ISSN 1809-1628
REVISTA MULTIDISCIPLINAR
HUMANIDADES E TECNOLOGIAS (FINOM)
FACULDADE DO NOROESTE DE MINAS

Prática da atenção plena e educação socioemocional na escola: uma revisão integrativa da literatura

Mindfulness and socio-emotional education at school: an integrative literature review

Marizeth Rodrigues Araujo[1]
Viviane Potenza Guimarães Pinheiro[2]

Resumo: A prática de educação plena (mindfulness) tem sido estudada em diversos campos de conhecimento. Na educação, o campo ainda é relativamente recente, com implicações voltadas à educação socioemocional. Este trabalho objetivou construir uma revisão integrativa da literatura das publicações científicas nacionais e internacionais de língua inglesa, espanhola e portuguesa, com os descritores Atenção Plena/ Mindfulness e Educação Socioemocional, sem um recorte temporal em vista da atualidade dos estudos. Os dados quantitativos das publicações demonstram um acréscimo a partir de 2017 e uma concentração na língua inglesa. Os dados qualitativos, com uma amostra das publicações, demonstram que a maioria dos estudos se volta para a dimensão pessoal, destacando as conexões da prática de atenção plena com a resiliência, o autoconhecimento, o bem-estar, a autocompaixão, a auto-estima e o desempenho escolar. Artigos que exploram a dimensão além de si, trazem as implicações da autoconsciência para a compreensão de si na relação com o outro e com o mundo. Destaca-se a importância de explorar mais as relações entre a atenção plena e a educação socioemocional em pesquisas, especialmente com enfoque na dimensão para além de si.

Palavras-chave*:* Mindfulness. Educação Socioemocional. Aprendizagem socioemocional

Abstract: The practice of mindfulness has been studied in different fields of knowledge. In education, the field is still relatively new, with implications for socio-emotional education. This work aimed to build an integrative review of the literature of national and international scientific publications in English, Spanish and Portuguese, with the descriptors Mindfulness and Socio-emotional Education, without a time frame in view of the current nature of the studies. Quantitative data from publications demonstrate an increase from 2017 and a concentration in the English language. Qualitative data, with a sample of publications, demonstrate that most studies focus on the personal dimension, highlighting the connections between mindfulness practice and resilience, self-knowledge, well-being, self-compassion, self-esteem and school performance. Articles that explore the beyond the self dimension, bring the implications of self-

[1] Mestranda em Psicologia e Educação - FEUSP; Lattes: 4182302053507675; mr.araujo@usp.br.
[2]Professora Doutora da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.

Recebido em 20/10/2023
Aprovado em 01/08/2024

Sistema de Avaliação: ***Double Blind Review***

OPEN ACCESS

awareness for understanding oneself in relation to others and the world. The importance of further exploring the relationships between mindfulness and socio-emotional education in research is highlighted, especially focusing on the beyond the self dimension.

Keywords: Mindfulness. Social Emotional Education. Socio Emotional Learning

1 Introdução

A atenção plena (*mindfulness*, em inglês) é uma prática contemplativa que visa promover a consciência plena do momento presente, sem julgamento (KABAT-ZINN, 2003). Envolve dirigir a atenção para um foco específico, como a respiração, e reconhecer gentilmente quando a mente se desvia, trazendo-a de volta ao presente (MEIKLEJOHN *et al.*, 2012).

Dentro do contexto acadêmico-científico, é uma prática relativamente recente, elaborada por Kabat-Zinn no final da década de 70, no centro médico da University of Massachusetts, inicialmente com o intuito de proporcionar melhor qualidade de vida a pacientes com dor ou com doenças crônicas (DERMAZO *et. al*. 2020). Os programas de intervenção baseados na atenção plena (MIBs, ou *Mindfulness-base Interventions*), criados na área da saúde pelo pesquisador e colaboradores, aplicavam, em linguagem laica e universal, técnicas que usam a consciência corporal, como o foco na respiração, nas sensações ao longo do corpo ("escaneamento corporal") ou em movimentos comuns do dia a dia (como a caminhada com atenção plena).

