**AUTO GERENCIAMENTO**

A autogestão é um dos quatro domínios principais da inteligência emocional (IE), além da autoconsciência, consciência social e gestão social. IE é definida como a capacidade de compreender e gerenciar suas próprias emoções e as das pessoas ao seu redor.

A autogestão também faz parte das competências de Aprendizagem Socioemocional (SEL), além da autoconsciência, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável.

De acordo com CASEL, a organização líder na pesquisa e avanço de competências sociais e emocionais, SEL pode ser definido como: *“O processo através do qual crianças e adultos adquirem e aplicam eficazmente os conhecimentos, atitudes e habilidades necessárias para compreender e gerir emoções, definir e alcançar objetivos positivos, sentir e demonstrar empatia pelos outros, estabelecer e manter relacionamentos positivos e tomar decisões responsáveis.* ”

O autogerenciamento está relacionado a quão bem gerenciamos nossos pensamentos, comportamentos e emoções de maneira racional. Em outras palavras, pensar antes de agir. Somente reconhecendo nossos sentimentos é que seremos capazes de controlá-los.

Existem duas partes críticas do cérebro responsáveis pela IE: a amígdala (cérebro emocional) e o neocórtex (cérebro pensante). A amígdala é a parte do sistema límbico do cérebro responsável pelas respostas emocionais e comportamentais. No caso de um gatilho emocional, como memória, experiência ou evento que provoca uma reação emocional intensa, o sistema límbico é ativado para realizar a reação de luta ou fuga, que incita a responder à emoção sem pensar.

Durante um sequestro emocional, nosso cérebro pensante fica paralisado e perdemos a capacidade de racionalizar nossos pensamentos e emoções. Em contraste, o córtex pré-frontal avalia as emoções, processa as informações e aborda a situação de forma racional. Respirando fundo e contando até 10, é mais provável que alguém racionalize ao lidar com a situação profissionalmente. Se houver conexões fracas entre a amígdala e o córtex pré-frontal em pessoas cronicamente estressadas, as pessoas não conseguem controlar suas emoções.

Habilidades de autogerenciamento podem ser ensinadas por meio de programas que melhoram a atenção plena, como meditação e ioga. **Mindfulness** é a prática de trazer propositalmente a atenção para a experiência do momento presente sem avaliação, uma habilidade desenvolvida através da meditação ou outro treinamento.

Ao estar atento, pode-se perceber experiências de uma perspectiva de terceira pessoa mais imparcial. Existem também intervenções baseadas na atenção plena que as empresas podem adotar para ajudar os seus funcionários a controlar as suas emoções, tais como a redução do stress baseada na atenção plena e a terapia cognitiva baseada na atenção plena.

A autogestão é observada em vários campos. Por exemplo, a música oferece oportunidades para promover o desenvolvimento do autocontrole, do estabelecimento de metas individuais e grupais e do gerenciamento responsável do tempo (ou seja, estou no controle de mim mesmo?). Os alunos que participam da produção musical estabelecem relacionamentos pessoais com outras pessoas sempre que se esforçam para fazer música juntos e as principais habilidades que os alunos podem aprender na sala de aula de música geral incluem cooperação, comunicação, interações positivas entre pares, reconhecimento e apoio aos direitos dos
outros, confiabilidade, responsabilidade, foco de atenção pessoal, controle de impulsos, gratificação atrasada e aceitação de consequências, todas habilidades do “século XXI”.

A autogestão também pode nos ajudar a nos reconectar com a natureza. Na pesquisa com estudantes latinos de três escolas primárias de Austin, Texas, a natureza foi uma das formas de acalmar os alunos, ( “Eu uso maneiras de me acalmar; não desisto, mesmo quando estou frustrado, ")

já que latinos, negros e/ou de baixa renda vivem em bairros de Austin com muito menos árvores e outras vegetações do que aqueles que são brancos e de alta renda e, portanto, passam muito menos tempo na natureza.

Atividades SEL breves e orientadas para competências, incluindo aquelas relacionadas com a autogestão e a atenção plena, podem melhorar a aprendizagem e o desenvolvimento das crianças, especialmente em contextos e contextos de poucos recursos afetados por crises. O International Rescue Committee (IRC) implementou um programa académico inspirado no SEL chamado *Learn Safe* em 20 escolas primárias na Serra Leoa, África, em 2017-2018.

