Compaixão.
9. Desenvolvimento da criatividade e adaptabilidade através da improvisação.
10. Quando foi a última vez que você experimentou algo totalmente novo?
11. Mapeando Estressores e Limites Pessoais.
12. Meu Kit de Resiliência Emocional: Desenvolvimento da autoconsciência e autorregulação emocional para promover a resiliência.
13. Desenvolvimento da competência de autogestão para otimização do tempo.
14. Explorando a Responsabilidade Social: Compreensão e aplicação da responsabilidade social, destacando exemplos de práticas responsáveis em diversas áreas.
15. Desenvolvimento da autoestima e reconhecimento do valor pessoal.
16. Promoção da inclusão e valorização da diversidade por meio da prática da amabilidade.
17. Desenvolvimento da Organização como Competência para Autogestão.
18. Gerenciamento das próprias emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz promovendo o bem-estar pessoal e o sucesso acadêmico e profissional.
19. Capacidade de estar aberto e receptivo a novas experiências, ideias e perspectivas.
20. Visualizar e criar possibilidades, soluções e realidades através da mente.

21. Construindo Relacionamentos Fortes: A Importância da Confiança e Amabilidade no Desenvolvimento Pessoal e Social.
22. Inclusão e Respeito: Promovendo a Igualdade.
23. Despertando o Entusiasmo: Cultivando Paixão e Motivação para o Sucesso.
24. Iniciativa Social: Promovendo Engajamento e Impacto na Comunidade.
25. Arte Terapêutica para Aliviar o Estresse: Compreendendo estratégias para lidar de forma saudável e eficaz com situações de pressão e frustração.
26. Descobrimo Nossas Qualidades: Fortalecendo a Autoconfiança e a Autoestima através do "Pote das Qualidades".
27. Desenvolvendo o Foco e a Atenção: Jogos Interativos para Estimular a Concentração.
28. Desenvolvendo a Persistência: Os Cinco Pilares do Sucesso.
29. Despertando a Curiosidade e Aprendendo com os Erros.
30. Criatividade para Transformar a Realidade: Encontrando Soluções para os Desafios de problemas sociais, políticos, ambientais e interpessoais.
31. Compreendendo e Praticando a Arte de se Colocar no Lugar do Outro.
32. Respeito à Diversidade: Construindo uma Cultura de Tolerância e Inclusão.



por diversos fatores, incluindo pensamentos, situações externas e interações sociais. A habilidade de identificar emoções está intrinsecamente ligada à inteligência emocional, que é a capacidade de entender e gerenciar eficazmente as emoções.

## **TÉCNICAS DE IDENTIFICAÇÃO**

- **AUTOOBSERVAÇÃO:** Encoraja-se a prática da autoobservação para aumentar a consciência sobre as próprias emoções. Isso pode incluir o reconhecimento de sinais físicos, como aumento da frequência cardíaca ou tensão muscular, que acompanham emoções específicas.
- **DIÁRIO EMOCIONAL:** Manter um diário emocional pode ajudar na identificação de padrões de emoções, contribuindo para uma melhor compreensão das causas e efeitos das mesmas.

Programas de educação emocional nas escolas podem ensinar as crianças a identificar e nomear suas emoções desde cedo, promovendo a saúde emocional e o bem-estar.

## **RECONHECIMENTO DE HABILIDADES PESSOAIS**

O reconhecimento de habilidades pessoais refere-se à capacidade de identificar e valorizar os próprios talentos, competências e pontos fortes. Essa habilidade é crucial para o desenvolvimento de uma autoimagem positiva e para a motivação para o crescimento pessoal e profissional.

## **ESTRATÉGIAS DE DESENVOLVIMENTO**

- **AUTOAVALIAÇÃO:** A autoavaliação regular pode ajudar indivíduos a identificar suas habilidades pessoais e áreas para desenvolvimento. Ferramentas como análises SWOT (Forças, Fraquezas, Oportunidades, Ameaças) pessoais podem ser úteis.
- **FEEDBACK CONSTRUTIVO:** Receber feedback construtivo de colegas, amigos e familiares pode oferecer perspectivas externas sobre habilidades pessoais e áreas de melhoria.
- **METAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL:** Estabelecer metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais (**SMART**) para o desenvolvimento de habilidades pessoais pode guiar o processo de crescimento e autoaperfeiçoamento.

A identificação de emoções e o reconhecimento de habilidades pessoais são habilidades socioemocionais essenciais que contribuem significativamente para o desenvolvimento humano integral. Desenvolver essas competências promove a inteligência emocional, a autoestima, a resiliência e a capacidade de navegar eficazmente pelas complexidades das relações interpessoais e desafios da vida. Portanto, investir na educação e práticas que fomentem essas habilidades é de suma importância para indivíduos e comunidades.



## DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

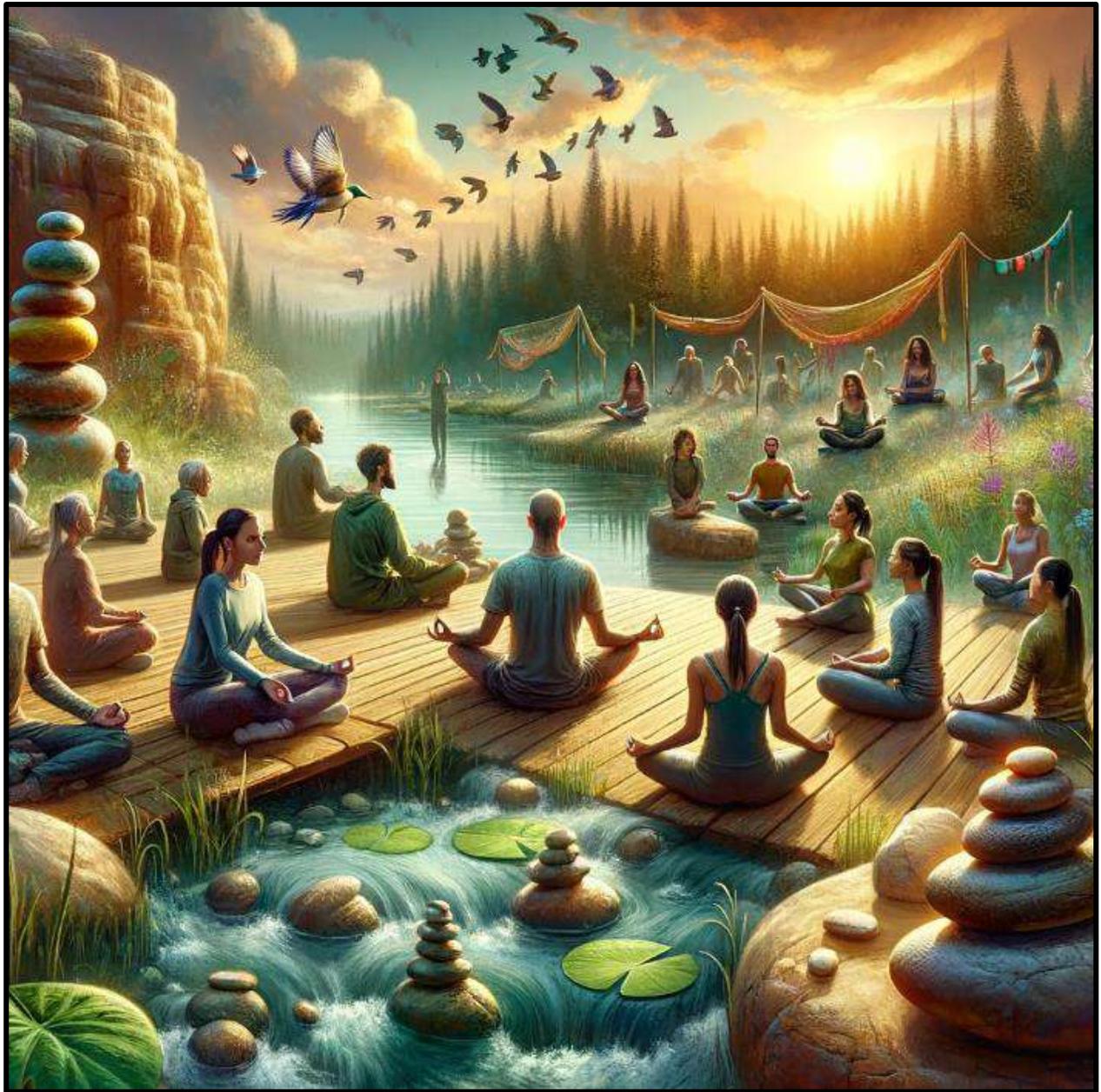
Escola:	Turno:
Estudante:	Nº:
Turma:	Data: / /

1. Qual das opções a seguir melhor define a identificação de emoções?
  - A) Capacidade de evitar sentimentos negativos.
  - B) Habilidade de reconhecer e nomear as próprias emoções e as dos outros.
  - C) Técnica para eliminar emoções indesejadas.
  - D) Processo de mudança de emoções baseado em situações externas.
  
2. O que é inteligência emocional?
  - A) A habilidade de resolver problemas matemáticos rapidamente.
  - B) A capacidade de influenciar as emoções dos outros.
  - C) A habilidade de entender e gerenciar eficazmente as emoções.
  - D) O processo de esquecer experiências emocionais traumáticas.
  
