

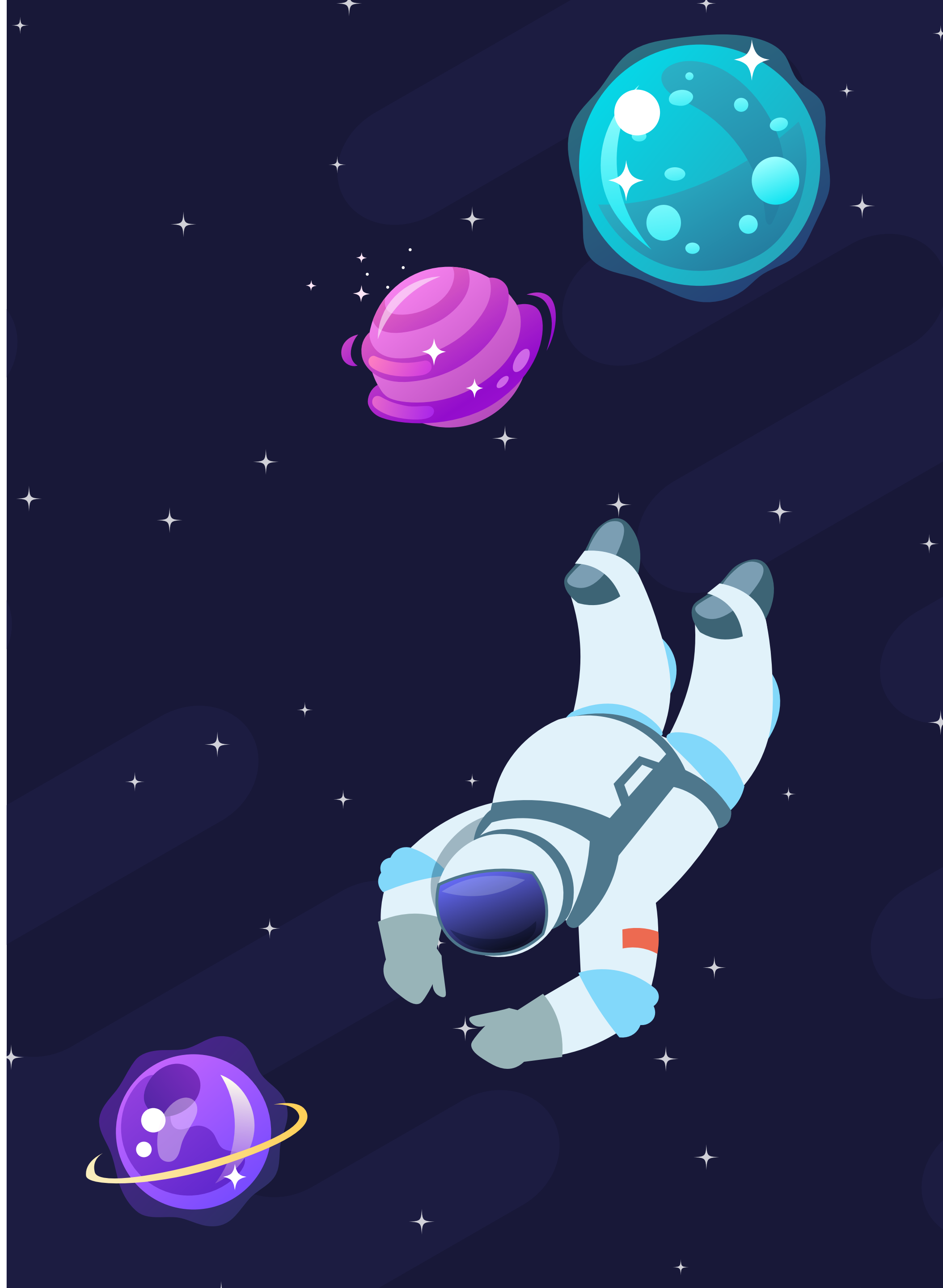
**SPACE  
VIDAS**

E-BOOK

# AUTOCONHECIMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

UM GUIA PARA UTILIZAR AS TRILHAS DE AUTOCONHECIMENTO  
DO SPACEVIDAS EM PRÁTICAS EDUCATIVAS





# INTRODUÇÃO

A plataforma Spacevidas foi criada com e para os jovens, ou seja, eles participam da concepção e produção dos conteúdos das Trilhas de Autoconhecimento. A ideia é que, a partir da experiência de vivenciar as Trilhas, o site possa ser apropriado pelas juventudes. Nosso sonho é que o Spacevidas se torne cada vez mais um movimento em prol da busca do sentido de viver e de valorização da vida, mas também gostaríamos que o conteúdo desse espaço virtual inspire educadores em seus processos formativos com jovens. Esta publicação tem como objetivo compartilhar alguns caminhos possíveis para isso.

**Boa viagem.**



# **CAPÍTULO 1**

## PRINCIPAL DESTINO: PROPÓSITO DE VIDA

Qual é seu propósito de vida? Essa é uma pergunta que pode até parecer simples, mas demanda muita reflexão para ser bem respondida. Se considerarmos o que o médico neurologista e psiquiatra austríaco Viktor Frankl propõe sobre o sentido de viver, a questão se torna ainda mais necessária, profunda e desafiadora.

Frankl era judeu, e em seu livro autobiográfico *Em busca do sentido* narra a sua experiência em um campo de concentração, ao qual sobreviveu. No livro ele conta que os prisioneiros que mais conseguiam ser resilientes ao holocausto tinham, em suas palavras, “um pedaço de futuro” em que se apoiarem. Ou seja, ele relacionou a capacidade de resistir aos desafios da prisão a um sentido que o prisioneiro encontrava para seguir vivendo. Citando Nietzsche, Frankl resume que “quem tem por que viver aguenta quase todo o como”.

Após a Segunda Guerra Mundial, ele fundou uma corrente terapêutica conhecida como logoterapia (terapia do sentido). Hoje é um dos autores mais considerados por psicólogos e educadores que estudam e defendem a importância de que os jovens tenham um projeto de vida para se desenvolverem e terem uma vida plena e feliz, hoje e no futuro.

