

**Crescer como
acompanhantes**

Título:
Crescer como acompanhantes
Autora:
Jacqueline Alzérreca

Equipe editorial:
Beatriz Borjas
Marielsa Ortiz
María Cristina Soto
Elvis Rodríguez

Correção de textos:
Luis Ángel Barreto

Projeto, diagramação e ilustração:
Lucía Borjas

Edição e distribuição:
Federação Internacional do Fé e Alegria
Diagonal 35 (calle), 21-19
Bogotá, Colômbia.
Telefones: (57-1) 3383790/3383792
www.feyalegria.org; federacion@feyalegria.org

ISBN: 978-980-7119-46-7
Depósito legal: 603 2011 370 2772

Impressão:
Editorial Kimpres Ltda.

Publicação realizada com o financiamento de:
Centro Magis

**Agencia Española de Cooperación
Internacional para el Desarrollo (AECID)**



Índice

Apresentação 7

Introdução 9

Unidade 1

O olhar para mim mesmo. Como sou? 10

Autoconhecimento 10

Pensamento crítico 18

Controle de emoções e sentimentos 23

Controle de tensões e estresse 27

Resiliência 31

Unidade 2

O olhar para fora. Como sou com os demais? 39

Relação Interpessoal 39

Reconhecer a existência do outro 47

Empatia 52

Tomada de decisões 60

Solução de problemas e conflitos 66

Unidade 3

Reconheço-me como acompanhante 72

Acompanhante situado 72

Formação como educador e educadora popular 77

Bibliografia 84

Links 85

Apresentação

Este material educativo sobre **Acompanhamento Pedagógico** se enquadra nos objetivos definidos pelo Programa Formação de Educadores e Educadoras da Federação Internacional do Fé e Alegria. Trata-se de uma proposta focada no posicionamento de “cultura de acompanhamento” nas distintas instâncias e níveis do Fé e Alegria. Essa proposta busca atender à necessidade de uma formação específica para os acompanhantes pedagógicos (coordenadores pedagógicos da região e do país), para garantir a qualidade da educação nos centros educativos localizados em contextos vulneráveis.

A partir do diagnóstico e do reconhecimento de experiências realizadas por diferentes equipes pedagógicas nacionais, estruturamos uma coleção de seis livros, escritos por educadores e educadoras do Fé e Alegria com experiência em acompanhamento e continuação, que funcionam como um itinerário básico a ser desenvolvido e adaptado de acordo com as necessidades e circunstâncias de cada país ou região, com a tarefa de acompanhar as práticas educativas.

“**O acompanhamento e a educação popular**” e “**O acompanhamento no Fé e Alegria**” apresentam o marco referencial do acompanhamento com seus fundamentos, suas bases e seus princípios gerais, a partir da perspectiva da educação popular e da missão do Fé e Alegria.

A partir da reflexão do próprio ser, o “**Crescer como acompanhantes**” o convida para a descoberta da capacidade de acompanhar os outros.

O “**Guia para acompanhantes**” e o “**Aprender com o acompanhamento**” oferecem inúmeras ferramentas, que facilitarão o trabalho dos acompanhantes e os ajudarão a aprender com esse processo, enquanto formam comunidades de aprendizagem juntamente com os acompanhados.

O “**Planejar para a mudança**” fornece os elementos para sonhar com um centro educativo, ou para que os sonhos se concretizem; em outras palavras, para orientar os acompanhados na construção de planos de melhoria, necessários à transformação das práticas pedagógicas.

Agradecemos a todos os que, de uma maneira ou de outra, participaram do processo de elaboração deste material educativo. Esperamos também que ele seja uma contribuição importante para a reflexão e discussão sobre as práticas de acompanhamento, especialmente aquelas implementadas na educação pública na região latino-americana e no Caribe.

Ignacio Suñol S.J.
Coordenador Geral da Federação
Internacional do Fé e Alegria

Bogotá, Junho de 2011

Introdução

Este livro não pretende ser um manual no qual o acompanhante deverá seguir para ser “melhor acompanhante”, nem busca que, ao terminar sua leitura, o acompanhante sinta que já encontrou o caminho aberto e direto para acompanhar. Pretende-se dar algumas ferramentas práticas para fortalecer as experiências de acompanhamento. Também, motivar ao acompanhante a descobrir da reflexão do próprio ser sua capacidade para acompanhar outros e convidar a investigar muito mais ao respeito, pois é um caminho, não uma meta.

Este livro é para nos motivar, para nos fazer crescer, para nos fazer dialogar, para nos convidar a inventar, a compartilhar, para alimentar a esperança e avaliar nosso caminhar, que nos levar a forjar novos planos, a ir além contribuindo com novas propostas.

O documento está organizado em três unidades principais.

Unidade 1: O olhar para mim mesmo: Como sou? Esta primeira parte nos convida a revisar nosso interior, fortalecer nosso autoconhecimento, raciocínio crítico, controle de emoções e sentimentos, controle de tensões, estresse e resiliência. Esta perspectiva interna nos ajudará a crescer e ser mais reflexivos com nós mesmos para que melhorem nossas relações com os demais e estas sejam mais enriquecedoras.

Unidade 2: O olhar para fora: Como sou com os demais? Esta segunda parte nos permitirá ter maior consciência sobre a relação interpessoal, reconhecer a existência do outro, a empatia, a tomada de decisões, a solução de problema e conflitos.

Unidade 3: Reconheço-me como acompanhante. Depois de ter trabalhado nosso interior, de ter refletido como são nossas relações com os demais, nesta última parte são levadas

em consideração diferentes estratégias para desenvolver habilidades e destrezas que nos permitam ser melhores acompanhantes.

Unidade 1

O olhar para mim mesmo: Como sou?

Autoconhecimento¹

*Descubra-se e alcançará as estrelas.
Descubra sua naturalidade e viverá em felicidade.
Descobre sua vida e será dono do seu caminho.*

Anônimo

Neste primeiro parágrafo ressaltaremos a capacidade de se explorar o que tem cada pessoa, de reconhecer suas próprias capacidades, necessidades, desejos, sonhos, intenções, suas maneiras de ser, de pensar, de descobrir aquilo que move sua vida, do que o faz ser uma pessoa melhor e conseguir aquilo que deseja. Por isso, o foco deste primeiro ponto é **VOCÊ MESMO**.

1. Para a elaboração de algumas partes deste livro nos inspiramos na obra de Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. (2009). *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Espanha. Editorial EDEX. 4ª edição.



O autoconhecimento é obtido a partir de perguntas que cada pessoa se faz permanentemente, as respostas que se obtém dão sentido à própria existência, moldam o futuro e desenvolvem a autonomia e a auto-estima. É o processo de conhecer o ser que vive dentro de nós, o nosso “Eu”, e faz parte de nossa inteligência emocional.



Atividade geradora

Ler e refletir:

- **Quem sou eu?**

Para iniciar a reflexão, convido a ler a seguinte parábola de Anthony de Mello.

“Uma mulher estava agonizando. De repente, teve a sensação de que foi levada para o céu e apresentada diante do Tribunal.

“Quem é você?”, disse uma Voz. “Sou a mulher do prefeito”, ela respondeu. “Eu perguntei quem é você, não com quem é casada”. “Sou mãe de quatro filhos”. “Eu perguntei quem é você, não quantos filhos tem”. “Sou uma educadora de centro educativo”. “Eu perguntei quem é você, não qual é sua profissão”.

E assim por diante. Independentemente da resposta, ela não parecia poder dar uma resposta satisfatória à pergunta “Quem é você?”.

“Sou uma cristã”. “Eu perguntei quem é você, não qual é sua religião”. “Sou uma pessoa que ia todos os dias à igreja e ajudava os pobres e necessitados”. “Eu perguntei quem é você, não o que fazia”.

Evidentemente, não conseguiu passar no teste, porque foi enviada de volta para a Terra. Quando se recuperou de sua doença, ficou determinada a saber quem era. E tudo foi diferente.

Sua obrigação é ser. Não ser um personagem, nem ser uma zé ninguém -porque aí há muita ganância e ambição-, nem ser isso ou aquilo -porque isso determina muito-, mas simplesmente ser”.

Finalizada a leitura, nós o convidamos a pensar sobre: quem é você? E a compartilhar suas reflexões com algum colega.

• O que quero da vida?

Para ajudar a reflexão, convido-o a se lembrar e que se anime a escrever:

	No pessoal	No familiar	No profissional
O que você fez?			
O que estou fazendo hoje?			

O que desejo fazer?			
Como se reflete tudo o que apontei em meu projeto de vida?			

1. Descrevo minha personalidade dando qualidades (Luzes) e fraquezas (Sombras). Se você quiser, pode elaborar uma lista.

Meus pontos fortes, qualidades (Luzes) são...	Meus pontos fracos (Sombras) são.

2. Como acho as pessoas ao meu redor me vêem: família, colegas de trabalho? Pode descrever brevemente...

3. Se desejar refletir um pouco mais sobre esse tema, nós o convidamos a ler uma pequena parte do diálogo entre Alice e a Lagarta, em um trecho da história de “Alice no país das Maravilhas?”.

2. Para ver o diálogo entre Alice e a lagarta acesse o seguinte endereço <http://www.youtube.com/watch?v=HxaDdjwTCag&feature=related>



Conheço-me, descubro-me, aceito-me

O autoconhecimento significa reconhecer nosso ser, caráter, potencialidades, fraquezas, oportunidades, atitudes, talentos, valores, gostos e desgostos. Autoreconhecer-se também significa construir sentidos sobre nós mesmos, das demais pessoas e do mundo em que vivemos. Desenvolver um maior conhecimento pessoal nos facilita reconhecer os momentos de preocupação ou tensão. Muitas vezes, este conhecimento é um requisito da comunicação efetiva, das relações interpessoais e da capacidade para desenvolver empatia pelas demais pessoas.

Conhecer-se, saber o que você quer na vida e identificar os recursos pessoais com os quais se conta para consegui-lo, são aspectos que permitem a pessoa a ter clareza sobre o projeto vital que se deseja empreender e desenvolver as competências necessárias para consegui-lo.

Conhecer-se não é apenas olhar para dentro de si, também significa poder identificar e usar fontes sociais de apoio. Neste processo, não apenas é possível confrontar melhor a adversidade; também se fortalece a capacidade de enfrentar os problemas, superá-los e crescer como pessoa. Isso contribui ao fortalecimento de fatores de resiliência³ pessoal, um aspecto que se desenvolverá amplamente na Unidade 3.

3. O termo “resiliência” se refere à capacidade humana de enfrentar as adversidades, superá-las e se fortalecer no processo.



Atividades de síntese e de ação

1. Vamos ler cada um dos pontos que estão na tabela e refletir sobre nossa vida. Identifico os aspectos que tenho que fortalecer e os aponto em folhas independentes, depois coloco as folhas em lugares visíveis para ter em mente quais aspectos necessito reforçar.

O conhecimento de si mesmo	
Facilita	<ol style="list-style-type: none">1. O reconhecimento das próprias potencialidades é o que estimula a autoestima e a confiança em si mesmo.2. O reconhecimento das próprias fraquezas é o que contribui a uma auto-imagem e decisões mais realistas.3. O reconhecimento ajuda a ter uma maior consciência sobre deveres, direitos e responsabilidades.4. O reconhecimento contribui ao esclarecimento de valores.5. O reconhecimento ajuda a ter uma maior motivação para cuidar de si mesmo.

2. Como posso aplicar esta frase de William Shakespeare em minha vida diária?: *“De todos os conhecimentos possíveis, o mais sábio e útil, é conhecer a si mesmo”*.

Eu incentivo a dar alguns exemplos:

- Diariamente me comprometo a saber mais sobre as coisas que me fazem feliz e as coisas que me dão raiva para poder me superar como pessoa.
 - ...
 -
3. Para terminar, convido-o a ler o seguinte relato pedagógico de uma educadora popular que passou a ser membro da equipe pedagógico do Escritório Regional do Fé e Alegria.

