

A Importância do desenvolvimento humano e da regulação emocional no processo de ensino e aprendizagem de inglês

The Importance of human development and emotional regulation during the process of teaching and learning English

Graziela Fernanda Mercúrio^a, Juliana Santos Graciani^b

a: Graduada em Tradução e Intérprete e Licenciatura em português e inglês (Centro Universitário Ibero Americano),
Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, Brasil

b: Psicóloga, Doutora em Psicologia e Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, Brasil

RESUMO

Esse artigo compreende como o desenvolvimento humano permeia o trabalho com a língua inglesa e qual é o papel das emoções durante o ensino da língua inglesa e a fala. Para isso, foi feita uma pesquisa bibliográfica desenvolvida por meio de nove itens envolvendo o ensino e aprendizagem da língua inglesa. A introdução é considerada o primeiro item. O segundo aborda um conjunto de reflexões sobre a metodologia de ensino. Já o terceiro, focará nas perspectivas do ensino e aprendizagem. Enquanto o quarto item está centrado no desenvolvimento humano e o trabalho com o inglês. Na sequência, o quinto ponto é sobre a importância da regulação emocional no ensino. O sexto desenvolve sobre a autoconsciência do aluno. O papel das emoções na aprendizagem do inglês é abordado no sétimo. No oitavo item, as nuances das emoções durante o processo de ensino e aprendizagem e por fim, o último item aborda os desafios presentes no processo de ensino e aprendizagem. Dessa maneira, demonstramos a extrema necessidade de considerar o desenvolvimento humano no processo de ensino e aprendizagem da língua inglesa no Brasil.

Descritores: desenvolvimento humano, regulação emocional, atividades de capacitação

ABSTRACT:

This article regards how human development influences the work with the English language and what the role of emotions is during the teaching and speaking of the English language. A bibliographic research was developed through 9 items involving the teaching and learning of the English language. The introduction is considered the first item. The second one deals with a set of reflections on the methodology of teaching. The third one focus on the perspectives of teaching and learning. While the fourth item is focused on human development and work with English. In the sequence, the fifth item is about the importance of emotional regulation in teaching. The sixth develops the student's self-awareness. The role of emotions in learning English is addressed in the seventh. The eighth item is the nuances of emotions during the teaching and learning process, and finally, the last item addresses the challenges present in the teaching and learning process. In this way, we demonstrate the extreme need to consider human development in the process of teaching and learning the English language in Brazil.

Descriptors: human development, emotional regulation, training activities

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa buscou investigar a importância do desenvolvimento humano por meio da aprendizagem no ensino do inglês com auxílio da regulação emocional para o destrave da

comunicação. Para tal, foi abordada a importância desse tipo de desenvolvimento no estudo da língua inglesa em adultos, no contexto empresarial, que estavam exercendo atividades profissionais remuneradas.

A pergunta motivadora da pesquisa abrangeu os seguintes aspectos: Como o desenvolvimento humano permeia o trabalho com a língua inglesa? Qual é o papel das emoções durante o ensino e a prática da língua inglesa?

O texto assim tem por objetivo específico explicitar a importância do desenvolvimento no decorrer do processo de ensino e aprendizagem da língua inglesa.

Para fins didáticos, o texto foi organizado em nove objetivos específicos em relação ao proposto acima. A introdução é considerada o primeiro item para uma contextualização.

O segundo item aborda um conjunto de reflexões sobre a metodologia de ensino. Já o terceiro, focará nas perspectivas do ensino e aprendizagem.

Enquanto o quarto item está centrado no desenvolvimento humano e o trabalho com o inglês. Na sequência, o quinto ponto é sobre a importância da regulação emocional no ensino.

O sexto desenvolve reflexões sobre a autoconsciência do aluno. O papel das emoções na aprendizagem do inglês é abordado no sétimo. No oitavo item, as nuances das emoções durante o processo de ensino e aprendizagem e por fim, o último item aborda os desafios presentes no processo de ensino e aprendizagem.

Dessa maneira, demonstramos a extrema necessidade de considerar o desenvolvimento humano no processo de ensino e aprendizagem da língua inglesa no Brasil para que assim os sentimentos de incapacidade e de extremo nervosismo sejam substituídos por motivação positiva ao aprender e a satisfação de desenvolvimento contínuo.

Esse trabalho é uma pesquisa bibliográfica com os principais trabalhos publicados referentes ao tema proposto. Foi realizada pesquisa de artigos nas plataformas google acadêmico (<https://scholar.google.com.br/>) e Scielo (<https://www.scielo.br/>) com os termos ensino de inglês, regulação emocional, desenvolvimento humano e aprendizagem de inglês.

Reflexões sobre a metodologia de ensino de língua inglesa

A Revolução Industrial no Brasil propiciou diversos avanços em múltiplas áreas, incluindo a expansão da língua inglesa; o método de ensino utilizado se assemelhava ao Taylorismo, segundo o qual se pretende obter maior economia de tempo e de esforço com o máximo de produção. No cotidiano, a necessidade da população era ler os manuais para poderem montar

as máquinas, mantê-las funcionando, consertá-las quando necessário. Não havia necessidade de comunicação escrita ou falada. Somente os donos de empresas e indústrias obtinham o privilégio de aprender e treinar as habilidades da comunicação oral. O citado acima também é representado abaixo:

Cabe lembrar que os alunos adultos de hoje foram, muito provavelmente, educados em L1¹ nos moldes da educação tradicional dos anos 60 e 70. Dessa forma, no estudo de uma L2², é possível que eles recorram a antigas práticas mecanizadas de memorização e aprendizagem que, por vezes, se tornam infrutíferas. Explica-se, portanto, a demasiada preocupação de aprendizes adultos com a precisão em detrimento do conteúdo, além do excessivo medo de errar. É possível que falte aos aprendizes adultos o controle de estratégias de comunicação e de aprendizagem, a fim de auxiliá-los no desenvolvimento da competência comunicativa^{1:18}.

Com o desenvolvimento da tecnologia do marco supracitado até o ano de 2020, as necessidades referentes ao idioma mudaram completa e rapidamente. No entanto, o método praticado no ensino não acompanhou essa rapidez.

Há assim uma preponderância na história mantida há gerações, no mínimo de 1970 até a atualidade no século XXI, onde frequentemente são utilizados os mesmos métodos de ensino e aprendizagem. Essa traz maneiras de estudar enraizadas em comportamento e memória emocional que não condizem com a realidade da vida profissional de adultos ativos no Brasil. Por isso, faz-se necessário uma mudança no processo de estudo e preparação de conteúdo em L2.