Ter um projeto de vida é ter rumo. Um projeto de vida não se resume a ter uma profissão. O psicólogo William Damon propõe que um projeto de vida precisa estar em consonância com o propósito de vida, ou seja, com o sentido de estar vivo. Ele afirma também que um projeto de vida envolve as dimensões pessoais e sociais e que precisa ser ético. Para Damon, um projeto de vida deve ter metas nobres e não pode ser antissocial.



Mas como realizar esse exercício de projeção de futuro? Como encontrar o propósito para viver? É aqui que entra o autoconhecimento. Se conhecer é essencial para fazer escolhas mais refletidas, sensatas e menos arriscadas. As Trilhas de Autoconhecimento da plataforma Spacevidas são um espaço

para que o jovem entre em contato com conhecimentos, reflita a partir deles, experimente atividades criativas e aprenda sobre si mesmo a partir delas. É um espaço para ele expandir seu horizonte de possibilidades, para querer sonhar, mudar, viver bem.

No caso dos jovens, as atividades de autoconhecimento auxiliam especialmente na construção identitária, tão fundamental nessa etapa da vida. As atividades também são essenciais para que eles aprendam a descobrir todo seu potencial, a se apreciarem, a desenvolverem o autocuidado e a encontrarem melhores meios para vivenciar seus desafios. ★

## AUTOCONHECIMENTO PARA O JOVEM

- ★ Encontrar o propósito de vida.
- ★ Fazer escolhas refletidas, mais sensatas e menos arriscadas.
- ★ Desenvolver a identidade.
- ★ Desenvolver o autocuidado.
- ★ Superar os desafios da vida.
- ★ Expandir o horizonte de possibilidades.
- ★ Viver bem.



## **CAPÍTULO 2**

# EXPERIMENTAÇÕES CRIATIVAS: UMA VIAGEM A SERVIÇO DO AUTOCONHECIMENTO



Por que em qualquer currículo escolar do mundo componentes curriculares focados no ensino da matemática ou línguas tem mais espaço do que componentes relacionados ao ensino das artes? Por que nenhum sistema educacional do planeta ensina dança ou música todos os dias como matemática? Qual a razão para isso? Essas são as perguntas que o educador britânico Ken Robinson lança em uma palestra TED-X, disponível na plataforma Youtube, com recorde de visualizações.

[Confira o vídeo no link.](#)



Robinson foi um crítico mordaz de currículos e práticas escolares tradicionais, que segundo ele, assassinam a criatividade dos estudantes. Na sua visão os currículos escolares equivocadamente

colocam no topo aqueles componentes que são socialmente considerados melhores para preparar os sujeitos para o mundo do trabalho. Para ele, mesmo na contemporaneidade, quando já se fala em desenvolvimento de competências na escola, inclusive o desenvolvimento da competência criatividade, as práticas formativas não favorecem que os estudantes descubram todo o seu potencial. Nas palavras do autor:

**“Quando as pessoas descobrem seus talentos e paixões, elas descobrem sua verdadeira energia criativa e concretizam seu potencial. Ajudar as pessoas a se conectarem com o seu potencial criativo pessoal é a maneira mais segura de disponibilizar ao mundo o melhor que elas têm a oferecer”**

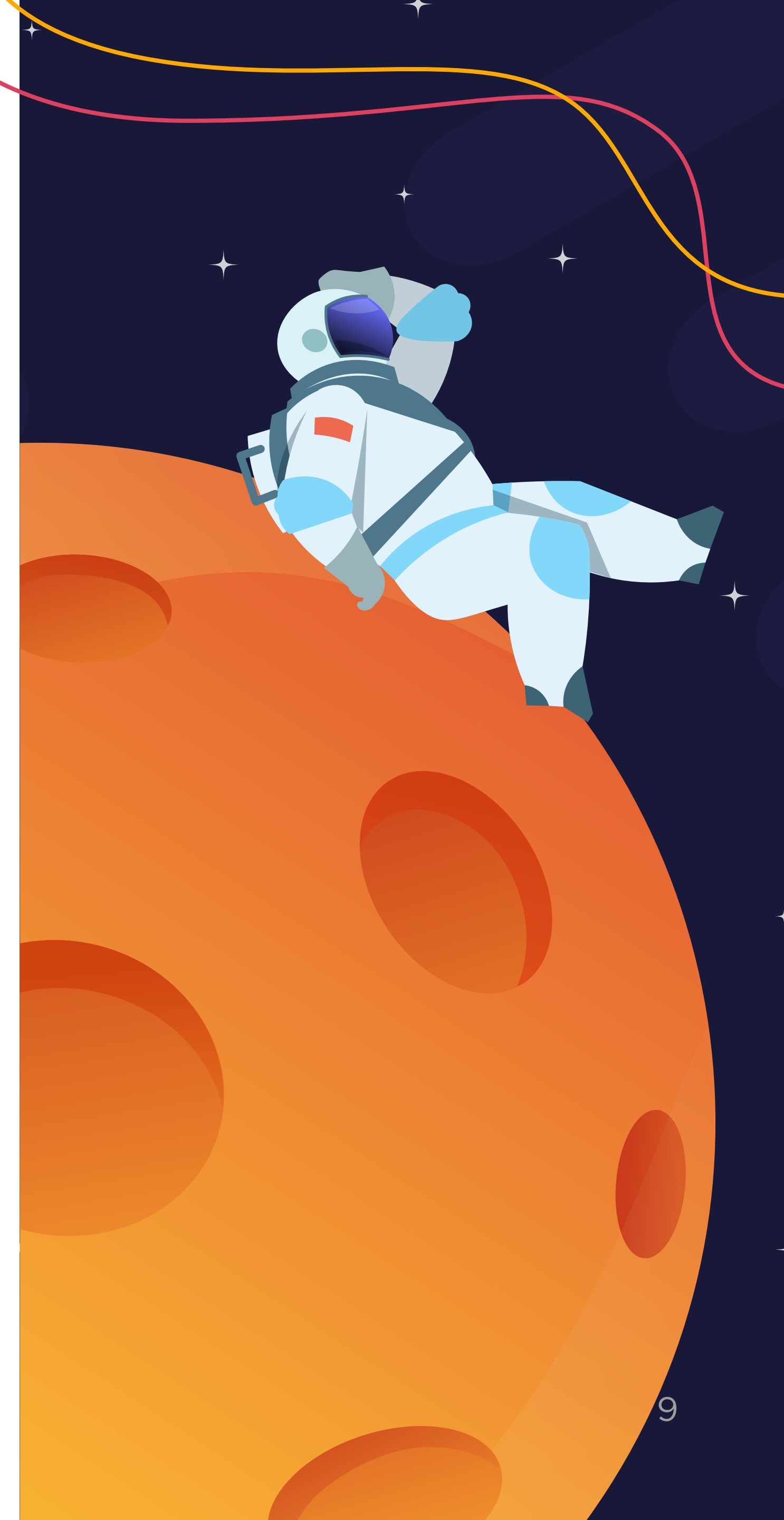
(p. 135, 2019).



