

A CONTRIBUIÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR

Paullyane Maria Fernandes de Paiva ¹
Elissandra Luzia Gomes de Almeida ²
Mirella Taynnah Dantas dos Santos Soares ³
Marília Pereira Dutra ⁴

INTRODUÇÃO

A autorregulação pode ser definida como a habilidade de monitorar e articular as emoções, a cognição e o comportamento, com a finalidade de alcançar um propósito específico ou se adaptar às demandas cognitivas e sociais, permitindo que o indivíduo ajuste suas ações e pensamentos de acordo com o contexto (Martins, 2021). Diante disso, esse processo de autorregulação pode ser considerado como um fator significativo para aprimorar a maneira pela qual o indivíduo se percebe e se define. À vista disso, no desenvolvimento da autorregulação ocorre uma ligação que integra os seguintes fatores de regulação: a regulação cognitiva, a regulação emocional e a regulação comportamental (Linhares; Martins, 2015).

Nessa concepção, a regulação cognitiva pode também ser caracterizada como “controle cognitivo”, no qual se insere a habilidade de conservar e manipular mentalmente as informações e a capacidade de contrapor-se aos impulsos de realizar alguma ação (Paris; Newman, 1990). Ao passo que a regulação emocional é definida através das habilidades de gerenciamento, modulação e inibição, a fim de oferecer suporte para a adaptação social e respostas não sociais (Calkins, 2010; Kopp, 1989). No que se refere à regulação comportamental, esta é caracterizada como a capacidade de controlar o próprio comportamento, na qual se inclui: ser obediente aos direcionamentos dos adultos e moderar a impulsividade (Kochanska; Murray; Coy, 1997; Kopp, 1982).

Dessa maneira, ser autorregulado não pode ser considerado como uma particularidade natural do indivíduo, mas uma habilidade que pode ser adquirida ao longo

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, pauyanedemaria@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, elissandrag26@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, mtaynnah@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: Mestra em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Professora do curso de Psicologia da EESAP, mdutrapsi@gmail.com.

da vida, por intermédio de experiências individuais, da intervenção de terceiros ou da influência exercida pelo ambiente em que se está inserido (Grau; Whitebread, 2012; Volet; Vauras; Salonen, 2009). A presença de um ambiente que favorece a autonomia, o pensamento crítico e a resolução de problemas viabiliza o crescimento dessa competência, indicando que a autorregulação é um processo contínuo de aprendizagem que resulta das experiências pessoais e da intervenção de professores, pais e colegas (Zimmerman, 2008).

Isso posto, conforme afirma Zimmerman (2000), o desenvolvimento da autorregulação acontece de modo gradativo, em uma constante que envolve uma maior dependência de apoio social que passa a ser sistematicamente reduzido com o decorrer do tempo e é composto por quatro níveis: observação, emulação, autocontrole e autorregulação. Nesse contexto, a autorregulação está diretamente associada à inteligência emocional, uma vez que a capacidade de avaliar, ajustar e monitorar as próprias emoções é crucial para a gestão de comportamentos e respostas adaptativas em cenários desafiadores, auxiliando na tomada de decisões conscientes, na resolução de conflitos e no manejo de situações de estresse (Goleman, 1995)

Nesse sentido, a inteligência emocional é disposta como a capacidade de perceber as emoções e reconhecer os próprios sentimentos e os dos outros, motivando-se a gerenciar essas emoções, de modo a contribuir para a resolução de conflitos (Goleman, 1995). Por este ângulo, a utilização de estratégias cognitivas e metacognitivas favorece o desenvolvimento da inteligência emocional, na medida em que proporciona aos indivíduos a chance de refletir sobre as respostas emocionais e a execução de reações mais adaptativas. Dessa forma, a autorregulação e a inteligência emocional atuam de maneira integrada, promovendo a construção de comportamentos mais eficazes e a manutenção de um equilíbrio emocional (Mayer; Salovey, 1997).

Diante desse cenário, se torna essencial a promoção da inteligência emocional nas crianças desde a primeira infância, para que possam usufruir de um desenvolvimento infantil produtivo e saudável, tendo em vista que essa fase é marcada por intensas e contínuas aprendizagens, além de que o reconhecimento e o controle de impulsos e emoções poderão contribuir para a diminuição das dificuldades ao longo da trajetória de vida (Silva; Arruda; Rosati, 2023). Nisso, o desenvolvimento dessas competências, ainda na infância, irá proporcionar métodos mais eficazes para enfrentar desafios acadêmicos, sociais e emocionais, bem como possibilita a formação de adultos mais resilientes e aptos a lidar com adversidades.