Três pilares fundamentais sustentam essa prática: atenção, atitude e intenção (WALLACE, B. A.; SHAPIRO, S. L., 2006). A atenção volta-se à autorregulação do foco atencional e ao cultivo do momento presente, em contraposição à distração habitual. O objetivo é desenvolver uma clareza mental e estabilidade na atenção. A atitude envolve uma postura mental de abertura, curiosidade e aceitação diante da experiência presente. Essa atitude permite observar os pensamentos, sentimentos e sensações sem julgamento, promovendo uma compreensão mais profunda de si mesmo e do mundo. A intenção refere-se à escolha consciente de estar presente no momento, abandonando o modo automático de agir, aceitando e permitindo a experiência dos fenômenos, sem julgá-los ou tentar mudá-los. É uma decisão pessoal e subjetiva de cultivar a consciência plena em todas as atividades da vida.

A prática de atenção plena (PAP) tem sido empregada em diversas abordagens psicoterapêuticas (DERMAZO *et. al.* 2020). Sua exploração no campo educacional é relativamente recente e tem sido alvo de pesquisas, que apontam os benefícios de sua aplicação em instituições escolares, como a melhora no desempenho escolar e a resiliência ao estresse (ZENNER *et. al.* 2014). Com base em dois estudos meta-analíticos de pesquisas sobre a

aplicação da atenção plena em contextos escolares, Rahal (2018) destaca programas de intervenção aplicados em escolas, evidenciando resultados significativos em diversas frentes, como a diminuição do estresse e da ansiedade, melhora na regulação comportamental, no autoconceito e na atenção seletiva, assim como na performance acadêmica. Terzi et. al. (2016), por sua vez, exploram experiências educacionais brasileiras com a PAP que, por ainda serem poucas e em fase inicial, apresentam grande potencial de impacto e crescimento. Segundo os autores, as intervenções em atenção plena aplicadas em crianças e jovens, em professores e em estudantes universitários possibilitam melhora tanto na concentração e na aprendizagem, quanto nos níveis de bem-estar e de qualidade de vida.

Um dos benefícios destacados pela literatura em relação à aplicação da PAP em contextos escolares é a sua atuação na aprendizagem socioemocional (WEIJER-BERGSMA et. al., 2014; WEARE; BETHUME, 2021; FREITAS; MARIN, 2022, dentre outros). Entendemos a aprendizagem socioemocional como um processo que acontece ao longo da vida, por meio das experiências significativas e contextualizadas que envolvem a afetividade e a cognição (SASTRE; MORENO MARIMÓN, 2002). A aprendizagem socioemocional acontece a partir do desenvolvimento das capacidades de manejar emoções, construir e manter relações saudáveis em todos os âmbitos da vida, resolver conflitos de forma pacífica e empática, favorecendo todos os lados envolvidos e, por fim, assumir responsabilidade e compromisso em relação aos outros e ao mundo (MAYER; SALOVEY, 1997).

Freitas e Marin (2022) argumentam que a PAP pode ser uma via fecunda para a aprendizagem socioemocional, pois melhora a capacidade de autorregulação atencional, regulação das próprias emoções, orientação para as tarefas e estabelecimento de relações mais assertivas com os outros. Programas de intervenção na escola que intencionalmente integram a atenção plena e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais demonstram efeitos mais positivos não apenas para o desenvolvimento de competências interpessoais como autoconhecimento e autogerenciamento, mas estão intrinsecamente relacionadas às capacidades de se relacionar com o outro e de transformar a realidade (SANTOS *et. al*. 2022). No Brasil, essa via tem sido impulsionada pela Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), que estabelece, em suas 10 competências gerais, a abordagem educacional de aspectos socioemocionais, como o autoconhecimento, a colaboração, a criticidade e a responsabilidade social.

Em vista da ainda recente abordagem teórica a esse respeito, especialmente no contexto brasileiro, o presente artigo pretende explorar as articulações entre a PAP e a aprendizagem

socioemocional por meio da revisão integrativa de pesquisas publicadas em periódicos e teses. Almeja-se, desta forma, construir bases teóricas que suportem pesquisas empíricas para o avanço na compreensão dos efeitos da PAP no campo educacional, no que tange à educação socioemocional.

