

# 5 Macrocompetências Socioemocionais

Abertura ao novo

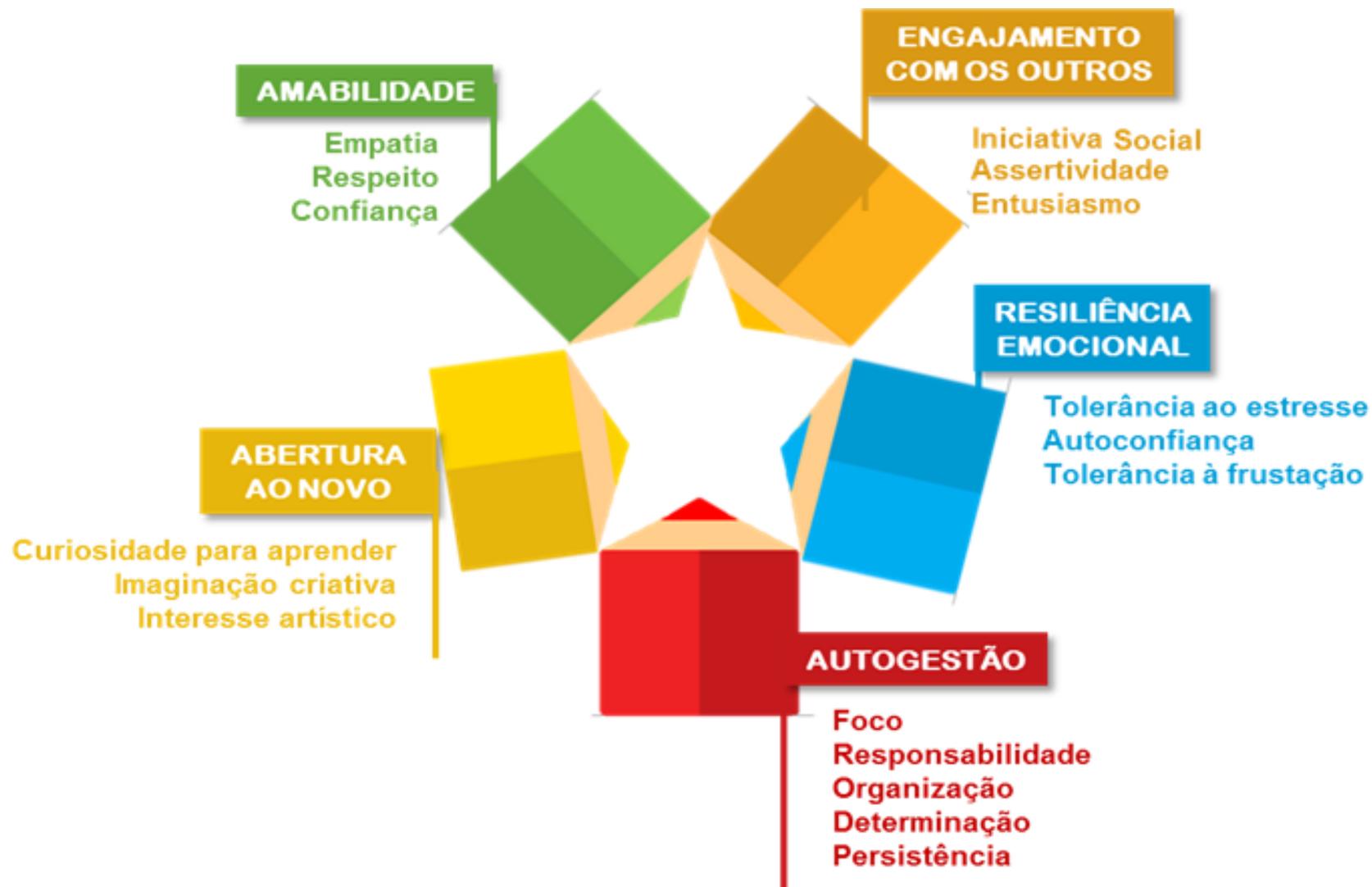
Amabilidade

Autogestão

Engajamento com os outros

Resiliência emocional

# Modelo organizativo de competências socioemocionais



## CURIOSIDADE PARA APRENDER

Ser capaz de demonstrar interesse em ideias e paixão por aprender, entender e explorar temas intelectualmente; ter mentalidade inquisitiva que facilita o pensamento crítico e a resolução de problemas.

