

Autor

Zita Castorina Ribeiro de Sousa, Ana Salgado

Título

Desenvolvimento pessoal do docente: O exemplo do Mindfulness

Área temática: Formação Pedagógica dos docentes

Resumo

Tradicionalmente, a formação pedagógica do docente foca-se no que acontece dentro da sala de aula, promovendo o desenvolvimento de competências pedagógicas como, por exemplo, na área das metodologias ativas e e-learning. Contudo, sabe-se que as competências pessoais interferem com o desempenho profissional, do mesmo modo que a vida profissional tem impacto na experiência pessoal. Encarar o docente como um todo indivisível sustenta a integração inovadora da promoção de competências pessoais na conceção da formação contínua do docente. O docente é, antes de ser docente, pessoa. O desenvolvimento pessoal do docente no sentido da homeostasia, como diz Damásio (2017), ou seja, no sentido da sua regulação orientada para a evolução e o bem-estar, permite persistir (sobreviver) e prevalecer (florescer). O florescimento no sentido do bem-estar e saúde integral pode passar pelo cultivo do Mindfulness. O Mindfulness é a competência de focar a atenção, de forma especial, plena e intencional, no momento presente, cultivando autoconsciência com uma qualidade de não-julgamento e aceitação da experiência (Kabat-Zinn, 1990). Os seus benefícios estão cientificamente comprovados e sustentados em mudanças cerebrais (e.g., Chiesa & Serretti, 2010; Goleman & Davidson, 2017; Vago & Silbersweig, 2012). O projeto de formação pedagógica da ESS-P.Porto já desenvolveu três edições de Práticas Guiadas de Mindfulness: a 1ª presencial, a 2ª em formato híbrido e a 3ª online. Esta apresentação oral relata a experiência da formação prática em Mindfulness com docentes, refletindo criticamente sobre os seus benefícios, desafios, oportunidades e adaptações, no sentido de dar-se continuidade a este projeto no futuro.

Palavras-chave: Formação pedagógica; desenvolvimento pessoal; florescimento; mindfulness; atenção plena.

Bibliografia

Chiesa, A. & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-52.

Damásio, A. (2017). *A estranha ordem das coisas*. Lisboa: Temas & debates.

Goleman, D. & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin Random House.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.

Vago, D. & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers of Human Neuroscience*, 6(296).