A maioria das dificuldades de aprendizagem que ocorre nesta área estão relacionadas a três grandes escopos, que seriam os diferentes estilos de aprendizagem, os fatores afetivos e as estratégias de aprendizagem que cada aluno tem e/ou desenvolve².

Logo, a atualização de conceitos e práticas é necessária. Há uma busca por adequação à realidade que está cada vez mais plural e dinâmica, o que leva à ênfase da pragmática e da construção do sentido por meio do uso da língua ao invés de focar em estruturas e regras gramaticais. Isso é verdade quando entendemos que a tecnologia disponível na atualidade promove a liberdade de comunicação falada entre a população mundial com acesso à internet. Assim, utilizamos o conceito de proficiência, a capacidade de agir na língua do outro, para se tornar um cidadão do mundo, ou seja, aquele que não precisa se limitar a uma identidade nacional, que pode transcender fronteiras com respeito e consciência das diferentes culturas¹.

A metodologia do ensino de inglês superou a Pedagogia Tradicional onde se preconizava a memorização de regras e vocabulário fora de contexto de uso da vida cotidiana e partiu-se

¹ L1 refere-se à língua materna, nesse contexto, língua portuguesa.

² L2 refere-se à língua aprendida, nesse contexto, língua inglesa.

para uma abordagem do estímulo ao pensamento crítico, envolvendo o estudo de diferentes culturas e contextos diferentes³. Assim, domínio e controle operacional da língua agora têm em vista o propósito da situação de uso da língua, o que corrobora com o acima exposto¹.

O primeiro passo para se obter um ensino embasado no propósito da situação de uso do inglês é a análise de necessidade de utilização da língua. No caso da metodologia de ensino de inglês desenvolvida por uma das pesquisadoras, essa análise envolve o contexto atual em que o aluno está envolvido, sua história de aprendizado da língua, seu perfil emocional, sua capacidade de foco e seu provável estilo de aprendizagem e a consciência do mesmo em relação a ela.

Perspectivas do ensino e aprendizagem do inglês

A participação de ambos, alunos e professores, nas histórias pessoal e de aprendizagem, prazeres e desprazeres no uso do inglês é de suma importância. Quando o professor trabalha em grupos, pode utilizar como estratégias de aprendizagem entrevistas, trabalho em pares, colagens, vídeos⁴.

O perfil de alunos que se adequa a esse método criado por esta pesquisadora é aquele que tem desejo de parar de sofrer efeitos colaterais comportamentais, biológicos e emocionais ao se comunicar oralmente em inglês em situações que envolvam o aspecto profissional tanto em viagens quando em ligações de voz e de vídeo, assim como através de vídeos corporativos, uma vez que,

O adulto de hoje, inserido em uma realidade dinâmica e instável, precisa ser flexível o bastante para lançar-se ao aprendizado de uma língua que, *per se*, tem contornos mutáveis e disformes. Em razão disso, aspectos afetivos ganham especial relevância, podendo interferir sobremaneira, de modo positivo ou negativo, na aquisição de uma L2^{1:18}.

Muitos fatores estão envolvidos na prática educativa para esse perfil de aluno, como a personalidade do aprendiz, a aptidão para a aprendizagem, idade, entre outras. Somam-se, ainda, fatores de natureza sociocultural, como o contexto em que a aprendizagem ocorre. Logo, não é somente um quesito de quantidade de estrutura correta que o aprendiz é capaz de reproduzir.

Os aprendizes adultos têm necessidade de compartilhar suas experiências anteriores, pois em uma classe de adultos, e também de crianças, a experiência do aluno conta tanto quanto o conhecimento do professor.^{1:12}

Já de acordo com Aragão, 2005:

[...] ensino/aprendizagem é um processo de transformação no viver coletivo, cuja orientação é definida pela maneira segundo a qual um professor envolve os alunos no desenvolvimento de habilidades operacionais que compreende como necessárias para viver num domínio particular de existência – nesse caso, o de coordenação de ações recursivas e consensuais, ou o linguajar na língua especificada.^{4:107}

Não há docência sem discência, as duas se complementam e seus sujeitos diante das diferentes posições que assumem, não se reduzem à condição de objeto, um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender.^{5:23}

Outro ponto a ser considerado é que, diferentemente das crianças, os adultos possuem maior capacidade de abstração durante o aprendizado de língua inglesa.⁸

Para essa abstração ocorrer é necessário por parte do aluno adulto empenho, dedicação e resiliência. Em relação aos perfis de aprendizes de inglês como L2, sustenta-se que alguns até reconhecem a importância de produzir e usar a língua de modo apropriado, porém diante das dificuldades para alcançar tal intento, com frequência, sentem-se frustrados e inseguros, em especial para atividades de produção da aprendizagem da cultura, expressão e comunicação da aprendizagem de inglês.^{8:13}

Mais uma vez os perfis cognitivo e emocional se cruzam durante o aprendizado da língua inglesa. É necessário então o professor estar atento a detalhes além da metodologia de construção de conhecimento. O educador democrático não pode negar-se o dever de, na sua prática docente, incentivar a capacidade crítica do educando, sua curiosidade, sua transgressão a submissão e a opressão.⁵

Desenvolvimento humano e o trabalho com o inglês

Os alunos são motivados a aprender, pois têm necessidades e interesses que a aprendizagem satisfará. Para esse autor, o aprendizado desse educando volta-se para situações reais da vida e suas experiências são fontes muito ricas para o aprendizado. Eles apresentam também uma grande necessidade de autonomia, ou de autodireção, conforme o mesmo autor, pois o professor deve interagir com o aprendiz, sem pretender ser o detentor de todo o conhecimento. Por último, o que para este estudo parece ser o mais impactante, o autor sugere que as diferenças individuais se acentuam com a idade. Portanto, para o adulto, faz-se necessário que as diferenças de estilos, tempo, lugar e ritmo de aprendizagem sejam especialmente consideradas.^{2:16}

No contexto de aprendizagem de inglês, essa parceria de construção de liberdade e de autodireção é uma ação a ser estimulada para a maioria dos aprendizes adultos, porém, após algumas situações vivenciadas em conjunto, esses mesmos se comprometem e de

interessam muito por essa articulação, além de ela mimetizar o que acontece na vida profissional deles.