O que vou contar aconteceu quando tomei a decisão de deixar o trabalho em um Centro Educativo para ser parte da equipe regional do Fé e Alegria. Foi o período mais grato e tenso de minha vida. Como minha experiência em sala de aula é ampla e minha participação na equipe diretiva com certeza será proveitosa, meu primeiro dia na equipe pedagógica do Escritório Regional no Fé e Alegria me deixou muito nervoso. Senti-me tão pequena e sufocada por minhas responsabilidades, meus problemas. Tinha muitas inseguranças, não me sentia capaz de levar adiante tudo o que significa começar de novo. Mas embora as dúvidas e medos estivessem presentes, tinha que continuar... devia continuar... ascender e cuidar do que decidi. O primeiro dia que tive que ir ao centro educativo, não foi precisamente como educadora, mas como a nova da equipe; não podia acreditar! Perguntava-me: como faço hoje para falar com a equipe diretiva se não me sinto capaz? Eu sou uma educadora, por Deus! O que estou fazendo aqui! Porém, ao mesmo tempo, não quero parar nem decepcionar ninguém, nem a mim! Parar seria fácil, poderia voltar à

aula... mas estou iniciando uma nova aventura e preciso de todas as minhas forças para superá-lo, não quero ficar para trás... Tenho que me animar! Sem dar lugar a mais pensamentos negativos, segui meu caminho ao centro educativo, para encarar as tarefas do meu novo papel. Uma vez no centro educativo, o contato com os educadores e educadoras que são meus colegas e amigos, ajudou que minha angústia e meus medos diminuíssem até desaparecerem. O tempo da reunião ou visita de acompanhamento passava e eu não sentia, foi muito positivo, agradável, ativo, nada fora do normal, mas excepcional e imponente para mim, porque me dei conta de que estando com meus colegas, meus problemas, minhas tensões ou angústias, desaparecem. Minha prática como educadora em sala de aula me permite perceber o que os educadores e educadoras desse centro educativo estão passando. Entendi que meu trabalho com a Equipe Diretiva me ajudava a ter a resposta ou solução do problema levantado. Nesse momento me senti muito feliz! Vi que a reunião se desenvolvia em um ambiente agradável, dialogávamos e chegávamos a acordos. Ao sair do centro educativo, dei graças a Deus por esta maravilhosa oportunidade. Não estaria mais a frente dos educandos e educandas, mas sim sentia que com minha experiência ajudaria a muitos mais educandos e educandas porque melhorariamos as práticas de meus colegas. Hoje em dia, ainda sinto os nervos a flor da pele ao iniciar uma reunião de acompanhamento, mas tenho certeza das minhas habilidades e capacidades. Agora já não tenho tempo nem espaço para os pensamentos negativos e inseguranças.

A partir do que foi lido, responda as seguintes perguntas:

- Conhecia a si mesma a educadora?
- Quais potencialidades tinha para enfrentar o novo desafio?

Pensamento crítico



Atividade geradora

Para começar a trabalhar o raciocínio crítico, convidou-o a ler a seguinte narrativa e, posteriormente, responder as perguntas:

O canto do galo⁴

O avô se deu conta de que quando seu galo cantava, o sol nascia. Depois de um mês comprovando sua teoria, comunicou a descoberta: “o canto de meu galo é o que faz sair o sol”. O velho está louco, disseram. O homem ficou irritado e decidiu deixar a aldeia. Na amanhã seguinte, levantou-se cedo e viu que quando o galo cantava o sol saía. “Tolos”, disse, “agora está claro que eu tenho razão. As pessoas daquela aldeia já devem estar sentindo falta do amanhecer”.

4. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Op. cit.

- Quais argumentos têm as pessoas da aldeia para considerar que o velho está louco?
- Quais argumentos tem o velho para chamá-los de tolos?
- Exemplifique outras situações nas quais se chegou a conclusões similares.



O que queremos dizer com pensar criticamente?

Em termos mais amplos significa “pensar com um propósito”, demonstrar uma ideia, interpretar o significado de algo ou solucionar um problema. A maioria dos especialistas destaca que esta capacidade depende de dois fatores principalmente: uma série de habilidades cognitivas e o que foi nomeado de disposições afetivas. O cognitivo implica aplicar habilidades básicas do pensamento, como a interpretação, a análise, a avaliação, a inferência, a explicação e a auto-regulação, em um processo ativo de pensamento que permite chegar a conclusões de uma ordem superior.

A mistura das habilidades cognitivas e das disposições afetivas dá como resultado um perfil próprio de uma pessoa crítica, conforme o qual esse tipo de pessoa é:

Curiosa: tem desejos de aprender, indagar, investigar. É a pessoa que sempre está perguntando: por quê? Para quê?

De mente aberta: tolerante para pontos de vista divergentes e consciente da possibilidade de seus próprios preconceitos.

Sistemática: ordenada, organizada, e com capacidade para centrar sua atividade mental nas tarefas que realiza.

Analítica: valoriza a aplicação do raciocínio e o uso da evidência para resolver problemas. Em outras palavras, gosta de pensar.

Busca a verdade: interessa-se em buscar e alcançar o melhor conhecimento possível em cada situação; tem a coragem necessária para fazer perguntas e a honestidade necessária para continuar indagando, inclusive se os resultados não apóiam seus próprios interesses ou opiniões pré-concebidas.

Tem confiança em si mesma: na solidez de seus próprios julgamentos fundamentados e interesse em guiar aos outros na solução racional dos problemas.

Madura: com capacidade para abordar os problemas, empreender as pesquisas e a tomada de decisões sobre a base que alguns problemas podem estar mal estruturados, e que algumas situações admitem mais de uma solução possível.

Todas as pessoas têm a capacidade de pensar criticamente e é uma habilidade de uso cotidiano que pode contribuir para uma vida saudável e ao desenvolvimento pessoal e social de muitas maneiras.

No âmbito pessoal, facilita a autocrítica e ajuda a reconhecer e avaliar os fatores que influem nas atitudes, crenças e comportamentos de cada um.

No âmbito social, pensar de forma crítica ajuda a ir além dos preconceitos discriminatórios para encontrar outras dimensões da realidade, como acreditar que certos grupos étnicos ou povos são “bons” e outros são “ruins”. Permite aprofundar para encontrar as verdadeiras causas das desigualdades e a desigualdade, colocando em dúvida julgamentos aceitos socialmente como aquele segundo o qual “as pessoas pobres não têm dinheiro porque são preguiçosas”.

Sugestão para ser um acompanhante melhor: Na vida diária é possível se encontrar com pessoas que têm uma forte disposição para pensar criticamente. Pode identificá-las porque com frequência estão de acordo com afirmações como as seguintes:

- “Eu detesto que as pessoas se limitem a dar suas opiniões sem expor suas razões”.
- “Para mim, é importante tratar de compreender o que as pessoas realmente querem dizer”.
- “Tento ver os pontos bons nas opiniões dos outros, mesmo que eu não concorde com elas”.

Também é possível identificar quem está pouco disposto a pensar criticamente, porque além de estar em desacordo com afirmações como as anteriores, possivelmente estará de acordo com as seguintes:

- “Prefiro os trabalho em que me dizem exatamente o que fazer e como fazer”.
- “Não perco tempo pesquisando coisas”.
- “Detesto quando os educadores e educadoras discutem os problemas em vez de dar as respostas”.



Caminhemos



Atividades de síntese e de ação

1. A pergunta é uma ferramenta indispensável para o raciocínio crítico. Neste caso corrigimos algumas feitas por Carl Sagan⁵ que nos levam a olhar criticamente aspectos cotidianos. A proposta é que em diversas situações da vida, coloque em jogo questões como:
 - O que está em discussão é a pessoa ou seu argumento?
 - Pode-se transformar a afirmação em pergunta?
 - Há algo mais que duas possibilidades extremas?
2. Analisemos o seguinte estudo de caso:

A coordenadora regional e/ou departamental está realizando a segunda visita de acompanhamento correspondente ao ano de trabalho letivo. Ao tentar verificar se foram cumpridos os compromissos estabelecidos na visita anterior, verifica-se que não foram cumpridos os acordos estabelecidos: desde assuntos administrativos até os acordos pedagógicos levantados para o primeiro período. Por outro lado, notou-se a ausência de planejamento da equipe diretiva. No entanto, nota-se que os gerenciadores elaboram explicações tortuosas para justificar a situação encontrada.

5. Sagan, Carl (1998). El mundo y sus demonios. Colombia Bogotá. Retirado, com alteração, do Capítulo 12: “El sutil arte de detectar camelos”. Editorial Planeta.

- Imagine agora o diálogo entre a coordenadora regional e/ departamental e a equipe diretiva do centro educativo.
- Tenta aplicar seu conhecimento pedagógico para mediar as limitações gerenciais da equipe e as inconsistências no processo de tomada de decisões. Exemplifica por meio do diálogo uma das estratégias sugeridas.
- Descreve quais competências e habilidades interpessoais deve ter a coordenadora regional e/ departamental para que o processo de acompanhamento pedagógico seja bem sucedido.

Controle de emoções e sentimentos⁶



*Na província da mente o que acreditamos é verdade,
é verdade ou se converte em verdade.
Na província da mente não há mais limites do que os impostos a si mesmo.
John Lilly*

Todos nós sabemos qual é a diferença entre um otimista e um pessimista: o otimista vê o copo meio cheio e o pessimista meio vazio, mas o que é o que acontece para que um veja meio cheio e para outro meio vazio? Para um psicólogo da Universidade da Pensilvânia, que realizou estudos sobre as diferenças entre a maneira de pensar dos otimistas e a dos pessimistas, um otimista é aquele que quando algo ruim acontece ou quer conseguir algo coloca: “o que eu tenho que fazer ou como mudar esta situação”. Enquanto que um pessimista é aquele que vê a si mesmo como impotente diante de um mundo adverso, que é impossível mudar. Dito de outro modo, o otimista se

6. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Dario Chahín Pinzón. Op. cit.

responsabiliza por suas reações e o pessimista espera que o mundo mude, que a situação melhore⁷.



Atividade geradora

Refleta sobre suas emoções e sentimentos a partir destas perguntas: Como lidar com as situações conflitivas pessoais em meu trabalho como acompanhante? Como aceito as críticas que fazem ao meu trabalho? O que sinto e como reajo diante a indiferença e a apatia?



Roteiro

A inteligência emocional é a habilidade que desenvolvemos para controlar nossas próprias emoções e impulsos, para adequá-los a um objetivo, para nos responsabilizar pelos próprios atos, para pensar antes de agir e evitar os julgamentos prematuros. A inteligência emocional é importante na vida das pessoas, ser equilibrado em uma reação emocional, saber lidar com as emoções e os sentimentos, conhecer e se motivar. Isso dá à pessoa a capacidade de ser melhor, com melhores relações em sua vida pessoal e profissional. A Inteligência emocional não depende do coração, depende das capacidades intelectuais superiores do ser humano, já que um cérebro primitivo como o sistema límbico deve se sujeitar a um cérebro mais avançado, quanto mais controle tenhamos em nosso cérebro, quanto mais rápidas sejam nossas conexões entre o cérebro primitivo e o

7. <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/optimista.htm>

córtex cerebral, muito mais inteligência emotiva teremos⁸. Emoções e sentimentos sempre estão enviando sinais para a pessoa sobre seu momento afetivo. Mas nem sempre se atende o que se “diz”. Às vezes, acredita-se que não se tem o direito de sentir medo ou tristeza por uma “boa” pessoa. Nesses casos, aprecia-se como o mundo afetivo é envolvido pela razão que o distorce com base em preconceitos, temores aprendidos e racionalizações.