2 Metodologia

A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura em bases científicas das áreas da Educação e da Psicologia sobre as relações entre a prática de atenção plena e a educação socioemocional. A escolha pela revisão integrativa da literatura dá-se por se tratar de uma abordagem metodológica ampla, referente às revisões bibliográficas, uma vez que permite a inclusão de estudos quantitativos e qualitativos aliados aos dados da literatura teórica e empírica para uma compreensão mais vasta e completa do fenômeno analisado (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Seguindo a fundamentação de Lima e Mioto (2007), a revisão seguiu três etapas. Na primeira etapa (exposição do método), com base nos parâmetros temáticos (descritores), linguísticos, cronológicos e principais fontes, com vista à compreensão do universo de estudos presentes na literatura relacionado à temática e objetivos deste trabalho, foram selecionados descritores que basearam as buscas. Na segunda etapa (construção do desenho metodológico), foi feita uma busca de acordo com os parâmetros selecionados. E, por fim, para a viabilização da terceira etapa (apresentação do percurso de pesquisa), os resultados foram salvos em documentos separados com seus respectivos resumos e links para o documento completo. Então, os resumos foram lidos rapidamente para o entendimento do enquadramento ou não ao perfil de busca, e possíveis duplicidades de documentos, assim iniciou-se o processo de refinamento dos resultados através dos conteúdos. Este processo continuou com a volta aos resultados e identificação das repetições de conteúdos. Para isso, operamos uma leitura mais aprofundada para a compreensão dos objetivos, problemas de pesquisa e para que o conteúdo de cada um fosse elencado. Nessa etapa, foi desenvolvido um instrumento para a organização da literatura pesquisada.

Então, foram construídas listas com o intuito de evidenciar os processos de catalogação dos resultados da pesquisa, para que pudessem ser analisados de forma mais minuciosa para que respondessem aos objetivos deste trabalho.

2.1 Exposição do método

Os parâmetros temáticos foram compostos por dois descritores centrais: *Mindfulness*[3]/Atenção Plena e Educação Socioemocional. Combinados entre si, compuseram o subdescritor: *Mindfulness* e Educação Socioemocional. Para os parâmetros linguísticos, foram selecionadas as línguas portuguesa, espanhola e inglesa, conforme tabela abaixo:

Tabela 1: Parâmetros linguísticos e temáticos

Parâmetros linguísticos	**Língua Portuguesa**	**Língua espanhola**	**Língua Inglesa**
Descritores	*Mindfulness*/Atenção Plena e Educação Socioemocional		
Subdescritor	-Educação Socioemocional e *Mindfulness*/Atenção Plena	*-La Educación Socioemocional y Mindfulness*	*-Social emotional Learning and Mindfulness*

Fonte: As autoras

O parâmetro temporal não foi estabelecido nas pesquisas por se tratar de uma temática relativamente recente e por traçarmos o objetivo de entender como a literatura avança historicamente na interloculção entre *Mindfulness* e Educação Socioemocional.

2.2 Desenho Metodológico

As bases de busca (principais fontes) pesquisadas foram:

Tabela 2: Bases de dados da pesquisa

Bases de busca	
BDTD (Biblioteca Digital de Teses e Dissertações)	Repositório de Teses e Dissertações Brasileiras.
EBSCO	Base aberta para outras áreas do conhecimento
ERIC	Base voltada às pesquisas em Educação.
SCIELO	Base aberta para todas áreas do conhecimento

[3] Aqui o termo *Mindfulness* é usado como um descritor universal, em consenso com a literatura internacional. No entanto, nas pesquisas em língua portuguesa preferimos usar ao lado do descritor Atenção Plena, pois também tem sido difundido desta maneira no cenário brasileiro.

SCOPUS	Base aberta para todas áreas do conhecimento
SPRINGER LINK ***(Mindfulness Journal)***	Base voltada às pesquisas em *Mindfulness*

Fonte: As autoras

2.3 Resultados da análise bibliográfica e discussão

A pesquisa iniciou-se de acordo com os descritores definidos. A partir do primeiro resultado, foi feito um segundo refinamento manual, para eliminar-se duplicidades e tangenciamento à temática. Os elementos booleanos das plataformas foram usados para a delimitação aos dois descritores em conjunto, ou seja, buscamos resultados cuja associação de ambos estava presente. Também, foram buscados resultados associados à área da educação. No caso de bases mais abrangentes como a EBSCO e a SCOPUS, por exemplo, usou-se a delimitação das fontes publicadoras e assuntos, estes sempre relacionados aos descritores.

A base de busca ERIC é especificamente voltada à área da educação. Nesse caso, foram usados os filtros disponibilizados pela plataforma: "*Peer Reviewed only"* e *"Full text available on ERIC"*, para o refinamento das buscas e foco na qualidade dos estudos.

