

Educar a presença: minicurso de mindfulness para transformação pessoal e educacional

Renata Ferreira de Sousa (IFPB, campus Patos)

E-mail: renata.sousa@ifpb.edu.br

Área de conhecimento: 7.08.01.00-2 Fundamentos da Educação

Dentro do panorama atual, pós-pandêmico e com a velocidade de informação impulsionada pelo mundo digital e pelas inteligências artificiais, as interações sociais passam, também, a sofrer as influências dessas transformações. Nesse cenário, há pouco espaço para a escuta, para a presença, para a pausa, para a atenção plena nas relações interpessoais no trabalho e em casa, pois todos estão se enchendo de tarefas e correndo contra o tempo como uma verdadeira sociedade do cansaço (HAN, 2015), afetando a saúde mental e bem-estar das pessoas. Na contracorrente do cenário supracitado, podemos desenvolver mindfulness como um estilo de vida (ARGUÍS, 2016), favorecendo o autoconhecimento, a autorregulação emocional, tomada de decisão mais consciente, a empatia e a compaixão. Já a inserção de mindfulness na área da educação vem sendo cada vez mais validada (ALBRECHT e COHEN, 2012). Assim, podemos inserir mindfulness como uma ferramenta educativa seja na sala de aula ou fora dela, proporcionando relações interpessoais mais saudáveis entre professores e alunos. Neste minicurso abordaremos práticas formais e informais de mindfulness, bem como suas teorias consubstanciadas, com o intuito de apresentar ferramentas que favoreçam o autoconhecimento e o autogerenciamento que auxiliam no desenvolvimento socioemocional e do bem-estar da comunidade acadêmica.

Palavras-chave: mindfulness; educação; bem-estar.