3. Qual técnica NÃO é recomendada para a identificação de emoções?
  - A) Autoobservação.
  - B) Manter um diário emocional.
  - C) Ignorar emoções negativas.
  - D) Educação emocional.
  
4. O reconhecimento de habilidades pessoais é importante por quê?
  - A) Aumenta a dependência de feedback externo.
  - B) Diminui a autoestima e a autoconfiança.
  - C) Contribui para o desenvolvimento de uma autoimagem positiva.
  - D) Encoraja o isolamento social.
  
5. Como o feedback construtivo pode ajudar no reconhecimento de habilidades pessoais?
  - A) Reduzindo a percepção sobre as próprias habilidades.
  - B) Oferecendo uma perspectiva externa sobre as habilidades e áreas de melhoria.
  - C) Ignorando pontos fortes e focando apenas em fraquezas.
  - D) Promovendo uma imagem irrealista das capacidades pessoais.
  
6. Qual das seguintes NÃO é uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de habilidades pessoais?
  - A) Estabelecer metas SMART.
  - B) Evitar feedback de outras pessoas.
  - C) Realizar autoavaliações regulares.
  - D) Buscar oportunidades de aprendizado contínuo.
  
7. Por que programas de educação emocional são importantes nas escolas?
  - A) Eles ensinam as crianças a ignorar suas emoções.
  - B) Contribuem para a saúde emocional e bem-estar ao ensinar as crianças a identificar e nomear suas emoções.
  - C) Focam apenas no desenvolvimento acadêmico.

## **GABARITO**

1. B) Habilidade de reconhecer e nomear as próprias emoções e as dos outros.
2. C) A habilidade de entender e gerenciar eficazmente as emoções.
3. C) Ignorar emoções negativas.
4. C) Contribui para o desenvolvimento de uma autoimagem positiva.
5. B) Oferecendo uma perspectiva externa sobre as habilidades e áreas de melhoria.
6. B) Evitar feedback de outras pessoas.
7. B) Contribuem para a saúde emocional e bem-estar ao ensinar as crianças a identificar e nomear suas emoções.

## 02. ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR E REGULAR EMOÇÕES.



O controle e regulação de emoções são habilidades cruciais no desenvolvimento socioemocional, permitindo que indivíduos gerenciem suas respostas emocionais de maneira saudável e construtiva. Essas competências não apenas contribuem para o bem-estar psicológico, mas também melhoram a qualidade das relações interpessoais e a eficácia na tomada de decisões. Abaixo, exploramos estratégias eficazes para controlar e regular emoções, utilizando uma linguagem técnica, mas de fácil compreensão.

## CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

A base para a regulação emocional é a consciência emocional, que envolve reconhecer e entender as próprias emoções. Isso inclui identificar a emoção que está sendo experimentada, compreender as causas subjacentes e reconhecer o impacto dessas emoções no comportamento.

## ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 1. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

- **RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA:** Práticas de respiração profunda podem ajudar a acalmar o sistema nervoso e reduzir a intensidade das emoções negativas.
- **RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO:** Alternar tensão e relaxamento em diferentes grupos musculares promove relaxamento físico e mental.

### 2. REAVALIAÇÃO COGNITIVA

- **MUDANÇA DE PERSPECTIVA:** Tentar ver uma situação estressante de um ângulo diferente pode alterar a resposta emocional a ela.
- **DESAFIO DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS:** Questionar a validade de pensamentos automáticos negativos e substituí-los por outros mais equilibrados e realistas.

### 3. ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)

- **PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA:** Estar presente e consciente do momento atual sem julgamento ajuda a criar uma separação entre os eventos externos e as reações emocionais, facilitando uma resposta mais medida.

### 4. EXPRESSÃO EMOCIONAL ADEQUADA

- **COMUNICAÇÃO ASSERTIVA:** Expressar emoções de maneira assertiva e respeitosa pode prevenir o acúmulo de tensões e mal-entendidos em relações interpessoais.
- **DIÁRIO EMOCIONAL:** Escrever sobre emoções e experiências pode oferecer uma válvula de escape saudável e insights sobre padrões emocionais.

### 5. ESTABELECIMENTO DE METAS E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- **FOCO EM SOLUÇÕES:** Concentrar-se em encontrar soluções práticas para os desafios pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.
- **DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS CLAROS:** Estabelecer metas claras e alcançáveis promove um senso de direção e propósito, reduzindo a incerteza e o estresse emocional.

### 6. CUIDADO COM O CORPO E HÁBITOS SAUDÁVEIS

- **EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR:** A atividade física regular pode melhorar o humor e reduzir a ansiedade.
- **SONO ADEQUADO E NUTRIÇÃO:** Manter uma rotina saudável de sono e uma dieta balanceada são fundamentais para a saúde emocional.