Com o entendimento e prática da construção em parceria o aluno aprende a reconhecer a sua responsabilidade no processo. Logo, ocorre a transição da passividade das experiências anteriores para a autoconsciência do processo atual. Dessa maneira, o professor consegue detectar o assunto com o qual o educando demonstra conexão para facilitar a conexão de prazer com o aprendizado. Até então, aprender a se comunicar oralmente em inglês era uma tortura, na maioria das vezes. O necessário é possibilitar a reflexão sobre a prática, a curiosidade, para assim a construção da crítica ocorrer.^{5:39}

Assim, o conteúdo escolhido para a readequação da aprendizagem da comunicação oral em língua inglesa será retirado dos assuntos relacionados a necessidades prementes dos alunos,

[...] o educador de adultos deverá estar, primeiramente, atento às preocupações existenciais dos indivíduos, ou das instituições onde eles estão inseridos, e ser capaz de desenvolver experiências de aprendizagem que deverão estar articuladas com tais preocupações.^{1:18}

Para nós o “[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”^{5:43}. A esse ponto, é necessário reforçar o quanto o ensino personalizado torna-se imperativo no contexto atual:

Para Carvalho (1987), o ensino personalizado tornou-se um imperativo diante das diversidades pessoais e das demandas por eficiência e produtividade da vida moderna. Tal personalização é um paradigma que visa nortear a ação educativa, a fim de adequar o ensino às características, necessidades, idiossincrasias, experiências e contexto social de cada indivíduo. Muito se discute desde as longínquas reflexões de Rousseau, em sua obra *Emílio* (2004), sobre o papel nuclear do educando no processo de aprendizagem. Carvalho (1987, p. 209) utiliza o termo “ensino sob medida” para designar aquele que corresponde “[...] aos interesses, às preferências, às aptidões gerais e específicas de cada estudante.”^{1:24}

Entendemos que no ensino de inglês para adultos utilizamos o termo composto ensino personalizado para nos referirmos à prática educativa sistematizada que considera características como aptidões, interesses e necessidades inerentes de cada educando, ou de cada grupo de estudantes com características similares. Dessa maneira, a pessoa é valorizada e sua história e conjunto de experiência também. Por isso, esse tipo de ensino, a nosso ver, é aquele que mais se conecta aos propósitos de um curso de línguas às necessidades, desejos e expectativas dos alunos¹. No entanto, é primordial citar que esse a personalização pode ser utilizada como ferramenta de marketing para atingir grupos específicos de pessoas com necessidades parecidas, assim, possibilitando a venda de uma solução que não atingirá o que realmente os consumidores precisam.

Os fatores responsáveis pelos baixos resultados referentes à aprendizagem são conflitos na área de estilos de professores e alunos, e esses acarretam problemas também na área estratégica do ensino.²

Os diferentes canais de percepção são trazidos à discussão, pois influenciam no resultado perante a metodologia escolhida. Aprendiz auditivo é aquele que consegue se lembrar mais e melhor de conteúdos que lhe foram ensinados verbalmente; já aquele que se concentra melhor no que lhes é mostrado tem como canal preferencial a visão; e, por fim, quando o foco do aprendizado está no fazer, tocar e ter experiências, o canal de percepção é o sinestésico.

2:162

Perante o método desenvolvido, todos os canais de percepção são testados e estimulados. Testados para que o aluno tenha a conscientização de como ele melhor estuda conteúdos prazerosos para ele, uma vez que é essa maneira que deverá ser trazida para o estudo do inglês, com níveis de melhoramento. Isso ocorre, pois, no universo profissional o aluno não tem escolha por exemplo em não participar em uma chamada de voz internacional em inglês por não ser uma pessoa com a percepção auditiva mais bem desenvolvida.

Por isso, as quatro habilidades: leitura, escrita, fala e audição são praticadas com estratégias diferentes. Isso se torna conhecimento prévio, com memória emocional positiva, para ele quando estiver vivenciando uma situação real. Portanto, os efeitos negativos das experiências anteriores vão diminuindo com a quantidade de prática realizada entre treino e situações reais.

Acreditamos que só o conhecimento de estilos de aprendizagem e o conhecimento dos ambientes de ensino não são suficientes para propiciar a obtenção de um certo nível de controle dos alunos sobre suas aprendizagens. É necessário que os professores abordem os estilos de aprendizagem como uma ferramenta de autoconhecimento para o aluno e assim ele poderá ter mais controle sobre a aquisição de novas estratégias de estudo.²

Temos objeções quanto à afirmação de que “que a interação entre alunos e professores com o mesmo estilo pode promover uma comunicação interpessoal de melhor qualidade do que quando esses estilos não combinam.”^{2:1657} Afirmamos, que ela pode ser uma armadilha invisível para ambos, porque há uma probabilidade enorme de a dupla ficar somente focada nas características similares e evitar aquelas que precisam ser desenvolvidas para tornar o aprendizado do adulto de língua inglesa mais consciente para se adaptar às diferentes situações da vida profissional.

A busca metodológica do dialogar como um nativo não faz parte das etapas de estudo presentes nesse modelo de aprendizagem. Ao querer igualar-se a um falante de inglês

enquanto língua materna, o aluno, adulto, brasileiro e ativo profissionalmente perde toda a sua subjetividade e história de desenvolvimento particular;

[...] o destronamento da famigerada figura do falante nativo, junto com sua suposta competência linguística, significa, no entender de Davies (1989: 169), a possibilidade de pensar em metas mais razoáveis e exequíveis no ensino de línguas estrangeiras. Significa, antes de mais nada, que o verdadeiro propósito do ensino de línguas estrangeiras é formar indivíduos capazes de interagir com pessoas de outras culturas e modos de pensar e agir. Significa transformar-se em cidadãos do mundo. ^{1:15}

Mantendo e valorizando a história particular, o aprendizado prévio de uma vida e as experiências atuais, a consciência emocional e comportamental é valorizada e o termo cidadão do mundo faz sentido uma vez que o aluno adulto consegue ser resiliente significativamente e se adapta aos diversos contextos da comunicação oral em L2: conversas informais, chamadas por voz e/ou vídeo, reuniões, eventos. O pensar certo abre possibilidade de risco, pois não podemos aceitar simplesmente por ser novo, e nem podemos negar o velho devido ao cronológico^{5:35}. Uma vez que o velho que continua válido se torna uma tradição, marca sua presença no tempo e por isso pode ser considerado como novo.

