

PROPOSTA 16

Se as respostas foram dadas e você não faz parte da solução, então é porque o problema é você!

TEXTO I

O relacionamento se apresenta hoje como um dos maiores desafios na vida das pessoas. O que nos parece a mais primária das ações dos seres humanos tem esbarrado em diversas questões, dificultando principalmente os relacionamentos mais íntimos. Por que maltratamos as pessoas de que gostamos, que amamos, que fazem grandes sacrifícios na convivência no nosso dia a dia? Tanto como pai, esposo, filhos e amigos? Será que não sabemos, não queremos gostar das pessoas ou não deixamos as pessoas gostarem de nós? Será que não gostamos de nós mesmos? Será que realmente sofremos de uma baixa autoestima que compensamos nas relações familiares, amorosas, na amizade e no trabalho? Parece que uma boa resposta é que não aprendemos a gostar de nós mesmos, por mais absurdo que possa parecer. E, dessa forma, não aprendemos permitir que os outros gostem de nós a ponto de convivermos de forma saudável e afetiva com os que estão ao nosso redor. Tudo em nossa vida é aprendizado e ensino. Só podemos ensinar aquilo que aprendemos. Seja em conteúdos, seja principalmente em valores. Ao longo de nossas vidas enfrentamos situações complicadas, que colocam em cheque nossa capacidade de lidar com conflitos, autoimagem e estima; se tivermos uma predisposição para aprender com as situações difíceis, iremos conseguir transformar problemas em soluções e dificuldades em recursos.

TEXTO II

Base coloca necessidade de o estudante aprender a cuidar da saúde física e do equilíbrio emocional

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) estabelece o Autoconhecimento e Autocuidado como uma das 10 competências a serem desenvolvidas em sala de aula. Essa competência descreve o cuidado das saúdes física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e dos outros, com autocrítica e capacidade de lidar com elas. Trata-se do aprendizado que deve ser adquirido sobre cuidar de si mesmo, identificando pontos fortes e fracos, lidando com as emoções e mantendo a saúde física e o equilíbrio emocional. O que a BNCC diz? Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de suas saúdes física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Esclarecendo a competência: Trata do aprendizado que crianças e jovens devem adquirir a respeito de si mesmos, sendo capazes de identificar seus pontos fortes e fragilidades, lidar com suas emoções e manter a saúde física e o equilíbrio emocional. Áreas que mais contribuem para seu aprendizado: Ciências da Natureza, Ciências Humanas e Linguagens.

TEXTO III

Aportes indispensáveis do autoconhecimento na mediação de conflitos A mediação de conflitos busca contemplar a importância do autoconhecimento do mediador para o processo de mediação, seguindo a vertente que a natureza do ser humano busca suprir a necessidade de se querer viver bem e em paz, criar oportunidades para melhorar a rotina, transformar conflitos adversos em soluções mais justas e adequadas. [...] Nesse sentido, o autoconhecimento tem o poder de acalmar os pensamentos, perceber os sentimentos Proposta nº 281 Pratique Redação! Proposta nº 281 para

descobrir a necessidade humana que está na raiz da insatisfação, agir na direção de preencher o que falta, atender o que se reclama, desconstruir a causa do conflito, conferir caráter preventivo e pedagógico à resolução do conflito. A autorreflexão pode servir como matéria-prima da competência emocional dentro no ambiente da mediação, traz consciência ao mediador para avaliar as próprias ideias e ações, acessando e ofertando ferramentas que darão suporte à condução produtiva em prol de objetivos satisfatórios. [...] Como bem declara Marshall B. Rosenberg, em seu novo livro Comunicação não violenta, “As necessidades não acolhidas se comunicam através dos sentimentos como medo, raiva, depressão, ansiedade, tristeza,

agressividade, e reconhecer que, por exemplo, o ataque pessoal ao mediador pode ser a ponta do iceberg para o descobrimento da causa daquele comportamento ao invés de contra-atacar é utilizar o autoconhecimento em favor do resultado final.” O cenário da sessão da mediação deve ser preparado com habilidade, separar do mundo atual que adora respostas rápidas para problemas cotidianos aquelas pessoas envolvidas em conflitos, o ponto é resolver o incômodo atendendo aos interesses, perguntar com técnica, verificar qual área da vida está sendo mais afetada, é o trabalho ou dinheiro; família ou relacionamento; saúde ou bem-estar? Qual necessidade deve ser satisfeita e como atendê-la?

TEXTO IV



ESCOLHA UMA DAS PROPOSTAS (ENEM OU UECE) Procure redigir ao menos o rascunho do seu texto no tempo da aula. Solicite a folha de redação adequada à proposta que você escolheu.

PROPOSTA ENEM A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “A importância do autoconhecimento nas

relações interpessoais no contexto social brasileiro”, apresentando proposta de intervenção social que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

PROPOSTA UECE

Prezado(a) candidato(a), Para conseguir equilíbrio emocional, o estudante deve ser capaz de reconhecer e entender o que está sentindo, de nomear e saber o que fazer com suas emoções. Tendo como base os textos motivadores deste Pratique Redação!, opte por uma das propostas abaixo e siga as orientações, utilizando os conhecimentos adquiridos ao longo de sua formação.

Proposta 1 Supondo que você seja recém-contratado em uma empresa a qual está adaptando-se ao seu novo modelo organizacional, produza um relato pessoal, contando a experiência em que você precisou manter o equilíbrio emocional para executar perfeitamente sua função. Esse gênero conta um acontecimento marcante na sua vida, situando esse fato no tempo e no espaço. Ele é escrito em primeira pessoa, no entanto, você não deve se identificar. Para iniciar seu texto, apresente brevemente as principais ideias que deseja relatar. Em seguida, desenvolva essas ideias, narrando os acontecimentos para, posteriormente, apresentar o desfecho da história.

Proposta 2 Imagine-se como um psicólogo e professor de uma conceituada universidade que, após ter conhecimento que vários profissionais tenham sido afastados de seu trabalho por depressão, ansiedade ou Síndrome de Burnout, resolveu posicionar-se. Produza uma carta aberta, que será veiculada em jornais de grande circulação e nas redes sociais, direcionada às autoridades de instituições públicas e privadas. Esse gênero integra textos norteados pelo caráter

argumentativo, cuja principal característica é permitir que o emissor exponha em público suas opiniões ou reivindicações acerca de um determinado tema, fazendo referência a assuntos cujo interesse é coletivo, normalmente se referindo a um problema de consenso geral. Apresenta a estrutura básica: título, corpo do texto, local e data.