*de Mindfulness* conduzidas por professores que envolveram várias técnicas de respiração breve e estratégias de autorregulação para ajudar as crianças a regularem-se e a aliviarem o estresse e as emoções avassaladoras. Havia três tipos de habilidades específicas entre as 24 atividades de Mindfulness: (1) *descobrir* (os alunos descobrem o que está acontecendo ao seu redor e em seus corpos), (2) *experimentar* (os alunos constroem uma compreensão da respiração abdominal e do propósito da atenção plena), e (3) *aceitação* (os alunos permanecem imóveis e quietos por mais tempo e aprendem a aceitar os diferentes sentimentos e sensações em seus corpos, bem como o que está acontecendo ao seu redor).

*de Jogos Cerebrais* lideradas por professores do programa SEL SECURe (Compreensão e Regulação Social, Emocional e Cognitiva na educação) para melhorar a função executiva e a autorregulação das crianças. Havia três tipos de habilidades direcionadas ( *Poder dos Jogos Cerebrais* ) entre as 20 atividades *dos Jogos Cerebrais* : (1) *foco* (habilidades de atenção; por exemplo, “O professor diz: “Eu espio com meus olhinhos algo que é -” (escolha uma cor ou forma para descrever um objeto na sala) e as crianças olham e apontam para o que elas acham que o objeto é.”), (2) *lembrar* (memória de trabalho; por exemplo, “Os alunos formam um círculo. Um por um, cada aluno diz seu nome e faz um movimento junto com ele. O resto da turma repete o nome com o movimento em grupo, tentando lembrar e repetir todos os nomes e movimentos.”) e (3) *parar e pensar* (controle inibitório). ; por exemplo, “Os alunos seguem as instruções e movimentos do professor, mas apenas quando o professor diz “Simon diz”.

Depois de realizar cada atividade, os professores foram instruídos a concluir pedindo às crianças que refletissem brevemente sobre (1) o que notaram, (2) o que sentiram em comparação com antes da atividade e (3) como e quando poderiam usar a atividade em suas atividades. vida cotidiana.

salas de aula com atividades SEL mais diversificadas criaram um ambiente melhor para as crianças se concentrarem na aprendizagem e desenvolverem comportamento pró-social. A repetição mais frequente de atividades destinadas a atingir a mesma habilidade *de aceitação foi relacionada a uma maior frequência.*

Uma maior variedade nas atividades SEL foi associada a um comportamento mais pró-social e a menos problemas de concentração, uma vez que as atividades *de Mindfulness* e *Jogos Cerebrais* promovem o comportamento adaptativo das crianças.

No estudo dos efeitos psicológicos de programas de ioga e mindfulness baseados no ensino médio para adolescentes hispânicos em risco no Texas, os participantes de ioga em escolas exibiram níveis mais elevados de melhora do humor e do afeto, com grandes tamanhos de efeito, do que aqueles matriculados em um programa de educação física padrão. (Aula de educação fisica.

A aula de EF consistiu em uma sessão de 35 minutos ministrada por professores certificados de EF e de saúde.
A sessão de ioga consistiu em quinze aulas de ioga de 30 minutos incluídas no currículo da escola. A sequência curricular incluiu 5 minutos de respiração consciente, 20 minutos de posturas de ioga e 5 minutos de meditação.

Os programas de mindfulness baseados nas escolas melhoram o bem-estar psicossocial e a autogestão dos adolescentes, para além do currículo escolar tradicional. Os programas de mindfulness baseados nas escolas cultivam competências mentais, disposições sociais e emocionais na preparação e educação das gerações futuras e devem ser considerados uma opção viável, além de um
currículo de EF, devido aos benefícios adicionais

Literatura:

Bernice Sanchez et al: Efeitos psicológicos positivos de programas escolares de ioga e atenção plena para adolescentes hispânicos em risco, 2023

Zezhen Wu et al: Medindo a dosagem de atividades de aprendizagem socioemocional (SEL) breves e direcionadas a habilidades em ambientes humanitários, 2023

**Edvard Varner: SEL, Mindfulness e a Arte da Educação Musical Geral** 2023

Kevin Lanza et al: A conexão com a natureza está associada à aprendizagem socioemocional das crianças, 2023

# Sze Ryin Chung et al: Construindo Inteligência Emocional, 2023

Robin Dewa, Društvo Bodi svetloba