

# Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência

Fernanda Tessaro<sup>1</sup>; <https://orcid.org/0000-0002-4685-8382>

Claudia Daiane Trentin Lampert<sup>1</sup>; <https://orcid.org/000-0002-4206-5916>

## Resumo

O termo inteligência emocional refere-se à competência de reconhecer as próprias emoções e as dos outros, além da habilidade de lidar com sentimentos. Nesse sentido, intervenções através de atividades lúdicas, reflexivas e vivenciais podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades referentes à inteligência emocional na escola. Este relato tem como objetivo apresentar um conjunto de ações desenvolvidas durante o período de estágio curricular da graduação em Psicologia, realizado numa escola pública, denominado “Aprendendo a lidar com as emoções”, o objetivo principal do projeto foi desenvolver e potencializar habilidades de inteligência emocional por meio da realização de grupos operativos. O desenvolvimento do projeto demonstrou a importância da inclusão da Psicologia no ambiente escolar com a possibilidade de realizar intervenções, especialmente de atividades de prevenção que auxiliem no desenvolvimento emocional dos alunos.

**Palavras-chave:** Psicologia escolar; emoções; escolas públicas.

## *Development of emotional intelligence in school: report of experience*

### Abstract

The term emotional intelligence refers to the ability to recognize one’s own emotions and those of others, as well as the ability to deal with feelings. In this sense, interventions through playful, reflective and experiential activities can aid in the development of skills related to emotional intelligence in school. This report aims to present a set of actions developed during the period of undergraduate psychology in a public school called “Learning to deal with emotions”, the main objective of the project was to develop and enhance emotional intelligence skills by means of operating groups. The development of the project demonstrated the importance of including Psychology in the school environment with the possibility of carrying out interventions, especially of prevention activities that aid in the emotional development of students.

**Keywords:** School psychology; emotions; public schools.

## *Desarrollo de la inteligencia emocional en la escuela: relato de experiencia*

### Resumen

El término inteligencia emocional se refiere a la competencia de reconocer las propias emociones y las de otros, además de la habilidad de lidiar con sentimientos. En ese sentido, intervenciones por intermedio de actividades lúdicas, reflexivas y vivenciales pueden ayudar en el desarrollo de las habilidades referentes a la inteligencia emocional en la escuela. En este relato se tiene como objetivo presentar un conjunto de acciones desarrolladas durante el período de pasantía curricular de la graduación en Psicología, realizado en una escuela pública, denominado “Aprendiendo a lidiar con las emociones”, el objetivo principal del proyecto fue desarrollar y potencializar habilidades de inteligencia emocional por intermedio de la realización de grupos operativos. El desarrollo del proyecto demostró la importancia de la inclusión de la Psicología en el ambiente escolar con la posibilidad de realizar intervenciones, especialmente de actividades de prevención que ayuden en el desarrollo emocional de los alumnos.

**Palabras clave:** Psicología escolar; emociones; escuelas públicas.

1 Faculdade Meridional – IMED – Passo Fundo – Rio Grande do Sul – RS – Brasil; [fernandamtessaro@gmail.com](mailto:fernandamtessaro@gmail.com); [claudia.lampert@imed.edu.br](mailto:claudia.lampert@imed.edu.br)

# Introdução

O termo inteligência emocional refere-se à competência de reconhecer as próprias emoções e as dos outros, além da habilidade de lidar com esses sentimentos. Essa denominação surge com o propósito de expandir o conceito tradicional de inteligência, ampliando o estudo das emoções quanto aos aspectos individuais e sociais (Woyciekoski & Hutz, 2009). Alzina et al. (2009) salientam que dentre as habilidades relacionadas a essa inteligência estão a melhora nos relacionamentos interpessoal e intrapessoal, na aprendizagem, na resolução de problemas e na qualidade de vida em geral. Nesse sentido, intervenções através de atividades lúdicas, reflexivas e vivenciais podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades referentes à inteligência emocional na escola. Para tanto, o elemento fundamental para o bom funcionamento do grupo deve ser a construção de fortes vínculos. Conforme salienta Lech (2014), a constituição de relacionamentos interpessoais positivos, baseados no diálogo, configura a base para o favorecimento do processo de reconhecimento e denominação das emoções próprias e dos demais.

O trabalho com as emoções no contexto escolar objetiva auxiliar a criança a obter comportamentos e competências que possibilitem a consciência e o manejo adequado de suas emoções e capacidade de empatia, e pode ser uma ação preventiva (Rodrigues, 2015; Santos, 2000). Sendo assim, a inclusão da Psicologia no ambiente escolar possibilita a realização de intervenções, especialmente de atividades de prevenção que auxiliem no desenvolvimento emocional dos alunos. Nesse sentido, este relato apresenta um conjunto de ações desenvolvidas durante o período de estágio curricular da graduação em Psicologia, realizado numa escola pública, denominado “Aprendendo a lidar com as emoções”.

