

SAÚDE EMOCIONAL: A BASE PARA UMA FORMAÇÃO ACADÊMICA

Iara de Jesus Oliveira

laradejesusoliveira50@gmail.com

Graduanda em filosofia – UESB

O objetivo desta pesquisa em fase inicial é analisar as reflexões emocionais no indivíduo durante sua formação acadêmica e como elas influenciam o processo de aprendizagem. Para isso, será realizada uma análise multidisciplinar, abrangendo três dimensões que buscam enfatizar a saúde humana. A abordagem biopsicossocial interliga o funcionamento do corpo e da mente, onde ambos podem afetar a saúde de forma recíproca. A dimensão biológica busca informações por meio dos sentidos que serão processados pelo sistema nervoso e gerar uma resposta. A dimensão psicológica investiga as reações comunicadas por meio de situações, pensamentos e emoções vivenciadas pelo ser humano. No século XX, a psicologia social ganhou força com o intuito de auxiliar e orientar as pessoas para um comportamento saudável. A dimensão social refere-se ao estudo do comportamento humano na sociedade, buscando compreender os benefícios que influenciam o pensamento e fortalecem grandes mudanças para alcançar bons resultados. A reflexão sobre as três dimensões da saúde mental permite constatar sua importância como componente essencial da formação acadêmica: concentração, entendimento, senso crítico e aspectos no âmbito educacional. O acúmulo de atividades, estresse, cansaço e insônia são sinais de que os estudantes se sentem pressionados para entregar trabalhos no prazo e alcançar boas notas, sintomas que podem desencadear doenças mentais como ansiedade, depressão e esgotamento físico. A partir das visões aqui apresentadas, nota-se a importância da saúde emocional na base de uma boa formação acadêmica. Com isso, o propósito da pesquisa é cultivar boas práticas de pensamento humano, como a resiliência, capacidade de enfrentar problemas, adaptar-se a mudanças e resistir a pressões adversas, competência que visa construir o fortalecimento da saúde mental na tomada de decisões que pretende favorecer o desempenho acadêmico. O psicólogo Daniel Goleman afirma que o equilíbrio emocional é uma habilidade essencial para o crescimento estudantil, definindo-o como a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções de forma eficaz.

Palavras-chave: Dimensões. Emocional. Formação acadêmica. Pensamento humano. Resiliência.