A evolução no ensino de inglês, não está somente relacionada a utilização de uma estrutura gramatical correta ou a uma pronúncia específica,

Pensar certo implica a existência de sujeitos que pensam mediados por objeto ou objetos sobre que incide o próprio pensar dos sujeitos. Pensar certo não é que – fazer de quem se isola, de quem se “aconchega” a si mesmo na solidão, mas um ato comunicante. Não há por isso mesmo pensar sem entendimento e o entendimento, do ponto de vista do pensar certo, não é transferido, mas coparticipado.^{5:37}

Há tipos de características de aprendizes adultos:

- i) possuem grande capacidade de abstração e são capazes de manter a concentração em uma mesma atividade por mais tempo que crianças,
- ii) trazem para a sala de aula uma série de experiências prévias, positivas e/ou negativas,
- iii) possuem certos processos de aprendizagem pré-estabelecidos,
- iv) são, geralmente, mais disciplinados e determinados que alunos de outras idades,
- v) sabem o porquê e como querem aprender,
- vi) são capazes de manter, por mais tempo que adolescentes e crianças, o foco em objetivos de longo prazo.^{1:15}

A primeira característica não se apresenta como verdadeira quando há um grande tormento emocional envolvido no aprendizado ou uso do inglês pelo aluno. Aqui, nota-se que frequentemente uma dificuldade no fazer é uma dificuldade no querer, uma vez que a desregulação emocional atinge a capacidade de focar e abstrair um assunto.^{7:172}

A segunda, é extremamente real quando entendem que a construção da interação na aula acontece em dois polos, da professora para ao aluno, assim como do aluno para a professora. Sentir-se parte do processo é extremamente importante.^{5:19}

Já a terceira, ocorre no contexto do método desenvolvido, e ainda completamos que há necessidade de ressignificação dessas etapas pré-estabelecidas de processo de aprendizagem para que elas tenham conexão com a realidade vivenciada na atualidade por esse aluno.

Em relação à quarta, o aluno que confunde comprometimento com o fazer para agradar ao professor, e aquele, que devido a confusão de emoções que acompanham as etapas pré-estabelecidas, utilizem o comportamento de evitação para não entrar em contato com as emoções que julga negativas.

Prosseguindo ao quinto, o porquê quer aprender a se comunicar em inglês está relacionado com o parar de sofrer emocionalmente com a prática da fala em inglês no cenário atual apresentado por esse trabalho.

E, por fim, o sexto item só se é verdadeiro no contexto vivenciado pela pesquisadora quando o aluno entende o seu processo de estudar e como dividir em etapas o aprendizado de cada uma.

Em consonância ao apresentado acima, é necessário expor que as seguintes características do aluno adulto reforçam a ebulição emocional que se encontram: são extremamente críticos a métodos de ensino, refugam diante de novidades que não entendem ou que se aproximam de suas feridas emocionais, são inclinados a repetição de padrões pré-aprendidos, suscetíveis negativamente a críticas, preocupam-se com a dificuldade de aprendizagem devido à idade que possuem. Quando promovido o entendimento dessas características citadas anteriormente, respeito a maturidade emocional particular de cada um, o desenvolvimento da comunicação falada em inglês é extremamente possível de ser aprendida/reaprendida e utilizada.

Importância da regulação hormonal no ensino da língua inglesa

Há infelizmente uma alta taxa de insucesso na utilização da língua inglesa por adultos no Brasil. O problema não está no método, nem no professor, nem no aluno, mas em questões afetivas e de conflitos culturais em meio às diferenças que vão além do que é oferecido na sala de aula, o que, talvez, seja desconhecido pelo aluno e, até mesmo, pelo professor^{8:301}.

É comum ouvir que no processo de aprendizagem de uma língua estrangeira, a reunião e armazenamento de detalhes em nossas mentes estão relacionados. É como se comparássemos o inglês a algo concreto que pudesse ser dividido em pedaços e esses em frações menores para serem consumidas em nossas mentes, logo:

Esta concepção de ensino/aprendizagem como um depósito gradual de objetos na mente do aprendiz, aliada à visão de linguagem como um contêiner de conteúdos mentais (ideias) e da comunicação como transferência das ideias por um tubo entre nossas cabeças está enraizada na nossa maneira cotidiana de falar e pensar sobre linguagem e cognição. [...] A ideia que prevalece nesta epistemologia, em relação à aprendizagem e linguagem é histórica e social, desconsiderando qualquer tipo de relação entre cognição e emoção. De fato, conceituar o ensino/aprendizagem de uma segunda língua como uma empreitada social é recente.^{7:164}

Esse contexto citado contém muitas características passadas da sociedade assim como mitos. Um dos mitos recorrentes que impede o desenvolvimento de autoconsciência do aluno durante a prática do inglês é o de que não se aprende inglês na escola.^{9:558}

Outro mito importante é o de que ao se aprender inglês deve-se procurar sempre a fluência de um falante nativo dessa língua. Lembrando que “a maior parte dos falantes de inglês não é de nativos, sendo essa uma característica marcante de uma língua que é, de fato, a língua da comunicação internacional”^{8:229}. O uso do inglês como ação em um terceiro espaço de fala, onde há duas pessoas com língua maternas diferentes utilizando o inglês como meio de comunicação.^{8:300}

Pensando nessa língua de comunicação internacional como apontado anteriormente, o falante que respeita sua história particular e se interessa pela cultura do interlocutor que fala inglês acaba por se beneficiar durante o desenvolvimento do turno conversacional.

Logo, nessa perspectiva, tanto aluno quanto professor são, na verdade, mobilizados para rever o mundo e sua concepção de língua^{8:300}. Mudar a ação baseada no conhecimento prévio não é tão fácil na prática quanto parece no desenrolar de uma pesquisa. Apesar disso, ao situar-se dessa nova maneira, o aprendiz se reconhecerá como sujeito criando sua identidade. Isso resulta na auto responsabilidade durante o seu processo de desenvolvimento e na maior especificidade ao buscar por ajuda quando enfrentar dificuldades, ao invés de ficar retido em espirais de confusões emocionais.