Na verdade, todas as emoções e sentimentos são naturais e práticos. Naturais porque são parte do mundo afetivo de todas as pessoas, de todas as idades. Não há ninguém que não os tem. Práticas, porque falam de necessidades pessoais e do mundo que nos rodeia. Sentimos em resposta a estímulos internos e externos. Compreender melhor o que sentimos implica não apenas escutar o que passa por dentro, mas também para atender o contexto em que passamos. Por exemplo, alguém que sente tristeza, possivelmente está recebendo um sinal de falta de afeto ou vazio em sua vida. Quem sente medo pode identificar situações de perigo e atuar para proteger a integridade física ou emocional. Quem sente alegria está sendo informado de algo que o satisfaz e que lhe agradaria viver por mais tempo e mais vezes⁹.

Para aprender a “navegar” melhor no mundo de emoções e sentimentos, próprios e estranhos, esta habilidade propõe três aspectos centrais¹⁰:

- 1. Sintonizar-se com o seu próprio mundo afetivo.** Da mesma forma que faz com sua estação de rádio favorita, busque a frequência exata para se sintonizar com seu mundo afetivo. Escutando-o com atenção conseguirá identificar e reconhecer melhor suas emoções e sentimentos e ter destes uma vivência mais plena.

8. <http://www.taringa.net/posts/info/1469510/emociones-inteligentes.html>

9. http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

10. <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

2. **Aceitar a gama completa de emoções e sentimentos** característicos de nós, e reconhecê-los como um dos aspectos mais valiosos e humanos de cada pessoa. Como já se mencionou, temos a tendência de fugir de certas emoções e sentimentos, como a tristeza ou o medo, por considerá-los “negativos”, desagradáveis ou inapropriados. No entanto, convém recordar que essas mesmas emoções e sentimentos cumprem com uma função adaptativa importante. O medo ou a ira funcionam como alarmes que se ativam diante de situações em que a integridade ou dignidade pessoal estão em perigo.
3. **Expressá-los assertivamente**, sem necessidade de violentar as emoções, sentimentos ou direitos das outras pessoas, pelo fato de fazer respeitar os próprios.



Atividades de síntese e de ação

1. O que farei para colocar em prática, em minha vida cotidiana, os 3 aspectos centrais indicados no roteiro?
2. Descreva uma situação a qual te levou, como acompanhante, a ajudar ao outro a lidar com seus sentimentos ou emoções.

Controle de tensões e estresse



Atividade geradora

Analiseemos juntos estas situações:

1. São 7:30 da manhã e ao chegar ao centro educativo percebo que não chegaram dois educadores(as).
 - a. O que faço?
 - b. Qual é minha reação?
 - c. Qual decisão tomo?
2. Tenho uma reunião com os educadores e educadoras de um centro educativo que acompanho. A reunião estava planejada e programada conjuntamente. Antes de apresentar a agenda de trabalho percebo um ambiente tenso, sinto certa rejeição ao trabalho que se iniciará.
 - a. O que faço?
 - b. Qual é minha reação?
 - c. Qual decisão tomo?



O estresse é uma pressão¹¹. Todos os seres vivos o sentem.

11. Retirado de Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Dario Chahín Pinzón. Op. cit.

O acompanhante o vive quando tem de devolver a informação coletada para as equipes diretivas ou equipes de educadores e educadoras; a jovem que está começando na equipe pedagógica de um escritório nacional ou regional e deve realizar acompanhamento a vários centros educativos com realidades conflitantes, apoiando na tomada de decisões. Nesses momentos, de forma automática, o organismo se ativa preparado para a ação: aumentam a frequência cardíaca e respiratória, a pressão sanguínea, o metabolismo e o fluxo de sangue para os músculos.

Pode-se controlar o estresse, porque isso depende da forma como a pessoa se relaciona com o ambiente. Há quatro aspectos que podem ser úteis na hora de desenvolver esta habilidade:

1. Aprender a identificar as fontes de tensão e estresse na vida diária. O tipo de situações e experiências que geram estresse são distintas em cada pessoa. É fundamental ter claro: O que é estressante para você?
2. Reconhecer as diferentes manifestações de estresse. Como sente o estresse? Quais sensações físicas, emocionais ou mentais sente? Como você se comporta quando sente estresse?
3. Identificar a forma habitual de lidar com o estresse. Cada pessoa tem uma forma particular de enfrentar as situações e lidar com o excesso de tensões e estresse. Sem estar muito consciente deles, ao longo do tempo é possível que tenhamos desenvolvido estilos adequados (saudáveis) ou inadequados para lidar com o estresse. O que você faz? Como você enfrenta habitualmente o excesso de tensões e estresse em sua vida?
4. Aplicar reengenharia ao estilo de vida. Se descobre que sua forma habitual de enfrentar o estresse não é a melhor, o fato que não está fazendo nada a respeito, talvez seja o

momento de aplicar um pouco de reengenharia a seu estilo de vida. Como pode fazer para ter um estilo de vida mais saudável com os meios e recursos a seu alcance? Nem sempre se trata de fazer coisas que requerem uma inversão econômica. Mudar a atitude para enfrentar as situações e experiências da vida diária não é fácil, mas sempre é muito efetiva. O mesmo acontece quando se aprende a administrar melhor o tempo.

A lista que se apresenta a seguir mostra parte dos muitos caminhos por empreender, porque para lidar com o estresse é necessário colocar em prática várias ações de maneira simultânea:

- **Levante-se a tempo.** Assim evitará ficar correndo o resto do dia.
- **Estabeleça um lugar e um tempo para fazer seu trabalho.** Se possível, não leve trabalho para sua casa, nem os problemas de relacionamento ou de seu lar ao seu local de trabalho.
- **Analise em detalhe o que tem de ser feito antes de iniciar um projeto.** Talvez não seja tão avassalador como parece a primeira vista! Ou talvez, exija mais trabalho do que imaginava e deve lhe destinar mais tempo.
- **Diminua as interrupções ao máximo.** Isso é especialmente importante se requer concentração.
- **Peça ajuda.** Sempre que precisar de ajuda, assegure-se de pedir ou de delegar tarefas a outras pessoas. Dessa maneira, será mais fácil se concentrar em suas verdadeiras prioridades.
- **Organize-se.** Cada pessoa tem sua própria forma de “se organizar” e não há apenas uma maneira de fazê-lo. O importante é que encontre sua própria forma de fazê-lo.

- **Lembre-se dos sucessos que obteve.** Em vez de pensar apenas nas coisas que não fez, pense nos sucessos anteriores. Isso ajudará a se sentir motivado.
- **Combine tarefas físicas e mentais.** Se possível, alterne o trabalho intelectual com algumas atividades físicas. Ajudará a se preservar e diminuir a sensação de fadiga.
- **Enfrente as mudanças com uma atitude positiva.** Em vez de sentir temor diante das mudanças, assumi-las com otimismo. Está certo que as mudanças podem acompanhar desafios, também podem ser vistas como oportunidades.
- **Dê-se um tempo livre.** Não pense no tempo livre como “o que sobra” depois de que ter feito todo o resto. Assim como planeja seus compromissos e responsabilidades familiares, profissionais ou acadêmicas, programe tempo para ler, fazer exercício, ir ao cinema ou fazer qualquer outra coisa que goste e ajude a relaxar. Deixar tempo para desfrutar das coisas que gosta, ajudará a recargar suas baterias. Relaxe e divirta-se.



Atividades de síntese e de ação

1. **Dilemas.** Quais dilemas surgem em sua vida das recomendações descritas anteriormente? São viáveis? Alcançáveis? Justifique sua resposta.

2. Descreva uma situação na qual você escolheu, como acompanhante, apoiar as pessoas que estão estressadas. Sabe distinguir o que é próprio da pessoa e próprio da instituição?

Resiliência

*“Nossa maior glória não está em nunca cair,
mas se levantar cada vez que caímos”.*
Confucio



Atividade geradora

Vamos ler esta história sobre as cenouras, ovos e café e tiremos conclusões.

Refleta sobre o que foi lido por meio da seguinte pergunta:

Assim como o ouro deve passar pelo fogo para ser purificado, os seres humanos necessitam provas para polir nosso caráter. O mais importante é como reagimos diante delas. Uma filha queixou com seu pai sobre a vida. Não sabia como seguir adiante e, cansada de lutar, estava a ponto de se dar por vencida. Parecia que quando solucionava um problema, aparecia outro. O pai, um reconhecido chef, levou-a para a cozinha. Encheu três panelas com água

e as colocou sobre fogo forte. Quando o líquido estava fervendo, jogou as cenouras na primeira panela, um par de ovos na segunda e alguns grãos de café na terceira. A filha esperou impacientemente se perguntando: o que estaria fazendo seu pai? Depois de vinte minutos, ele apagou o fogo, colocou as cenouras em um recipiente e os ovos em outro, tirou o café e o serviu em uma jarra. Olhando sua filha, perguntou: -Querida, o que vê? -Cenouras, ovos e café, foi a resposta. Pediu que tocasse as cenouras: estavam moles.

Depois, disse para quebrar um ovo: está duro. Por último, pediu que provasse o café. Ela sorriu, enquanto desfrutava o rico aroma da bebida. Humildemente, a jovem perguntou: -O que significa isso, papai? -Esses três elementos -explicou ele- enfrentaram a mesma adversidade, a água fervente, e cada um reagiu de forma diferente.

Acenoura, forte e dura, tornou-se fraca, fácil de se desfazer. O ovo era frágil; a casca fina protegia seu interior líquido, que depois de estar na água fervente, endureceu-se. Os grãos de café transformaram a água, transformando-a na rica bebida que reconforta e esquenta. Qual é você? -perguntou o cozinheiro a sua filha-. Quando a adversidade bate à sua porta, é a cenoura, o ovo ou o grão de café? E você, amigo leitor, é como uma cenoura, que parece forte, mas se torna fraca quando esta em adversidade? É como um ovo, cujo coração maleável se endurece por ser penalizado? Ou como um grão de café, que transforma a água fervente, o elemento que o causa dor? Ele que é como um grão de café reage melhor quando as coisas se tornam ruins¹².

12. Lopera Gutiérrez, Jaime. (2002). *La Culpa es de la Vaca*. Bogotá. Editorial Nomos S.A.

Perguntou-se por que algumas pessoas parecem manter a calma diante de desastres, enquanto que outros parecem se estilhaçarem? Então o convidamos a ler a história chamada “Um burro não tão burro”¹³ para refletir a partir desta pergunta: Como reage quando se apresentam inconvenientes ou dificuldades nos processos de acompanhamento que realiza?

No inglês, definem este fenômeno como “resilience”, isto

Dizem que, um dia, um burro caiu em um poço seco. O animal zurrava se lamentando, enquanto seu dono, um camponês do interior, não sabia o que fazer para solucionar a situação. O camponês disse: “Bom, pensando bem... esse burro está já muito velho. Não serve para nada. E o poço já está seco, também não é útil”, por isso decidiu tapar o poço e enterrar o velho burro que durante anos havia sido tão útil para transportar o trigo e a cevada. Chamou seus vizinhos e disse: “Ei, vizinhos, dêem-me uma mão!... Venham!” Eles responderam: “O que tem aí, compadre?” O camponês pediu: “Ajudem-me a tapar este poço seco!... Vamos!”.

Cada um agarrou uma pá e começaram a jogar terra no poço. O pobre burro se deu conta do que estava acontecendo e zurrou amargamente pela ingratidão do homem ao qual havia servido durante tanto anos. Mas depois das primeiras pás de terra, o burro teve uma ideia.

O vizinho disse ao camponês “Ei, vizinho, olhe o que é fazendo seu burro!” O camponês, curioso, olhou no fundo do poço e não acreditava em seus olhos... A cada pá, o burro sacudia a terra e pisava em cima dela. Então, o camponês pediu que jogassem rápido mais terra no poço. Mais rápido também, o burro se sacudia a terra e ia pisando na terra

13. Se deseja escutar a história do “Burro não tão burro” pode fazê-lo por meio do seguinte link <http://www.radialistas.net/clip.php?id=1200071>

sob suas patas. E aconteceu que, enquanto mais terra : jogavam, mais rápido subia o burro. Depois de um tempo, o camponês viu com surpresa como o animal chegou até a boca do poço e saiu trotando.