Com essas ideias começamos a justificar por que as Trilhas de Autoconhecimento do Spacevidas propõem aos jovens a realização de atividades mão na massa, principalmente experimentações artísticas ou exercícios criativos. Sugerimos pequenos experimentos que tenham a arte e a criatividade como um elemento transversal a serviço do desenvolvimento do autoconhecimento. Ao experimentar as atividades, o jovem pode desenvolver ou descobrir todo o seu potencial.

A outra razão que nos orienta na formulação das atividades práticas das Trilhas de Autoconhecimento está relacionada à promoção do

desenvolvimento do conhecimento sensível pelos jovens. Todos os seres humanos possuem a capacidade de aprender por meio dos sentidos e da intuição. Ao serem convidados a se expressar por meio de imagens, palavras e sons ou a criarem produções artísticas e/ou culturais, as Trilhas de Autoconhecimento possibilitam que os jovens canalizem suas energias emocionais e se conheçam mais por meio do desenvolvimento de sua sensibilidade. A cada desafio criativo ou artístico, eles são convidados a atribuir sentido ao que produziram, são estimulados a desenvolver sua percepção sobre a própria produção simbólica.



Para a artista Fayga Ostrower (1992) o ato de criar representa uma intensificação do viver. Ao realizar experimentações criativas o jovem responde a uma necessidade humana de ampliar seus horizontes de vida, se articulando em seu íntimo em níveis de consciência mais elevados e mais complexos, ampliando a sua abertura para uma renovação e para novas relações com o mundo. ★

## EXPERIMENTAÇÕES MÃO NA MASSA PARA O JOVEM:

- ★ Descobrir e desenvolver todo o seu potencial criativo pessoal.
- ★ Desenvolver a sensibilidade, a percepção e a intuição.
- ★ Levar sua consciência a níveis mais elevados e complexos, se abrindo para o novo.
- ★ Se autoconhecer por meio de sua produção simbólica.



# **CAPÍTULO 3**

## SEU PLANO DE AULAS DECOLANDO COM SPACEVIDAS

Ainda que as Trilhas de Autoconhecimento sejam organizadas prioritariamente para oportunizar a vivência autônoma dos jovens ou de coletivos de jovens, elas também podem ser apropriadas por educadores que atuam junto às juventudes brasileiras. Cada educador saberá, a partir de suas demandas formativas, se apropriar e transpor livremente os conteúdos e as atividades do Spacevidas para suas aulas. Porém, buscando colaborar com essa personalização dos educadores, organizamos a seguir algumas possibilidades de utilização do site.

## 5 MODOS DE UTILIZAR AS TRILHAS DE **AUTOCONHECIMENTO NA EDUCAÇÃO**

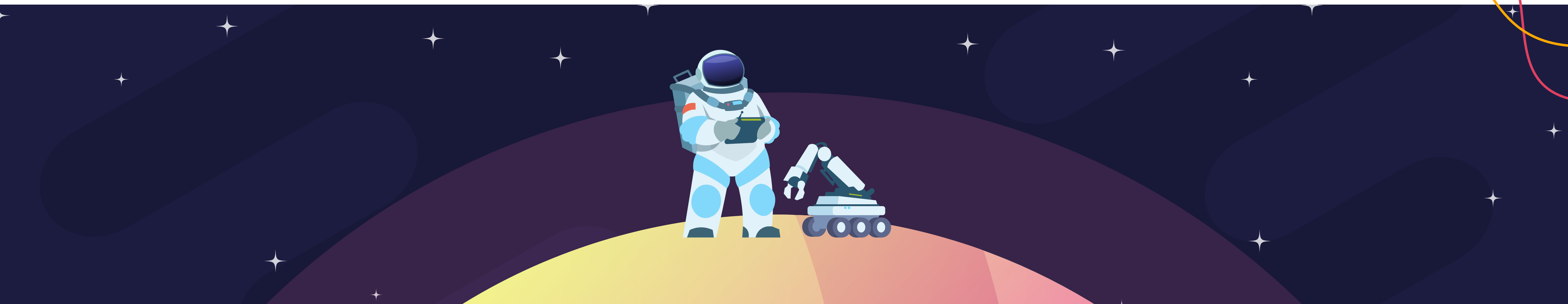
- 1 INSPIRAÇÃO PARA PLANOS DE AULA**  
Percurso das Trilhas de Autoconhecimento vivenciados como uma aula presencial.
- 2 EXERCÍCIO DA SALA DE AULA INVERTIDA**  
Trilhas de Autoconhecimento como estudo preparatório de aulas no ensino híbrido.
- 3 EXERCÍCIO DA PROBLEMATIZAÇÃO**  
Conteúdos ou atividades das Trilhas de Autoconhecimento para despertar a curiosidade, o engajamento e o pensamento crítico.
- 4 EXERCÍCIO DA APRENDIZAGEM COLABORATIVA**  
Os jovens aprendem com seus colegas e desenvolvem competências a partir de conteúdos ou atividades das Trilhas de Autoconhecimento.
- 5 ATIVIDADES MÃO NA MASSA**  
Atividades das Trilhas promovendo o conhecimento sensível e a abertura para o novo.





# INSPIRAÇÃO PARA PLANOS DE AULA

Cada Trilha de Autoconhecimento disponibilizada pela plataforma Spacevidas é organizada com começo, meio e fim. A ideia é que ao vivenciar uma Trilha o jovem reflita a partir de novos conhecimentos e de seus experimentos e conclua o percurso avançando em alguns aspectos do seu autoconhecimento. Ou seja, cada itinerário é concebido com o propósito de explorar determinada temática e conduz os jovens a um processo de aprendizado e experimentação que é sempre finalizado.