## IMAGINAÇÃO CRIATIVA

Ser capaz de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, brincadeira, aprender com seus erros.

## INTERESSE ARTÍSTICO

Avaliar, apreciar e valorizar design, arte e beleza, o que deve ser experimentado ou expresso em escrita, visualmente, em artes performáticas, música e outras formas de autorrealização.



## AMABILIDADE



## RESPEITO

**Ser capaz de tratar outras pessoas com respeito e cortesia, da maneira como gostaria de ser tratado, considerando suas noções próprias de justiça, igualdade e tolerância.**

## EMPATIA

**Ser capaz de assumir a perspectiva dos outros e de utilizar habilidades de empatia para entender as necessidades e sentimentos dos outros, agindo com generosidade e consideração de acordo com essa percepção.**

## CONFIANÇA

**Ser capaz de perceber que outros têm boas intenções e de perdoar aqueles que cometem erros; evitar ser ríspido e categórico, dar sempre uma segunda chance.**

## **FOCO**

Ser capaz de focar a atenção e se concentrar na tarefa e evitar distrações, mesmo quando realiza tarefas repetitivas.

## **RESPONSABILIDADE**

Ter habilidades de autorregular o que precisa para completar as suas responsabilidades, cumprir seus compromissos, agir de maneira confiante e consistente, e inspirar confiança.

## **ORGANIZAÇÃO**

Ter habilidades organizacionais e atenção meticulosa a detalhes importantes para planejamento e execução de planos para objetivos de longo prazo.

## **PERSISTÊNCIA**

Ser capaz de superar obstáculos para atingir objetivos importantes; implementar, persistir e terminar.



## **DETERMINAÇÃO**

Ser capaz de estabelecer objetivos e metas para si mesmo, se motivar, trabalhar duro, e se entrega plenamente ao trabalho, tarefa ou projeto que deve completar.

## INICIATIVA SOCIAL

Ser capaz de abordar e se conectar com outras pessoas, tanto com amigos como pessoas desconhecidas, iniciando, mantendo e apreciando o contato social; ter habilidade em trabalhos de grupo, incluindo expressividade comunicativa, como falar em público.

## ASSERTIVIDADE

Ser capaz de falar o que acredita, expressar suas opiniões, necessidades e sentimentos, mobilizar as pessoas; conseguir ser preciso e firme, saber expressar suas ideias, defender uma posição e confrontar outros se necessário; coragem.

## ENTUSIASMO

Ser capaz de demonstrar paixão e empolgação pela vida; ir ao encontro a suas atividades diárias com energia, entusiasmo e uma atitude positiva.





## TOLERÂNCIA AO ESTRESSE

Saber regular ansiedade e resposta ao estresse, não se preocupar excessivamente e ser capaz de resolver problemas com calma.

## AUTOCONFIANÇA

Sentir-se realizado consigo mesmo e sua vida, ter pensamentos positivos e manter expectativas otimistas; antecipar o sucesso em suas ações, ter mentalidade de crescimento e proativa, não ficar ruminando ou obcecado por fracassos ou frustrações.

## TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO

Ter estratégias efetivas para regular frustração, raiva e irritação; ser capaz de manter a tranquilidade e serenidade em face às frustrações, não ser volátil.

## Na literatura especializada sobre o tema estão reunidas recomendações correlacionadas à efetividade de propostas de desenvolvimento socioemocionais no ambiente escolar

### Sequencial

Determinar, durante o planejamento das atividades, uma competência a cada vez, como objeto de trabalho.

### Ativo

Adotar metodologias ativas de ensino e de aprendizagem que coloquem o estudante em situações ativas na construção do conhecimento.

### Focado

Garantir intencionalidade e tempo suficiente para que o estudante possa exercitar a competência e observar a si mesmo em ação.

### Explícito

Explicitar o que é a competência em foco e propor o estabelecimento individual de metas de desenvolvimento.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development. V.82, n.1, p. 405-432