



Implementation of effective practices for the development of students' emotional intelligence with particular emphasis on anti-discrimination activities at European universities

IMPROVING
EMOTIONAL
INTELLIGENCE



Co-funded by
the European Union

Kit de Primeiros Socorros EQUINI

Bem-vindo ao Kit de Primeiros Socorros EQUINI, o teu recurso essencial para navegar pelos desafios e emoções que podem surgir durante o jogo de tabuleiro. Este Kit foi concebido para te ajudar a compreender e enfrentar a discriminação, enquanto promove a tua inteligência emocional. **No seu interior, irás encontrar:**

- **Dicas úteis:** Conselhos práticos sobre o que fazer se te vires como vítima, testemunha ou autor involuntário de discriminação.
- **Lista de Necessidades e Emoções:** Para ajudar a identificar e expressar sentimentos e necessidades subjacentes de vítimas, testemunhas e ofensores em situações discriminatórias.
- **Definições-chave:** Termos essenciais relacionados com discriminação que te ajudarão a responder a questões do jogo e a aprofundar a tua compreensão do tema.

Lembra-te, este Kit está aqui para te apoiar sempre que encontrares dificuldades ao responder a perguntas ou completar tarefas do jogo. Usa-o para fomentar empatia, compreensão e ação positiva. Vamos juntos criar um ambiente universitário mais inclusivo e solidário. **Diverte-te a jogar!**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.

Project Reference: 2022-1-PL01-KA220-HED-000089417
Implementation Period: 31.12.2022 - 30.12.2025
Programme: Erasmus+
Action Type: Cooperation partnerships in higher education
EU Grant: 400.000,00 €

Coordinator



Lodz University
of Technology

Partners



university of
 groningen



SumFuo
Grandir ensemble



Nykiel



UAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE



Dicas Úteis

Aqui encontrarás conselhos práticos e passos acionáveis a seguir caso te encontres numa situação de discriminação. Estas dicas foram concebidas para te capacitar a responder de forma refletida e construtiva.

Se fores vítima de discriminação:

- 1. Reconhece os teus sentimentos:** É importante validar as tuas emoções. Podes sentir-te magoado, zangado ou confuso. Respira fundo e tenta compreender o que estás a sentir.
- 2. Expressa as tuas emoções:** Usa frases com “eu” para comunicar o que sentes. Exemplo: “Eu sinto-me magoado quando dizes isso porque me parece desrespeitoso.” Esta estratégia ajuda-te a expressar as tuas emoções sem os projetares nos outros.
- 3. Comunica as tuas necessidades:** Expressa claramente o que precisas para te sentires seguro e respeitado. Exemplo: “Preciso que pares de fazer esses comentários porque são ofensivos.”
- 4. Procura apoio:** Reach out to friends, family, or trusted individuals who can offer emotional support. Sharing your experience can help you feel less isolated.
- 5. Regista o incidente:** Se possível, anota o que aconteceu, incluindo datas, horários e testemunhas. Isso pode ser útil se decidires denunciar a situação.
- 6. Denuncia o incidente:** Se te sentires seguro, relata a discriminação às autoridades competentes da tua universidade. Estas entidades podem guiar-te nos próximos passos e dar-te o suporte que necessitas.
- 7. Cuida de ti:** Pratica atividades que te ajudem a relaxar e recarregar energias, como ler, passear ou meditar.

Lembra-te de que tens o direito de te sentir seguro e respeitado na universidade. Usa estas dicas para te ajudar a enfrentar e lidar com situações discriminatórias com confiança e autocuidado.



Se fores testemunha de discriminação:

1. Reconhece a situação: Pay attention to the dynamics around you.

If you notice someone being treated unfairly, acknowledge it.

2. Oferece apoio: Aborda a vítima e demonstra solidariedade. Podes dizer: “Vi o que aconteceu e estou aqui para te apoiar.”

3. Comunica o que observaste: Usa frases com “Eu” para descrever o que presenciaste. Por exemplo: “Notei que te falaram de forma desrespeitosa.”

4. Encoraja a denúncia: Incentiva a vítima a denunciar o incidente e oferece-te para acompanhá-la se necessário.

5. Intervém se for seguro: Se te sentires seguro, podes intervir diretamente com linguagem calma e respeitosa, como por exemplo, “Não acho que esse comentário seja apropriado.”

6. Regista o incidente: Toma notas do que viste, incluindo datas, horários e testemunhas. Isto pode ser útil se o visado decidir reportar o incidente, futuramente.

