

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM SALA DE AULA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda Nunes Gomes Meira¹
Paula Maria Nunes da Silva²
Niedja de Freitas Pereira³
Bruna Toso Tavares⁴

RESUMO

O presente trabalho relata uma experiência pedagógica de aplicação de conceitos da Inteligência Emocional no contexto escolar, tendo como metodologia o *Gallery Walk*. A experiência aqui relatada foi desenvolvida com duas turmas de 1ª ano do Ensino Médio Integrado de um *campus* do Instituto Federal da Paraíba, sendo uma composta por 42 alunos do curso Técnico em Meio Ambiente e 44 alunos do curso Técnico em Informática. A abordagem pedagógica teve como objetivo, em consonância ao que é proposto pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), desenvolver junto às turmas aspectos relacionados ao gerenciamento das emoções individuais e em sua relação com o outro, tema incipiente no contexto das instituições de ensino, embora necessário. Assim, observou-se, por meio de questionários e discussões, como os alunos se relacionam e percebem as emoções, além de ter sido proposta uma atividade sobre autocontrole emocional, autodomínio, educação emocional e gerenciamento de relacionamentos.

Palavras-chave: Inteligência emocional; Contexto escolar; Abordagem pedagógica; Metodologia ativa; Relato de experiência.

INTRODUÇÃO

Ao longo dos séculos, a sociedade vem sofrendo transformações. Conforme o tempo passa, o homem tem se afastado do seu habitat natural e, cada vez mais, seu contato com as máquinas, informações, internet, entre outros recursos tecnológicos tem se intensificado. O estilo de vida urbano contemporâneo tem provocado mudanças nos comportamentos e emoções das pessoas, e, por esta razão, torna-se necessário discutir mais a Inteligência Emocional (IE) nos ambientes de trabalho, nas relações familiares e na escola.

Entretanto, o senso comum costuma associar o termo “Inteligência Emocional”, de forma preconceituosa, à autoajuda. Este tipo de visão ignora a importância do desenvolvimento científico sobre as emoções, fazendo com que este assunto ainda seja alvo de bastante resistência em diversos espaços. Apesar disto, é de conhecimento geral o elevado número de pessoas acometidas por estresse e o aumento nos índices de suicídio, além do

¹ Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT/IFPB, Especialista em Gestão de Pessoas – FASP, Licenciada em Educação Artística – UFPB e Professora de Arte do IFPB – *Campus* Santa Rita, amandanunes@gmail.com;

² Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT/IFPB, Graduanda em Pedagogia – UFPB, Tecnóloga em Gestão Ambiental – IFPB, paulanunessilva@yahoo.com.br;

³ Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT/IFPB, Especialista em Geopolítica e História – FIP, Licenciada em História – UFCG, niedjalee@yahoo.com.br;

⁴ Doutora em Estudos Linguísticos (UFMG) e Professora de Língua Portuguesa do IFPB – *Campus* Santa Rita – brunatoso@yahoo.com.br.

surgimento de síndromes, como Burnout, entre outras, associadas, de alguma forma, a questões emocionais. A este respeito, Palankof e Souza (2018, p.2) apresentam os seguintes dados:

Hoje, crianças e jovens estão mais propensos a desenvolver um transtorno mental do que há 20 anos. Vinte por cento daqueles com idades entre 12 e 16 anos têm um problema de transtorno mental. Pouco menos de um em cada 10 adultos tem um distúrbio de ansiedade, e até um em cada cinco crianças estão em risco de desenvolver ansiedade severa. Os transtornos de ansiedade são deste modo, uma forma comum de transtorno psicológico tanto em crianças, quanto em adultos. A ansiedade interfere significativamente na habilidade da criança para lidar com uma grande variedade de atividades diárias, incluindo relacionamentos interpessoais, competências sociais, relações entre pares e ajustamento escolar. Se deixada sem tratamento, a ansiedade na infância pode se desenvolver ao longo dos anos em transtorno(s) de ansiedade crônica em adultos ou, em alguns casos, em depressão clínica. É, portanto, fundamental que a prevenção da ansiedade comece cedo, e que profissionais da saúde e da educação estejam equipadas com recursos para ajudar as crianças e suas famílias a desenvolver estratégias eficazes para lidar com a preocupação, o estresse e a mudança.

