ATIVIDADE SOBRE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____

Tudo Sala de Aula

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS



Competências Socioemocionais são capacidades individuais que se manifestam nos modos de pensar, sentir e nos comportamentos ou atitudes para se relacionar consigo mesmo e com os outros, estabelecer objetivos, tomar decisões e enfrentar situações adversas ou novas. Elas podem ser observadas em nosso padrão costumeiro de ação e reação frente a estímulos de ordem pessoal e social. As competências socioemocionais podem ser desenvolvidas ao longo de toda a vida, pois não são inatas, mas construídas a partir das experiências e aprendizagens vivenciadas por cada indivíduo.

É importante ressaltar, ainda, que as competências socioemocionais são maleáveis e podem se transformar ao longo da vida. Isso significa que elas não são fixas ou imutáveis, mas podem ser aprimoradas conforme as experiências, os contextos e as oportunidades de aprendizagem vivenciadas por cada pessoa.

Resiliência Emocional

Está relacionada à capacidade de alguém lidar com as próprias emoções, demonstrando equilíbrio e controle sobre suas reações emocionais, como por exemplo raiva, insegurança e ansiedade, sem apresentar mudanças bruscas. Pessoas com maior nível dessa competência confiam mais em suas capacidades para desenvolver tarefas e regular suas emoções.

Abertura ao Novo

É a tendência a ser aberto a novas experiências estéticas, culturais e intelectuais. O indivíduo aberto ao novo tem atitude investigativa, é curioso sobre o mundo, flexível e receptivo a novas ideias. Aprecia manifestações artísticas e estéticas diversas, busca entender o funcionamento das coisas em profundidade, pensa de formas diferentes e desenvolve ideias criativas e não convencionais.

Amabilidade

É uma macrocompetência que indica o grau com que uma pessoa é capaz de agir baseada em princípios e sentimentos de compaixão, justiça, acolhimento; o quanto consegue conectar-se com os sentimentos das pessoas e se colocar no lugar do outro. Refere-se à tendência a agir de modo cooperativo e não egoísta, preocupando-se em ajudar os demais e ser solidário.

Autogestão

Indica a capacidade de ser organizado, esforçado, ter objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética. Relaciona-se à habilidade de fazer escolhas na vida profissional, pessoal ou social, estimulando a liberdade e a autonomia. Quem é capaz de exercer mais a autogestão apresenta-se como alguém mais disciplinado, perseverante, eficiente e orientado para suas metas.

Engajamento com os Outros

Diz respeito à motivação e à abertura para interações sociais e ao direcionamento de interesse e energia ao mundo externo, pessoas e coisas. Essa macrocompetência ajuda a nos mantermos abertos e estimulados para conhecer e dialogar com as pessoas, a nos manifestarmos de maneira afirmativa e assumirmos a liderança. A pessoa que apresenta essa macrocompetência bem desenvolvida busca ativamente o contato social, é segura, energética e entusiasmada.

https://institutoayrtonsenna.org.br/o-que-defendemos/competencias-socioemocionais-estudantes/
Adaptado por Érica Sousa, Tudo Sala de Aula

📘 Atividades

1. Observe o quadro com as competências socioemocionais.



a) Quais dessas competências você considera ter desenvolvido mais?

_____

_____

_____

b) Quais delas você acredita que ainda precisam ser mais desenvolvidas?

_____
_____

c) O que você precisa aprender ou aprimorar para desenvolver as competências que ainda não estão consolidadas?

_____
_____

d) Quais ações, atitudes e comportamentos você pode adotar para favorecer esse desenvolvimento?

_____
_____
_____

2. De acordo com a imagem da questão anterior, quais competências socioemocionais mais se relacionam com o ambiente escolar? Explique a importância dessas competências para o seu futuro profissional e pessoal.

_____
_____
_____
_____

3. Para desenvolver a competência da resiliência emocional, é importante identificar aquilo que provoca desequilíbrio emocional, a fim de compreender seus próprios limites. Dessa forma, quando as situações acontecerem, você já terá maior autoconhecimento para lidar com elas. Com base nisso, preencha o quadro abaixo que tem como objetivo mapear seus estresses e meus limites.

ESTRESSORES	REAÇÕES EM MEU CORPO	AÇÕES	LIMITES
O que tem me deixado estressado(a) em minha vida e profissão?	Como esse estresse tem se manifestado no meu corpo e mente?	O que posso fazer a respeito?	O que não é possível controlar e está fora do meu alcance de ação?

4. O que são as competências socioemocionais?

_____
_____
_____

5. Qual das opções abaixo representa corretamente o conceito de competência de autogestão?
a) Está relacionada à capacidade de alguém lidar com as próprias emoções.
b) É a tendência a ser aberto a novas experiências estéticas, culturais e intelectuais.
c) é uma macrocompetência que indica o grau com que uma pessoa é capaz de agir baseada em princípios e sentimentos de compaixão, justiça, acolhimento
d) indica a capacidade de ser organizado, esforçado, ter objetivos claros e saber como alcançá-los de maneira ética.

