



## **AUTOGESTÃO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: TÉCNICAS E JOGOS DIDÁTICOS**

Letícia Almeida Lopes, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja

Tiego Ferreira, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus São Gabriel  
Juliana Lima Moreira Rhoden, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja

\*leticiaalmeida.aluno@unipampa.edu.br

\*tiegoferreira.aluno@unipampa.edu.br

O século XXI exige o desenvolvimento de habilidades e competências específicas para que se forme o estudante e o profissional adaptados a constante mudança e dinamicidade características do milênio. O grande diferencial para os jovens, é o requisito de competências relativamente novas, que não tinham tanto destaque nos círculos de discussão dos séculos passados, como o trabalho em equipe, motivação pessoal e profissional, organização, alta capacidade de resolução de problemas e resiliência emocional. As competências socioemocionais são um instrumento psicológico que permite analisar a personalidade em cinco dimensões: abertura a novas experiências, extroversão, amabilidade, autogestão e estabilidade emocional, e estão presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), designadas como fatores a serem desenvolvidos. Tendo em vista a importância cada vez maior dessas competências na vida de estudantes e a ampla abrangência que possuem, este estudo tem como objetivo a realização de um levantamento acerca das técnicas de autogestão existentes na literatura, bem como a criação de propostas de intervenção com vista a aprimorar o desenvolvimento das competências e habilidades, com a elaboração de jogos didáticos e interativos a partir de dados reais retirados de artigos científicos, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e do Ministério da Educação (MEC), esses jogos por sua vez seriam espelhados em role-playing games (RPG) para estimular a habilidade de inteligência emocional e o esboço de um plano de autogestão baseado nas técnicas pesquisadas. O estudo tem como metodologia a pesquisa bibliográfica majoritariamente estrangeira, dada a pouca produção científica nacional na área, que é ainda mais escassa quando voltada para a educação. As etapas do processo constituíram-se em, primeiramente, a coleta de material nos sites do IBGE e MEC e em diversas plataformas eletrônicas de pesquisa científica, totalizando 49 artigos, seguida da tradução e adaptação dos mesmos. Os resultados da pesquisa mostram que existem técnicas sólidas de autogestão voltadas para a aprendizagem, que comprovadamente levam ao melhor rendimento nos estudos, assim como é possível criar meios alternativos, baseados na realidade, que auxiliem de forma didática o desenvolvimento da inteligência emocional. Portanto, a conclusão a que se chega é de que existem formas de se aprimorar e desenvolver plenamente a competência da autogestão e a habilidade da inteligência emocional.

**Agradecimentos:** UNIPAMPA

**Palavras-chave:** Competências socioemocionais; Autogestão; Inteligência emocional.