A língua sai do lugar de uma quantidade de regras específicas para ser usada somente de uma maneira correta para ser um objeto de conhecimento intelectual. A língua é, além de um objeto de conhecimento intelectual, um objeto de prática.^{8:308} Ela é complexa. A prática de expressão, criativa ou não, solicita ao aluno o relacionar-se com as outras pessoas a sua volta e a prática do corpo, por isso o aparelho fonador é requisitado. A complexidade da aprendizagem é entendida quando percebemos que ela mobiliza uma interação entre dimensões que normalmente não estão em harmonia no aluno.

O sujeito deve pôr a serviço da expressão de seu 'eu' um vaivém que requer muita flexibilidade psíquica entre um trabalho de corpo sobre os ritmos, os sons, a entonação e um trabalho de análise e de memorização de estruturas linguísticas. É possível se levantar a hipótese de que muitos dos insucessos podem ser analisados como uma incapacidade de ligar essas três dimensões: afirmação do 'eu', trabalho do corpo, dimensão cognitiva.^{8:308}

Estando claro de onde podem surgir os insucessos, é importante lembrar que os membros de uma comunidade não somente expressam a sua experiência por meio da língua, mas também criam experiência através dela. Assim, seja por aspectos verbais ou não verbais, a língua incorpora uma realidade cultural.^{8:309}

A partir do emocional é possível efetivarmos uma transformação que gere condutas adequadas. Nessa perspectiva, aprender inglês significa estar disposto a conviver com outros numa rede de conversações, num linguajar constituído numa lógica processual, numa racionalidade e numa emoção distintas das quais estamos acostumados a conviver diariamente.^{4:106}

Mediante ao exposto, o grande desafio para quem ensina a língua inglesa está em lidar, na sala de aula, com os elementos afetivos e conflitos culturais durante a aprendizagem dessa língua e possibilitar ao aluno, que se desenvolva como cidadão crítico e capaz de transitar nas zonas de contato global.^{8:307}

Assim, quando um professor cuida de detalhes afetivos do processo de aprendizagem do aluno, ele proporciona um vínculo mais positivo com o inglês e a ressignificações no encontro das diferenças culturais.^{8:314}

Por fim, a importância da regulação emocional é tão abrangente que o melhor professor não é o nativo, mas aquele que pode auxiliar os educandos a entender relações entre a própria cultura e as outras, a adquirir interesse e curiosidade por particularidades e a desenvolver consciência sobre si mesmos e de suas próprias culturas.^{8:316}

Desenvolvimento da autoconsciência do aluno

A globalização é um detalhe extremamente importante para o desenvolvimento da autoconsciência do aluno.⁸ Ela abriu fronteiras de comunicação, serviços e produtos. Utiliza como língua internacional o inglês devido a história colonizadora europeia e a grande influência cultural promovida pelos Estados Unidos. O espaço físico se torna menos importante perante o espaço conversacional. Logo, a necessidade do improvisar diante das relações é muito alta. Não podemos prever plenamente o comportamento de um falante de outra cultura. Assim, o resultado social da interação em língua inglesa está interligado ao processo de aprendizagem. Assim,

É um papel importante dos educadores possibilitar ao aprendiz a oportunidade de se transportar para outra cultura, sem precisar anular a sua própria, ao contrário, entendendo melhor a si mesmo e, eventualmente, vencendo suas resistências ao usar a língua alvo.^{8:313}

Desenvolvimento de autoconsciência é um processo que está baseado na flexibilidade cognitiva. Por esse termo, entendemos a capacidade de alternar o foco de atenção e a perspectiva, assim como de considerar novas e diferentes alternativas. Isso permite ao indivíduo adaptar-se às demandas do ambiente e adequar seu comportamento a novas regras, sem manter-se preso a padrões de comportamento. Logo, o indivíduo pode abordar um mesmo problema a partir de diferentes perspectivas, buscando alternativas novas e criativas.

A flexibilidade cognitiva é uma habilidade importante para o aluno adulto conseguir se adaptar a diferentes situações reais no ambiente profissional e conseguir resolvê-las da melhor maneira dentro do contexto em que as mudanças são rápidas e muitas vezes inesperadas.

No entanto, ao que se remete ao inglês é muito importante considerar primeiro o contexto da abordagem do desenvolvimento da autoconsciência quanto a aspectos emocionais e quanto à flexibilidade cognitiva nas práticas docentes atuais para assim melhor definir a importância do método proposto por esta pesquisadora.

Quando discutimos sobre ensino de línguas é normal incorrerem em alguns pensamentos recorrentes. É corrente a ideia de que o processo de aprendizagem de uma língua envolve a captação, o processamento e o armazenamento de estruturas e significados.^{4:103} Transformamos, dessa maneira, o inglês em algo que pode ser dividido em pedaços para ser utilizado por nossa mente. O educando é como um contêiner de conteúdos mentais. Isso acarreta uma dissociação entre prática e teoria; idealização de padrões linguísticos e contextos de aprendizagem; ênfase na aprendizagem como uma recepção de informações; segregamento de variáveis emocionais, históricas e políticas.

Nessa perspectiva, em conformidade com a tradição filosófica ocidental, a compreensão da cognição e da linguagem se dá pelo isolamento da razão, apontada como característica distintiva fundamental do ser humano. As emoções nessa tradição, são tratadas como irrelevantes ou, quando reconhecidas, são consideradas secundárias e em geral perniciosas, com efeitos nocivos sobre a razão. [...] É prática comum colocar as “variáveis” afetivas como secundárias às cognitivas e configurá-las de maneira limitada como “variáveis do aprendiz”, a partir de arquiteturas conceituais dicotômicas e estáticas dos indivíduos.^{4:103}

A área que menos entendem os pesquisadores de aquisição de segunda língua é a relacionada às emoções.⁷

Explicamos: “por variáveis afetivas definimos aquelas características emocionalmente relevantes que influenciam na maneira como reagiremos a uma situação qualquer” ^{7:168}. Definição totalmente coerente ao desenvolvimento da autoconsciência proposto pela pesquisadora ao desenvolver seu método. No entanto, só esse conceito não é suficiente para que o indivíduo aluno se torne o indivíduo que se comunica em inglês em conceito internacional.