Sacudiu-se tirando a terra da ingratidão. Transformando as dificuldades em oportunidades para seguir em frente.



é, a propriedade que têm alguns materiais de se dobrar sob uma carga e recuperar sua forma original, quando esta já não funciona.

As pessoas que são capazes de manter a calma têm o que os psicólogos chamam de resiliência, ou capacidade de lidar com problemas e contratempos. As pessoas resistentes são capazes de utilizar suas habilidades e potencialidades para lidar com e se recuperar dos problemas e desafios, que podem incluir a perda do emprego, problemas financeiros, as doenças, os desastres naturais, emergências médicas, o divórcio ou a morte de um ente querido. Aqueles que carecem desta capacidade de recuperação podem chegar a ser oprimidos por tais experiências. Podem insistir nos problemas e o uso de mecanismos não saudáveis para lidar com esses desafios.

Em geral, esses indivíduos são mais lentos de se recuperar

dos contratemplos e podem experimentar mais distúrbios psicológicos, como consequência.

A resiliência não é eliminar o estresse ou apagar as dificuldades da vida. Em seu lugar, consiste na força para lidar com os problemas, superar a adversidade e seguir em frente com a vida. Após traumas como os ataques do 11 de setembro nos EUA, o desastre do furacão Katrina ou o terremoto no Haiti, muitas pessoas demonstraram os comportamentos que caracterizam a resiliência. Inclusive diante dos acontecimentos que parecem totalmente inimagináveis, a gente pode mobilizar as forças para não apenas sobreviver, mas prosperar.

Algumas pessoas já têm essas habilidades, naturalmente, com traços de personalidade que ajudam a se manter imperturbáveis diante dos desafios. No entanto, esses comportamentos não são simplesmente uma característica inata em alguns seletos indivíduos. Conforme muitos especialistas, a resiliência é na verdade bastante comum e as pessoas são muito capazes de aprender as habilidades que requeridas para ser mais resistentes.

Edith Grotberg, uma das pesquisadoras mais reconhecidas no campo da resiliência, propôs quatro categorias de fatores que caracterizam as pessoas resilientes. De acordo com Grotberg (1997), para lidar com as adversidades, superá-las e sair delas fortalecido e também transformado, as crianças levam em conta fatores de resiliência de quatro fontes que se visualizam nas expressões verbais dos sujeitos (crianças, adolescentes ou adultos) com características resilientes:

- “Eu tenho” em meu ambiente social.
- “Eu sou”, das potencialidades intrapsíquicas e condições pessoais.
- “eu estou”, fala das potencialidades intrapsíquicas e

condições pessoais.

- “Eu posso”, diz respeito às habilidades nas relações com os outros.

EU TENHO	EU POSSO
<ul style="list-style-type: none">- Pessoas ao redor em quem confio e que me amam incondicionalmente.- Pessoas que me demonstram com seu exemplo a maneira correta de proceder.- Pessoas que me ajudam quando estou doente, estou em perigo ou quando preciso aprender.	<ul style="list-style-type: none">- Falar sobre coisas que me assustam ou me incomodam.- Encontrar uma maneira de resolver meus problemas.- Controlar quando tenho vontade de fazer algo perigoso ou que não é certo.- Buscar o momento apropriado para falar com alguém ou para agir.- Encontrar alguém que me ajude quando eu preciso.
EU ESTOU	EU SOU
<ul style="list-style-type: none">- Com disposição para assumir a responsabilidade de meus atos.- Com a segurança de que tudo ficará bem.	<ul style="list-style-type: none">- Uma pessoa pela qual se sente apreço e carinho.- Feliz quando faço algo bom para as demais pessoas e lhes demonstro meu afeto.- Uma pessoa que respeita à si mesma e ao próximo.

A resiliência é tecida: não tem que buscá-la apenas na

interioridade da pessoa nem em seu ambiente, mas entre os dois, porque está constantemente ligada a um processo íntimo com o ambiente social.



Atividades de síntese e de ação

1. Fazer um inventário

Nós o convidamos a “fazer seu inventário” para saber com quais fatores conta, social e pessoalmente, para lidar com as adversidades. Pode tentar o modelo simples proposto por Edith Grotberg na década de noventa.

EU TENHO	EU POSSO
EU ESTOU	EU SOU

2. Nós o convidamos a ler os seguintes versos da canção “Resistirei”¹⁴ (“Resistirei”) e a refletir sobre a mensagem que transmitem.

*Quando perder todas as partidas,
quando dormir com a solidão, quando
se fecharem as saídas e a noite não
me deixar em paz*

*Quando sentir medo do silêncio,
quando custar para se manter em pé
quando se revelem as lembranças
e me coloquem contra a parede*

*Resistirei, erguido frente a tudo,
vou me transformar em ferro para
endurecer a pele, e, ainda que os
ventos da vida soprem forte, sou
como o junco que se dobra, mas
sempre permanece em pé*

*Resistirei, para continuar vivendo,
suportarei os golpes e jamais me
renderei, e, ainda que os sonhos se
desfaçam em pedaços, resistirei,
resistirei...*

14. Se quiser escutar a canção pode encontrá-la no seguinte link http://www.youtu-be.com/watch?v=2b_ihwedGFdA&feature=related

Unidade 2

Como sou com os demais?

Relação Interpessoal

Há muitas coisas que podemos fazer para consolidar e fortalecer nossas relações interpessoais. Às vezes, é importante encontrar as palavras certas no momento certo. Quando falamos ou nos comunicamos, há declarações que têm o poder de forjar novas amizades, recuperar uma antiga amizade ou restaurar relações que se desvaneceram¹⁵.

15. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Dario Chahín Pinzón. Op. cit.



Atividade geradora

Como é minha relação com as pessoas ao meu redor?

Refletir:

1. Convido-o a fazer uma recontagem das relações com as pessoas ao ser redor, como as descreveria?
2. Faça uma lista e reflita:

Sobre as pessoas com quem me sinto menos à vontade.	Sobre as pessoas com quem me sinto mais ou menos à vontade.	Sobre as pessoas com quem me sinto mais à vontade.
-	-	-
-	-	-
-	-	-

3. O que você acha da quantidade de pessoas com quem mantém uma relação agradável, estável, confiável?
4. Há alguma relação que você gostaria cultivar para torná-la mais próxima? Quais passos dará para cultivar essa relação?



Um aspecto importante é aprender a se relacionar de forma positiva com as pessoas com quem interage diariamente, como a família ou as pessoas que são colegas de trabalho. Esta aprendizagem é especialmente significativa quando não se tem a oportunidade de decidir com quem se compartilha a vida cotidiana; por exemplo, no caso do trabalho, onde nem sempre as pessoas podem decidir quem são seus colegas de trabalho.¹⁶ Existem alguns procedimentos que são convenientes e podem ajudar a conseguir uma melhoria substancial nas relações; entre os meios mais relevantes podem se destacar os seguintes:

Diálogo: É a capacidade de estar com os outros de modo que percebam nosso interesse por eles. É fazer com que o outro se sinta aceito, querido, valorizado por mim, embora não esteja de acordo com sua opinião. É me aproximar do outro quando está triste, preocupado, bravo... e ter gestos que expressem que estou com ele: um tapinha nas costas, um olhar acolhedor, um beijo. Diálogo é expressar para o outro com palavras ou com gestos o bem que tem feito, incentivando-o, e quando faz algo errado, falar com muito respeito e amor, sem repreendê-lo, mostrando sempre confiança, mas convidando-o à reflexão, à mudança. Diálogo é se colocar no lugar do outro, fazendo-o sentir que tudo sobre ele me interessa. Diálogo é expressar meus sentimentos e pensamentos e deixar o outro se expressar. É saber quando ficar quieto para escutar. Diálogo é ESCUTAR, deixar que o outro se expresse sem interrompê-lo enquanto está falando. Diálogo é reconhecer que eu estava errado e

16. Ibidem.

pedir desculpas, sendo PACIENTE diante das dificuldades da vida diária¹⁷.

O diálogo¹⁸ é um fenômeno humano pelo qual a palavra é revelada, que podemos dizer que é o próprio diálogo. Por isso, temos que buscar a palavra e seus elementos constitutivos. Descobrimos então que não existe palavra verdadeira que não seja uma união inquebrável entre ação e reflexão e, por fim, que não seja práxis. Assim, dizer a palavra verdadeira é transformar o mundo.

A palavra inautêntica não pode transformar a realidade, pois, privada de sua dimensão ativa, transforma-se em palavreado, em mero verbalismo, palavra alienada e alienante, que não se tem de esperar a reclamação do mundo, pois não tem compromisso ao não haver ação. No entanto, quando a palavra faz referência exclusiva à ação, torna-se ativismo, minimiza a reflexão, nega a práxis verdadeira e impossibilita o diálogo.

Os seres humanos se constroem no discurso, no trabalho, na ação, na reflexão. O diálogo implica um encontro dos homens para a transformação do mundo, por isso se transforma em uma exigência existencial. O diálogo é uma grande ferramenta de transformação do próprio ambiente e, portanto, do mundo.

E não podemos deixar de recordar que, para Freire, a palavra tem duas fases constitutivas inseparáveis: ação e reflexão. Ambas em relação dialética estabelecem a práxis do processo transformador. A reflexão sem ação se reduz ao verbalismo estéril e a ação sem reflexão é ativismo. A palavra verdadeira é a práxis porque os homens devem atuar no mundo para humanizá-lo, transformá-lo e liberá-lo. Como consequência, o diálogo

17. <http://www.motivaciones.org/ctosequeesdialogo.htm>

18. http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

autêntico deve servir para a humanização, transformação e libertação das pessoas.

Confiança: Confiar nos demais supõe uma atitude otimista diante da vida, os desconfiados jamais estabelecem contatos sólidos, frutíferos, nem verdadeiros. Privam-se de relações autênticas. No entanto, é bom admitir que para todos os indivíduos que encontramos não podemos dispensar o mesmo grau de confiança, mas é preciso invocar um clima que fomente as relações de confiança sem excessos, sem temores ou reservas. Muitas iniciativas importantes podem falhar por um excesso ou falta de fé nas capacidades e possibilidades próprias ou alheias.

Avaliação dos demais: Muitas vezes, em todos os campos do fazer humano, desafortunadamente se observam críticos ou censores das falhas e erros no desempenho alheio. Às vezes, são pouco generosos ao avaliar o gerenciamento positivo ou as qualidades destacadas de alguma pessoa. É precisamente o saber olhar para os outros, o valor das virtudes e acertos que há em cada pessoa, uma atitude que possibilita o cultivar e melhorar as relações humanas. Sair de si mesmo, olhar cuidadosamente em volta e encontrar a positividade que há nas pessoas, é um magnífico exercício que conduz da clausura à abertura, da competitividade à participação colaborativa, da intransigência à tolerância, e da frustração à satisfação, o que faz sentido no crescimento pessoal que suporta às autênticas relações interpessoais.

Fomento de atitudes saudáveis: Os avatares do que temos chamado de civilização e modernidade, enchem-nos de dúvidas, inquietudes, perguntas e, por que não dizer, de problemáticas. É impossível para nós dar uma resposta adequada a tanta informação e situação novas.

Essas condições afetam o trato pessoal cotidiano, algumas vezes surge a retirada e evitamos nos relacionar com os outros. A melhor alternativa nesses casos é o fomento de condutas e atitudes saudáveis que evitem que caiamos no desânimo e frustração, conseguindo aceitar com serenidade o que não está em nossas mãos mudar e atuando com decisão diante do que seja suscetível a melhoria. Se isto se torna uma dificuldade, analisar calmamente a situação, os possíveis erros; aceitando as limitações próprias e alheias, bem como assumindo a disposição interior de superação, constituíram-se fundamentais para superar angústias e preocupações.¹⁹

Sugestões para crescer como acompanhante: Anime-se a utilizar estas frases em sua vida diária.