Com relação à base SCIELO, não foram obtidos resultados quanto ao subdescritor "*Mindfulness and Social Emotional Learning".* Então, foi feita uma busca genérica com o descritor *Mindfulness*, quando foram obtidos alguns resultados após uma seleção manual. Por isso, neste caso, os números aumentaram, em vez de diminuir.

O processo de busca e refinamento dos resultados foi evidenciado nas tabelas abaixo, com os respectivos números de cada etapa do refinamento da busca, separados pela barra (/).

Tabela 3: Resultados da busca “Educação socioemocional and mindfulness” em português, inglês e espanhol

Bases de busca	**Idiomas**						
	Inglês		***Português***		***Espanhol***		
BDTD	1		3		-		
EBSCO	85/45		-		-		
ERIC	620/ 100/ 37		-		-		
SCIELO	1		1		0/2		
SCOPUS	221/63		-		2/0		
SPRINGER LINK (*Mindfulness* Journal)	16/5		-		-		
Resultado final	152	+	4	+	2	=	158

Fonte: as autoras

ISSN 1809-1628
REVISTA MULTIDISCIPLINAR
HUMANIDADES E TECNOLOGIAS (FINOM)
FACULDADE DO NOROESTE DE MINAS

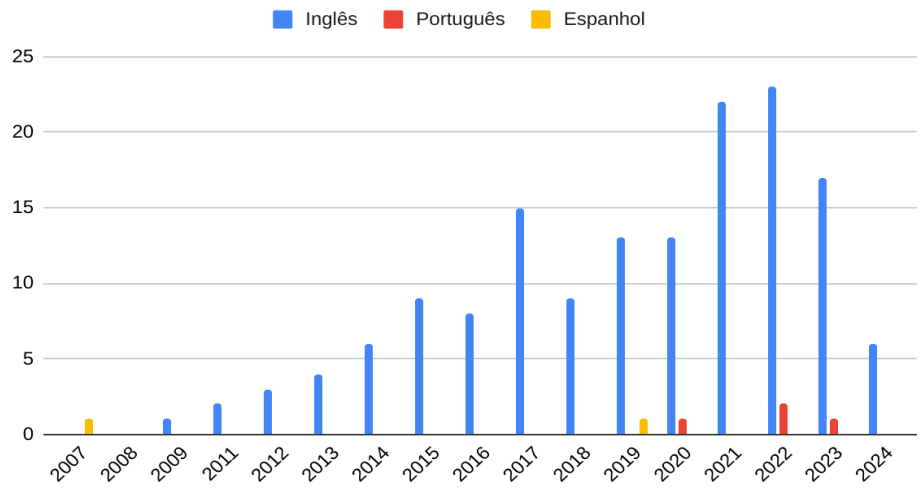
Tabela 4: Resultados dos parâmetros temporais

Bases de busca	**Período das publicações**			
	Inglês	***Português***	***Espanhol***	***GERAL***
BDTD	-	2018-2023	-	2018-2023
EBSCO	2008-2024	-	-	2008-2024
ERIC	2013-2024	-	-	2013-2024
SCIELO	-	-	2007-2022	2007-2022
SCOPUS	2011-2024	-	2020	2011-2024
SPRINGER LINK (*Mindfulness* Journal)	2016-2024	-	-	2016-2024

Fonte: as autoras

Com relação à evolução das publicações ao longo do tempo, temos:

Figura 1- Panorama evolutivo das publicações



Fonte: As autoras

Em análise dos resultados da busca nas bases de dados, vemos que a produção científica que articula a aplicação do *Mindfulness* à educação socioemocional ainda é pequena (N =158), em vista de toda a literatura produzida sobre *Mindfulness*. As publicações no escopo da presente pesquisa concentram-se na base ERIC, voltada à educação, e na SCOPUS, base aberta. Tais resultados demonstram a necessidade de maior exploração das relações entre a prática da atenção plena e a educação socioemocional nos contextos educacionais.