## Relato de experiência

Através da observação do ambiente escolar foi possível verificar a demanda da escola e planejar as atividades. Dessa forma, o objetivo principal do projeto foi desenvolver e potencializar habilidades de inteligência emocional. Para tanto, as atividades foram desenvolvidas em formato de grupo operativo, com encontros semanais que tiveram duração de sete meses. Participaram do grupo 14 crianças, com idades entre nove e dez anos. As atividades desenvolvidas foram organizadas nos seguintes módulos: 1) Integração; 2) Consciência emocional; 3) Adequação e autonomia emocional; 4) Habilidades socioemocionais; e 5) Superação de desafios e estratégias para o bem-estar emocional.

No primeiro módulo foram realizadas as apresentações e dinâmicas de integração. Foi realizada a atividade “Cartão de apresentação”, na qual as crianças preencheram em uma folha a idade, características físicas, qualidades pessoais, preferências, sonhos e atividades de lazer e desenharam seu autorretrato. Dando seguimento, no módulo

dois, as atividades foram voltadas para o desenvolvimento da consciência emocional. Uma das atividades desenvolvidas foi a confecção do “termômetro das emoções”, no qual cada expressão facial desenhada representava uma emoção (medo, alegria, tristeza etc.). Utilizando esse instrumento, as crianças relataram como estavam se sentindo e a causa da emoção. Algumas crianças demonstravam dificuldades de reconhecimento das emoções e, por vezes, foram auxiliadas por colegas, demonstrando o envolvimento do grupo na tarefa.

No módulo três, uma das atividades desenvolvidas foi a leitura e discussão do conto “O grande rei conquistador: Gengis Khan”. A atividade promoveu a reflexão sobre julgamentos precipitados, sentimentos de raiva e suas consequências nos relacionamentos. A discussão possibilitou o espaço de fala de algumas crianças sobre situações em que perderam o controle, por conta da raiva, agiram de forma inadequada e se arrependeram depois.

Posteriormente no módulo de habilidades socioemocionais, realizou-se a dinâmica “Rótulos”. Nas etiquetas estavam escritas frases, como: “sou tímido, me diga oi”, “sou chato, se afaste de mim”, “sou sábio, me admire”, “sou mentiroso, desconfie de mim” etc. A dinâmica proporcionou questionamentos sobre os sentimentos despertados diante da falta da empatia, a aprendizagem com a troca mútua de experiências e a relação com situações vivenciadas no cotidiano.

Com o intuito de oferecer estratégias para superar desafios e gerar bem-estar emocional, foram apresentadas, no último módulo, estratégias para o auto-controle. Dentre elas: relaxamento e respiração, cenas tranquilizantes, exercício físico, atividades relaxantes e o semáforo do autocontrole. O semáforo foi utilizado como uma metáfora, sendo que ele representa três fases: a) Luz vermelha: parar, não gritar, nem insultar, muito menos agredir. Refletir por alguns segundos; b) Luz amarela: respirar fundo até que se possa pensar com clareza; 3) Luz verde: dizer o problema que se tem e a maneira como se sente, para tentar encontrar uma solução adequada. Além disso, foram discutidos exemplos de situações em que o semáforo pode ser utilizado.

## Considerações finais

As emoções e os sentimentos possuem relação com a motivação para o aprendizado (Amaral, 2007). De acordo com Pena e Repetto (2008) a inteligência emocional está relacionada com o sucesso escolar e com a presença ou ausência de comportamentos disruptivos neste contexto. Desse modo, sabe-se que o desenvolvimento da inteligência emocional, além de cumprir o seu papel referente aos aspectos emocionais e psicológicos, atua ainda no desempenho pedagógico das crianças. O projeto desenvolvido demonstrou a importância de intervenções de caráter preventivo na escola. As atividades lúdicas e dinâmicas podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades referentes à inteligência emocional, de modo a abordar a consciência e estratégias

de regulação emocional, visando, dentre outros objetivos, melhora na autoestima e desenvolvimento de habilidades de gerenciamento das emoções (Cruvinel & Boruchovitch, 2010).

## Referências

- Alzina, R. B.; Escoda, N. P.; Bonilla, M. C.; Cassá, E. L.; Guiu, G. F.; Soler, M. O. (2009). *Atividades para o desenvolvimento da inteligência emocional nas crianças*. São Paulo, SP: Ciranda Cultural.
- Amaral, V. L. (2007). *Psicologia da educação*. Natal, RN: EDUFRN.
- Cruvinel, M.; Boruchovitch, E. (2010). Regulação emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. *Psicologia em Estudo*, 15(3), 537-545.
- Lech, M. B. (2014). Os novos educadores e sua função humanizadora. In: Zilio, M. P. (Org.), *Uma nova criança para um novo mundo* (pp. 133-148). Passo Fundo, RS: Méritos.
- Pena, M.; Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 400-420.
- Rodrigues, M. (2015). *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Santos, J. D. O. (2000). *Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula*. Salvador, BA: Faculdade Castro Alves.
- Woyciekoski, C.; Hutz, C. S. (2009). Inteligência Emocional: Teoria, Medida, Aplicações e Controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 1-11.

Recebido em: 23 de abril de 2017  
Aprovado em: 04 de julho de 2017



**License information:** This is an open-access article distributed under the terms of the License (type CC-BY), which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original article is properly cited.