- **“Pode ser que tenha razão”:** Essa frase é altamente efetiva para desfazer um argumento e restaurar as emoções enfraquecidas. O lado curioso de “Pode ser que tenha razão” é a humildade de admitir, “Pode ser que eu estou errado”. Admiti-lo. Quando se tem um confronto com alguém e começa a argumentar, o único que pode conseguir é que o outro reforce seu ponto de vista. Ao final do dia, ninguém mudará sua postura e corre o risco de danificar seriamente a relação entre ambos. O dito “Pode ser que tenha razão” fomenta a exploração do tema, no que é possível ter a oportunidade de ver as coisas de uma maneira mais racional, de uma maneira diferente.
- **“Obrigado(a)”:** A gratidão é uma forma refinada de cortesia. Pessoas que desfrutam do companheirismo de amigos bons e próximos são quem não têm dificuldade em ser educadas. Agradecem com rapidez a seus amigos suas

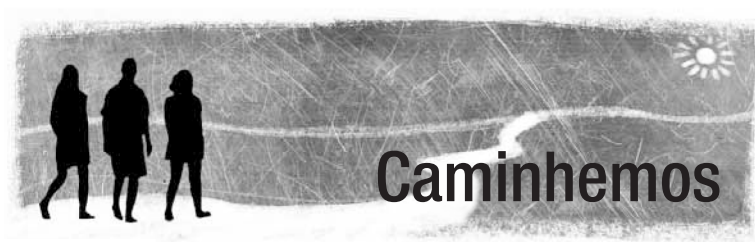
19. Estruch, Joan (2009). *Colección Gestión de Calidad Dirección Profesional y Calidad Educativa*. Monografías Escuela Española.

muitas expressões de bondade. Por outro lado, as pessoas cujo círculo de amigos é notavelmente reduzido lhes falta, com frequência, a atitude da gratidão.

- **“Conte comigo”**: Um amigo é o que fica quando todos foram embora. A lealdade é o ingrediente essencial da amizade verdadeira; é o adesivo emocional que une as pessoas. Os que gozam de relações boas e abundantes normalmente têm amigos constantes e verdadeiros. Quando surgem problemas, um bom amigo está lá dizendo: “Conte comigo”.
- **“Deixe-me ajudar”**: Os melhores amigos vêem uma necessidade e tratam de satisfazê-la. Quando percebem um problema fazem o que podem para solucioná-lo. Sem que se peça, dão uma mão e ajudam.
- **“Pode me ajudar?”**: Às vezes, é necessário, e é sinal de humildade, pedir ajuda as pessoas ao nosso redor, as pessoas com quem trabalhamos. Muitas vezes por sermos auto-suficientes cometemos o erro de nos isolar.
- **“Eu te entendo”**: As pessoas conseguem ser mais próximas e aproveitar entre si mais intensamente se sentem que a outra pessoa as aceita e compreende. Fazer com que as pessoas ao nosso redor saibam de quantas pequenas maneiras e diferentes formas as compreendemos, é uma das mais poderosas ferramentas para dar vida às relações. Isso se aplica a qualquer relação.
- **“Tente”**: Todos somos indivíduos únicos. Evite tentar fazer que os amigos se conformem com os próprios ideais. Apoiá-los na realização de seus interesses, por mais estranhos que esses pareçam. Todos temos sonhos, sonhos que são únicos para cada pessoa. É imprescindível apoiar e incentivar os

amigos a conseguirem seus sonhos, dizer sempre: “Tente.” Também podemos nos animar a fomentar as inovações coletivas propondo mudanças e dizendo: “**Tentemos!**”, juntos será mais fácil, juntos teremos respaldo.

- “**Eu te amo**”: Talvez são as palavras mais importantes que se possa dizer. Dizer a alguém que verdadeiramente o amamos, satisfaz as necessidades emocionais mais profundas das pessoas. A necessidade de pertencer, de se sentir apreciado e de ser querido.
- “**Eu te respeito**”: O respeito é outra maneira de mostrar amor. O respeito transmite o sentimento de que a outra pessoa é de verdade um igual. Se falarmos com as crianças como se fossem adultos fortaleceremos sua autoestima e conseguiremos ser amigos próximos. Isso se aplica a todas as relações interpessoais.²⁰



Atividades de síntese e de ação

Aplique em alguns casos, de seu trabalho como acompanhante, as sugestões que damos.

20. <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

Reconhecer a existência do outro



Atividade geradora

Nós o convidamos a refletir como se encontra em si mesmo a aceitação incondicional do outro e como influi isso em seu trabalho de acompanhante, para ele apresentamos uma leitura que reflita a sabedoria dos indígenas Sioux e Lakotas, conforme a qual, para chegar a ser um homem sábio é necessário se colocar no lugar do outro, sem julgá-lo e também tem de dedicar tempo suficiente a essa tarefa se pretendemos compreendê-la. “Não julgar meu semelhante antes que eu tenha andado sete dias com suas sandálias” provérbio Sioux.

A sabedoria dos Lakota²¹

A paz chegará... dentro da alma dos homens quando eles reconhecerem suas relações com o Todo, com o universo e todos seus poderes, quando reconhecerem que no centro desse universo está Wakan Tanka, e que esse centro é “todo lugar” dentro de nós mesmos. A avó aranha nos ensina que tudo é relacionado e se encontra em relações dentro da rede universal.

21. Síntese com base em um escrito de Cabello, V. Retirado de: <http://www.tierradeluna.com/La%20Sabiduria%20de%20los%20Lakota.pdf>

Com a idade, vem a sabedoria e essa sabedoria deve ser compartilhada de forma amorosa com as crianças. Isso é certo para a tribo e a nação indígena Lakota. Para os avós Lakota tudo o que o poder faz o faz em círculo. O círculo é sagrado em si, pois simboliza e representa o conhecimento do universo.

Para se converter em homem sábio são necessárias algumas cerimônias obrigatórias. O iniciado deve conhecer suas lendas e tradições, reverenciar a Mãe Terra, seguir o caminho do coração Lakota como forma de vida. Caminhar entre a beleza, flores, música, linguagem floreada que brota do caminhar entre a beleza, saber caminhar uma milha nas sandálias do outro. Calçar o sapato de seu irmão. Então, saber interiormente o que é a sabedoria e o amor ao despertar em si as partículas de luz, estar sob as plumas protetoras do grande espírito que habitam nosso corpo e esperam ser despertadas em nosso coração.

Quando você acompanha, coloca-se no lugar de seu acompanhado? Caminha com os sapatos dele? Consegue descobrir o que é positivo no ambiente e nos acompanhados?



Descobrir o outro

Os educadores e educadoras, sem importar a função que desempenhemos, somos indivíduos com uma interioridade e

uma história própria, mas como humanos, somos também seres sociais quanto a conviver em diversos espaços, entre eles os educativos, onde desenvolvemos nosso trabalho profissional. Acompanhar educadoras e educadores, leva a nutrir a dimensão comunitária que temos para enriquecer nossa relação com os outros.

Segundo García (2002), descobrir o outro é um processo que implica, em primeiro lugar, o conhecimento e a aceitação própria, pois apenas quem se conhece e se aceita pode compreender os demais. Como acompanhantes devemos conhecer nossas qualidades e defeitos porque como podemos nos aceitar e reconhecer os outros quando ao analisarmos nós mesmos não gostamos do que vemos? O primeiro passo para nos aceitar é entrar dentro de nós mesmos e esclarecer nossas idéias, opiniões, sentimentos, emoções, bem como o sentido de nossa vida. Saber quem é o outro, em quais grupos e espaços convivem, como são suas relações, seus problemas cotidianos, é fundamental para dar início a um processo de acompanhamento pedagógico. Por outro lado, aceitar ao outro exige reconhecer que tem sentimentos, atitudes, valores, afetos e formas de atuar.

Para Cabarrús (2001), a aceitação incondicional do outro em um processo de acompanhamento começa por criar a atmosfera adequada para que o outro possa descobrir o que está acontecendo em sua prática e começar aí um caminho de crescimento e transformação. Isso exige escutar a história do outro sem fazer julgamentos de valor, não apenas o que se diz, mas como o diz. Em tal sentido, os julgamentos de valor se convertem em ameaças para as relações que começaram a se estabelecer, bem como para o clima de confiança que vem se formando pouco a pouco. O acompanhante deve se cuidar para não categorizar seus acompanhados como “bons/ ruins”, “organizados/ desorganizados”, “comprometidos/sem compromisso”. Isso requer que ele ou ela saibam como interagir

com os educadores e educadoras em um processo que não os julguem se não atuarem como a instituição ou centro educativo esperam deles.

Comunicar a seus acompanhados que os aceita tal como são pode se converter no ponto de partida para uma mudança, por isso recomendamos:

- Prática da escuta ativa: faz com que nossos acompanhados e acompanhadas se sintam ouvidos e atendidos. Utiliza gestos, olhares, palavras, frases e perguntas para demonstrar interesse e tentar obter mais informações. Nunca os interrompam nem faça gestos que expressem cansaço.
- Utiliza respostas que demonstram compreensão do que foi escutado: fatos e sentimentos; sem julgamentos ou avaliações. A idéia é expressar uma síntese do escutado e, assim, contribuir para fazer com que quem fala se explique melhor e se sinta compreendido, aceito e reconhecido em suas emoções e desejos íntimos, embora isso não implique em aprovação de sua conduta ou de seus desejos.

E ao compartilhar algum problema...:

- Expressar mensagens em primeira pessoa, tentando explicar a situação da perspectiva do acompanhado, sem responsabilizá-lo nem julgar sua conduta, refletindo: Como seria estar no lugar do outro? O que eu sentiria? O que eu faria em sua situação?
- Aceitar a diversidade de ideias embora não esteja totalmente de acordo com elas. Reconhecer que os que te rodeiam podem pensar de maneira diferente.



Atividades de síntese e de ação

Coloque-se no lugar do outro

A seguir, propomos uma dinâmica que você pode utilizar para motivar seus acompanhados a escutar ao outro, suas palavras e propostas.

Objetivos: Aprender a escutar ao outro, deve se colocar em seu lugar, tanto emocionalmente como nos conteúdos.

- Atividades de preparação:
 1. Convidar acompanhados e acompanhadas que vão participar no processo de uma reunião.
 2. Elaborar cartazes com os nomes das pessoas que vão assistir.
 3. Selecionar um ambiente adequado.
 4. Colocar um *flipchart* para anotar as conclusões.
- Desenvolvimento da atividade:
 - O grupo se subdivide em pares ou em subgrupos conforme o número de participantes.
 - Cada participante coloca na frente um cartão com seu nome e também um cartão com uma sugestão para manter uma posição. Por exemplo: a expulsão de um

educando ou educanda por má conduta, as técnicas para estabelecer disciplina, a participação dos pais na tomada de algumas decisões.

- Indica-se para cada dupla um tema controverso e é dado 10 minutos para a discussão do tema. Cada um deve defender uma posição contrária, indicada previamente no cartão.
- Passado o tempo, o facilitador pára a discussão e pede para mudar o tema com a pessoa da frente e continuar a discussão mantendo a posição do outro por mais 10 minutos.
- Posteriormente, realiza-se um debate e se pede que expressem como se sentiram ao defender a posição do outro.
- Depois, anotam as conclusões e refletem sobre elas.

Empatia

*«Três quartos das misérias e mal-entendidos
no mundo terminariam se as pessoas se colocassem
no lugar de seus adversários
e entendessem seu ponto de vista»*

Mahatma Gandhi



Atividade geradora

Vejamos este exemplo:

Um colega de trabalho me trata mal frequentemente. Eu posso: 1) pensar que tenho a culpa e que devo fazer algo; 2) que é um rude e se sente bem quando incomoda aos demais, com o qual, não me sentirei pessoalmente agredido, já que isto faz parte de sua personalidade; e 3) tem situações pessoais difíceis que o fazem agir dessa maneira. Isso não implica que eu estou de acordo com o tratamento que recebo, chame atenção sobre isso, ou peça uma mudança de atitude. No caso de chamar a atenção, devo fazer de forma assertiva compreendendo sua atitude, já que, do contrário, entraria em uma espiral de conflito.