É possível observar que a produção científica relacionada à temática do *Mindfulness* no Brasil e nos países de língua espanhola é mais escassa, principalmente no Brasil, considerando que os primeiros estudos começaram a emergir a partir de 2018, onze anos depois que na língua espanhola, cujo primeiros estudos surgiram a partir de 2007. Na língua inglesa, foram observados resultados a partir de 2008. Por esse motivo, em alguns momentos da pesquisa (como na busca da base de dados SCIELO, por exemplo), ampliou-se a busca para o descritor geral *Mindfulness,* para uma compreensão holística da produção em torno da temática do *Mindfulness,* e o padrão continuou com uma diferença ainda maior entre as línguas portuguesa e espanhola em relação à língua inglesa. No entanto, vale ressaltar o crescimento observado nos últimos anos. Após 2017, houve um salto significativo da publicação de pesquisas na arena da temática em todos os idiomas, como demonstra o gráfico. Tal aumento denota um olhar mais atento dos pesquisadores a essa área de pesquisa e, também, nos faz questionar a respeito de possíveis impulsionadores desta crescente.

No contexto brasileiro, o que nos é remetido de imediato é a mudança do cenário circundante das diretrizes educacionais, com o advento da BNCC em 2017, que traz dentre suas dez competências gerais, o autoconhecimento, empatia e cidadania crítica, por exemplo. Além disso, incentiva e mobiliza o desenvolvimento das competências e habilidades socioemocionais em todas as esferas da educação básica. Isso desencadeou uma série de diretrizes estaduais e municipais que circundam a temática da educação socioemocional. E, pela escassez de literatura na língua portuguesa que pudesse direcionar a prática pedagógica, iniciou-se um movimento nesse sentido, que se faz urgente e necessário.

Outro ponto que ficou em evidência a partir das observações dos dados da pesquisa é que os descritores pré-selecionados, *Mindfulness* e Educação Socioemocional, estão imbricados em grande parte dos resultados. Dificilmente um achado referente à Atenção Plena deixa de trazer apontamentos importantes sobre a Educação Socioemocional (SCHONERT-REICHL *et al.*, 2015).

2.4 Análise dos conteúdos

Tendo em vista a construção de uma análise integrativa entre Mindfulness e Educação Socioemocional a partir dos resultados obtidos, elencou-se duas categorias principais para a análise sob a perspectiva dos estudantes: dimensão pessoal e dimensão pró social. A primeira com habilidades voltadas para o sujeito e a segunda para as habilidades voltadas para o outro, ou seja para além de si. Tal recorte fez-se necessário para a discussão de eixos centrais de análise dos conteúdos, que trouxesse indicativos para pesquisas empíricas que articulam a PAP e a educação socioemocional.

Para isso, foram escolhidos artigos que apresentaram resultados de pesquisa, excluindo-se ensaios e relatos de experiência. Dentre os artigos elegíveis, foram selecionados textos de autores presentes no campo, representantes de cada perspectiva delineada. As tabelas 8 e 9 apresentam os estudos pelos temas-chave emergentes dos dados coletados.

Tabela 8: Temas-chave voltados à dimensão pessoal (Subdescritor: Mindfulness e Educação Socioemocional)

Mindfulness e Educação Socioemocional - Dimensão pessoal

	Objetivos do trabalho	**Contribuições**
Resiliência Lam K.; Seiden D.(2020)	Investigar se um currículo de mindfulness era um programa de educação socioemocional eficaz quando conduzido em salas de aula regulares onde os estudantes estavam em situação de transição acadêmica.	A intervenção teve uma função principalmente preventiva durante o ano de transição promovendo a resiliência entre os alunos que aprenderam competências de mindfulness.
Autoconciência, autogestão e tomada de decisão Sanchez B.; Kazen H. (2021)	Destacar a importância da Aprendizagem Social Emocional (SEL) e fornecer uma visão geral descritiva das competências da organização Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL) em nível nacional e estadual através das práticas mindfulness.	O estudo mostra um impacto positivo aumentado nas dimensões socioemocionais de autoconsciência, autogestão e tomada de decisão.
Ansiedade e Desempenho acadêmico McLeod C.; Boyes M. (2020)	Examinar a eficácia de uma intervenção socioemocional (implementada em uma sala de aula do ensino médio) focada em habilidades de respiração consciente e seu impacto na atitude do aluno e nas mudanças comportamentais.	Os dados qualitativos indicaram que os estudantes adquiriram novas estratégias socioemocionais para ajudá-los a lidar com situações de teste estressantes de forma mais eficaz.
Saúde Mental e Bem-estar	Avaliar como uma comunidade escolar desprivilegiada incorporou uma intervenção sistêmica de	As implicações sugerem o potencial de tais inovações comunitárias em saúde