Um importante aliado para que este trabalho comece cedo é a escola. Porém, sabe-se que, cultural e historicamente, as instituições de ensino sempre privilegiaram os aspectos cognitivos durante o processo escolar. Por outro lado, recentemente, novas diretrizes têm passado a considerar uma formação mais amplas dos estudantes, que extrapola os conteúdos apenas técnicos, observando também aspectos mais humanísticos dos sujeitos. Nesta direção, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) vem reforçando a importância de um trabalho com os alunos no sentido de desenvolver competências socioemocionais, que, juntamente como cognitivo e o comunicativo, são essenciais para uma formação integral.

Nesse sentido, o presente trabalho procura apresentar os resultados de uma experiência realizada no contexto escolar, na qual foram utilizadas metodologias ativas para abordagem da temática das emoções em sala de aula com alunos do nível médio do Instituto Federal da Paraíba, em aulas da disciplina Empreendedorismo. A abordagem pedagógica teve como objetivo desenvolver junto aos alunos aspectos relacionados ao gerenciamento das emoções individuais e em sua relação com o outro. Além disso, este artigo visa ainda discutir a aplicação, a nosso ver, tão necessária de trabalhos com as emoções no contexto das instituições de ensino.

Para isso, neste estudo, o assunto inteligência emocional é discutido a partir de pesquisas bibliográficas sobre o tema, tendo como referência principal Daniel Goleman (2011; 2012; 2013), sendo direcionadas as reflexões para o contexto educacional com base no que foi observado na experiência realizada.

METODOLOGIA

A elaboração deste trabalho iniciou-se com pesquisa bibliográfica em torno da temática Inteligência Emocional, tendo como referência principal Daniel Goleman (2011; 2012; 2013), como mencionado, e as discussões propostas pela BNCC. Com base nas informações teóricas, foi elaborada uma abordagem cuja a estratégia metodológica buscou sensibilizar os alunos para que eles expressassem sua percepção a respeito de aspectos emocionais.

A experiência aqui relatada foi desenvolvida com duas turmas de 1ª ano de nível médio integrado, sendo 42 alunos do curso de Meio Ambiente e 44 alunos do curso de Informática. Visando gerar uma boa interação com o grupo a ser trabalhado, a proposta metodológica buscou utilizar metodologias ativas. A atividade foi iniciada com um relaxamento. Em seguida, a partir da ferramenta *Mentimeter*, que funciona por meio de enquetes via internet, foi questionado aos participantes (i) se eles usavam mais a razão, mais a emoção ou razão e emoção ao tomar uma decisão, (ii) se eles acreditavam ser possível dominar as emoções e (iii) solicitado que eles definissem emoção em uma palavra.

Posteriormente, foi realizada uma explanação sobre o assunto, de forma dialogada com as turmas. Já a finalização da experiência aconteceu por meio da metodologia *Gallery Walk*, possibilitando aos alunos a troca de experiências, de forma que eles puderam se apropriar do conhecimento, deixando também suas impressões e contribuições ao tema.

Assim, as respostas dadas por meio do aplicativo *Mentimeter*, além da observação da vivência dos alunos geraram dados sobre a percepção dos estudantes no que diz respeito à inteligência emocional. Tais dados foram analisados a fim de levar a resultados que serviram para a reflexão e discussão sobre o tema inteligência emocional no ambiente escolar, análise esta apresentada mais à frente.

DESENVOLVIMENTO

Embora filósofos e estudiosos, no decorrer do tempo, tenham demonstrado seu interesse pela compreensão das questões sobre inteligência humana, foi a partir do século XIX que se registrou uma maior disposição em se investigar tal temática. Entre os estudos realizados sobre o tema, destaca-se o trabalho do psicólogo Edward Lee Thorndike, que, na década de 1930, ao considerar a inteligência humana para além das questões intelectuais, fez uso da expressão “inteligência social” para se referir à habilidade humana de relacionar-se

com os demais. Mais recentemente, teóricos desenvolveram a ideia das múltiplas inteligências. Howard Gardner, psicólogo cognitivo e educacional, por exemplo, na década de 1980, desenvolveu sua teoria a respeito das “inteligências múltiplas”, em que afirma a divisão da inteligência humana em sete áreas, dentre elas, a inteligência interpessoal e a inteligência intrapessoal, estas diretamente conectadas ao contexto emocional. No entanto, é em 1995, com o lançamento do livro *Inteligência Emocional*, do psicólogo e jornalista norte-americano Daniel Goleman, que ocorre a popularização dos estudos sobre o assunto (WOYCIEKOSKI e HUTZ, 2009).