7. Reflete sobre a tua ação: Após a situação, leva algum tempo a refletir sobre o que aconteceu e como respondeste à mesma. Considera como agiste e o que podes fazer no futuro para continuar a apoiar um ambiente sem discriminação.

Lembra-te de que as tuas ações como testemunha podem fazer uma grande diferença. Ao posicionares-te contra a discriminação, contribuis para criar uma comunidade universitária mais segura e inclusiva para todos.





Se fores um autor involuntário de discriminação

1. Reconhece o feedback: Se alguém te disser que foste discriminatório, ouve sem interromper. Agradece por te chamarem a atenção.

2. Reflete sobre as tuas ações: Pensa sobre o que disseste e como pode ter afetado os outros. Reflete sobre o porquê de o teu comportamento ter sido entendido como discriminatório.

3. Pede desculpa sinceramente: Usa frases com “eu” para assumir responsabilidade e oferece as tuas desculpas de forma sincera. Por exemplo, pode dizer: “Lamento o meu comentário. Percebo que foi desrespeitoso.””

4. Pede esclarecimento: Se não percebeste porque o teu comportamento foi discriminatório, pede mais informação. Isto pode ajudar-te a entender o que aconteceu e como podes evitar situações semelhantes, no futuro.

5. Educa-te: Aprende mais sobre discriminação através de leituras, workshops ou discussões. De tua iniciativa podes ler mais artigos, fazer workshops, ou envolveres-te em discussões educativas sobre estas temáticas.

6. Altera o teu comportamento: Esforça-te conscientemente para não repetir o mesmo erro e demonstra o teu compromisso com um ambiente respeitoso.

7. Procura Apoio: Se precisares de ajuda para compreender ou modificar o teu comportamento, recorre a amigos de confiança, mentores ou profissionais que possam oferecer orientação.

Lembra-te de que todos temos tendência para manifestar, de forma inconsciente, preconceitos subteis. Reconhecer e enfrentar o teu próprio comportamento discriminatório é um passo essencial para o crescimento pessoal e para a criação de um ambiente inclusivo e respeitoso à tua volta. A tua disposição para aprender e evoluir pode fazer uma grande diferença.





Lista de Necessidades

Identificar e expressar necessidades é fundamental para combater a discriminação, pois permite abordar as causas profundas das emoções e comportamentos. A comunicação clara das necessidades promove a empatia, facilita o diálogo e incentiva ações positivas. Usa esta lista para explorar e articular as necessidades de todos os envolvidos numa situação de discriminação na universidade.

- | | | |
|------------------|-----------------|--------------------|
| 1. Aceitação | 11. Cuidado | 21. Espontaneidade |
| 2. Apoio | 12. Desafio | 22. Estabilidade |
| 3. Apreciação | 13. Descanso | 23. Humor |
| 4. Autenticidade | 14. Dignidade | 24. Inclusão |
| 5. Autoaceitação | 15. Efetividade | 25. Liberdade |
| 6. Compaixão | 16. Empatia | 26. Ordem |
| 7. Comunicação | 17. Equilíbrio | 27. Parceria |
| 8. Confiança. | 18. Escolha | 28. Pertencimento |
| 9. Contribuição | 19. Espaço | 29. Relaxamento |
| 10. Criatividade | 20. Esperança | 30. Segurança |

Lista de Emoções

Reconhecer e expressar emoções é essencial para enfrentar a discriminação, pois ajuda a compreender o impacto das nossas ações e das dos outros. A comunicação clara das emoções promove a empatia e facilita o diálogo. Usa esta lista para explorar e articular as emoções de todos os envolvidos numa situação de discriminação na universidade.

- | | | |
|-------------------|-----------------|----------------|
| 1. Aceitação | 11. Confiança | 21. Horror |
| 2. Admiração | 12. Culpa | 22. Impotência |
| 3. Alegria | 13. Curiosidade | 23. Inveja |
| 4. Amor | 14. Desespero | 24. Medo |
| 5. Angústia | 15. Desprezo | 25. Nojo |
| 6. Ansiedade | 16. Espanto. | 26. Ódio |
| 7. Arrependimento | 17. Esperança | 27. Raiva |
| 8. Aversão | 18. Felicidade | 28. Surpresa |
| 9. Calma | 19. Fúria | 29. Tristeza |
| 10. Ciúmes | 20. Gratidão | 30. Vergonha |





Definições-chave

VIÉSES COGNITIVOS: Os **viéses cognitivos** são erros sistemáticos e repetidos de pensamento que ocorrem quando interpretamos incorretamente as informações à nossa volta.