Mindfulness e Educação Socioemocional - Dimensão pessoal

Henriksen D.; Gruber N. (2024)	mindfulness na sua cultura escolar, produzindo resultados positivos. Com base nas perspectivas pedagógicas dos professores, partilhar percepções de mudanças no comportamento dos alunos, na saúde mental, nos resultados gerais e na retenção de professores.	mental/emocional na educação de alunos e professores, levando a múltiplas áreas de melhoria escolar.
Autocompaixão e autoestima De Carvalho J.S. (2017)	Avaliar a eficácia de um programa de educação socioemocional através da prática de *Mindfulness* para alunos e professores portugueses.	Os resultados mostraram que mais de 50% das crianças que participaram no programa pontuaram acima da média do grupo de controle na sua capacidade de regular emoções, de experienciar mais afeto positivo e de serem mais autocompassivos, e mais de 50% pontuaram mais baixo em autoimagem negativa.
Estresse e Depressão Fernandez-Romero, M., (2023)	Avaliar o efeito de uma oficina introdutória à prática de mindfulness para redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários da cidade de Yhú (Paraguai) no ano letivo de 2022.	Este estudo mostrou que as técnicas de mindfulness são significativamente eficazes na redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão em estudantes universitários.

Fonte: As autoras

Tabela 8: Temas-chave emergentes dos dados: Dimensão para além de si

Mindfulness e Educação Socioemocional - Dimensão para além de si

	Objetivos do trabalho	**Contribuições**
Sustentabilidade Stanszus, L. at al. (2017)	Discutir a educação para o Consumo Sustentável através do Treinamento em *Mindfulness:* Desenvolvimento de uma Intervenção Específica para o Consumo.	As discussões apontam que um currículo de redução do estresse baseado em *Mindfulness*, pode minimizar o sofrimento dos alunos, melhorar o aprendizado e aumentar o comportamento pró-social.
Relacionamento social Haines, B.A. (2023)	Este estudo examinou o efeito do currículo baseado em *Mindfulness* no jardim de infância por meio do reconhecimento de emoções dos alunos da segunda série.	O currículo melhorou habilidades que são críticas para a consciência social e para o gerenciamento de relacionamentos com outras pessoas.

Fonte: As autoras

HUMANIDADES & TECNOLOGIA (FINOM) - ISSN: 1809-1628. vol. 50 - jul./set. 2024
doi.org/10.47247/1809.1628.50.9

Os resultados obtidos demonstram que a prática da atenção plena está diretamente relacionada ao desenvolvimento da educação socioemocional, tornando-se praticamente nula a possibilidade de desassociação de ambas as dimensões (TAN, 2021; SCHONERT-REICHL; ROESER, 2016). No tocante às relações entre Mindfulness e Educação Socioemocional (JENNINGS; GREENBERG, 2009), foi possível observar nos contextos educacionais, conexões com as dimensões pessoais e para além de si, o que é um reforçador para a concepção de que ambas as dimensões estão relacionadas.

Entretanto, observa-se que os estudos se voltam majoritariamente para a dimensão pessoal, destacando as conexões da PAP com a resiliência, o autoconhecimento, a autogestão, o bem-estar, a autocompaixão, a autoestima e o desempenho escolar. Esses estudos também demonstram como a PAP pode se tornar eficaz para redução de sintomas de estresse, depressão e ansiedade, presentes nos contextos escolares. Nesse sentido, por um lado, entende-se que a concentração de estudos na dimensão pessoal pode conduzir à impressão de que a PAP é chamada ao contexto escolar para "resolver as questões emocionais" (TAN, 2021; DERMAZO et. al., 2020). Como se trata de uma prática, que tem se feito pedagógica por meio das intervenções educacionais, a falta de cuidado com a sua aplicação, pode torná-la um "meio" para o ajustamento de corpos e mentes na escola, de forma a obter resiliência a contextos de adversidade e ausência de direitos humanos, ou de conquista de um desempenho acadêmico favorável às instituições.