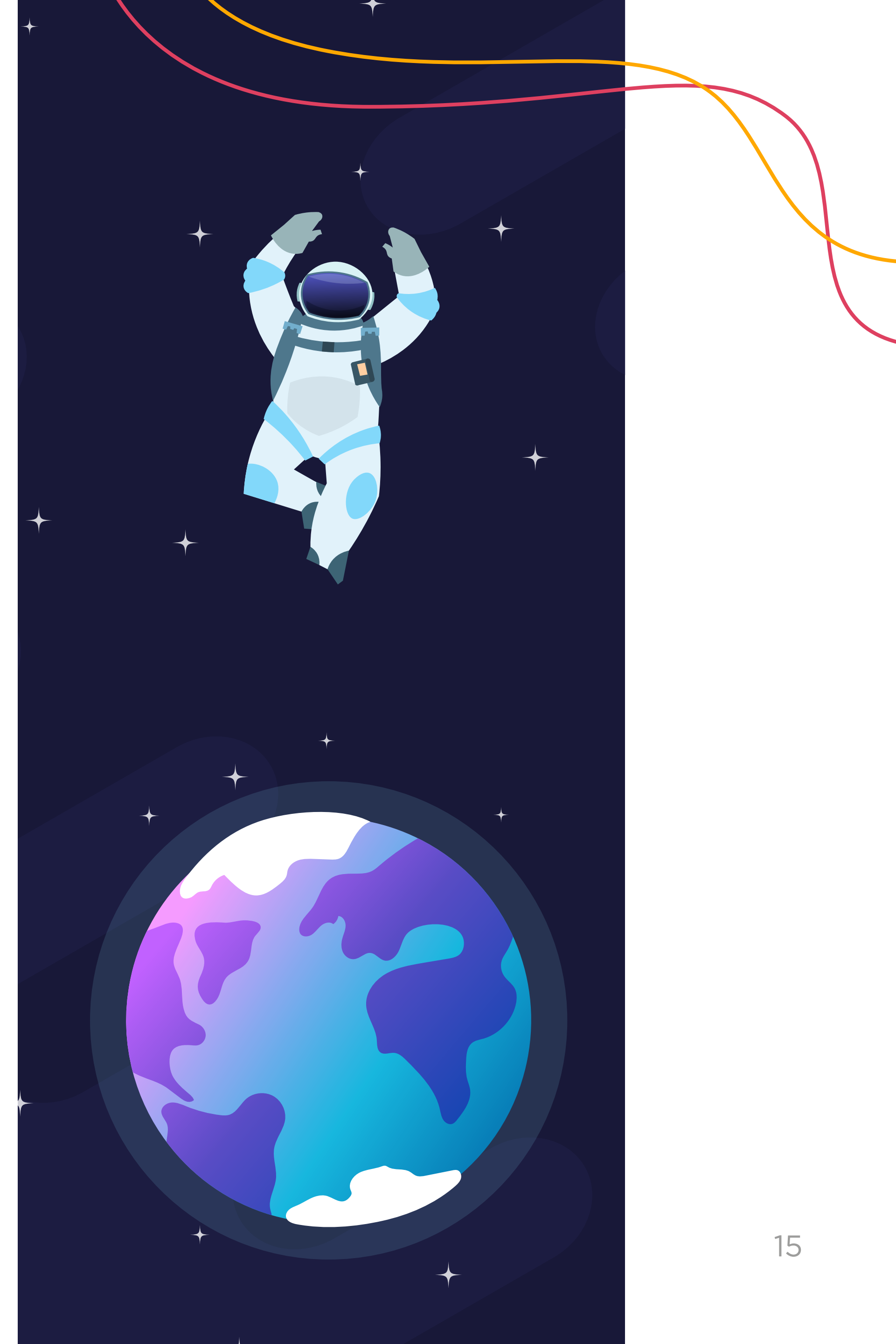


Porém, uma Trilha não tem o objetivo de esgotar determinado tema, por isso a temática é muitas vezes aprofundada em outras trajetórias disponíveis no site Spacevidas. Também é importante ressaltar que cada jornada tem temáticas complementares, assim a vivência delas em determinada ordem pode também levar a bons resultados.

O início de cada Trilha sempre apresenta conteúdos e/ou propõe atividades focados na mobilização e engajamento do participante. A ideia é que os primeiros passos do percurso ativem a curiosidade dos jovens e os levem a identificar os conhecimentos e reflexões prévias sobre determinado tema. A segunda etapa de uma Trilha vai conduzir os

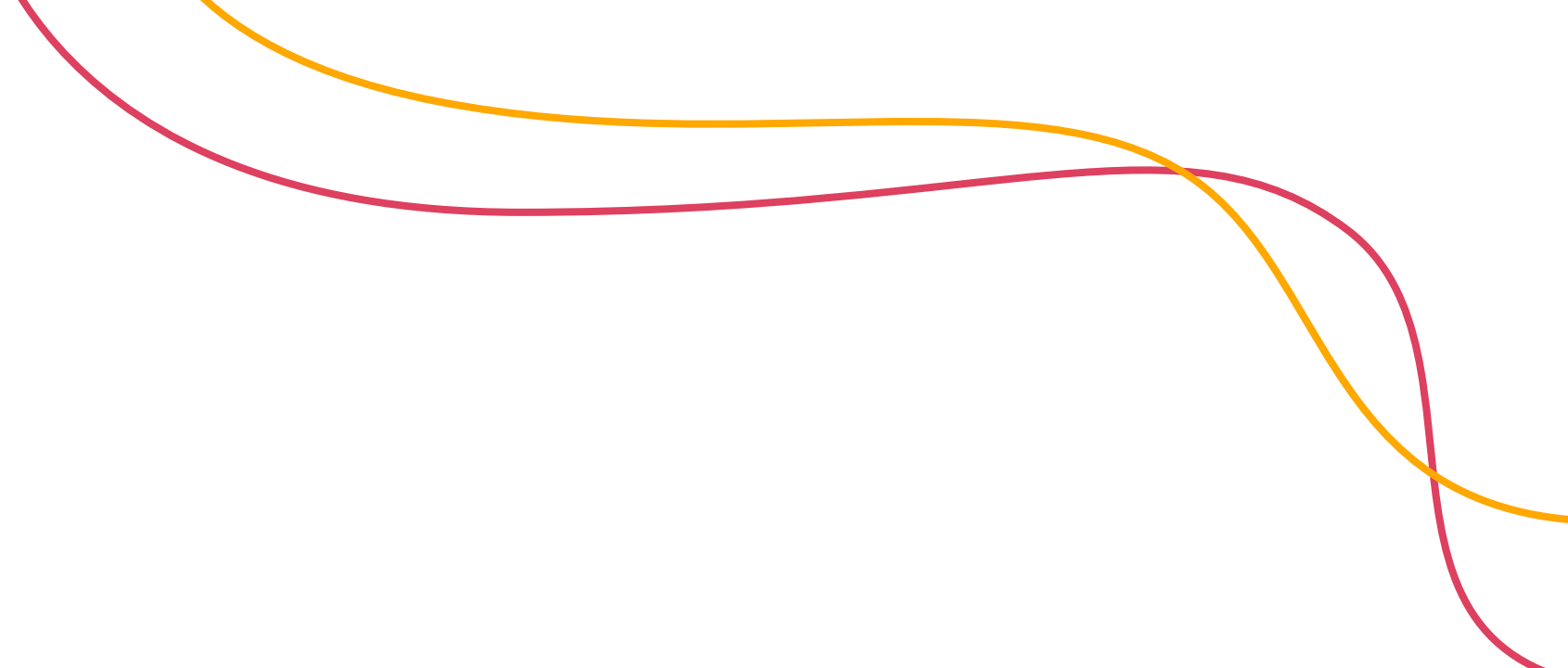
jovens a um aprofundamento e ampliação de conhecimentos sobre o tema. E cada itinerário é sempre encerrado com uma síntese e um convite à autoavaliação e sistematização de conhecimentos.

