

A TEORIA DE EMMONS E MACCULLOUGH E O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DO DOCENTE NAS PRÁTICAS DA SALA DE AULA

Raysa Albuquerque Ferreira ¹
Andreza Nadja Freitas Serafim ²
Joice Alves ³

RESUMO

Este estudo apresenta uma discussão sobre a teoria do desenvolvimento emocional baseada nos estudos dos teóricos Emmons e McCullough, que demonstram em seus estudos que indivíduos que sentem muita gratidão em geral são mais felizes, otimistas, altruístas e menos materialistas do que os outros. O estudo apresenta a abordagem de Ruller e o diagrama emocional como ferramentas que podem ser aplicadas em atividades em sala de aula para favorecer o processo de desenvolvimento emocional do Professor. A teoria de Emmons e McCullough reforça a importância da gratidão como um fator essencial para o bem-estar emocional. Aplicada à educação, essa abordagem pode favorecer o desenvolvimento socioemocional dos Professores, tornando-os mais resilientes e preparados para enfrentar desafios que surgem em sala de aula. O uso de métodos como a régua e o Diagrama Emocional na sala de aula possibilita uma educação mais humanizada, contribuindo para a formação integral dos estudantes. Outra ferramenta relevante é o diagrama emocional, que incentiva os estudantes a refletirem sobre suas emoções e comportamentos em diferentes situações, promovendo o autoconhecimento e a regulação emocional. No contexto educacional, o desenvolvimento emocional dos estudantes pode ser favorecido por estratégias que incentivam o reconhecimento e a expressão das emoções, impactando diretamente sua motivação e aprendizado. A pesquisa se propõe a apresentar atividades práticas que podem favorecer o desenvolvimento emocional dos Professores em sala de aula. Conclui-se que a pesquisa sobre a referida temática mostra como os aspectos da teoria de Emmons e McCullough se aplicam às práticas das atividades em sala de aula e a atuação dos Professores na Educação Infantil.

Palavras-chave: Desenvolvimento Emocional; Abordagem de Ruller; Diagrama Emocional; Educação Infantil.

INTRODUÇÃO

¹Mestranda do Curso de Psicologia Organizacional e do Trabalho da Universidade Potiguar – UNP, Docente do Centro Universitário Faveni, raysalbuquerque.ra@gmail.com

² Mestra em Gestão nas Organizações Aprendentes, Docente do Centro Universitário Faveni, andrezaoliv89@gmail.com

³ Mestre em Gestão Pública e Cooperação Internacional pelo PGPCI - UFPB, jalves.alves@unifaveni.com.br;

A complexidade do ambiente escolar contemporâneo impõe desafios crescentes aos educadores, exigindo não apenas competências pedagógicas e cognitivas, mas também uma robusta saúde mental e emocional. Professores, no epicentro da formação de futuras gerações, estão frequentemente expostos a fatores estressores que podem comprometer seu bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade de sua atuação profissional. Nesse contexto, o desenvolvimento emocional emerge como um pilar fundamental para a resiliência e a eficácia docente.

Este estudo apresenta uma discussão aprofundada sobre a teoria do desenvolvimento emocional, fundamentada nos estudos de Emmons e McCullough, que demonstram consistentemente que indivíduos que cultivam a gratidão tendem a ser mais felizes, otimistas, altruístas e menos materialistas. Essa perspectiva teórica, ao reforçar a importância da gratidão como um fator essencial para o bem-estar emocional, oferece um substrato valioso para a compreensão e intervenção na saúde mental dos educadores. Complementarmente, a pesquisa explora a abordagem de Ruller e o diagrama emocional como ferramentas aplicáveis em atividades de sala de aula, visando explicitamente favorecer o desenvolvimento emocional do professor. A premissa é que, ao promover o autoconhecimento e a regulação emocional nos docentes, estes se tornam mais preparados e resilientes para enfrentar os desafios inerentes à profissão. Além disso, a aplicação de métodos como a régua e o diagrama emocional possibilita uma educação mais humanizada, impactando positivamente a formação integral dos estudantes ao incentivar a reflexão sobre suas próprias emoções e comportamentos.

A justificativa para esta pesquisa reside na urgência de se promover o bem-estar emocional de professores, reconhecendo-os como elementos centrais para a qualidade do processo educacional. Em um cenário onde a saúde mental docente é um tema de crescente preocupação, embasar intervenções em teorias consolidadas, como a de Emmons e McCullough, e instrumentalizar os educadores com ferramentas práticas (como o diagrama emocional de Ruller) não é apenas desejável, mas imperativo. Uma abordagem que favoreça o desenvolvimento socioemocional dos professores os capacita não só a lidar com suas próprias emoções, mas também a impactar positivamente o ambiente de aprendizagem, elevando a motivação e o aprendizado dos estudantes e, em última instância, contribuindo para uma educação mais humana e eficaz.