- Analise o caso anterior e responda as seguintes perguntas:
 - O que você acha da atitude da pessoa que relata o caso?
 - Quais consequências traria cada uma das opções que esta sugere?
 - Como reage diante de situações similares?
1. Para ilustrar um pouco mais o que significa ser empático o convidamos a ler a seguinte história²².

22. Pérez Esclarín, A. (2007) Parábolas para vivir en plenitud. Caracas: Ediciones San Pablo. Se desejar, nós o convidamos a assistir um vídeo disponível no seguinte endereço <http://www.youtube.com/watch?v=OKTZ2Gbykkt>

Faz alguns anos, nos jogos paraolímpicos de Seattle, nove participantes, todos com alguma deficiência, reuniram-se na linha de partida para correr os cem metros rasos. Quando soou o alarme, todos correram com grande entusiasmo. Um deles tropeçou, caiu no asfalto e começou a chorar.

Quando os outros escutaram o pranto do colega, pararam e voltaram atrás. Todos regressaram e uma garota com síndrome de Down beijou a ferida dele.

Então, as nove pessoas deram as mãos e caminharam juntas para a chegada. Todos no estádio ficaram em pé e aplaudiram emocionados durante vários minutos.

- Analise a história e responda as seguintes perguntas:
 - O que você acha sobre a reação dos competidores?
 - Qual ensinamento nos deixam os competidores?
 - Quais pensamentos ou sentimentos surgem depois da leitura?



Reconheço-me como uma pessoa empática

A empatia é a habilidade que tem uma pessoa de entender e de se sintonizar emocionalmente com o que está vivendo e sentindo a outra pessoa. Trata-se da identificação pessoal, emocional, mental e afetiva com os outros, excluindo julgamentos morais. Também se conhece como inteligência interpessoal.

Para ser empáticos e poder entender e sentir com a outra pessoa, você deve ter tido experiências similares. Por exemplo, entendo e sinto a dor da morte de um ente querido, quando eu mesmo passei por uma dor semelhante.

“A empatia se constrói sobre a auto-consciência; quanto mais aberto estamos a nossas próprias emoções, mais hábeis seremos para interpretar os sentimentos”.²³

Para uma pessoa conhecida é mais fácil se colocar no lugar dela e se relacionar de forma saudável e assertiva com as demais, precisamente porque reconhece em si a natureza dos seres humanos.

Por que é importante a habilidade empática na Educação Popular?²⁴

A escassez e falta de recursos afeta notavelmente as relações emocionais interpessoais, que tende deixar as pessoas tristes, violentas e agressivas; há abundância de sentimentos de mágoa e frustração.

A empatia não vai resolver os problemas sociais, mas pode nos tornar mais humanos e compreensivos em suas relações interpessoais. Pode chegar a baixar os níveis de frustração, agressividade e raiva, pois a pessoa vai se sentir compreendida, aceita, acolhida e vai ficar, para dizê-lo em forma gráfica: “desarmada”.

A empatia é uma habilidade social que se aprende progressivamente. É uma atitude diante a vida que enfatiza o respeito e avaliação da outra pessoa. Além, oferece a

23. Goleman, Daniel. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Bantam Books.

24. Fe y Alegría Bogotá. (2005). *Habilidades para vivir*. Bogotá, Colômbia. Editorial Citygraf impresores Ltda.

oportunidade de sentir a solidariedade e proximidade com os outros. A empatia requer de pessoas dispostas a escutar, a compreender e apoiar aos demais e que sintam que é esse o melhor serviço que podemos oferecer. A empatia busca criar relações humanas de igualdade, solidariedade e crescimento. É importante ressaltar que a comunicação é o canal que veicula ou coloca em funcionamento as relações e configura o clima social como definição. Se a comunicação se dá com fluidez, a abertura é a consequência.

Elementos da empatia²⁵

RESPEITO: Significa olhar com atenção ou consideração. Respeito é o reconhecimento de que algo ou alguém tem valor. Pode-se considerar como a base do sustento da moral e a ética.

O respeito nas relações interpessoais começa no indivíduo, no reconhecimento dele como entidade única que necessita que se compreenda o outro. Consiste em saber valorizar os interesses e necessidades do outro indivíduo em qualquer situação, tratando-o de acordo com sua dignidade como pessoa.

Princípio de respeito ou autonomia das pessoas

Esse princípio se baseia em duas teorias ético-morais que explicitam as seguintes idéias textualmente:

1. O respeito pela autonomia do indivíduo, que se sustenta, essencialmente, no respeito da capacidade que têm as pessoas à auto-determinação, em relação com determinadas opções individuais disponíveis.

25. Ibidem.

2. Proteção dos indivíduos com deficiências ou autonomia reduzida, no que se sugere e exige que todas aquelas pessoas que sejam vulneráveis ou dependentes são devidamente protegidas contra qualquer intenção de prejuízo ou abuso por outras partes.

TOLERÂNCIA: Relaciona-se com “a indulgência, respeito e consideração para as maneiras de pensar, de atuar e de sentir dos demais, embora essas sejam diferentes das nossas: a virtude mais útil na vida social é a tolerância”²⁶. Ajuda a relativizar o próprio ponto de vista e a considerar a validade do ponto de vista alheio.

COMPREENSÃO: É a capacidade de encontrar razões e explicações aos atos ou sentimentos do outro. A compreensão vai além de “entender” os motivos e circunstâncias que envolvem um fato. A compreensão é, e deve ser, um produto da razão, de pensar nos demais, “de se colocar no lugar do outro” sem diferenciar as pessoas. Se alguma vez nos sentimos incompreendidos, recordaremos a rejeição experimentada que essa sensação nos produz.

ACEITAÇÃO: Concebe-se como a combinação das atitudes de tolerância, respeito e compreensão empática, naturalmente fundidas, em uma atitude acolhedora. Como tudo isso faz parte; esta atitude é incondicional.

A seguir, apresentamos algumas recomendações para colocar em prática a empatia em nossa vida pessoal e como acompanhantes:

- **Fazer perguntas abertas.** As perguntas fechadas geralmente deixam implícitas respostas ou sugerem inclinação a responder de determinado modo; exemplo:

26. Pelayo, Ramón García y Gross. (1973). Pequeño Larousse Ilustrado. Pág. 1006, Argentina. Ediciones Larousse.

“Você está bravo comigo?”. As perguntas abertas comunicam o desejo de aprender da outra pessoa e o interesse verdadeiro que se tem em seu ponto de vista. Permitem aprofundar na reflexão como ponto de partida da resposta. As perguntas com final aberto como, por exemplo: “Como você se sente comigo?”, dão a oportunidade de que a outra pessoa guie a conversa para o que ela quer ou necessita, em vez de dirigi-la em uma direção específica.

- **Avançar suavemente.** Quando as emoções e sentimentos se encontram em um ponto álgido, é útil tirar um momento para pensar e refletir. Ir mais devagar permite que os pensamentos estejam em sintonia com as emoções e sentimentos, gerando tranquilidade e sensatez a uma situação carregada de emoções. Não pressione a expressão da outra pessoa, dê-lhes tempo.
- **Evite fazer julgamentos.** Não importa quanto se saiba sobre a experiência passada da pessoa. Não se pode saber com certeza o que está pensando e sentindo nesse exato momento. É melhor pergunta de forma aberta para evitar fazer julgamentos e avaliações injustas da situação.
- **Prestar atenção ao corpo.** Há um componente puramente físico na empatia. Quando interagimos com gente hostil ou uma pessoa que está com raiva, nossas reações físicas coincidem com as dela: aumenta o fluxo de sangue para os músculos, eleva-se a pressão sanguínea, começando a sentir os efeitos da ira em nosso corpo.

No encontro empático, o corpo entra em “sintonia” com o da outra pessoa e podemos detectar suas reações físicas. Prestar atenção a essa informação fornece pistas importantes sobre seus pensamentos e emoções e facilita uma relação construtiva.

- **Aprender com o passado.** A empatia também leva em conta o passado. Devemos saber e compreender o que aconteceu, não com a intenção de guiar as ações de hoje nem de prever o futuro, mas para ver como os velhos padrões, os julgamentos, as teorias e a idealização interferem no que está acontecendo nesse momento.



Atividades de síntese e de ação

1. Leia, lentamente, as seguintes frases e transporte para nossa vida e a nossa ação como acompanhantes. Contraste o que leu com o que vive:
 - “Aumento a capacidade para expressar os sentimentos de modo verbal e não verbal as pessoas ao meu redor”.
 - “As pessoas ao meu redor chegam a se sentir plenamente compreendidas, graças à aceitação incondicional que eu ofereço”.
2. Releia os elementos da empatia que apresentamos no roteiro e preencha o seguinte quadro:

Elementos de empatia que tenho	Elementos de empatia que necessito reforçar

3. Nós o convidamos a descrever situações que está vivendo as quais não encontrou uma solução; exemplo: “Uma educadora que trabalha no centro educativo onde sou diretora sempre chega tarde”. O que estou fazendo diante essa situação? E o que poderia fazer? Pense em atividades que permita nos colocar em sintonia com a educadora que chega tarde.

Tomada de decisões

*“Nas decisões o fraco treme,
o tonto as desafia, o sábio as julga e o hábil as gerência”*
Anônimo



Devo tomar decisões?



Atividade geradora

Refletir juntos:

- No dia a dia, é difícil tomar decisões?
- Na maior das situações, as decisões que tomo são bem sucedidas ou não?

- As decisões que tomo são totalmente individuais ou alguém participa de minha equipe, se é em meu local de trabalho?

Tomar decisões

O processo geral para tomada de decisões é mais ou menos o mesmo, seja decisões individuais ou coletivas, e envolve os seguintes aspectos²⁷:

1. **Reconhecer um problema ou oportunidade:** O processo de decidir começa quando identificamos a necessidade de uma mudança.
2. **Analisar a situação:** Uma vez identificada a diferença entre “o que é” e “o que poderia ser”, devemos estudar a situação para determinar do que depende esta diferença.
3. **Considerar seus objetivos:** Quais objetivos deseja atingir? Os objetivos dependem do que se considera importante, o que se aprecia e valoriza na vida. Os fatos (informação) podem combinar com os valores, as emoções e sentimentos, para chegar a uma decisão mais precisa.
4. **Buscar alternativas:** Quanto mais importante é a decisão que se deve tomar, deve-se buscar mais alternativas. Falar com pessoas de confiança, a pesquisa e a própria criatividade podem ajudar a descobrir novas possibilidades de ação.

27. Retirando, com algumas alterações, de “Improving Decision-Making skills”, uma publicação do Serviço de Extensão Cooperativa da Universidade de Kansas. Disponível em: www.oznet.kus.edu/library/famec2/mf873.pdf

5. **Analisar as consequências:** Antecipar possíveis consequências é um aspecto essencial da tomada de decisões. Diferentes fontes de informação podem ajudar a antecipar as consequências, mas, em algumas ocasiões, é necessário se guiar apenas pelo próprio conhecimento ou experiência. Considera também os recursos necessários (tempo, energia, habilidades, dinheiro, conhecimento e outros) para realizar cada alternativa.
6. **Escolher a melhor alternativa:** Qual alternativa corresponde melhor aos objetivos, necessidades, valores e recursos disponíveis. É possível que nenhuma das opções identificadas são atrativas; talvez possa ser encontrada outra mediante a combinação de opções.
7. **Atuar com base na decisão:** O processo de decidir não termina com a seleção da melhor alternativa. É necessário colocá-la em ação.
8. **Aceitar a responsabilidade:** Aceita a responsabilidade pela decisão e as possibilidades e consequências desta. A maioria das decisões são tomadas em condições de incerteza e recursos limitados, por isso que é importante pensar que se fez o melhor possível com o que se tinha. Não espere o impossível.
9. **Avaliar os resultados:** É importante avaliar os resultados das decisões para determinar sua efetividade. Também, as decisões habituais devem ser examinadas de vez em quando para ver se realmente respondem à situação atual.