De acordo com Goleman (2012), a Inteligência Emocional compreende quatro domínios genéricos: autoconhecimento, consciência social, autogestão e gerenciamento de relacionamentos. Tais domínios representam habilidades relacionadas à capacidade de perceber, controlar e avaliar tanto as próprias emoções como as dos outros, podendo representar um importante instrumento no processo de aprendizagem dos educandos. Nesse sentido, o autor defende que

(...) as pessoas diferem em suas aptidões em cada um desses campos; alguns de nós podemos ser bastante hábeis no lidar, digamos, com nossa ansiedade, mas relativamente ineptos no confortar os aborrecimentos de outra pessoa. O que jaz sob nosso nível de aptidão é sem dúvida de ordem neural, mas, como veremos, o cérebro é admiravelmente flexível, em constante aprendizagem. As nossas falhas em aptidões emocionais podem ser remediadas: em grande parte, cada um desses campos representa um conjunto de hábitos e respostas que, com o devido esforço, pode ser aprimorado (GOLEMAN, 2011, p.72).

Com isso, fica evidente a necessidade de um trabalho como as emoções. Nesse sentido, Palankof e Souza (2018) consideram que, além de melhorar a convivência e colaboração entre os sujeitos do universo escolar, há diversas vantagens em se trabalhar com habilidades emocionais na escola, que vão desde melhoria no aprendizado, concentração e raciocínio, até na resolução das tarefas, entre outros. Segundo os autores, quando há o desenvolvimento de tais habilidades,

Há também maior índice de continuação nos estudos, já que possuir um bom repertório de habilidades socioemocionais para a superação dos obstáculos torna-se uma imprescindível ferramenta na motivação; já nas avaliações, são inquestionáveis os resultados positivos, pois alunos que possuem tais habilidades obtêm melhores resultados, uma vez que não tendem a desesperar-se diante de situações avaliativas. É conclusivo que a instabilidade emocional leva a diversas dificuldades de adaptação, e de forma bem pertinente à dificuldade de aprendizado na criança. (PALANKOF e SOUZA, 2018, p.3-4)

Assim, foi no intuito de introduzir a noção de Inteligência Emocional para as turmas e refletir sobre possibilidades de trabalho, que foi aplicada tal abordagem e coletados os dados, os quais serão discutidos a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta prática desenvolvida dentro da temática emocional aplicada com os dois grupos de alunos teve como objetivo observar a compreensão das turmas sobre as emoções. As práticas metodológicas utilizadas em sala resultaram em dados a partir dos quais puderam ser percebidos comportamentos indicativos de inteligência interpessoal.

Inicialmente, a proposta de trabalho contou com a realização de uma enquete virtual, com socialização dos resultados de forma simultânea entre os envolvidos na pesquisa com os alunos através do programa *Mentimeter*. Devido a impossibilidades técnicas, já que nem todos os alunos dispunham de dispositivo de acesso à internet, não foi possível que todos os presentes participassem da interação de forma on-line. Porém, considerando os 21 alunos da turma A e os 26 da turma B que conseguiram acessar, foi possível ter uma amostra representativa do grupo.

Por meio desta ferramenta, como já relatado, foram feitas três perguntas. A primeira pergunta questionou sobre como os alunos orientam o processo de decisão. Os resultados podem ser observados na Tabela 1, a seguir:

Tabela 1: Comparativo das respostas da Turma A e B

Quais das opções te representa numa tomada de decisão ou solução de problemas?	Turma A – 21 de 42 alunos	Turma B – 26 de 44 alunos
Uso a Razão	6	10
Uso a Emoção	3	4
Uso a Razão e Emoção	12	12

Fonte: As autoras.

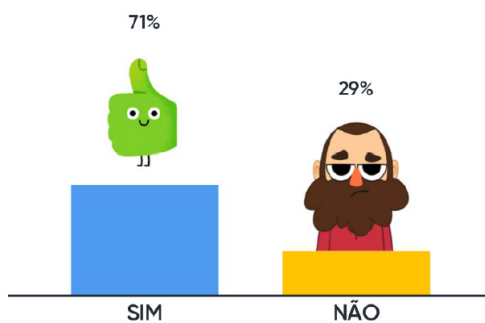
Em ambas as turmas, a maior parte dos alunos considera utilizar tanto a razão quanto a emoção, o que representa um comportamento equilibrado. Porém, durante a aplicação, foi possível perceber nos diálogos com as turmas que muitos ainda têm dúvidas sobre o que é utilizar razão ou emoção. Isso ficou evidente, não só na demora para responder a questão mas também diante da hesitação de reconhecer uma situação em que foi priorizada a razão ou a emoção ou ainda ambas ao mesmo tempo. Além disso, os alunos também expuseram a dificuldade de tomarem decisões utilizam tanto razão quanto emoções em situações de conflitos.