Diante do exposto, o objetivo geral desta pesquisa é analisar as contribuições da teoria de Emmons e McCullough sobre a gratidão no bem-estar emocional e propor ferramentas práticas, como o diagrama emocional de Ruller, para o desenvolvimento emocional de professores na Educação Infantil. Para alcançar este objetivo, foram delineados os seguintes objetivos específicos: (1) Discutir a fundamentação teórica de Emmons e McCullough acerca da gratidão e seu impacto no bem-estar emocional; (2) Apresentar a abordagem de Ruller e o diagrama emocional como instrumentos para a promoção do desenvolvimento emocional; (3) Propor atividades práticas que podem ser inseridas no dia a dia da sala de aula, visando favorecer o desenvolvimento emocional dos professores; e (4) Demonstrar a aplicabilidade desses aspectos teóricos e ferramentas na prática docente na Educação Infantil.

METODOLOGIA

Este estudo é de natureza qualitativa, com um caráter predominantemente bibliográfico. A pesquisa envolveu uma revisão extensiva da literatura especializada sobre a teoria da gratidão de Emmons e McCullough, abordagens de desenvolvimento emocional (como a de Ruller) e suas aplicações no contexto educacional. A partir dessa análise teórica, o estudo se propôs a desenvolver e apresentar um conjunto de atividades práticas destinadas a promover o desenvolvimento emocional dos professores em sala de aula, operacionalizando os princípios teóricos revisados.

REFERENCIAL TEÓRICO

A inteligência emocional (IE) vem sendo amplamente reconhecida como uma dimensão essencial da prática educativa contemporânea, representando um conjunto de habilidades cognitivas e afetivas que permitem ao sujeito perceber, compreender e regular as emoções em si e nos outros. Salovey e Mayer (1990) definem a IE como a capacidade de avaliar e expressar emoções, regular sentimentos e utilizá-los de modo a facilitar o pensamento e o alcance de objetivos pessoais e sociais. Essa concepção compreende a emoção como um componente estruturante do raciocínio, vinculando o domínio afetivo à aprendizagem, à motivação e ao comportamento social do indivíduo.

No contexto educacional, o desenvolvimento da inteligência emocional torna-se particularmente relevante para o docente, que atua em ambientes de intensa interação humana e constante exposição a pressões cognitivas e emocionais. Conforme destacam Silva et al. (2023), professores com níveis elevados de IE são mais propensos a criar ambientes de aprendizagem positivos, resilientes ao estresse e capazes de estabelecer comunicação empática com os alunos. Assim, a IE é considerada não apenas um atributo pessoal, mas uma competência profissional que impacta diretamente o desempenho pedagógico e o bem-estar docente

Salovey e Mayer (1990) organizam a inteligência emocional em quatro habilidades interdependentes: percepção emocional, facilitação do pensamento por meio das emoções, compreensão emocional e regulação emocional. Essas dimensões convergem para a proposta de Goleman (1995), que operacionaliza o modelo em cinco competências: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais. A partir dessa perspectiva, Goleman argumenta que o equilíbrio emocional é fundamental para a construção de relações interpessoais saudáveis e para a gestão do ambiente de sala de aula. O professor emocionalmente inteligente reconhece seus estados afetivos, interpreta os sinais emocionais dos estudantes e transforma essas percepções em práticas pedagógicas mais humanizadas.

Nesse mesmo sentido, Bisquerra (2009) amplia o conceito ao propor a Educação Emocional como um processo contínuo e intencional voltado ao desenvolvimento integral do ser humano. Para o autor, a educação emocional deve ser entendida como uma inovação educativa que visa à formação de sujeitos emocionalmente competentes, capazes de gerenciar suas emoções e interagir de forma cooperativa. A educação emocional, portanto, transcende o ensino de conteúdos cognitivos, promovendo a articulação entre o saber e o sentir como eixo formativo. Essa concepção dialoga com Sagitário e Coelho (2021), que defendem a integração das competências socioemocionais à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ressaltando que o desenvolvimento emocional é condição para o desenvolvimento integral do aluno e do professor

artigo1

A Teoria de Emmons e McCullough e o Equilíbrio Emocional Docente Complementarmente, os estudos de Robert Emmons e Michael McCullough (2003) introduzem a dimensão da gratidão como elemento regulador da vida emocional. A teoria proposta por esses autores destaca que as emoções positivas, como gratidão e contentamento, desempenham um papel moral e psicológico fundamental na construção do bem-estar e da resiliência. Emmons e McCullough defendem que o cultivo consciente da gratidão favorece a reinterpretação de experiências adversas, fortalece vínculos interpessoais e contribui para a autorregulação emocional. Essa abordagem é particularmente significativa para o contexto docente, em que as demandas afetivas e as situações de estresse são recorrentes. A prática da gratidão e do reconhecimento positivo permite ao professor preservar o equilíbrio interno, reinterpretar conflitos e sustentar o engajamento pedagógico.

Os achados apresentados por Tavares et al. (2024) reforçam que a educação emocional docente é fator determinante para a criação de ambientes de ensino inclusivos, colaborativos e afetivos. O manejo das emoções por parte do professor, aliado à empatia e ao diálogo, possibilita interações mais significativas e promove uma aprendizagem humanizada.

