

# **MEDITAÇÃO E MINDFULNESS NO ESPAÇO ESCOLAR: UMA RELAÇÃO COM A CONSCIÊNCIA DAS EMOÇÕES**

**Natalí da Rosa da Silva<sup>1</sup>, Elenice de Freitas Sais<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade do Extremos Sul Catarinense

<sup>2</sup> Mestre e professora da Universidade do Extremos Sul Catarinense

## **RESUMO**

Sabe-se que as emoções são intrínsecas ao ser humano e que emergem em várias situações do cotidiano, desse modo, faz-se importante a percepção das mesmas, visto que cada emoção que emergir irá determinar o comportamento do indivíduo frente aos eventos de sua vida. Deste modo, buscou-se compreender se a meditação pode ser uma facilitadora no acesso das mesmas. O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa e exploratória, na qual teve-se como método a aplicação de práticas meditativas mindfulness com 26 alunos do terceiro ano médio/técnico do Instituto Federal de Sombrio/SC, sendo indicados pelo coordenador pedagógico da instituição. Teve-se também como método a aplicação de questionários semiestruturados para cada encontro e um outro questionário semiestruturado para o final de todos os encontros. A pesquisa teve como principal objetivo compreender a percepção dos alunos frente as práticas meditativas e mindfulness em relação com a consciência das emoções. Nesse sentido, por meio da prática de técnicas da meditação mindfulness, procurou verificar se, após as práticas, houve uma maior consciência das emoções pelos alunos. Teve-se como resultados as menções de ansiedade, estresse, sono e cansaço antes da realização das práticas. Já durante as práticas os estados mais expressados pelos alunos foram: sensação de relaxamento, tranquilidade, leveza e ansiedade. No que se refere a ansiedade, percebeu-se que a menção da mesma diminuiu no decorrer dos encontros. No que diz respeito a meditação como facilitadora ao acesso das emoções, pode-se constatar que não houve um número considerável de relatos sobre emoções específicas, mas sim, sobre sensações de tranquilidade, maior consciência de si mesmo e conexão consigo mesmo. No que se refere a meditação e mindfulness como facilitadoras da consciência das emoções e na facilidade ao acesso percebido pelos alunos após todas as práticas, os alunos relatam maior consciência e percepção de si mesmos, das emoções e sentimentos, tendo menção também da melhora na concentração. Também importante aqui relatar a grande aceitação por parte dos alunos no que diz respeito a meditação no espaço escolar.

**Palavras Chave:** Meditação, mindfulness, consciência das emoções, espaço escolar.