Conforme aponta

Ao usar o termo “variável afetiva” ou “característica do aprendiz” é comum o outro e o meio desaparecerem, e falamos como se tudo ocorresse em um corpo/mente individual, dificultando a compreensão da dinâmica processual do fenômeno, suas consequências e implicações. Quanto a esta questão, Oatley e Jenkins (1996, p. 59) argumentam que na cultura ocidental a emoção é desconsiderada em comparação com a razão, mas ao mesmo tempo é valorizada como a base da autenticidade humana, com sua ênfase na autonomia do indivíduo, na vida privada e seus direitos individuais. Os autores apontam que, na cultura ocidental, conceitualizamos o eu como uma entidade autônoma, como uma entidade em si mesma que seria o centro e o lócus das experiências emocionais.^{7:169}

O papel das emoções na aprendizagem do inglês

Importante iniciar a discussão desse ponto com a definição de emoção. De acordo com uma estimativa de Robert Plutchik (1988) em *The Nature of Emotions: Clinical Implications*, há mais de 90 definições de “emoção” propostas ao longo do século XX. Sendo assim, percebe-se que não há um acordo sobre o que é emoção e nem sobre como lidar com ela.¹⁰

Para esse autor em *Integration, differentiation and derivatives of emoticons*, em tradução livre, uma emoção é mais do que os sentimentos subjetivos que reconhecemos em adultos humanos. As emoções têm uma história evolutiva como todos os estados mentais e corporais e, como processos adaptativos fundamentais relacionados à sobrevivência são bastante complexos.¹¹

No entanto, há outras definições de emoções como disposições corporais dinâmicas que modulam ações e relações possíveis, num dado momento de um fluir histórico.⁹

Já na área de aquisição de segunda língua, indicamos que a emoção deve ser entendida como um sistema que movimenta nossas ações fornecendo cor, intensidade, velocidade, urgência ou bloqueio ao comportamento.^{9:560}

Agora, na *Biologia do Conhecer* de Humberto Maturana (1998, 2001) as emoções se configuram como disposições corporais dinâmicas que tendem a modular os domínios de ações possíveis de serem estabelecidos num determinado momento. Desta maneira, as emoções são processos que ocorrem na dinâmica corporal que embasam outros processos que ocorrem no âmbito das relações da pessoa em seu meio.⁷

Portanto, a emoção modula o que acontece na relação com os outros ou conosco, constituindo os espaços das dinâmicas relacionais em que nos movemos enquanto seres vivos. Um domínio de ação é um domínio de condutas, posturas ou atitudes corporais que um observador distingue com uma emoção: é a emoção, e não a razão, que modula a ação.^{7:173}

As emoções são caracterizadas por sete aspectos fundamentais: (i) estão relacionadas a eventos e experiências, e embasam nossas relações; (ii) implicam uma perspectiva avaliativa frente aos eventos vividos como negativos ou positivos, atribuindo importância, interesse e valor aos eventos; (iii) podem apresentar reações corporais—suar frio, secar os lábios da boca, dilatar pupilas, ruborizar; (iv) envolvem disposições para a ação de acordo com as avaliações percebidas, estabelecendo prioridades aos planos pessoais; (v) expressam movimentos corporais que indicam nossa relação com outros ao nosso redor; (vi) estão imbricadas em nossas tomadas de decisões, aprendizagem, identidade e crenças; (vii) a reflexão sobre as emoções pode mudar nossa perspectiva e nossas ações frente aos eventos.^{9:560}

Assim, as emoções são úteis na argumentação e especificam em cada momento o domínio relacional em que uma pessoa se move, contagiando assim sua argumentação lógica e o aceite ou não de desejos, intenções e diferenças.

Por isso mesmo no emocionar ou ao mudar a emoção, muda-se a razão e, assim mudamos nossa visão de mundo e não nos deslocamos em fluir contínuo.^{7:180}

Dessa forma, é o emocionar que orienta nosso movimento, nas conversações, a partir de diferentes domínios de ação, ao mesmo tempo em que, no entrelaçamento do emocionar com o linguajar, nossas conversações orientam o fluir de nosso emocionar.^{7:181}

Embora estejamos imersos num modo de vida que privilegia a ação, é no olhar reflexivo para as emoções, que surgem junto da linguagem, que é possível refletir sobre o viver.^{7:183}

Quando abordado o papel das emoções na aprendizagem do inglês temos uma confusão a respeito da definição do termo e o antigo pensamento taylorista, como abordado anteriormente, que considera a linguagem como uma sequência de caixas. Assim, o entrelaçamento entre prática de comunicação reflexiva e as situações reais vividas fica prejudicado.

Por isso a importância das emoções na aprendizagem do inglês está focada no viver real durante o uso dessa língua. Você fala inglês quando está feliz, triste, nervoso, apreensivo, enojado, enfim, estará sempre sentindo uma emoção quando for comunicar-se.

Nuances das emoções durante o processo de ensino e aprendizagem do inglês

No Brasil, no contexto que envolva o ensino de inglês como segunda língua para alunos adultos profissionalmente ativos é muito comum o contexto de queixas de não conseguirem se comunicar dentro e fora de sala devido a sentimentos que julgam negativos como vergonha, timidez e inibição. Há aqueles que também relatam motivos ideológicos relacionados ao inglês e à cultura que o cerca. Sentimento de inadequação ao produzirem a fala da L2 e ao utilizarem expressões idiomáticas sem correspondência no português também é frequentemente relatado. Há também aqueles que se sentem frustrados por se sentirem retrocedendo, sentindo-se como crianças⁷

Com isso há a sensação de que é importante se comportar controlando as emoções ou até negando-as. Explicamos: é neste universo que o argumento do controle emocional é preponderante. Argumentamos que a cultura patriarcal na qual vivemos menospreza e desvaloriza as emoções supervalorizando a razão a ponto de educar as crianças a suprimi-las ou negá-las por completo dependendo do meio em que se encontram. A convivência na cultura patriarcal é de exigência, controle, autoridade, de esforço e desconfiança que nega a existência de desejos, preferências e interesses gerando uma cegueira e uma inconsciência quanto às razões que fundamentam nossas ações e decisões cotidianas profissionais. Ao fazê-lo, a cultura patriarcal constrói razões para justificar racionalmente nossas ações, sem aceitar as premissas emocionais que fundamentam estes mesmos domínios. As emoções são consideradas efeitos negativos na cognição.^{7:174}

No entanto, o que essa cultura circunscreve é que “são as emoções que modulam os espaços nos quais nos movimentamos nos nossos diversos domínios de ações, tais como o domínio do pensar, o domínio do linguajar, o domínio do observar, os domínios do aprender e do ensinar, dentre tantos outros possíveis.”^{7:173}