Dessa forma, a formação do professor deve incluir, para além da dimensão técnica, o desenvolvimento de competências voltadas ao autoconhecimento, à escuta sensível e à regulação emocional. Essa perspectiva se articula com a proposta de Aguiar (2015), segundo a qual a maturidade emocional é alcançada quando o sujeito consegue dar sentido às suas experiências e responsabilizar-se por suas escolhas, condição essencial para a docência reflexiva e ética.

A integração entre as teorias de Salovey e Mayer (1990), Goleman (1995), Bisquerra (2009) e Emmons e McCullough (2003) permite compreender o desenvolvimento emocional docente como um processo multidimensional, que envolve tanto o reconhecimento das próprias emoções quanto a capacidade de gerir relações interpessoais de forma empática e positiva. Essa convergência teórica evidencia que o docente emocionalmente desenvolvido atua como mediador das emoções, promovendo não apenas o aprendizado cognitivo, mas também o amadurecimento afetivo dos estudantes. A prática pedagógica, assim, transforma-se em um espaço de educação integral, no qual o pensamento racional e a sensibilidade emocional coexistem de modo interdependente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As discussões e resultados da pesquisa revelam que o reconhecimento e a expressão da gratidão, conforme a teoria de Emmons e McCullough, são fatores essenciais que podem transformar a experiência emocional dos professores, tornando-os mais resilientes e otimistas. A aplicação de ferramentas como a régua e o diagrama emocional de Ruller demonstrou-se promissora para incentivar a reflexão sobre emoções e comportamentos, promovendo o autoconhecimento e a regulação emocional dos docentes. Tais estratégias não apenas beneficiam o bem-estar individual do professor, mas também impactam a dinâmica da sala de aula, permitindo uma prática pedagógica mais humanizada e efetiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o desenvolvimento emocional do docente constitui um dos pilares centrais para a promoção de uma educação verdadeiramente humanizada e significativa. Ao analisar a teoria da gratidão de Emmons e McCullough, observou-se que a valorização das emoções positivas — especialmente a gratidão — potencializa a resiliência, o otimismo e o equilíbrio psicológico, aspectos indispensáveis à saúde mental e à qualidade da prática pedagógica. O professor que cultiva a gratidão é capaz de reinterpretar desafios cotidianos sob uma perspectiva construtiva, transformando dificuldades em oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

Os resultados obtidos também reforçam a relevância das ferramentas práticas apresentadas, como a régua e o diagrama emocional de Ruller, na operacionalização do desenvolvimento emocional em contextos escolares. Tais instrumentos favorecem o autoconhecimento, a reflexão e a autorregulação emocional, permitindo que os educadores reconheçam e expressem suas emoções de forma mais consciente e equilibrada. Essa prática contribui para o fortalecimento da empatia e para o aprimoramento das relações interpessoais, fatores que influenciam diretamente o clima escolar e a qualidade das interações entre professores e alunos.

A integração entre as teorias de Salovey e Mayer (1990), Goleman (1995), Bisquerra (2009) e Emmons e McCullough (2003) demonstrou que a competência emocional não é um atributo inato, mas um conjunto de habilidades que podem e devem ser desenvolvidas ao longo da formação e da atuação docente. Nesse sentido, promover o desenvolvimento

emocional do professor implica também investir em políticas institucionais de formação continuada que contemplem a dimensão afetiva e emocional da docência, reconhecendo-a como parte essencial da prática educativa.

Conclui-se que a aplicação dos princípios da teoria da gratidão e o uso de ferramentas de educação emocional, como o diagrama de Ruller, representam estratégias eficazes para fortalecer a saúde emocional dos educadores e aprimorar o processo de ensino-aprendizagem. Ao cuidar de suas próprias emoções, o professor amplia sua capacidade de acolher, compreender e inspirar seus alunos, transformando a sala de aula em um espaço de crescimento integral, no qual o aprender e o sentir caminham juntos. Assim, o desenvolvimento emocional docente revela-se não apenas um requisito para o bem-estar profissional, mas também um instrumento poderoso de transformação pedagógica e social.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. A. V. **Psicoterapia e projeto de vida**: sentidos, direção e responsabilidade nas escolhas humanas. São Paulo: Vetor, 2015.

BISQUERRA, R. **Psicopedagogia das emoções**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. **The Psychology of Gratitude**. New York: Oxford University Press, 2003.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. **Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality**, v. 9, n. 3, p. 185-211, 1990.

SAGITÁRIO, M. F.; COELHO, P. M. F. A inteligência emocional nas práticas educativas: uma abordagem sobre educação emocional e sua contribuição para o desenvolvimento integral do aluno. **Cadernos de Educação**, v. 20, n. 40, p. 1-15, jan./jun. 2021.

SILVA, V. A. R. et al. **Inteligência emocional e competências socioemocionais de docentes universitários**: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Educação, Ciência e Cultura*, v. 29, n. 1, p. 1-15, 2023.

TAVARES, S. B. et al. A importância da educação emocional na sala de aula. **Revista Missioneira**, Santo Ângelo, v. 26, n. 1, p. 299-307, jan./jun. 2024. DOI: <https://doi.org/10.31512/missioneira.v26i1.205>