Controlar e regular emoções não significa suprimi-las ou ignorá-las, mas sim gerenciá-las de forma eficaz para promover o bem-estar e a resiliência emocional. As estratégias apresentadas oferecem ferramentas práticas para ajudar indivíduos a enfrentar desafios emocionais, melhorar a autoconsciência e desenvolver habilidades de coping adaptativas. A implementação dessas técnicas requer prática e, em alguns casos, o apoio de profissionais de saúde mental.



## DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

Escola:

Turno:

Estudante:

Nº:

Turma:

Data: / /

**1. Qual das seguintes é uma técnica eficaz para reduzir a intensidade das emoções negativas?**

- A) Aumentar a frequência cardíaca
- B) Praticar respiração diafragmática
- C) Ignorar a emoção
- D) Aumentar a tensão muscular
- E) Nenhuma das anteriores

**2. O que é reavaliação cognitiva?**

- A) A prática de evitar situações estressantes
- B) A técnica de alterar a percepção sobre uma situação para mudar a resposta emocional
- C) Um método para suprimir pensamentos negativos
- D) A habilidade de esquecer experiências emocionais
- E) A capacidade de influenciar as emoções dos outros

**3. Como a atenção plena (mindfulness) ajuda na regulação emocional?**

- A) Aumentando o foco em pensamentos negativos
- B) Ignorando as emoções presentes
- C) Criando uma separação entre eventos externos e reações emocionais
- D) Promovendo a supressão de emoções
- E) Focando exclusivamente no passado

**4. Qual é o benefício da comunicação assertiva na expressão emocional adequada?**

- A) Promove mal-entendidos em relações interpessoais
- B) Previne o acúmulo de tensões e mal-entendidos
- C) Encoraja a supressão de emoções
- D) Aumenta a intensidade das respostas emocionais
- E) Diminui a autoestima

**5. Por que estabelecer metas claras e alcançáveis é importante para a regulação emocional?**

- A) Aumenta a incerteza e o estresse emocional
- B) Reduz o senso de direção e propósito
- C) Promove um senso de direção e reduz a incerteza e o estresse emocional
- D) Encoraja a procrastinação
- E) Torna as pessoas menos resilientes

**6. Qual das seguintes NÃO é uma recomendação para o cuidado com o corpo e hábitos saudáveis?**

- A) Manter uma rotina saudável de sono
- B) Praticar exercício físico regularmente
- C) Consumir uma grande quantidade de alimentos processados
- D) Ter uma dieta balanceada
- E) Evitar o uso excessivo de substâncias estimulantes

**7. Qual é o papel da escrita em um diário emocional na regulação de emoções?**

- A) Ignorar as emoções difíceis
- B) Aumentar a ruminação sobre pensamentos negativos
- C) Oferecer uma válvula de escape saudável e insights sobre padrões emocionais
- D) Diminuir a capacidade de resolução de problemas
- E) Promover o isolamento social

**8. Descreva uma situação em que a respiração diafragmática poderia ser aplicada para controlar emoções negativas. Explique como essa técnica afeta o corpo e a mente.**

---

---

---

---

---

**9. Explique o processo de reavaliação cognitiva e como ela pode ser usada para mudar a resposta emocional a uma situação estressante. Dê um exemplo prático de como aplicar essa técnica.**

---

---

---

---

---

**10. Discuta a importância da atenção plena (mindfulness) na regulação emocional. Como a prática da atenção plena pode alterar a percepção das emoções e influenciar a resposta a elas? Forneça um exemplo de como a atenção plena pode ser integrada ao cotidiano para melhorar o bem-estar emocional.**

---

---

---

---

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Tradução de Marcos Santarrita. 10. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

CARNEGIE, D. **Como fazer amigos e influenciar pessoas.** Tradução de H. de Hollanda. 52. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

DALAI LAMA. **A arte da compaixão. Tradução de -----.** Cidade: Editora, Ano de publicação. (Nota: Preencha os espaços em branco com os detalhes específicos da edição que você consultar, pois não disponho dessas informações.)

BROWN, B. **O poder da vulnerabilidade: como a coragem de ser vulnerável transforma a maneira como vivemos, amamos, pais e lideramos.** Tradução de --- ---. Rio de Janeiro: Sextante, 2012. (Nota: Preencha os espaços em branco com os detalhes específicos da tradução, se disponível.)

DWECK, C. S. **Mindset: a nova psicologia do sucesso.** Tradução de S. Duarte. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

# OFERTA EXCLUSIVA

Aproveita hoje e Adquirir já o seu!

**R\$ 67,00 à Vista**  
ou até 12x de R\$ 6,73

**COMPRAR AGORA**