Em seguida, questionou-se se os participantes acreditavam ser possível “dominar as emoções”. É importante frisar que a pergunta não tratou das experiências pessoais, especificando se particularmente eles dominavam, e, sim, questionou se é possível que

alguém tenha domínio sobre as emoções que sente. Na Turma A, 71% dos alunos respondeu que “sim”, é possível dominar as emoções, como representado a seguir:

Figura 1: Respostas da Turma A

É possível dominar as emoções?

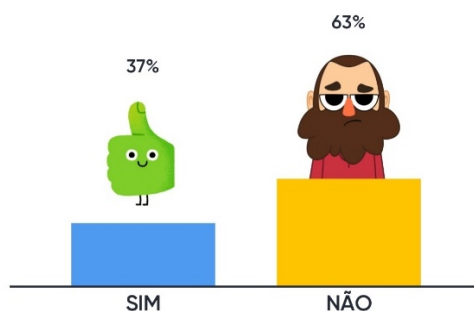


Fonte: Resultado observado pelas autoras.

No entanto, na Turma B o resultado foi o contrário, já que 63% respondeu que não é possível o domínio das emoções, como pode ser observado na Figura 2.

Figura 2: Resposta da Turma B

É possível dominar as emoções?



Fonte: Resultado observado pelas autoras.

Assim, de acordo com os trabalhos de Goleman (2011), na perspectiva da Inteligência Emocional, é positivo que os estudantes acreditem na possibilidade de controle das emoções. Porém, considerando as duas turmas, mesmo que a maioria – 54% do total – acredite na capacidade de controle emocional, ainda existe uma grande parcela dos alunos – 46% – que não crê na possibilidade de se dominar totalmente as emoções. Nos debates a partir da

jovens acabam por utilizar com frequência os *emojis*, na atividade, alguns optaram por não verbalizar, mas sim por representarem as emoções por meio de tal recurso icônico.

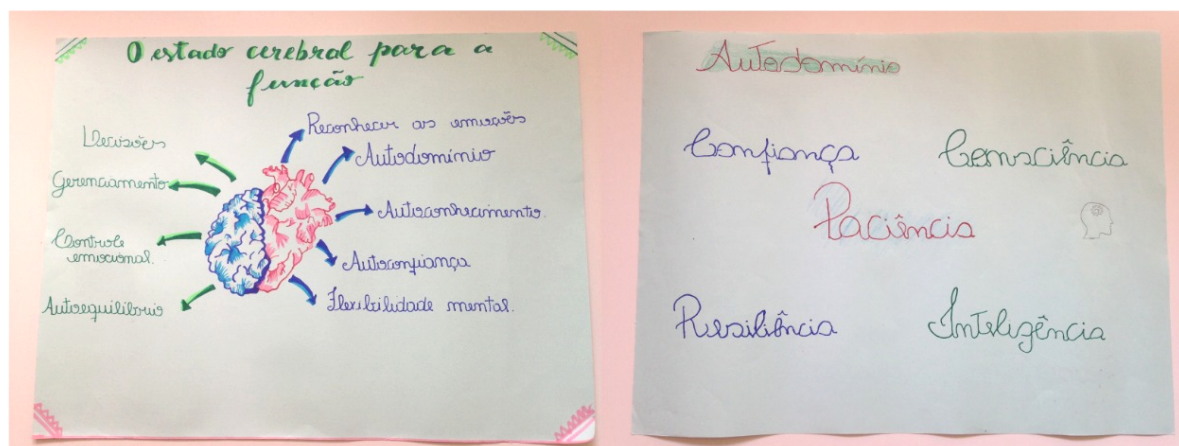
Por outro lado, pode-se cogitar que o uso de tal recurso está relacionado a uma dificuldade de expressão das emoções por meio da verbalização. Entretanto, não foi possível explorar esta hipótese, já que, apesar da experiência ter contado com um momento de debates, nos quais foi percebida a necessidade de alguns alunos de falar mais sobre o assunto, por se tratar de uma experiência curta, em um único encontro, não foi possível explorar o debate de forma ampla.

Porém, o fato de as Turmas A e B terem trazido nomes de disciplinas, professores e possibilidade de reprovação ao serem questionados sobre a definição de emoção, ainda que não explorado em profundidade, deixa claro que as emoções são parte do processo de ensino-aprendizagem e que interferem – seja positiva ou negativamente – no desempenho dos alunos nas atividades escolares. Assim, não apenas o fato de estar cansado ou ansioso pode afetar o resultado de uma avaliação, mas as emoções perpassam todo o período escolar. Por isso, as abordagens pedagógicas para a educação das emoções são fundamentais no processo de ensino-aprendizagem, pensando não apenas na saúde mental e bem-estar dos estudantes, mas também em seu sucesso escolar.