Por outro lado, reconhece-se que, por trazer possibilidades de ampliar o autoconhecimento, a autogestão e a autocompaixão, a PAP pode alicerçar uma consciência de si no mundo, favorecendo a mobilização de um olhar mais empático, compassivo e transformador para o outro (HAINE, 2023) e para o mundo (STANZUS et. al., 2023). Nesse sentido, destaca-se que à medida que somos mais conscientes de nossas experiências emocionais e físicas, a partir de um estado de meta-consciência (*awareness*), um elemento-chave no estado mental ao realizar a prática da atenção plena, desenvolvemos a auto-observação e a auto-consciência e, por conseguinte, a capacidade de reconhecer as próprias emoções à medida que ocorrem e compreender seus papéis em nossas condutas (DERMAZO et. al. 2014). Ao compreender melhor nossa conduta no mundo, apresentamos uma maior capacidade de agir e transformar, especialmente por meio de uma atitude de não julgamento e de compaixão em relação ao próximo e ao mundo (KABAT-ZINN, 2003).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É relevante ressaltar, por meio da revisão integrativa da literatura, que a prática da atenção plena tem recebido crescente atenção de pesquisadores, especialmente por sua interlocução com a educação socioemocional. No cenário brasileiro, os estudos mostram-se mais proeminentes a partir de 2017, quando foi promulgada a Base Nacional Comum Curricular, em que se destaca a necessidade de intervenções educacionais voltadas à aprendizagem socioemocional.

A partir da breve análise de conteúdo de alguns artigos, verifica-se que a PAP se configura promissora para o desenvolvimento da educação socioemocional nas suas mais diversas esferas do contexto educacional, tanto nos aspectos pessoais como pró sociais, para além de si. Os estudos apontam benefícios como redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, assim como melhora no desempenho acadêmico e nos níveis de resiliência e bem-estar. Destaca-se que grande parte da literatura aponta para achados voltados à dimensão pessoal, o que demonstra o efeito da PAP para a aprendizagem voltada à autoconsciência, à autorregulação e à autocompaixão. Contudo, tais achados claramente reverberam na consciência de si no mundo, trazendo possibilidades de tomar decisões responsáveis em relação ao outro e ao mundo. Verifica-se que as dimensões pessoais e pró-sociais estão imbricadas, uma vez que a mudança de si promove uma mudança de atitude em relação ao outro e ao mundo (KABAT-ZINN, 2003).

Como limitações da pesquisa, destaca-se a dificuldade em explorar, nas bases de buscas, os artigos que relacionam claramente a PAP com a educação socioemocional. Há grande diversidade de estudos, em diversas frentes de educação socioemocional, que não puderam ser abordados por dificuldades de enquadramento no escopo da revisão da literatura.

Apesar de tais limitações, o presente artigo consegue demonstrar que há evidências de que a PAP efetivamente contribui para a educação socioemocional, nas dimensões pessoais e além de si. Estudantes que participam de intervenções com a PAP passam a entender que realmente precisam parar e pensar atenção sobre seus sentimentos e emoções, e isso, consequentemente, leva a uma maior capacidade de autorregulação emocional. Esse efeito, a médio e longo prazo, acaba sendo refletido nas relações interpessoais e na atuação social.

Ademais, é importante observar que é necessária a ampliação dos estudos, principalmente no contexto brasileiro, para a consolidação dos fundamentos teórico-metodológicos da prática para a efetivação dos processos pedagógicos efetivos e que realmente promovam o desenvolvimento socioemocional nos contextos educacionais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

DEMARZO, M.; OLIVEIRA, D. R.; TERZI, A.; CAMPAYO, J.G. **Mindfulness para profissionais de educação:** práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal. Senac São Paulo; 1ª edição. 2020. 272 p.

FERNANDEZ-ROMERO, Milena et al. **Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay.** Rev. cient. cienc. salud, Asunción , v. 5, e5115, 2023 .

De CARVALHO, J.S.; PINTO A.M.; MARÔCO J. **Results of a Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program on Portuguese Elementary Students and Teachers: a Quasi-Experimental Study.** 2017.

FREITAS, B. I.; MARIN, A. H. **Aprendizagem socioemocional e atenção plena no contexto escolar brasileiro**. 2a ed. Porto Alegre: Editora Gênese, 2022.

HAINES, B.A. *et al.* **The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers:** An Applied Multi-Site Randomized Control Trial. 2023.

HENRIKSEN D.; GRUBER N. **System-wide school mindfulness: addressing elementary students' social-emotional learning and wellbeing.** 2024.

KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-based interventions in context:** Past, present, and future. Clinical Psychology Science and Practice 10: 144 –56. 2003.