Assim, cada Trilha pode ser entendida como uma sequência didática a ser transformada em aulas síncronas ou assíncronas pelo educador, dependendo do tempo que ele tem para a realização das atividades. Por exemplo, se o educador dispõe de um tempo maior para o encontro formativo, ele poderá realizar todas as etapas de uma trilha (mobilização, aprofundamento e sistematização) em uma aula apenas. Se ele dispõe de um encontro mais curto, pode realizar a mobilização em uma aula, o aprofundamento em outro encontro e a sistematização em outro.





# EXERCÍCIO DA SALA DE AULA INVERTIDA



A Sala de Aula Invertida é uma metodologia ativa que propõe que os estudantes já cheguem em sala com informações prévias sobre o tema que será abordado em aula. A utilização da metodologia Sala de Aula Invertida é uma forma de desenvolver o ensino híbrido, ou seja, o ensino que se dá conjugando atividades presenciais síncronas e atividades on-line assíncronas. Geralmente o professor oferece aos estudantes conteúdos audiovisuais, jogos ou solicita breves pesquisas para que eles se preparem antecipadamente para um encontro formativo.



Esta é uma concepção de ensino que pressupõe que os espaços fora de sala de aula também são espaços de aprendizagem e que os estudantes podem aprender a aprender de modo mais ativo e autônomo, principalmente utilizando as tecnologias de informação. A metodologia parte ainda da premissa de que se os jovens já têm algum conhecimento sobre o tema será possível desenvolvê-lo de modo mais crítico durante o encontro, qualificando a experiência presencial e promovendo aprendizagens mais significativas. Alguns especialistas em educação também apontam que a Sala de Aula Invertida otimiza o tempo dos encontros presenciais.

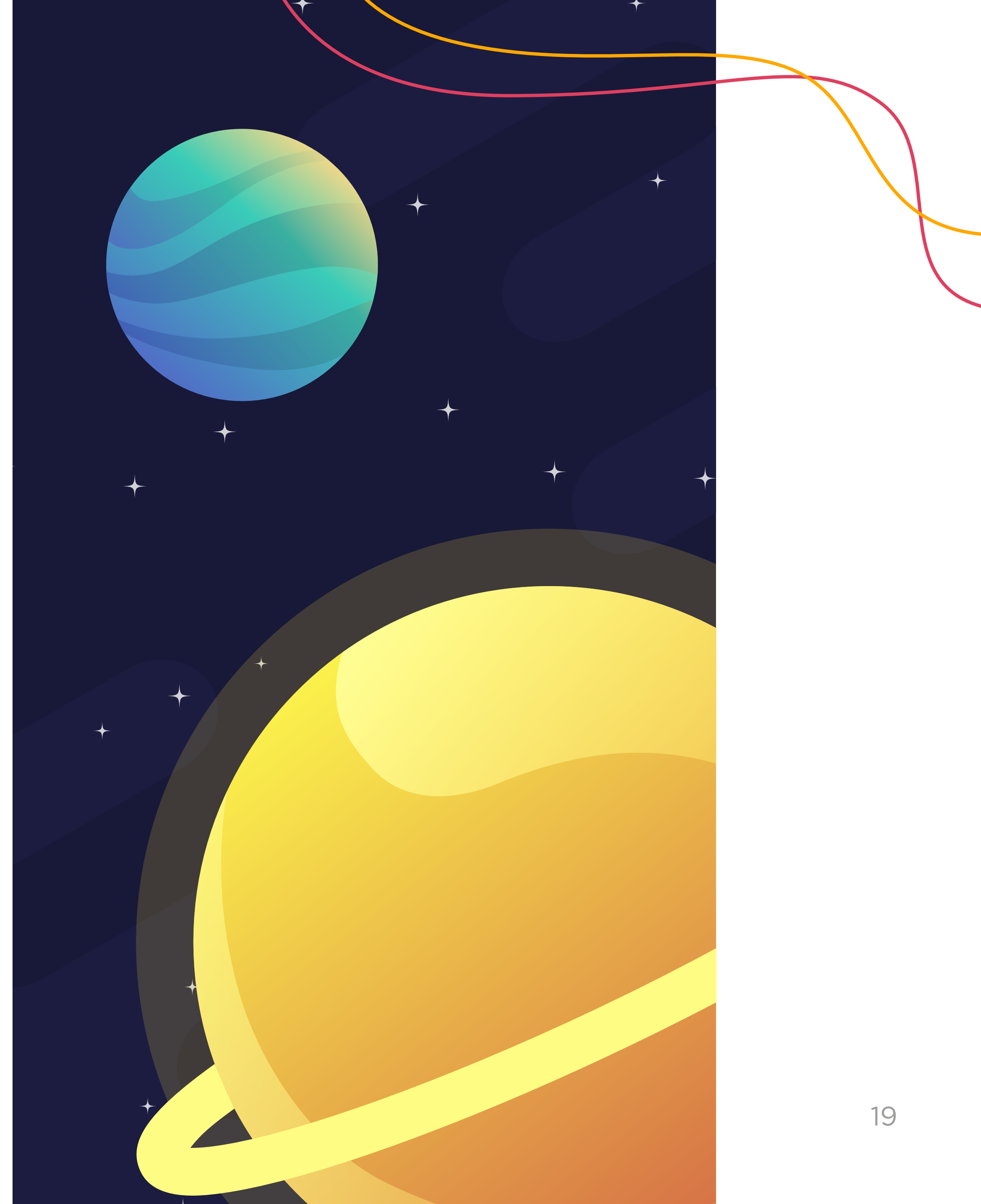
Desse modo, o educador poderá exercitar a Sala de Aula Invertida utilizando os conteúdos e atividades das Trilhas do Spacevidas. Ele poderá, por exemplo, selecionar alguns conteúdos de determinada jornada e solicitar que seus estudantes os estudem previamente como preparação para uma aula. Mas também é possível que ele solicite que o seu estudante vivencie completamente o percurso de uma ou mais Trilhas do site antes de uma aula. A vivência de uma trilha poderá ser individual ou em grupo.