Essa cultura patriarcal mencionada tem suas raízes na tradição de pensamento racionalista inaugurada por Platão, esse exclui todas as preocupações relacionadas às emoções na linguagem. Vê-se no decorrer da história um distanciamento gradual do contexto social onde emoção, cognição e a linguagem estão inter-relacionados. A abstração é a habilidade reforçada. Com isso, aponta-se para essa raiz quando a pesquisa se direciona para a aquisição do inglês como segunda língua.^{7:166} Lembrando que o apreço da cultura ocidental pelo aspecto racional deprecia o valor das emoções considerando-as elementos negativos que interferem e deturpam a razão.^{7:174}

Como alternativa ao pensamento ocidental onde o dualismo é presente, como nos pares razão/emoção e objetividade/subjetividade:

A Biologia do Conhecer nos mostra a importância da linguagem como atividade recursiva que se aprende na convivência com outros e que se entrelaça às nossas emoções e proporciona o desenrolar da autoconsciência, do aprendizado e da reflexão. Desse modo, tomo o ensino e a aprendizagem não como fenômenos apartados, nem sustentados por uma relação causal linear, mas como fenômenos processuais inter-relacionados de múltiplas maneiras. Isso implica compreender que o ensino de uma língua tem a ver, acima de tudo, com a transformação convivência, que é um estar junto com outros seres humanos com os quais trazemos à mão mundos na linguagem, em um contínuo tornar-se humanos, entrelaçando emoção com razão à medida que convivemos e configuramos nossos domínios operacionais mais cotidianos.¹⁷¹

Desafios presentes no processo de ensino e aprendizagem do inglês

Quando a afetividade é reconhecida e trabalhada no processo de ensino e aprendizagem fortalece a autoestima, a autonomia, a empatia e a motivação. Sobre isso:

No que diz respeito às características da personalidade do aprendiz, Brown (2007) destaca: a autoestima, entendida como a avaliação de si próprio feita pelo aprendiz; a predisposição para iniciar a comunicação na língua-alvo; a inibição, ou seja, o mecanismo utilizado para proteção do ego; a ansiedade, tomada como uma combinação entre tensão, insegurança, nervosismo, medo e frustração; a empatia, que é a habilidade para se colocar no lugar do outro; a extroversão, compreendida como a necessidade “do outro” para realçar o próprio ego; e, finalmente, a motivação.^{1:20}

Contudo, apesar do exposto acima, o ensino de língua inglesa ainda possui alguns desafios no tocante a emoções.

A dificuldade ou facilidade em se comunicar em uma língua, comumente, se relaciona a uma determinada emoção ou a disposição para agir situado em um contexto.^{9:560}

Os sentimentos que limitam o desempenho ocorrem em função da constante preocupação com o desempenho oral frente a outras pessoas fluentes. O medo de crítica e julgamento

reprovar em sala de aula limita radicalmente a participação nas tarefas orais, como tem sido documentado na literatura, fundamentada em estudos.^{9:561}

As emoções influenciam as dinâmicas de interação oral em inglês e se relacionam com crenças dos alunos sobre si mesmos, seu contexto de aprendizagem e sobre o professor ou colega-interlocutor.^{9:560} Essas crenças nem sempre são expressas de maneira positiva.

O professor, ao lidar com a ansiedade do aluno em sala de aula, cria normalmente atmosferas de aula que sejam relaxantes, não ameaçadoras e livres de ansiedade. Isso, geralmente, a longo prazo, é muito ruim para os alunos adultos profissionalmente ativos, uma vez que o contexto em que estão inseridos será sempre permeado a uma grande variedade de emoções sem possibilidade de controle.

Outro detalhe muito presente no processo de aprendizagem é a timidez. Mais uma vez, a posição da grande maioria dos métodos é o respeitar, ou fazer o aluno falar. Não há um ensinamento sobre estratégias de como lidar com esse detalhe, somente como utilizar a gramática como se estivesse montando um quebra-cabeça.

O medo do novo é também um fator de desestabilização do aluno, por isso a motivação possui um papel extremamente importante no processo de aprendizado.^{1:21}

Outro tipo de medo é o de julgamento. Ele também impede a reflexão necessária do aluno.^{12:305}

Há necessidade em tomar as soluções tecnológicas com cautela. As tecnologias ajudaram a reduzir a inibição ao falar inglês dos alunos e que esses afirmaram que ao contrário do ambiente de sala de aula, blogs de voz foram uma melhor escolha para trabalhar a fala.^{9:562} Já outros alunos afirmaram que as ausências de indicadores corporais de reprovação dos interlocutores também lhes deixaram mais seguros e confortáveis para se expressar. Isso é extrema vulnerabilidade do estudo, uma vez que está mimetizando ambiente seguro para a prática dos alunos e não um entendimento de como lidar com as adversidades da comunicação real entre pares.

Quando o aluno sai do ambiente pensado e protegido pelos professores, é comum sentirem-se inibidos e terem bloqueio comportamental trazendo até o bloqueio da interação.^{9:560}

Há dois outros processos presentes quando o aluno está inserido em situações reais que precisam se comunicar em inglês, *mind-blanking* (“o branco”) e o *mind-wandering* (“o vaguear”). O primeiro é quando nossa mente está ausente, ou seja, é a falta de consciência, não há foco em estímulos. Já o segundo, ocorre quando a atenção está difusa e não no estímulo atual. Eles ocorrem mesmo quando as pessoas não os percebem.¹³

O desafio então do ensino e aprendizagem da língua inglesa é a promoção de felicidade definida por a expressão que traduz a compreensão coerente e lúcida do mundo; ou seja: a felicidade autêntica requer uma maneira coerente de viver.^{14:236}

Pela felicidade podemos entrar em *flow*, ou seja, em um “estado mental operacional em que o indivíduo está completamente imerso e concentrado no que está fazendo, sendo bem-sucedido na atividade e derivando dela um grande prazer”^{14:238} Então, não é o que acontece com o indivíduo que pode deixá-lo feliz, mas a maneira como ele interpreta esses acontecimentos.^{14:238}

O otimismo tem componentes cognitivos, emocionais e motivacionais. Observa que pessoas que tendem a explicar eventos negativos como externos à sua pessoa (“não é minha culpa”), instáveis (“não acontecerá novamente”) e específicos (“isso se aplica apenas a esse evento”) geralmente têm melhor humor, mais motivação, mais perseverança, além de alcançarem maior sucesso e experimentarem melhores condições de saúde física.^{14:238}