6. Leia o texto abaixo para responder à questão.

Situação-problema:

Pedro é um estudante inteligente, mas tem enfrentado dificuldades na escola. Ele costuma esquecer os materiais, não anota as tarefas na agenda e quase nunca entrega as atividades no prazo. Durante as aulas, distrai-se com facilidade e deixa os trabalhos para a última hora. Como não se organiza, acaba acumulando conteúdos e tirando notas baixas. Mesmo sabendo que precisa melhorar, Pedro não planeja seus estudos nem estabelece uma rotina.

a) Qual competência Pedro ainda não desenvolveu adequadamente?

_____
_____
_____

b) O que ele pode fazer para desenvolver essa competência?

_____
_____
_____

c) Quais podem ser as consequências de não desenvolver essa competência?

_____
_____
_____

7. Lei a tira para responder à questão.



Imagem criada com auxílio de IA pelo TSA, OpenAI.

a) O que é resiliência emocional?

_____
_____
_____

b) A atitude do jovem na tira revela o desenvolvimento da competência resiliência emocional?

_____
_____
_____

c) Qual é a consequência do não desenvolvimento dessa competência nessa situação específica?

_____
_____
_____

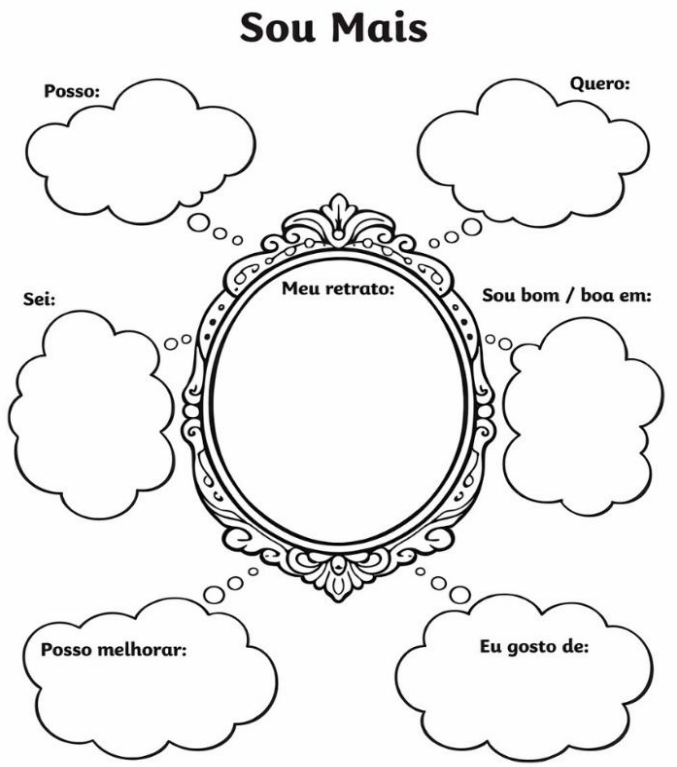
d) Qual atitude o jovem poderia ter tomado para demonstrar resiliência emocional diante da situação apresentada na tira?

_____
_____
_____

8. Para desenvolver as competências socioemocionais, é fundamental reconhecer e compreender nossas emoções, pois isso nos ajuda a reagir de maneira mais equilibrada diante das situações do dia a dia. Quando nos conhecemos melhor, conseguimos lidar com as frustrações, desafios e conflitos de forma mais consciente e responsável. Com base nisso, responda ao quadro abaixo.

Isso me deixa chateado(a)	O que posso fazer para controlar a situação.
Isso me deixa com raiva	O que posso fazer para controlar a situação.
Isso me deixa nervoso(a)	O que posso fazer para controlar a situação.
Isso me deixa sem paciência	O que posso fazer para controlar a situação.

9. Responda à atividade de autoconhecimento abaixo, refletindo com atenção sobre suas características, qualidades, desafios e objetivos pessoais.



10. Por que a abertura ao novo é importante para o desenvolvimento pessoal e intelectual?

_____
_____
_____
_____

11. Lei a tira para responder à questão.

Situação-problema:

Durante as aulas, a professora propôs um projeto diferente: os alunos deveriam criar um podcast em grupo para apresentar o conteúdo estudado. Enquanto alguns colegas reclamaram por nunca terem feito algo parecido, Júlia ficou animada com a novidade. Ela pesquisou como funcionava a gravação, sugeriu ideias criativas para o roteiro e incentivou o grupo a experimentar efeitos sonoros e entrevistas. Mesmo enfrentando dificuldades no início, Júlia manteve a curiosidade e a disposição para aprender algo novo. Ao final, o grupo apresentou um trabalho criativo e bem elaborado, resultado da atitude investigativa e aberta da estudante.

Fonte: https://www.tudosaladeaula.com/

O texto apresenta características de uma das competências socioemocionais. Qual é essa competência?
a) Amabilidade.
b) Abertura ao novo.
c) Engajamento com o outro.
d)Tolerância ao estresse.

Apoio pedagógico para este material.

TUDO SALA DE AULA

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. ACESSE	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos. ENTRE	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.