# EXERCÍCIO DA PROBLEMATIZAÇÃO

Problematizar é também uma metodologia ativa. Por meio dela, o professor lança desafios aos estudantes, os convidando a formularem suas próprias hipóteses sobre determinado assunto. O professor pode, por exemplo, iniciar uma aula lançando boas perguntas para que os estudantes as respondam. Por exemplo, em uma aula sobre autoconhecimento, ele pode iniciar perguntando aos jovens por que eles consideram o desenvolvimento do autoconhecimento relevante. À medida que os estudantes respondem, eles se engajam na aula e o professor consegue identificar quais são os conhecimentos prévios da turma sobre o assunto.

Porém, também é possível iniciar um tema em aula, utilizando um texto, um vídeo ou uma imagem. O professor, por exemplo, poderia propor que seus estudantes assistissem a um vídeo de uma das Trilhas do Spacevidas ao começar uma aula. A partir do vídeo, ele lançaria boas perguntas e levaria os estudantes a refletir e ter mais curiosidade sobre o assunto que será desenvolvido em sala de aula.

Outra possibilidade seria iniciar um encontro formativo, sugerindo que os jovens realizem uma das atividades mão na massa que estão nas Trilhas do site. A partir da vivência da atividade, o educador poderia também trazer perguntas, provocando o pensamento crítico da turma e o engajamento para a aula.



# EXERCÍCIO DA APRENDIZAGEM COLABORATIVA

Tanto os conteúdos quanto as atividades das Trilhas de Autoconhecimento podem ser utilizadas como base para atividades em grupo em sala de aula. Os estudantes podem ser convidados a estudar e debater algum conteúdo do Spacevidas de modo colaborativo com seus pares. O educador também pode propor que, organizados em times, em ilhas de trabalho na sala de aula, os jovens experimentem alguma das atividades mão na massa disponibilizadas pelos itinerários. Ainda é possível que as Trilhas possam ser base para a realização de rodas de diálogo mediadas pelo educador em encontros presenciais.



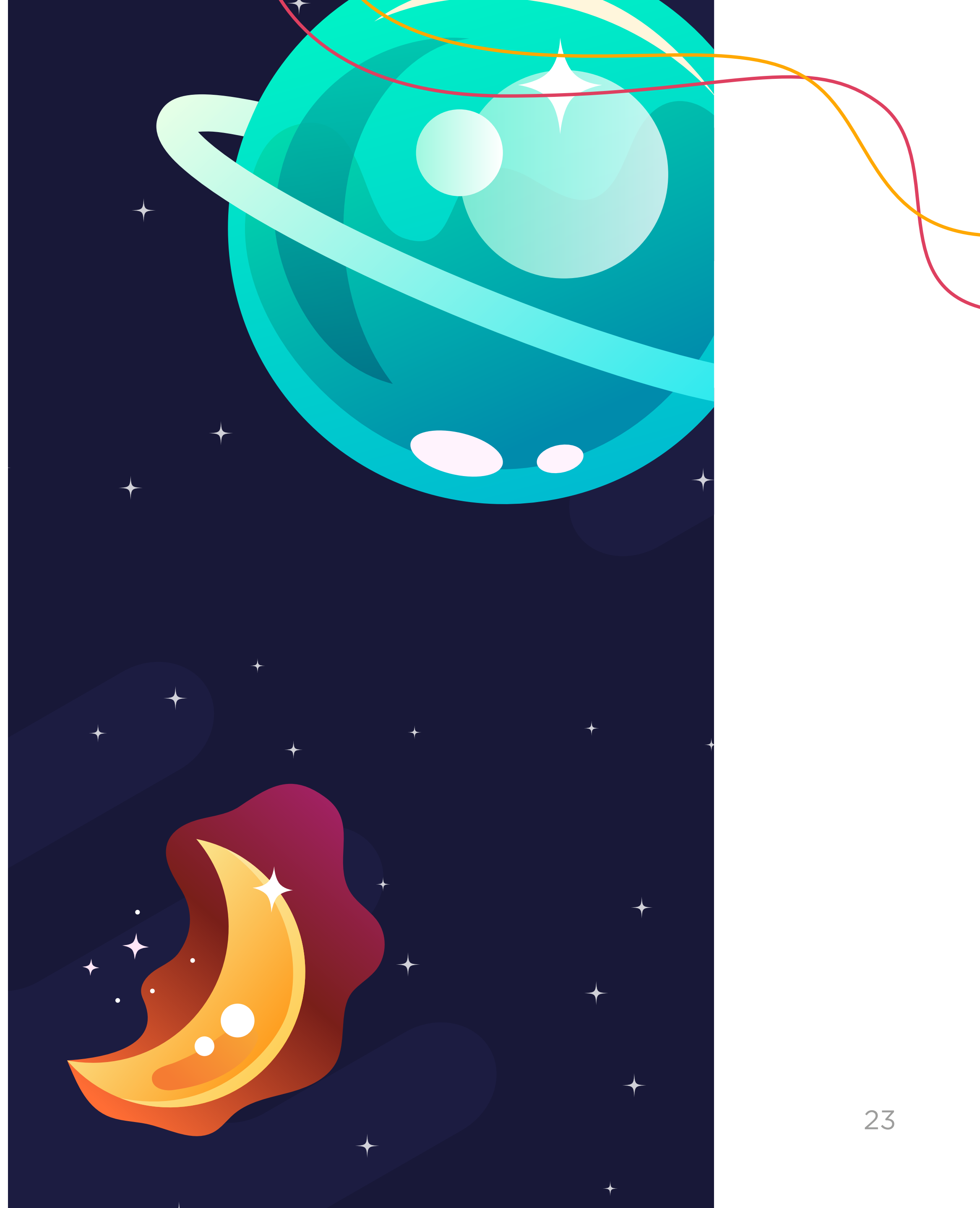
Quando os jovens trabalham em interação com seus colegas, além de aprenderem sobre as temáticas propostas, ou seja, além de se autoconhecerem, eles também podem ter a oportunidade de desenvolver outras competências, como por exemplo a capacidade de comunicação, de argumentação, de colaboração e de resolução de problemas.