Para tanto, segundo Mayer e Salovey (1997), a educação infantil desempenha um papel crucial na formação do caráter e da personalidade das crianças, podendo influenciar em diversas áreas do desenvolvimento humano. Tal impacto não se limita às capacidades cognitivas e motoras, mas ao entendimento e a regulação das emoções. Sendo assim, ao longo dos anos, percebe-se um maior reconhecimento acerca da relevância do ensino sobre as emoções desde a infância, porquanto possibilita uma vivência emocional equilibrada que perpassa essa fase. Logo, entende-se que com a inserção precoce das crianças em creches e escolas, a responsabilidade de desenvolver habilidades emocionais já não é exclusiva dos pais, mas também dos educadores (Corrêa; Santos; Souza, 2024).

Nessa ótica, a promoção do desenvolvimento emocional desde os primeiros anos é essencial, considerando que pode ser um elemento decisivo para o bem-estar e o sucesso ao longo da vida. Dessa forma, é relevante discutir as contribuições da inteligência emocional enquanto facilitadora da autorregulação, visto que ambas estão interligadas, ao desempenharem papéis fundamentais no desenvolvimento infantil. Essa percepção é desencadeada através da educação emocional que, por sua vez, é o processo de ensinar e aprender sobre as emoções (Leal et al., 2023). Tendo isso em vista, o objetivo deste trabalho é investigar de que maneira a autorregulação infantil se relaciona com a inteligência emocional no contexto escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

MATERIAL

As buscas realizadas para a coleta dos materiais desta pesquisa ocorreram nas bases de dados Portal Regional da BVS, *Scielo*, Google Acadêmico e PubMed.

PROCEDIMENTO DE COLETA E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Os descritores utilizados para a busca foram: (autorregulação) AND (“inteligência emocional”) AND (“contexto escolar”), sem restrição quanto à data de publicação. Os estudos foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão dos artigos foram: (1) abordar a relação entre as variáveis autorregulação, inteligência emocional e contexto escolar; (2) voltados ao público infantil e (3) publicados em idioma português. E os seguintes critérios de exclusão: (1) artigos que relacionassem a autorregulação, a inteligência emocional e o contexto escolar com outras variáveis; (2) artigos publicados em outros idiomas e (3) artigos duplicados. No total, foram

identificadas 95 publicações sobre o tema, dentre as quais, 24 atenderam aos critérios de elegibilidade.

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS ESTUDOS

Os resultados foram organizados em seções que ressaltam os principais achados sobre as relações entre inteligência emocional e autorregulação no contexto escolar infantil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os achados, ressalta-se que a habilidade dos estudantes em regular suas emoções é um elemento essencial para uma educação eficaz, influenciando os resultados acadêmicos e o desenvolvimento integral dos discentes. Essa consciência e regulação emocional são cruciais, pois permitem que as crianças lidem com situações sociais complexas, reduzam conflitos e construam relações mais fortes com os colegas, aprimorando assim sua experiência educacional como um todo. Nesse aspecto, a inteligência emocional não favorece tão somente o bem-estar dos alunos, mas, igualmente, os orienta para enfrentar as dificuldades da vida (Medina et al., 2024).

Dessa forma, ao passo que os estudantes desenvolvem a inteligência emocional, tornam-se mais adeptos a utilização de estratégias de autorregulação, produzindo um ciclo positivo de crescimento pessoal e acadêmico. A inteligência emocional conecta todos os fatores da jornada discente, em razão do impacto positivo no bem-estar dos estudantes e no meio educacional (Bezerra; Ferreira, 2023). Logo, o fortalecimento da inteligência emocional ao longo do processo de aprendizagem nos primeiros anos de vida dispõe de um papel fundamental quanto ao desenvolvimento integral das crianças. Tal processo é capaz de capacitar a interpretação e o gerenciamento de emoções em si e no outro, facilitar a resolução de problemas, trabalhar o autocontrole e a autorregulação.

Nesse tocante, Corrêa Santos; Souza, 2024 destacam que o ensino de habilidades de autorregulação para crianças na educação infantil promove um desempenho acadêmico mais satisfatório. A pesquisa indica que crianças com níveis elevados de inteligência emocional tendem a ter um melhor rendimento escolar, desenvolvem relações mais significativas no ambiente educacional e enxergam a escola como um local seguro para o aprendizado, experimentando um processo educacional mais tranquilo. A capacidade de regular as emoções, lidar com a ansiedade, o estresse e os desafios do cotidiano favorecem a concentração nas atividades escolares, contribuindo de maneira significativa para o sucesso acadêmico.