LAM K; SEIDEN D. **Effects of a Brief Mindfulness Curriculum on Self-reported Executive Functioning and Emotion Regulation in Hong Kong Adolescents.** 2020.

LIMA, T.C.S; MIOTO, R.C.T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico:** a pesquisa bibliográfica. Katál, Florianópolis, v.10, spe, 2007.

MAYER, J; SALOVEY, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). **Emotional Development and Emotional Intelligence:** Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Book.

McLEOD C.; BOYES M. **The Effectiveness of Social-Emotional Learning Strategies and Mindful Breathing with Biofeedback on the Reduction of Adolescent Test Anxiety.** Canadian Journal of Education. 2021.

MEIKLEJOHN, J.; PHILLIPS, C.; FREEDMAN, M. *et al*. **Integrating Mindfulness Training into K-12 Education:** Fostering the Resilience of Teachers and Students. Mindfulness. 3. 291-307. 2012.

RAHAL, G. M.. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, p. 347-358, 2018.

SANCHEZ B; KAZEN H. **Qualitative Study on At-Risk Hispanic Adolescents engaged in Social Emotional Learning and Mindfulness Practices.** 2021.

SANTOS, P. H. F.; TERZI, A. M.; SANTOS, T. F. N.; ORTIZ, M. O. Intervenções baseadas em mindfulness no contexto educativo brasileiro: da mitigação do sofrimento ocupacional à ampliação do poder de ação e transformação. In: B. L. FREITAS; A. H. MARIN.

Aprendizagem socioemocional e atenção plena no contexto escolar brasileiro. 2a ed. Porto Alegre: Editora Gênese, 2022, p. 122-157.

SASTRE, G.; MARIMÓN, M. M. **Resolução de conflitos e aprendizagem emocional:** gênero e transversalidade. São Paulo: Moderna, 2002.

SCHONERT-REICHL K.A.*et al.* **Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children:** A randomized controlled trial. 2015.

_____. **Mindfulness in Education:** Introduction and Overview of the Handbook. In: Schonert-Reichl, K., Roeser, R. (eds) Handbook of Mindfulness in Education. Mindfulness in Behavioral Health. Springer, New York, NY. 2016.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa:** o que é e como fazer. **Einstein**, p. 102-106, 2010. Disponível em:

STANSZUS, L. et al. **Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention** Journal of Teacher Education for Sustainability, v19 n1 p5-21.2017.

STOCKALL, N.; BLACKWELL, W. **Mindfulness Training: Reducing Anxiety in Students with Autism Spectrum Disorder.** Early Childhood Education Journal, *[s. l.]*, v. 50, n. 1, p. 1–9, 2022.

TAN, C. **Introduction to Mindfulness.** In: Mindful Education. Encounters between East and West. Springer, Singapore. 2021.

_____. **Mindfulness and morality:** Educational insights from Confucius. Jornal of Moral Education. Vol 50, N. 3, 2021, .356-367. 2021.

TERZI, A. M. et. al. Mindfulness en Educación: experiencias y perspectivas desde Brasil. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2016, n. 87 (30, 3), diciembre; p. 107-122**, 2016.

TERZI, A. M., Matos, D. P., RODRIGUES, M. L., & DEMARZO, M. **Mindfulness in Education and Paulo Freire:** a reflective approach. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, 24, e200015. 2020.

TERZI, A. M, MATOS, D. P.; RODRIGUES, M. L.; DEMARZO, M. ***Mindfulness* na Educação e Paulo Freire:** uma abordagem reflexiva. São Paulo: UNESP. 2020.

WALLACE, B. A.; SHAPIRO, S. L. **Mental balance and well-being:** Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690–701.2006.

WEAR, K.; BETHUME, A. **Implementing mindfulness in schools:** an evidence-based guide. United Kingdom: The Mindfulness Initiative Sheffield, 2021.

WEIJER-BERGSMA, E.; LANGENBERG, G.; BRANDSMA, R.; OORT, F. J.; BÖGELS, S. M. The effectiveness of a school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. **Mindfulness**, v. 5, p. 238-248, 2014.

ZENNER, C.; HERRNLEBEN-KURZ, S.; WALACH, H. **Mindfulness-based interventions in schools**—a systematic review and meta-analysis. Frontiers in psychology, v. 5, p. 603, 2014.