# ATIVIDADES MÃO NA MASSA

Como já foi dito anteriormente, os pequenos experimentos criativos que são propostos pelas Trilhas de Autoconhecimento abrem uma via sensível para que os jovens se conheçam a partir de suas produções simbólicas. No site essas atividades são apresentadas para que eles as realizem de modo autônomo individualmente. Porém, sem dúvida, se essas atividades forem realizadas em um encontro presencial e com uma mediação qualificada do professor, poderão ter resultados ainda mais significativos.

Depois de uma prática em sala de aula, o educador poderá explorar os aspectos sensoriais da atividade e promover um espaço de diálogo para que os jovens elaborem mais profundamente sobre o que criaram. A apresentação das produções para os colegas também se torna uma oportunidade de elaboração sobre si mesmo, de reflexão sobre os seus gostos, sentidos e singularidades, ou seja, um exercício genuíno para o desenvolvimento do autoconhecimento. ★



# **CAPÍTULO 4**

## **MEDIAÇÃO DE AULAS CINCO ESTRELAS: ELEMENTOS PARA GESTÃO DE ATIVIDADES DE AUTOCONHECIMENTO**





Atividades formativas presenciais com jovens, realizadas com o objetivo de desenvolver o autoconhecimento, não podem ser desenvolvidas na perspectiva do ensino transmissivo e tradicional. Para potencializar o conhecimento de si mesmo pelos jovens é preciso convidá-los a um papel ativo e autorreflexivo. Também é importante cuidar da atmosfera dos encontros, para torná-la mais propícia à reflexão e interação de todos. Para isso a mediação cuidadosa e intencional do educador é fundamental. A seguir compartilhamos alguns elementos que podem contribuir para a gestão de encontros formativos planejados com base nas Trilhas de Autoconhecimento do Spacevidas.



## **1** **ATMOSFERA DE CONFIANÇA**

Atividades com foco no autoconhecimento pressupõem falar de si mesmo, compartilhar reflexões sobre a própria vida. Para que as trocas em sala de aula sejam efetivamente mobilizadoras de reflexões significativas, os jovens precisam se sentir seguros e confortáveis para se expor diante de todos. O professor, assim, precisa construir intencionalmente e gradualmente uma atmosfera de confiança, sem espaço para o bullying. Para que isso seja possível, é importante acolher e valorizar todo e qualquer comentário que seja feito. Também é fundamental respeitar quem não queira se expressar em algum momento. Criar conjuntamente com os estudantes uma relação de valores para orientar a conduta de todos também é um caminho para que todos os envolvidos se sintam participando da construção desse processo.

## **2** ALTAS EXPECTATIVAS

Se por um lado o acolhimento e respeito ao ritmo de cada jovem em seu processo de autoconhecimento é essencial, por outro também é primordial estimular os estudantes a avançarem em seu percurso, superando seus limites. Para que cada um movimente bem todos os seus recursos na direção da criação de suas metas de vida, o educador deve demonstrar aos estudantes que acredita e reconhece seu potencial e que tem altas expectativas em relação ao seu desenvolvimento humano.

