

O PODER DA MENTE SOBRE O CORAÇÃO: A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES SOBRE A METACOGNIÇÃO

THE POWER OF THE MIND OVER THE HEART: THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON METACOGNITION

¹BUENO,A.C.C.D.M.; ² KALEMPA,B.A.T.; ³ DE LUCA,H.P.; SERQUEIRA, M. P. C.; ⁶DESCROVE,R.P.;
⁷DA SILVA,V.A.F.; ⁸NAMBU, M. M.

^{1a7} Discentes do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

⁸ Docente do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

Este estudo investiga a distinção entre aprender e compreender, ressaltando a importância das estratégias de aprendizagem e da metacognição no contexto educacional. A metacognição, que implica o controle ativo dos processos cognitivos, desempenha um papel crucial no êxito do processo de aprendizagem. A revisão bibliográfica se baseou em plataformas como SciELO e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), concentrando-se em termos-chave como autorregulação da aprendizagem, metacognição, emoções, estudantes e aprendizado. Os resultados indicam que a metacognição, conforme concebida por John Flavell, abarca conhecimento metacognitivo e regulação metacognitiva, envolvendo variáveis pessoais, relacionadas à tarefa e estratégicas. A aprendizagem eficaz mobiliza sistemas cognitivos que resultam em mudanças comportamentais sustentáveis e requer motivação. Emoções como ansiedade e estresse exercem influência significativa sobre o desempenho acadêmico dos estudantes, sendo fundamental a capacidade de autorregular as emoções para lidar com tais aspectos. As conclusões destacam que a metacognição, a regulação emocional autônoma e uma abordagem educacional equilibrada são fundamentais para uma aprendizagem eficiente. As instituições escolares devem fomentar um ambiente propício ao pensamento crítico, auxiliando os alunos na reflexão sobre seu próprio processo de aprendizado e na gestão emocional adequada, o que resultará em um melhor rendimento acadêmico e na formação cidadã ética e responsável.

Palavras-chave: Metacognição; Emoções; Estudantes; Aprendizagem.

ABSTRACT

This study investigates the distinction between learning and understanding, highlighting the importance of learning strategies and metacognition in the education context. Metacognition, which involves the active control of cognitive processes, plays a crucial role in the success of the learning process. The literature review was based on platforms such as SciELO and the Virtual Health Library (VHL), focusing on key terms like self-regulation of learning, metacognition, emotions, students, and learning. The results indicate that metacognition, as conceived by John Flavell, encompasses metacognitive knowledge and metacognitive regulation, involving personal, task-related, and strategic variables. Effective learning engages cognitive systems that result in sustainable behavioral changes and requires motivation. Emotions like anxiety and stress significantly influence students' academic performance, making it essential to self-regulate emotions to manage these aspects. The conclusions emphasize that metacognition, autonomous emotional regulation, and a balanced educational approach are fundamental for efficient learning. Educational institutions should foster an environment conducive to critical thinking, helping students reflect on their own learning processes and manage their emotions effectively, leading to better academic performance and the formation of ethical and responsible citizenship.

Keywords: Metacognition; Emotions; Students; Learning.

INTRODUÇÃO

A metacognição definida, como a capacidade de refletir conscientemente sobre os próprios processos cognitivos e metacognitivos (Brown, 1997; Leffa, 1996). A Psicologia Cognitiva através de seu enfoque do Processamento de Informação postula que a mente é um sistema cognitivo, habilita o ser humano a interagir no seu meio. Este sistema, por sua vez, tem a capacidade de se monitorar e autorregular, potencializando o próprio sistema, também é definido como metacognição, segundo Jou e Sperb (2006).

A teoria da metacognição e autorregulação são facilitadoras do processo de aprendizagem, compreendem elementos cognitivos que estão relacionados com a emoção, podendo interferir nos processos de planejamento, monitoramento e avaliação nos comportamentos de aprendizagem (Beber; Silva; Bonfiglio, 2014).

O presente trabalho busca verificar a metacognição com aprendizagem e questões emocionais dos alunos, abordando estratégias e processos cognitivos.