A motivação aqui deve ser entendida como a combinação entre esforço, desejo de aprender uma língua e atitudes favoráveis em relação ao aprendizado dela. Assim, a motivação para aprender uma segunda língua refere-se a quanto o indivíduo trabalha e se esforça para aprender a língua, devido ao desejo em fazê-lo e à satisfação que sente nessa atividade.^{1:21}

Faz se necessário assegurar que a motivação é importante pois ela está ligada ao ímpeto principal da aprendizagem do inglês e também é propulsora da sustentação do processo de longo prazo desse aprendizado. Por isso, é fator essencial para a persistência no processo que vai além de regras de gramáticas.^{1:22}

Em termos cognitivos, a motivação dá mais ênfase às decisões dos indivíduos, de acordo com seus pensamentos e crenças ao decidir quais experiências irão abordar ou evitar. Seis necessidades geram a motivação: necessidade de exploração, de manipulação, de atividade, de estimulação, de conhecimento e de fortalecimento do ego. Em uma visão construtivista, a motivação dá maior ênfase ao contexto social, à interação com os outros, além da autodeterminação para agir.^{1:22}

CONCLUSÃO

É extremamente necessário adaptar as metodologias de ensino utilizadas para abordar as emoções de modo natural, ao invés de evitá-las, ou simplesmente facilitar o processo de ensino e aprendizagem do aluno adulto economicamente ativo. Pois, quando se entende como lidar com emoções/sentimentos diferentes, os alunos possuem mais motivação e foco

positivo nas fases do processo de aprendizado. E, para finalizar, quando há positividade no processo, os alunos entendem e exercem de maneira mais ativa a auto responsabilidade no processo de aprendizado da língua inglesa.

REFERÊNCIAS

- ¹ Silva ALBC. Ensino personalizado de inglês para adultos. Estudos Anglo Americanos. V. 47, nº 1. Campinas: 2018.
- ² Nascente RMM. A influência da interação entre estilos de ensino e aprendizagem no rendimento de estudantes adultos de língua inglesa. Estudos Linguísticos XXXV. 2006. São Carlos: Unicep. P. 1650 – 1659. [acesso em 2020 jun 20] Disponível em: <http://www.gel.hospedagemdesites.ws/estudoslinguisticos/edicoesanteriores/4publica-estudos-2006/sistema06/491.pdf?/estudoslinguisticos/edicoesanteriores/4publica-estudos-2006/sistema06/491.pdf>
- ³Graciani, JS. A prática educativa à luz da pedagogia social e da psicologia comunitária: Estudo do programa integração AABB Comunidade Salvador Antonio Meireles Sandoval. São Paulo. Tese [Doutorado em Psicologia Social] – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2015.
- ⁴Aragão R. Cognição, emoção e reflexão na sala de aula: por uma abordagem sistêmica do ensino/aprendizagem de inglês. Rev. bras. linguist. apl., Belo Horizonte, v. 5, n. 2, p. 101-120, 2005. [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-63982005000200005>.
- ⁵Freire, P. Pedagogia da autonomia. Saberes necessários à prática educativa. 34.ed. São Paulo: Paz e Terra, 2006.
- ⁶ Nascente RMM. Estilos de aprendizagem e canais de percepção: contribuições para um ensino de língua estrangeira mais inclusivo. In: MONTEIRO, D. C.; NASCENTE, R. M. M. (Orgs.). Pesquisa, ensino e aprendizagem da Língua Inglesa: olhares e possibilidades. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2013. 230 p. - (Série Temas em Educação Escolar, 18). [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: <https://www.fclar.unesp.br/Home/Instituicao/Administracao/DivisaoTecnicaAcademica/ApoioaoEnsino/LaboratorioEditorial/serie-temas-em-educacao-escolar-n-18.pdf#page=154>
- ⁷ Aragão RC. Emoção no ensino/aprendizagem de línguas. In: ANDRADE, M. R. Mastrella-de.(org.) Afetividade e emoções no ensino/aprendizagem de línguas: múltiplos olhares. Campinas, SP: Pontes Editores, 2011. Vol. 18. [acesso em 2020 jun. 15]. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/321753736_Emocao_no_EnsinoAprendizagem_de_Linguas
- ⁸ Aragão RC. Emoção no ensino/aprendizagem de línguas. In: ANDRADE, M. R. Mastrella-de.(org.) Afetividade e emoções no ensino/aprendizagem de línguas: múltiplos olhares. Campinas, SP: Pontes Editores, 2011. Vol. 18. [acesso em 2020 jun. 15]. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/321753736_Emocao_no_EnsinoAprendizagem_de_Linguas
- ⁹ Pedro JS; Sousa DA. Um vínculo afetivo-cultural com a língua inglesa – o grande desafio. Signum: Estudos da Linguagem, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 298-321, jun. 2014. ISSN 2237-4876. [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5433/2237-4876.2014v17n1p298>
- ¹⁰ Aragão RC; Paiva VLMO.; Gomes Junior RC. Emoções no desenvolvimento de habilidades orais com tecnologias digitais. Calidoscópio Vol. 15, n. 3, p. 557-566, set/dez 2017 Unisinos. [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4013/cld.2017.153.14>
- ¹¹ Plutchik R. The Nature of Emotions: Clinical Implications. In: Clynes M., Panksepp J. (eds) Emotions and Psychopathology. Springer, Boston, MA. [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-1-4757-1987-1_1

¹² Plutchik R. Integration, differentiation and derivatives of emotion (2001). *Cognition*, vol, 7(2): 114 - 125. [acesso em 2020 jul. 15]. Disponível em: <https://bit.ly/2lBArBy>

¹³ Aragão R. Emoções e pesquisa narrativa: transformando experiências de aprendizagem. *Rev. bras. linguist. apl.*, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 295-320, 2008. [acesso em 2020 jun. 24]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1984-63982008000200003>

¹⁴ Ward A.; Wegner DM. Mind-blanking: when the mind goes away. *Frontiers in Psychology*. v. 4, article 650, sept/2013. [acesso em 2020 jun. 20]. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00650>

¹⁵ Ferraz RB; Tavares H; Zilberman ML. Felicidade: uma revisão. *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007. [acesso em 2020 jun. 20]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>

CONTATO

Graziela Fernanda Mercúrio: graziela.mercurio@gmail.com