## **3** PERGUNTAR SIM, ACONSELHAR NÃO

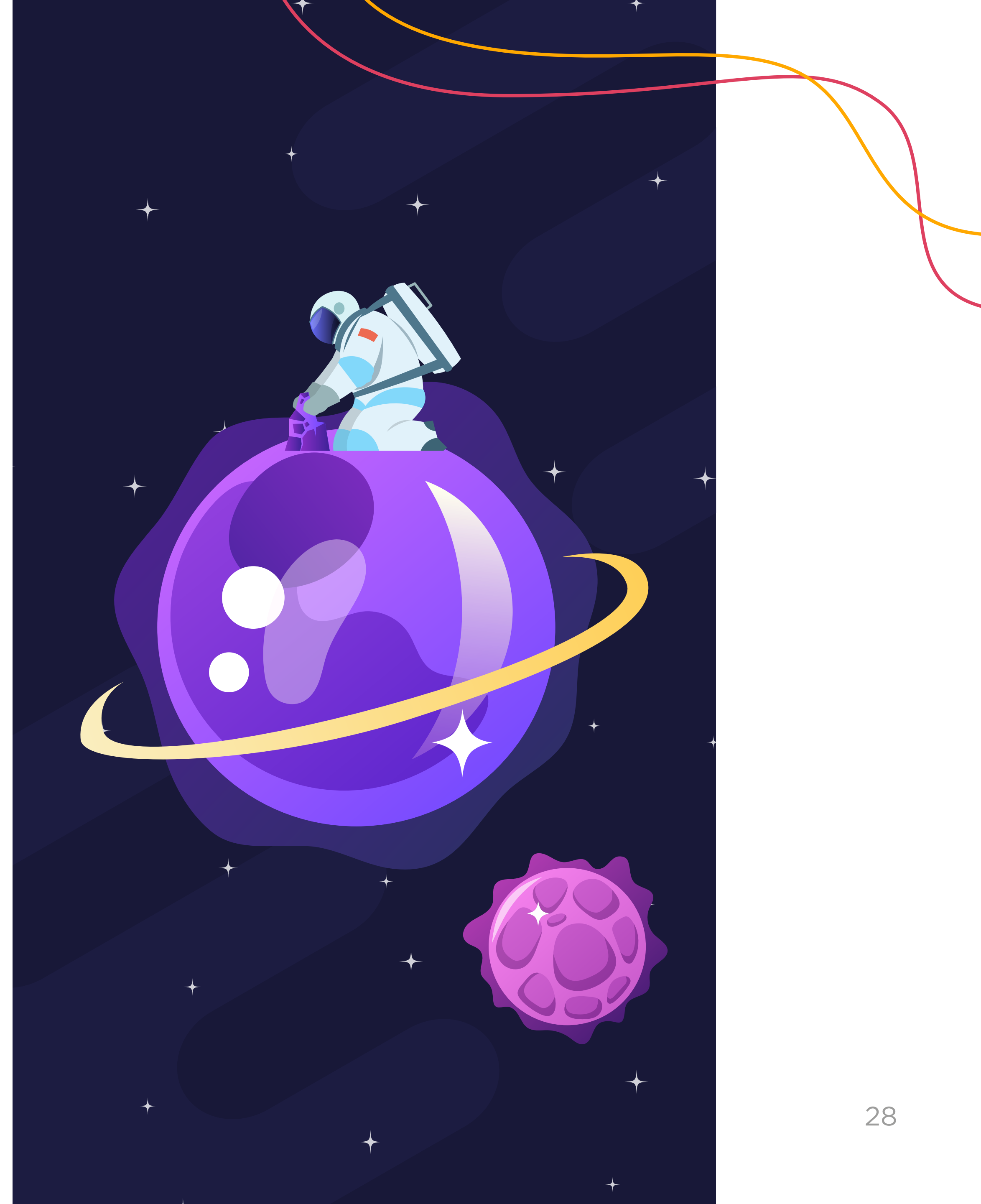
Desenvolver o autoconhecimento leva a um novo posicionamento diante da vida, leva à abertura para o novo e à mudança. É natural que, ao pensar na vida, ao buscar fazer boas escolhas, os jovens se sintam indecisos e vivenciem alguns dilemas. Porém, diante das suas incertezas, não cabe ao educador formular respostas ou oferecer conselhos. Ao fazer isso, se retira do estudante justamente o aprendizado de fazer suas próprias escolhas mais refletidas e, portanto, mais sensatas. Um aconselhamento por parte de quem faz a mediação do encontro formativo, além de não ser promotor de autonomia, também não é um gesto ético.

## **4** GENERALIZAR APRENDIZAGENS A PARTIR DE HISTÓRIAS PESSOAIS

Como já apontamos, atividades de desenvolvimento de autoconhecimento fazem emergir conteúdos e histórias de vida de cada jovem. Porém, muitas vezes são compartilhadas narrativas conflituosas ou que revelam situações de desrespeito de direitos vivenciadas pelos jovens. Não cabe, em um encontro formativo, discutir a situação pessoal de cada estudante, nem mesmo transformar o momento em um consultório de psicologia. Porém, diante de uma situação desafiadora que é apresentada por um estudante, o educador poderá convidar todos a aprenderem com ela. Por exemplo, se um jovem revelar ter vivenciado uma situação de preconceito racial, o educador pode propor uma pesquisa ou um debate sobre as causas do racismo no país. Assim, a história de vida de um jovem poderia ajudar todos a refletirem como o racismo os afeta, e não como e por que o racismo afetou determinado estudante. Nessa perspectiva, não se expõe o estudante nem se discute a sua vida. A partir de uma das histórias contadas em sala de aula se generalizam as aprendizagens.

## 5 AVALIAÇÃO E AUTOAVALIAÇÃO

É fundamental que todos os encontros formativos sejam encerrados com um exercício de avaliação. O educador pode preparar instrumentos ou atividades para que o encerramento de uma aula seja feito sempre com uma avaliação sobre o que foi vivido. Assim é possível garantir que os jovens se apropriem efetivamente dos conhecimentos aprendidos e que também tragam elementos para o aprimoramento da dinâmica dos encontros seguintes. Nas atividades avaliativas também é muito importante que o participante seja estimulado a se autoavaliar. Ele pode ser convidado a pensar em sua participação nas atividades e a identificar seus avanços no conhecimento de si mesmo. ★



# SPACEVIDAS NO ENSINO HÍBRIDO OU REMOTO

De modo geral, todas as reflexões e sugestões apresentadas nesta publicação são válidas tanto para o ensino presencial ou para atividades síncronas realizadas no regime híbrido ou remoto. Porém, acredita-se que as Trilhas do Spacevidas, por terem sido criadas para ser vivenciadas virtualmente, ainda oferecerão maiores facilidades para o educador que estiver mediando encontros síncronos remotos. Por exemplo, a vivência de uma das Trilhas de Autoconhecimento pode inclusive estruturar o percurso de uma aula on-line. É possível solicitar que todos os estudantes se conectem na plataforma e vivenciem determinada jornada juntos com o apoio e mediação do educador. ★





## FICHA TÉCNICA

**Texto:** Juliana Leonel

**Projeto gráfico e diagramação:** Aline Usagi

**Revisão Ortográfica:** Carolina Falcão

## BIBLIOGRAFIA

Bacich, Lilian; Neto, Adolfo Tanzi; Trevisani, Fernando de Mello (Org.). Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação. Porto Alegre, Penso Editora, 2015. Lilian Bacich, Ensino Híbrido: personalização e tecnologia na educação

Burnett, Bill; Evans, Dave. O Design da sua vida: como criar uma vida boa e feliz. Rio de Janeiro, 2017, Rocco.

Castro, Maria Lívia; Andrade, Paulo Emílio. Ensino da arte e a educação para o século 21. São Paulo, Instituto Ayrton Senna, 2014.

Damon, William. O que o Jovem quer da vida. São Paulo, Summus, 2009.

Frankel, Viktor. Em busca do Sentido. Petrópolis, Vozes, 2018.

Robinson, Ken. Somos Todos Criativos. São Paulo, Benvirá, 2019.

Siegel, Daniele. O Cérebro Adolescente: a coragem e a criatividade da mente. São Paulo, nVersos, 2016.

Pereira, Maria de Lourdes Mader. A arte como processo na educação. Rio de Janeiro, Funarte, 1992.

# SPACE VIDAS

[ACESSE O SITE](#)