METODOLOGIA

A busca por referenciais teóricos nesta revisão de literatura narrativa ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente a plataforma *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação, utilizando as palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem, metacognição, emoções, estudantes e aprendizagem. O rigor metodológico não faz parte da tipologia de estudo escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa o justifica.

DESENVOLVIMENTO

Metacognição refere-se ao pensamento de ordem superior que envolve controle ativo sobre os processos cognitivos envolvidos na aprendizagem, como a mesma desempenha um papel crítico no sucesso da aprendizagem, é importante estudar a atividade e o desenvolvimento metacognitivos para determinar como os alunos podem ser ensinados a aplicar os seus recursos cognitivos através do controle metacognitivo (Livingston, 2003).

O termo "metacognição" é mais frequentemente associado a Flavell (1979), que propôs que a metacognição consiste tanto em conhecimento metacognitivo quanto em experiências ou regulação metacognitivas. O autor divide ainda o conhecimento metacognitivo em conhecimento de variáveis pessoais, variáveis de tarefas e variáveis estratégicas. A maioria dos indivíduos de inteligência normal envolve-se em regulação metacognitiva quando confrontados com uma tarefa cognitiva difícil, mas alguns são mais metacognitivos do que outros. As abordagens mais eficazes para a instrução metacognitiva envolvem fornecer ao aluno conhecimento de processos e estratégias cognitivas e experiência ou prática no uso de estratégias cognitivas e metacognitivas.

A metacognição permite que se tenha um controle da ação no nível-objeto cognitivo, afetivo ou motor, possibilitando uma manipulação de elementos da cognição para alcançar o propósito de controlá-la. Nesse sentido o conhecimento metacognitivo permite decidir sobre eventos, tais como prosseguir ou não no ritmo atual de estudo, intensificar esforços, reduzir o empenho ou abandonar a tarefa. Ou seja, refere-se ao conhecimento dos processos de cognição e seus resultados, abrangendo atividades de monitoramento desses processos, em relação a objetivos ou dados cognitivos, e assim está ligada às estratégias utilizadas pelos indivíduos nos esforços individuais para aprender. Aprender é diferente de compreender, pois provoca mudanças de comportamento, proporciona reflexão sobre o próprio fazer pedagógico e faz do aprender um prazer. As situações de aprendizagem demandam diversas estratégias para que seja viabilizado o aprender. O ensino aprendizagem é uma organização de procedimentos, com função clara, que suscita o sujeito à realização de tarefas (Peixoto; Brandão; Dos Santos, 2007).

Aprender nada mais é do que mobilizar sistemas cognitivos que proporcionam mudanças dos conhecimentos independente dos fatores e/ou do contexto. Quando o sujeito produz aprendizagem efetiva, esta, se torna duradoura e, por conseguinte, modifica o comportamento. Quando essa mudança ocorre, demanda alta dose de motivação, isto é, para aprender precisa-se de um "motivo". Aprender não pode ser confundido com o compreender, pois a aprendizagem é definida a partir do comportamento do aprendente e de suas estruturas de pensamento (Beber; Silva; Bonfiglio, 2014)

As emoções no período estudantil são reflexas de vários fatores, muitos alunos passam pela fase da adolescência onde esses sentimentos aparecem com mais

frequência, como a ansiedade, a insegurança e o estresse (Lima, 2021). Há também a perda da autoconfiança, relacionada a esses fatores, pois se o aluno não tem capacidade de lidar com essas emoções o mesmo não terá capacidade de lidar com a frustração e os sentimentos decorrentes, para isso é muito importante que o aluno, deixe de ser apenas um estudante dentro do ambiente de ensino, mas sim que se torne capaz de se autorregular emocionalmente para lidar mais com situações do dia a dia (Alvim, 2019; Relvas, 2023).

O aluno deve tentar perceber onde essas emoções estão surgindo e como deve combatê-las, com muitas vezes as emoções sendo uma espécie de manifestação da ansiedade, sendo essencial o reconhecimento das mesmas de forma que o estudante consiga lidar com emoções negativas e também que saiba como lidar com essas emoções de melhores formas quando elas surgirem (Ribeiro, 2003).

É possível aprender a lidar com elas através de exercícios como a reflexão dos sentimentos e adquirindo a capacidade de notá-las para só assim reconhecer sua influência e conseguir melhor gerenciá-las (Andretta *et al.*, 2010).