Exemplo: Um professor menciona uma teoria específica no início do semestre e os alunos passam a dar-lhe um peso excessivo nos seus estudos e discussões, ignorando outras teorias igualmente ou mais válidas. Isso pode levar a uma compreensão distorcida do tema, limitando a aprendizagem e o pensamento crítico dos estudantes.

VIÉS DE CONFIRMAÇÃO: O **viés de confirmação** refere-se à tendência de favorecer informações que confirmam crenças e preconceitos já existentes, ignorando automaticamente dados que os contradizem.

Exemplo: Um aluno que escreve um trabalho sobre um tema controverso pode procurar apenas fontes que apoiem a sua visão pré-existente, descartando outras perspectivas. Isso pode levar a uma compreensão enviesada e incompleta do tema.

DISCRIMINAÇÃO: A **discriminação** é qualquer conduta baseada em distinções feitas com base em categorias sociais ou naturais, sem relação com o mérito, as capacidades ou o comportamento individual da pessoa.

Exemplo: Um professor atribui sistematicamente notas mais baixas a alunos de uma determinada raça ou etnia, apesar de o trabalho deles ser de qualidade semelhante ao dos colegas. Esse tratamento injusto pode criar um ambiente académico hostil e desigual, afetando o desempenho e a experiência universitária dos alunos discriminados.

EUROCENTRISMO: O **eurocentrismo** favorece normas culturais europeias e exclui as realidades e experiências de outros grupos culturais.

Exemplo: Um currículo de história que se concentra predominantemente na história europeia, negligenciando a de outras regiões, como África, Ásia e América Latina. Isso pode levar a uma compreensão enviesada da história mundial, marginalizando as contribuições e experiências de culturas não europeias.



ASSÉDIO: O **assédio** é qualquer comportamento que ofenda a dignidade de alguém e esteja relacionado com um dos fundamentos da discriminação.

Exemplo: Um estudante faz repetidos comentários indesejáveis e inapropriados sobre a aparência de um colega, criando um ambiente hostil e desconfortável. Esse comportamento pode prejudicar a capacidade do estudante afetado de participar em atividades acadêmicas e sociais.

VIÉS IMPLÍCITO: O **viés implícito** é a atribuição inconsciente de certas características a diferentes grupos sociais, afetando a percepção, atitude e comportamento em relação a esses grupos.

Exemplo: Um professor favorece inconscientemente alunos do sexo masculino em discussões de aula, assumindo que são mais confiantes ou conhecem melhor o tema, mesmo que as alunas sejam igualmente capazes. Isso pode afetar a participação e a autoconfiança das alunas, criando um ambiente de aprendizagem desigual.

IIN-GROUP: O **grupo interno (in-group)** é um grupo social com interesses, valores, características ou marcadores de identidade comuns, como etnia, nacionalidade, religião ou profissão.

Exemplo: Um clube prestigiado aceita apenas estudantes que podem pagar taxas de adesão elevadas e participar em atividades dispendiosas, excluindo aqueles com menos recursos financeiros. Isso pode criar um sentimento de elitismo e divisão na comunidade universitária, dificultando a inclusão de todos os estudantes.

VIÉS LINGUÍSTICO: O **viés linguístico** refere-se ao uso sistemático da linguagem de forma a refletir e reforçar estereótipos ou preconceitos sobre certos grupos sociais.

Exemplo: Um professor trata repetidamente um aluno pelo pronome errado, apesar de já ter sido corrigido várias vezes. Esse comportamento pode fazer com que o aluno se sinta desrespeitado e marginalizado, criando um ambiente hostil e pouco acolhedor.

DISCRIMINAÇÃO POSITIVA: A **discriminação positiva** consiste em dar tratamento preferencial a indivíduos de grupos historicamente discriminados ou sub-representados, com o objetivo de criar um ambiente mais equitativo e diverso.

Example: a professor repeatedly misgendering a student, using incorrect pronouns despite being corrected multiple times. This behaviour can make the student feel disrespected and marginalized, creating a hostile and unwelcoming learning environment.

DISCRIMINAÇÃO POSITIVA: A **discriminação positiva** consiste em dar tratamento preferencial a indivíduos de grupos historicamente discriminados ou sub-representados, com o objetivo de criar um ambiente mais equitativo e diverso.

Exemplo: Uma política que reserva uma percentagem de vagas de admissão especificamente para estudantes de grupos étnicos sub-representados, independentemente das suas qualificações académicas. Embora o objetivo seja promover a diversidade e inclusão, essa abordagem pode levar à exclusão de candidatos mais qualificados apenas por causa da sua etnia.



This work is openly licensed via CC BY-NC 4.0