Ainda nesse sentido, os resultados de uma pesquisa realizada por Silva (2024) evidenciou que a inclusão da educação emocional no currículo escolar vai além de beneficiar o desenvolvimento cognitivo dos alunos, à medida que aprimora suas habilidades sociais, preparando-os de forma mais eficaz para enfrentar os desafios da vida contemporânea. Assim, o investimento na formação docente em inteligência emocional se mostra essencial para a construção de um ambiente escolar que promova o desenvolvimento integral dos estudantes. De igual modo, o fortalecimento das competências socioemocionais contribui para a resolução de conflitos e diminui comportamentos agressivos, criando um ambiente mais favorável ao aprendizado.

Nesse panorama, ao ensinar desde cedo habilidades de identificação, compreensão e gestão das emoções, as instituições educacionais podem preparar as crianças para o sucesso acadêmico e para uma vida emocionalmente equilibrada e satisfatória. Além disso, é evidenciado que o ensino de competências emocionais contribui para o aumento da resiliência, aprimoramento na solução de problemas, formação de amizades mais duradouras e significativas, além de reduzir conflitos entre os colegas, discriminações como bullying e preconceitos. Isso torna as crianças mais seguras e felizes no contexto em que vivem (Corrêa Santos; Souza, 2024).

Pires (2014), Reis et al. (2016), Rocha (2016) e Tessaro e Lampert (2019) apontam que o conhecimento e a autorregulação emocional desempenham um papel essencial para que a criança desenvolva uma vida socioemocional saudável. Essas habilidades não só auxiliam nas relações intra e interpessoais, mas, igualmente, aprimoram a competência social, facilitando o aprendizado e contribuindo para o sucesso escolar. Ademais, a autorregulação atua como um fator de proteção, prevenindo comportamentos agressivos e reduzindo o risco de psicopatologias como ansiedade e depressão. Complementarmente, a autorregulação também favorece o desenvolvimento de habilidades como a empatia e a tomada de decisões, o que promove um ambiente escolar mais colaborativo e harmonioso.

Portanto, Raver e Knitzer (2002) argumentam que investir na implementação de programas de autorregulação e no ensino de habilidades de inteligência emocional na educação infantil é crucial para o bem-estar integral e o crescimento saudável das crianças, além de contribuir para o sucesso acadêmico, pois esses programas promovem um bom desempenho escolar e garantem um processo educacional mais tranquilo e prazeroso. A integração da educação emocional nesse estágio fortalece o desenvolvimento socioemocional e estabelece uma base sólida para o sucesso acadêmico ao longo da vida. Dessa forma, essa abordagem torna-se uma ferramenta indispensável

para a formação de indivíduos mais equilibrados e preparados para enfrentar as demandas da vida adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, este trabalho evidencia a interconexão entre a inteligência emocional e a autorregulação, reforçando sua influência no desenvolvimento integral dos estudantes. Assim, explorar como a autorregulação contribui para a inteligência emocional no contexto escolar, elucida as complexidades do desenvolvimento infantil e oferece insights valiosos para educadores, pais e formuladores de políticas educacionais, interessados em promover ambientes de aprendizagem mais equilibrados e eficazes. Para além disso, ao sublinhar a relevância dessas competências no ambiente escolar, este estudo destaca a pertinência da inserção de abordagens pedagógicas que integrem o desenvolvimento socioemocional e as práticas acadêmicas tradicionais.

Essa integração pode fornecer subsídios para uma formação mais holística, preparando os alunos para os desafios cognitivos, emocionais e sociais que surgirão ao longo de suas vidas. A partir desses achados, sugere-se que programas de intervenção voltadas para a autorregulação e a inteligência emocional sejam anexados às políticas educacionais, para gerar um espaço que promova o bem-estar emocional dos estudantes, aperfeiçoando o desempenho acadêmico e a convivência social. Dessa maneira, a escola torna-se um espaço de aprendizado técnico e de desenvolvimento humano integral ao preparar indivíduos mais equilibrados, resilientes e capazes de enfrentar as demandas de uma sociedade em constante transformação.