Essas habilidades não devem ser usadas apenas no ambiente estudantil, mas também devem ser levadas para a vida, sendo necessário maior monitoramento dos alunos, com intuito de desenvolver essas habilidades nos mesmos no meio estudantil, como o maior controle emocional, melhores práticas de estudos para melhorar a autoconfiança e ajudar os indivíduos a entenderem melhor como lidar com suas emoções no dia a dia (Alvim, 2019; Relvas, 2023).

Certamente, o papel da escola na formação dos cidadãos é amplamente reconhecido, mas as vezes é difícil entender exatamente como ela realiza essa missão. Enquanto a escola ensina conhecimentos e habilidades, é importante notar que isso por si só, não é o suficiente para preparar os alunos para se tornarem membros ativos da sociedade. O cerne está em criar uma cultura de pensamento, onde os alunos aprendem a processar informações, desenvolver raciocínio crítico e aplicar valores em suas escolhas. Essa cultura vai além de simplesmente acumular conhecimento; envolve ensinar estratégias cognitivas para analisar informações e tomar decisões fundamentadas. Algumas escolas podem focar apenas na transmissão de informação, resultando em alunos bem informados, porém, carentes de habilidades capazes de fazer o mesmo controlar suas emoções e assim aplicar o conhecimento de maneira eficaz. Portanto, é crucial que as escolas equilibrem a

transmissão de informação, com uma autoanálise emocional e desenvolvimento do pensamento crítico e valores éticos, criando um ambiente onde além de aprender, os alunos possam pensar de forma independente e responsável, levando-o ao controle de atitudes não viáveis para os desafios da vida futura (Davis; Nunes M.; Nunes C., 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A metacognição, a autorregulação emocional e uma abordagem educacional equilibrada, são cruciais para uma aprendizagem eficaz. Os alunos precisam desenvolver habilidades para refletir sobre seu próprio processo de aprendizagem e regular suas emoções para otimizar seu desempenho acadêmico. As escolas desempenham um papel fundamental ao promover a cultura do pensamento crítico, onde os aprendentes podem processar informações, desenvolver um raciocínio e ainda controlar suas emoções para uma tomada de decisões corretas, e com valores éticos aplicados.

REFERÊNCIAS

- ALVIM, J.; GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A. **G1**. São Paulo: **G1**, 2019. Acesso em: 28 mai. 2024.
- ANDRETTA, I. *et al.* Metacognição e Aprendizagem: como se relacionam? **Psico**, Porto Alegre, v. 41, n. 1, p. 7-13, 2010.
- BEBER, B.; SILVA, E.; BONFIGLIO, S. U. Metacognição como processo da aprendizagem. **Rev. Psicopedagogia**, 2014;31(95):144-151.
- DAVIS, C.; NUNES, M. M. R.; NUNES, C. A. A. Metacognição e sucesso escolar: articulando teoria e prática. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 125, mai. 2005.
- FLAVELL, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. **American Psychologist**, 34(10), 906-911, 1979.
- JOU, G. I. DE.; SPERB, T. M. A metacognição como estratégia reguladora da aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 2, p. 177–185, 2006.

LIMA, A. L. G. Ansiedade é mais frequente em alunos da educação básica, diz levantamento. **Cable News Network Brasil-CNN**. [S.l.]. 18 set. 2020. Acesso em: 28 mai. 2024.

LIVINGSTON, J. A. Metacognition: an overview. 2003. Relatório descritivo. Acesso em: 20 jun. 2024.

PEIXOTO, M. DE A. P.; BRANDÃO, M. A. G.; DOS SANTOS, G. Metacognição e tecnologia educacional simbólica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 31, n. 1, p. 67–80, 2007. Acesso em: 28 mai. 2024.

RELVAS, M. P. Descubra a importância da escuta emocional na educação escolar. **Portal Jovem Pan Online - Rádio Panamericana S/A. Jovem Pan. Edicase**. [S.l.]. **Jovem Pan**, 2023. Acesso em: 28 mai. 2024.

RIBEIRO, C. Metacognição: Um Apoio ao Processo de Aprendizagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, 2003.