É preciso a razão e o coração para tomar as decisões mais apropriadas. Um toque de razão é necessário para aprender mais, avaliar as opções e suas implicações. A capacidade de pensar criticamente, a disposição pessoal a indagar e a investigar, influem na tomada de decisões. Também se requer

um toque de emoção para conectar a decisão com os próprios interesses, necessidades, valores e desejos.

Decidir sem razão é deixar o comando de nossa vida ao azar e às demais pessoas sem entusiasmo, é como cozinhar sem tempero. Conectar a razão e a emoção à tomada de decisões é mais simples quando a pessoa conhece a si mesma e sabe o que quer e necessita, quais valores e critérios orientam sua vida e com quais recursos pessoais conta para conseguir esses objetivos.

Tomar decisões é um processo complexo e, com o propósito de facilitar esse processo aos acompanhantes, pode se concretizar em alguns elementos de interesse:

- Identificar os verdadeiros problemas.
- Encontrar, não uma solução aos problemas, mas a melhor. Otimizar as decisões.
- Solucionar os problemas a fundo e não a medida que surgem.
- Realizar um processo de decisões democrático, transparente e participativo. Criar um clima propício para a tomada de decisões
- Aprender e aplicar técnicas para a solução de problemas.



Atividades de síntese e de ação

1. A seguir, apresentamos uma matriz na qual pode ir “desenvolvendo” sua decisão até o momento de tomá-la.²⁸

Escreva um problema, situação ou preocupação sobre o qual deve tomar uma decisão; por exemplo: no papel de acompanhante de um centro educativo você percebe que um educador ou educadora está dando um tratamento inapropriado a um educando ou educanda (utilizando palavras depreciativas e ofensivas). O que você faz?

Na matriz, identifica três alternativas possíveis e completa cada uma das filas:

Alternativas possíveis	Alternativa 1	Alternativa 2	Alternativa 3
Consequências positivas			
Consequências negativas			

28. Retirado, com alteração, do Manual de Treinamento para a Prevenção do Uso de Drogas baseada na educação para Saúde com Ênfase nas Habilidades para a Vida. (Life Skills-based Education for Drug Use Prevention Training Manual), Publicado por UNICEF New York. (2004).

Emoções e sentimentos associados com cada alternativa			
Valores pessoais que influem em cada alternativa			

Cada decisão é um traço que forma o quadro de sua vida. Se essa pincelada responde ao tipo de pessoa que quer ser, estará delineando a versão de si mesmo, convertendo-se no que quer e decidiu ser.

Mas se ao decidir cede sempre à pressão, delega ou deixa nas mãos de outros a decisão, possivelmente, ao final, as demais pessoas observarão na pintura aquilo que desejarem ver, enquanto que você não poderá se reconhecer nela²⁹.

2. Aprendendo a tomar decisões. Consiste em um modelo simples para tomada decisões “passo a passo”, como o que se sugere a seguir:

1. Identifica as opções e alternativas envolvidas na decisão a ser tomada.
2. Busca mais informações sobre os aspectos relacionados com a decisão (considera seus valores e metas; estabelece quais precisa saber mais antes de tomar a decisão).
3. Uma lista das vantagens e desvantagens de cada alternativa que tem.
4. Toma a decisão e a sustenta (mencione as razões que justificam sua decisão).

29. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Op. cit.

Agora o convido a aplicar esses passos com o seguinte exemplo:

No papel de coordenador e coordenadora regional ou departamental, responsável por 15 centros educativos aos quais deve realizar acompanhamento pedagógico. Tomar várias decisões para iniciar o trabalho: o que faz? Como inicia o acompanhamento?

Solução de problemas e conflitos



Atividade geradora

Solucionar problemas e conflitos

- Reflita lendo cada uma das seguintes frases:
 - *“Não existem problemas, apenas são provas que devem ser superadas”.*
 - *“Nesta vida, você tem que ser a solução, não o problema”.*
 - *“Se exagerássemos nossas alegrias como nossas tristezas, nossos problemas perderiam importância”.*
 - *“Uma coisa é clara: existem mais especialistas em problemas do que em soluções”.*

- *“Não fale de seus problemas se não é para encontrar uma solução”.*
- Considero-me uma pessoa que busca verdadeiramente solucionar os problemas?



Percebo-me como sujeito solucionador de problemas e conflitos³⁰

Um conflito é a presença simultânea de interesses diferentes ou forças antagonicas. Esses antagonismos podem se apresentar em forma de idéias, valores, desejos, opiniões, interesses ou necessidades opostas, mas que estão presentes em um momento e uma situação dada: o(a) coordenador(a) nacional quer ir mais vezes ao centro educativo, mas tem responsabilidade no escritório; quer renunciar a um trabalho por não estar de acordo com seu enfoque, mas tem responsabilidades econômicas que deve levar em conta.

As pessoas encontraram muitas maneiras de viver os conflitos: às vezes ignorando a situação e agindo como se nada tivesse acontecido. Nesse caso as experiências mais comuns são: “é melhor não brigar”, “não lhe dê atenção, essa pessoa é assim”, “não tem nenhum problema”.

30. Ibidem.

Em outras ocasiões, o conflito é tratado com violência e se parte do princípio de que o mais forte, tem mais razão.

É melhor aceitar os conflitos como um “motor” da existência humana, os esforços podem ser dirigidos para desenvolver estratégias e ferramentas que permitam administrá-los de formas criativas e flexíveis, visualizando-os como oportunidades para crescer, fazer mudanças e enriquecer diferentes dimensões da vida humana.

Um problema é um objetivo disfarçado. Se todos tivéssemos os objetivos alcançados não teríamos nenhum problema. Problemas e objetivos são os dois lados da mesma moeda. Quando consideramos uma situação podemos voltar nossa atenção para quaisquer desses dois lados da moeda. Focar nossa atenção em um lado da moeda ou no outro, tem efeitos profundos em nosso rendimento profissional e em nosso equilíbrio pessoal.

As diferenças entre pensar em *problemas* ou em *objetivos* se resumem da seguinte maneira:

Duas maneiras de abordar a mesma situação

PROBLEMA	OBJETIVOS
Por quê?	Como?
Obstáculos	Possibilidades
Fracasso	Informação

Focar a atenção nos problemas a resolver pode ser útil quando necessitamos analisar a natureza dos obstáculos que enfrentamos. Mas se o que necessitamos é gerar alternativas e soluções, então necessitamos dirigir nossa atenção ao que nós gostaríamos de conseguir.

Sugestões para ser um melhor acompanhante: Dividimos três dos muitos “faróis” que podem guiar na solução de alguns dos problemas e conflitos. Como bons faróis, servem para guiar, não indicam como atuar nem o que dizer³¹.

1. **Desfazer o hábito:** Um primeiro passo significativo na solução criativa de problema é identificar a solução que já foi tentada e se dispor a modificá-la. Como disse Albert Einstein: “se procura resultados diferentes, não faça sempre o mesmo”.
2. **Formas de melhorar:** Quase sempre a solução “definitiva” de um problema é optar pela violência. Por exemplo, uma educanda agressiva pode ser expulsa do centro educativo, para acabar com o problema. Essa decisão não resolve o problema, embora consiga escondê-lo da vista de algumas pessoas. Inevitavelmente o problema reaparecerá. Como alternativa, tenta colocar em marcha várias pequenas formas de melhorar a situação, para que, gradualmente, haja transformação. Voltando ao exemplo, constrói confiança na relação com a educanda, encarregue-a de novos projetos, incentive suas qualidades. É provável que, pouco a pouco, possam ter uma relação que permita superar as manifestações agressivas da educanda.
3. **Incumbências:** Os conflitos são, pelo menos, dois interesses diferentes. Temos que buscar a pessoa “companheira” do problema, pois é com quem se pode encontrar uma solução.

31. Lopera Gutiérrez, Jaime. Op. cit.



Atividades de síntese e de ação

Temos um problema³²

Escolha um problema ou uma situação que te preocupe (por exemplo, o elevado número de educadores e educadoras que deve realizar acompanhamento, as necessidades de formação dos diretores e diretoras dos centros educativos que acompanha são muito diversas e variadas).

Primeiro momento: Pense nesse problema, utilizando as seguintes perguntas como guia:

Defino um problema:	
No que consiste tal problema?	
Desde quando existe?	
Por que se originou tal problema?	
De quem é a culpa?	

32. <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/intemocional/objetivofln.htm>

Uma vez respondidas as perguntas anteriores, quais são suas impressões e/ou sentimentos neste momento? A quais conclusões chegou?

Segundo momento: Agora, pense nesse mesmo problema utilizando as seguintes perguntas como guia:

Problema:	
O que queremos no lugar desse problema?	
Como saberemos que conseguimos nosso objetivo?	
Como poderíamos solucionar o problema e conseguir o que queremos?	
Quem poderia nos ajudar a conseguir tal objetivo o mais rapidamente possível?	
Quais recursos precisaremos?	
O que podemos aprender com esse tema?	

Uma vez respondidas as perguntas anteriores, quais são suas impressões e/ou sentimentos neste segundo momento? A quais conclusões chegou?

No primeiro momento: Temos uma série de perguntas que coloca o tema como problema .	No segundo momento: Temos uma série de perguntas que levanta o tema, mas como soluções .
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unidade 3

Reconheço-me como acompanhante

Acompanhante situado

“Deve-se trabalhar com fé no que se faz e com alegria de estar fazendo”.

Padre José María Vélaz



Atividade geradora

Refletir:

- O que me vem a mente quando leio “acompanhante situado”?

- Incentivo-me e escrevo algumas características próprias de um “acompanhante situado”.



Acompanhamento situado

Uma vez que o acompanhante olha para si mesmo e analisa seus relacionamentos com os outros, tenta se situar em um determinado contexto com algumas características próprias.

O acompanhamento pedagógico é situado já que quando acompanhamos o fazemos em contextos específicos onde ocorrem numerosas interações sociais que influem no desenvolvimento de todos os que participam nelas. Cada um desses contextos tem determinadas características que o identificam e o diferenciam dos outros. Quando atuamos como acompanhantes, geralmente respondemos as demandas que nos exige o contexto e as situações concretas que lidamos cotidianamente. Portanto, o acompanhante necessita conhecer a si mesmo e conhecer as características do espaço ou ambiente no qual deve corresponde atuar, bem como diversas estratégias³³ que permitirão que se adapte a cada um desses contextos, para iniciar junto com o acompanhado um processo de crescimento mútuo que repercutirá no alcance dos propósitos pessoais e institucionais.

Cada centro educativo tem sua história, está localizado em um determinado contexto e mantém diferentes relações com a comunidade que o rodeia. Isso implica entender que cada

33. No livro, “Bitácora para acompañantes”.

educativo é diferente, e portanto, não pode ser tratado da mesma maneira. Eu, como acompanhante, devo saber como me situo na educação popular, em um contexto ou uma situação de vulnerabilidade para realizar um processo de acompanhamento. Neste sentido, não é o mesmo acompanhar a implementação de um plano de melhoria com ênfase em processos de construção de cidadania, dirigido à conservação da água em um centro educativo localizado em uma área urbana que conta com o serviço e requer criar consciência sobre a importância deste líquido vital, que fazê-lo em um centro educativo localizado em uma área vulnerável onde nem sequer se recebe água diariamente.

No primeiro caso, será acompanhado o projeto e colocado em prática uma série de projetos e ações que contribuam a conservação da água, enquanto que no segundo, o acompanhante deve apoiar a equipe diretiva impulsando um trabalho que promove a organização comunitária para beneficiar o centro educativo e todos os habitantes do setor, bem como na busca de alternativas para solucionar momentaneamente a situação no centro.

Resumindo, para que o acompanhamento seja situado, eu, como acompanhante, com uma realidade pessoal, com uma bagagem carregada de sentimentos, emoções, sigo um caminho, busco conhecer as características das pessoas com quem tenho de trabalhar, bem como as características do contexto e de centro educativo que acompanho.