Palavras-chave: Autorregulação, Inteligência Emocional, Infância, Escola.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, A. A. S; FERREIRA, R. M. Inteligência emocional na educação: desenvolvendo competências para o bem-estar no contexto educacional. **Editora Realize**, v. 2, p. 216-223, 2023.
- CALKINS, S. D. Comentário: Desafios conceituais e metodológicos para o estudo da regulação emocional e psicopatologia. **Revista de Psicopatologia e Avaliação Comportamental**, v. 32, n. 1, p. 92-95, 2010.
- CORRÊA, A. P. P.; SANTOS, A. R.; SOUZA, K. B. Inteligência emocional da criança na educação infantil. **Revista Formadores**, Bahia, v. 21, n. 3, p. 1-12, 2024.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

- GRAU, V.; WHITEBREAD, D. Self and social regulation of learning during collaborative activities in the classroom: The interplay of individual and group cognition. **Learning and Instruction**, Holanda, v. 22, n. 6, p. 401-412, 2012.
- KOCHANSKA, G.; MURRAY, K.; COY, K. C. Inhibitory control as a contributor to conscience in childhood: From toddler to early school age. **Child development**, p. 263-277, 1997.
- KOPP, C. B. Antecedentes da autorregulação: uma perspectiva de desenvolvimento. **Psicologia do desenvolvimento**, v. 18, n. 2, p. 199, 1982.
- KOPP, C. B. Regulação da angústia e emoções negativas: uma visão do desenvolvimento. **Psicologia do desenvolvimento**, v. 25, n. 3, p. 343, 1989.
- LEAL, A. A.; CAVALCANTE, K. C.; SILVA, M. L.; VASCONCELOS, T. C. Educação emocional no contexto escolar: importância para o desenvolvimento humano segundo professoras. Anais IX CONEDU. Campina Grande: **Realize Editora**, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/98491>. Acesso em: 28/08/2024.
- LINHARES, M. B. M.; MARTINS, C. B. S. O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 32, n. 2, p. 281-293, 2015.
- MARTINS, C. C. **Escala de autorregulação socioemocional infantil: construção e análise de qualidades psicométricas**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo, 2021. Disponível em: <http://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/xmlui/handle/123456789/15773>. Acesso em: 28 ago. 2024.
- MAYER, J. D.; SALOVEY, P. O que é inteligência emocional? In: SALOVEY, P.; SLUYTER, D. (Org.). **Desenvolvimento emocional e inteligência emocional: implicações educacionais**. Nova York: Basic Books, 1997. p. 3-31.
- MEDINA, S. A.; SANTOS, T. M.; COSTA, R. C.; SILVA, V. R. Inteligência emocional no desenvolvimento do estudante. **Ciência Atual**, Rio de Janeiro, v. 20, p. 1-17, 2024.
- PARIS, S. G.; NEWMAN, R. S. Aspectos de desenvolvimento da aprendizagem autorregulada. **Psicólogo educacional**, v. 25, n. 1, p. 87-102, 1990.
- PIRES, J. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. **Psico-USF**, v. 19, n. 2, p. 355-357, 2014.
- RAVER, C. C.; KNITZER, J. Ready to enter: What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three- and four-year-old children. **National Center for Children in Poverty**, Columbia, p. 1-24, 2002.
- REIS, A. H.; OLIVEIRA, S. E. S.; BANDEIRA, D. R.; ANDRADE, N. C.; ABREU, N.; SPERB, T. M. Emotion Regulation Checklist (ERC): estudos preliminares da adaptação e validação para a cultura brasileira. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 77-96, 2016.

ROCHA, A. M. A. **Compreensão e regulação das emoções: suas relações com a eficácia na interação social em crianças.** 2016. Tese (Doutorado) — Universidade de Lisboa, Portugal, 2016.

SILVA, R. A. F.; ARRUDA, H. R.; ROSATI, C. R. B. A importância da Inteligência Emocional no contexto escolar. **Revista Autênticos**, São Paulo, v. 3, n. 5, p. 154-168, 2023.

SILVA, R. A. Implementação da Educação Emocional no currículo do projeto de vida na escola estadual Francisco Xavier dos Santos. **Revista OWL (OWL Journal) - Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação**, Campina Grande, v. 2, n. 2, p. 327-345, 2024.

TESSARO, F.; LAMPERT, C. D. T. Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. 1-3, 2019.

VOLET, S.; VAURAS, M.; SALONEN, P. Self-and social regulation in learning contexts: An integrative perspective. **Educational psychologist**, Philadelphia, v. 44, n. 4, p. 215-226, 2009.

ZIMMERMAN, B. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. IN: BOEKAERTS, M.; PINTRICH, P.; ZIEIDNER, M. (eds.). **Handbook of Self-Regulation**, New York: Academic Press, 2000, p. 13-39.

ZIMMERMAN, B. J. Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. **American Educational Research Journal**, v. 45, n. 1, p. 166-183, 2008.