Neste sentido, pesquisas na área da Inteligência Emocional revelam que o sucesso profissional dos indivíduos está menos atrelado ao coeficiente de inteligência (QI) e mais ao coeficiente emocional (QE). Isto demonstra a importância e a necessidade de que sejam difundidas ações que visem ao desenvolvimento emocional nos diversos espaços, seja no âmbito organizacional, seja no âmbito educacional.

Ainda sobre a experiência com os alunos, depois do trabalho sobre a percepção das emoções, para o encerramento da proposta, por intermédio da metodologia ativa *Gallery Walk*, foram abordadas quatro dimensões das emoções – autocontrole emocional, autodomínio, educação emocional e gerenciamento de relacionamentos – a partir de fragmentos de textos sobre a temática, seguida de uma atividade. Então, os participantes foram divididos em grupos e cada um deles foi convidado a contribuir com as dimensões das emoções por meio da indicação de atitudes, apresentadas em cartazes, as quais deveriam fomentar o desenvolvimento emocional em cada uma das dimensões. Um dos produtos pode ser observado na Figura 5:

Figura 5: Cartaz produzido pelo Grupo 2



Fonte: Fotografia tirada pelas autoras do cartaz produzido pelo Grupo 2.

Os cartazes produzidos expressaram, por meio de imagens e mapas mentais, o que os alunos compreenderam dos temas propostos. Em seguida, eles dialogaram com os demais colegas sobre suas perspectivas sobre a temática abordada. A atividade contou com o envolvimento de todos no processo de construção e compartilhamento do conhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudos comprovam que as habilidades emocionais são fatores importantes no desenvolvimento integral humano e que interferem diretamente na bem-estar e saúde mental, na aprendizagem e, conseqüentemente, no sucesso dos indivíduos na vida social e profissional. Ao longo da vida, é possível desenvolver habilidades socioemocionais. Neste sentido, a escola, admitindo ou não essa função, desempenha um importante papel na vida dos estudantes, que vai além do ensino de conteúdos.

Recentemente, as recomendações do BNCC vêm reforçar esta necessidade, que esta pesquisa comprovou na prática. Como buscou-se apresentar no desenvolvimento do trabalho, os alunos, em suas respostas, demonstraram tanto uma dificuldade de expressar/verbalizar emoções quanto de lidar com elas, fato evidenciado ainda na descrença da possibilidade de controle emocional, algo típico da fase da adolescência, cheia de mudanças hormonais e sociais e da falta de autoconhecimento. Com isso, fica clara a necessidade de se trabalhar com maior afinco e profundidade as questões de inteligência emocional.

Assim, este breve relato de experiência, ainda que não tenha esgotado as possibilidades de análise, teve por objetivo refletir e disseminar a ideia de se trabalhar com a

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

temática “inteligência emocional” no universo escolar, estimulando a percepção também de outros professores quanto à importância da compreensão das emoções em todas as fases da vida, já que tal prática pode gerar resultados relacionados ao sucesso não apenas escolar, mas também em outros âmbitos da vida dos alunos.

Consideramos que, diante das turbulências próprias do século XXI, a escola contemporânea não pode estar alheia às necessidades humanas para a formação de uma sociedade mais saudável emocionalmente e preparada para lidar com os desafios contemporâneos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, João Roberto de. **Educação emocional e social: um diálogo sobre arte, violência e paz**. 2. ed. Ribeirão Preto: Inteligência Relacional, 2015.

CARNEIRO, Eliane Gerk; ZIVIANI, Cilio Rosa. A pessoa inteligente no mundo social. **Psicol. Esc. Educ.** 1998, vol.2, n.2, p.135-152. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85571998000200008&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 10 jun. 2019.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, Daniel. **Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

PALANKOF, Kelly Simone de Melo Silva, SOUZA, Dayse Arianne de. Desenvolvimento das Habilidades Socioemocionais tem potencial para modificar o cenário da Saúde e Educação no Brasil. V Congresso Nacional de Educação - , 2018. Recife. **Anais... Conedu**. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV117_MD4_SA18_ID6812_06082018010520.pdf> Acesso em 18 set. 2019

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2009, vol.22, n.1, p.1-11. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000100002> Acesso em: 15 set. 2019.