A partir desta perspectiva, falamos de um “Acompanhamento Integral”³⁴ onde uma das principais habilidades é se situar, refletir e dialogar. A pessoa que acompanha pedagogicamente deve fazer um esforço para viver sendo coerente com seu pensamento, palavra e com suas ações. Também, é importante que dialogue com seus acompanhados sobre suas expectativas, os objetivos e as finalidades do processo que está desenvolvendo

34. Manual de Capacitação. O Acompanhamento Pedagógico como estratégia de Supervisão Educacional. Venezuela. 2010. Documento em elaboração.

e, ao mesmo tempo, deve fomentar um clima de segurança, confiança, empatia e cooperação para que todos participem sem temores.

Para isso, colocam-se então os seguintes aspectos:

1. Estar atento, estar em contato. Por exemplo, em nossas relações interpessoais se deve começar por estar atentos a nós mesmos, entender o que está acontecendo com nós ao nos relacionarmos, prestar atenção a como digo as coisas e a linguagem corporal.
2. Permanecer com o outro; como Jesus quando chamou a seus primeiros discípulos e lhes pediu para o seguirem; pediu-lhes para que caminhassem com Ele, com liberdade.
3. Responder de maneira adequada e compreensiva para, assim, estimular a confiança e promover vínculos interpessoais duradouros.



Caminhemos



Atividades de síntese e de ação

1. Analisemos o seguinte relato:

O membro da equipe pedagógica nacional do Fé e Alegria inicia, sob sua responsabilidade, um processo de acompanhamento aos docentes de um centro educativo. Esta pessoa quer realizar seu processo de acompanhamento de maneira próxima e produtiva e, por tal motivo, examina cuidadosamente a coleção de livros sobre acompanhamento pedagógico do Programa Federativo de Formação Docente. O membro da equipe pedagógica nacional do Fé e Alegria é informado pela Equipe Diretiva do centro educativo de um caso com o educador de informática. A diretora comenta que já tem várias reclamações porque os educandos e educandas a informaram que não entendem suas explicações, mas também dizem que você sabe muito sobre a matéria. A direção do centro o contratou com o sólido compromisso de fazer um acompanhamento próximo para a parte pedagógica, porque o educador é Engenheiro em Sistemas. Mas, lamentavelmente, não se concretizou por falta de tempo.

Imagine que é esse acompanhante e realize as seguintes atividades:

- Escreva o diálogo que teria o coordenador Nacional do Fé e Alegria com o educador. Descreva uma das estratégias sugeridas.
- Descreva quais competências e habilidades interpessoais deve ter um membro da equipe pedagógica nacional do Fé e Alegria para que o processo de acompanhamento pedagógico seja bem sucedido.

Formação como educador e educadora popular



Atividade geradora

Ler e refletir:

Entusiasmo, mística, consagração, austeridade e vocação educadora são expressões inatas à experiência fundadora de integrar o “otimismo antropológico” e “a bandeira levantada” das quais nos falava o fundador do Fé e Alegria, o P. José María Vélaz: “Foi dito muitas vezes que nem todos temos alma de heróis...; mas este dizer é, em grande parte, uma mentira humilhante para a dignidade humana. Por isso, o heroísmo foi o nervo condutor do Fé e Alegria. O heroísmo das grandes decisões, o heroísmo da constância persistente diante das adversidade e o heroísmo de muitos sacrifícios continuados e permanentes”.

Analise o parágrafo de Vélaz que apresentamos e tente responder as seguintes perguntas:

- Quais aspectos da prática você considera que manifesta o heroísmo dos acompanhantes pedagógicos?
- Pesando em sua experiência, o que significa ser um acompanhante pedagógico popular? Quais elementos deveriam ser incluídos em sua prática?



Formação como educador e educadora popular

Para podermos ser educadores e educadoras populares que acompanham processos pedagógicos, é preciso que sejamos capazes de:

Interrogar: As perguntas podem desencadear a busca de novas aprendizagens: um novo grupo de educadores e educadoras gera incerteza entre os docentes; os pais e mães de família estão preocupados com a situação conflitiva no país; os gerenciadores têm dúvidas se estão gerenciando adequadamente o centro.

Investigar: A reflexão sobre a mesma ação promove um estilo de pesquisa ativa, que permite produzir um conhecimento prático muito mais útil.

Dialogar: É no diálogo que surge geralmente a aprendizagem coletiva.

Compreender: Esses processos devem levar a compreender melhor o que fazemos, a diminuir nossos níveis de incerteza e de insegurança diante do novo que se apresenta como desconhecido.

Melhorar: O resultado dos processos de reflexão compartilhada, deve nos levar a melhorar a prática, é ali onde se verá o fruto do aprendido.

Sistematizar: É preciso escolher o que se aprende, ordená-lo, escrevê-lo, para que possa ser difundido e debatido e, principalmente, que possa passar a formar parte da memória oficial do centro educativo para que sirva de insumo aos futuros membros da comunidade.³⁵



Atividades de síntese e de ação

Leia o seguinte texto e reflita:

35. Borjas, Beatriz. (2003). La Gestión Educativa al Servicio de la Innovación. Venezuela. Colección Programa Internacional de Formación de Educadores Populares.

Apostando no crescimento e inovação

Um belo dia, ofereceram-me para fazer parte de uma nova proposta que estava começando no Escritório Nacional do Fé e Alegria. A proposta consistia em identificar e trabalhar com crianças de nível inicial e primário com algumas dificuldades nos processos de ensino-aprendizagem. Explicaram-me que eu seria responsável por um grupo de 10 educandos e educandas, de 8 a 10 anos de idade, com dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamentos. A verdade é que eu fiquei muito feliz, pleno de satisfação e também de muitos medos, desafios, dúvidas, inseguranças... Posso? Será para mim? Posso tirar das crianças as dificuldades de aprendizagem? Mas como não me sentiria feliz? Amo minha profissão e desfruto dela, embora fosse inevitável a aparição de outros sentimentos. Além disso, preocupava-me muito o gerenciamento de um grupo com problemas de aprendizagem, mas não devia, nem queria, antecipar os fatos. A diretora do centro educativo me disse que teria muitos workshops de formação com a equipe do Escritório Regional do Fé e Alegria.

Chegou o dia! Enviaram-me a convocação para um workshop, que emoção. No dia do workshop nos apresentamos, conhecemo-nos, na verdade, já nos conhecíamos de outras experiências educativas, nosso encontro foi agradável, eles expressaram alegria e isso me encheu de satisfação. Considero que a aceitação e o bom vínculo entre docente e técnicos do escritório é o principal ingrediente para iniciar uma aventura como essa.

Comecei, imediatamente depois do workshop, a me organizar e preparar a socialização dessa nova proposta em minha unidade educativa. Coloquei em prática tudo o que me tinham dito, mas sentia que não devia estar sozinha, tinha de pedir ajuda e solicitei uma reunião com a Equipe Diretiva do centro educativo, para conhecer mais sobre o que eles esperavam dessa nova proposta. O que esperavam de mim e dos educandos e educandas que estariam na “Aula de Apoio” (assim se chamaria minha aula)? Quais eram suas expectativas? O que aconteceria com os pais de família? Aprovariam esta nova iniciativa? A diretora me deu apoio total. Como eu, ela tinha medo de como reagiriam os pais de família.

Liguei para as coordenadoras pedagógicas do Escritório Zonal do Fé e Alegria para perguntar se elas podiam falar com as famílias, pensei que como tinham nos motivado podiam motivar aos pais e mães.

Foi grande minha surpresa quando me disseram que sim, que apenas confirmariam a data. Eu estava certa de que me diriam que não podiam por falta de tempo. Sempre estão correndo. Nesse mesmo dia, reuni-me com a Diretora e mandamos a circular convocando às famílias: Tudo já tinha mais forma, o sonho estava se concretizando!

Recebi boa vontade e abertura das profissionais do Escritório Zonal. São profissionais em diferentes áreas: psicóloga, psicopedagoga, fonoaudióloga. Isso é muito bom porque amplia nossa perspectiva de educadores e educadoras.

A reunião com as famílias foi um sucesso, tudo muito bem preparado pela Diretora, as coordenadoras do Escritório e eu. Mas depois dessa reunião, na sala de aula, estávamos “eles e eu”.

As coordenadoras do Escritório Zonal me disseram que iriam, no primeiro dia, para me ajudar, marcaram a data em seu planejamento e nos pediram, a Diretora e a mim, que fizéssemos o mesmo. Disseram que o trabalho era em equipe, que eu não estaria sozinha. Eu sinceramente não acreditei neles, não duvidei da boa vontade que tinham, mas é que sempre estão correndo, com muitas coisas.

Chegou o dia, comecei como sempre: muita ativa em minha casa. Deixei tudo pronto para ir ao centro educativo. No caminho, fui repassando tudo na minha cabeça para não esquecer nada. Porém, em alguns momentos, eu dizia a mim mesma: quem manda entrar nesses projetos novos, tudo é mais fácil fazendo sempre o mesmo!” E me invadia o medo e a insegurança. Então, novamente pensava que meus educandos e minhas educandas precisavam dessa oportunidade, que as família precisavam desse trabalho, que eu sim podia gerar mudanças em meu centro educativo. E, entre meus pensamentos, cheguei ao centro educativo sem me dar conta, pareceu curto o caminho. Ao entrar, vi que as coordenadoras já haviam chegado. Que alegria que me deu! Tudo estava como o planejado. Antes de entrar na sala de aula, demos as mãos formando um círculo e pedimos a nosso Pai da Vida que nos orientasse para que o trabalho fosse bem sucedido.

Já se passaram 3 anos desde aquele dia, lembro-me como se fosse ontem. Hoje, estou mais confiante de que as mudanças podem ser alcançadas, passo a passo, tendo sempre uma atitude de querer aprender e melhorar. Na semana anterior, fui convidada para ser coordenadora zonal, para poder motivar e difundir a experiência que tivemos em meu centro educativo para outros centros educativos.

Estou muito feliz!

A prática docente tem muitos sucessos, há momentos de grandes frustrações e fracassos, mas também, e felizmente, há muitos momentos de satisfação e sucesso, que são os que nos dão as forças necessárias para renovar nossa vocação e fortalecer, permanentemente, essa profissão.

Nós o convidamos a refletir sobre as atividades realizadas com as coordenadoras zonais dessa educadora: Acha que foram suficientes? Qual outra atividade você teria realizado a partir do que foi proposto no roteiro?

Bibliografía

Cabarrús, C. (2001). *Cuadernos de Bitácora para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Colección Serendipity. Bilbao: Desclée De Brouwer

Fe y Alegría (2005). *Habilidades para vivir*. Colombia, Bogotá: Editorial Citygraf impresores Ltda.

García, B(2002). *Convivir con los otros y la naturaleza*. Caracas: Federación Internacional de Fe y Alegría, Caracas.

Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Nueva York: Editorial Bantam Books.

Mantilla C., L. Chahín P., I. (2009). *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. España: Editorial EDEX. 4ta edición.

Grotberg, E. (1997) “*La resiliencia en acción*”, trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.

Henderson, N. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela. Argentina*, Buenos Aires: Editorial Paidós.

Marrone, M.: *La teoría del apego*, Madrid: Psimática, 2001, pág. 54.

Melillo, Aldo (2002). “Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad -Los ciclos de la vida” (en prensa).

Melillo, A., S, R.; Méndez, A. y Pinto, P.: “Salud comunitaria, salud mental y resiliencia”, en “Resiliencia y subjetividad - Los ciclos de la vida” (en prensa).

Melillo, A. (2004). “Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias”, presentado en la Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires,

Mello, A. (1988) *La oración de la rana I y II*. Santander: Sal Terrae Pérez E. , A. (2007) *Parábolas para vivir en plenitud*. Caracas: Ediciones San Pablo.

Suárez O., N (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

Links

<http://www.motivaciones.org/ctosequeesdialogo.htm>

http://www.uhu.es/educacion/_paulo_freire.htm

<http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002sept/textos/concep.html>

