

# A inteligência emocional

As emoções e a empatia nos mais novos



Cristiana Matos

Rute Mendes

Coimbra, maio de 2017

# Índice

Introdução.....	4
Inteligência emocional.....	6
A escola: Promover o conhecimento ou desenvolver competências?.....	8
Atividades desenvolvidas.....	9
Reflexão e conclusão.....	11

## Índice imagens

Fig. 1- Instrumentos utilizados na primeira dinâmica.....	9
Fig.2- Instrumentos utilizados na segunda dinâmica.....	10

## Introdução

A emoção é essencial ao longo da nossa vida.

“(…) a um sentimento e aos raciocínios daí derivados, estados psicológicos e biológicos, e o leque de propensões para a ação” (Goleman, 2010, p.310)

A emoção é um sentimento que aparece repentinamente e que provoca diversas transformações fisiológicas que nos leva a ter comportamentos irracionais. Enquanto os sentimentos são mais estáveis, as emoções são mais espontâneas levando-nos a agir por impulso, segundo Goleman. (Goleman, 2010).

“Sem qualquer exceção, homens e mulheres de todas as idades, de todas as culturas, de todos os graus de instrução e de todos os níveis económicos, têm emoções, estão atentos às emoções dos outros, cultivam passatempos que manipulam as suas próprias emoções, e governam as suas vidas, em grande parte pela procura de emoção, a felicidade, e pelo evitar emoções desagradáveis.” (Damásio, 1998, pp.55-56)

Como podemos retirar do excerto anterior, todos nós temos emoções independentemente das características pessoais ou coletivas e é isso que nos distingue dos outros seres humanos.

De acordo com Damásio (1998), as emoções fazem parte da nossa vida e são fundamentais para o nosso dia a dia e para a nossa adaptação na sociedade.

Segundo António Damásio (1998), existem três tipos de emoções. As emoções primárias ou universais que são a alegria, cólera, medo, aversão, surpresa e tristeza. O ciúme, vergonha, culpa e o orgulho fazem parte das emoções secundárias ou também denominadas de emoções sociais. Por último, faz parte das emoções de fundo o bem-estar, mal-estar, calma e a tensão.

A emoções são processos desencadeados por um acontecimento, pessoa, situação, que é objeto de uma avaliação cognitiva nem sempre conscientes. (Monteiro & Ferreira, 2012, p.64) Como descrito anteriormente, as emoções levam-nos a comportamentos irracionais devido ao seu carácter maioritariamente inconsciente.

Goleman, (Goleman, 2010, p.30), afirma que nós possuímos duas mentes. Uma racional e outra mais emocional. A mente racional “é o modo de compreensão de que temos tipicamente consciência (...) capaz de ponderar e refletir. Já a mente emocional “é muito mais rápida do que a mente racional”. (Goleman, 2010, p.312). Esta é intuitiva e movida por impulsos. A mente emocional dá “o tipo de resposta rápida-e-suja da mente emocional domina-nos praticamente antes que tenhamos tempo de perceber o que se está a passar.”(Goleman, 2010, p.313)

## Inteligência emocional

Segundo o site da wikipedia, dedicado à inteligência emocional (“Inteligência emocional,” n.d.), por volta da década de oitenta imperava os estudos sobre o quociente de inteligência. A inteligência era focada essencialmente na parte cognitiva, e os estudos desta estavam predominantemente ligados à vida acadêmica.

Mas a estes estudos faltava a parte emocional, que ajuda a predizer o sucesso que se vai construindo ao longo da vida.

Já Charles Darwin na sua teoria evolucionista referia as emoções como algo importante para a sobrevivência e adaptação.

Gardner, mais tarde, ainda no ritmo dos estudos sobre o QI, destacou a existência não apenas de uma inteligência, mas de inteligência múltiplas. (“Inteligência emocional,” n.d.)

Mas só na década de 90, a emoção passou a ser um tema de maior destaque na inteligência. Jonh D. Salovey e Peter Mayer, foram os vanguardistas na definição de inteligência emocional. Em 1997, estes autores publicaram o artigo “*What is emotional intelligence?* (1997), onde a inteligência emocional era definida como:

“The ability to monitor one’s own and other’s feeling and emotions, to discriminate among them, and to use this information to guide one’s thinking and action”(Mayer & Salovey, 1997, p.10)

Segundo este artigo, a primeira definição, dada por estes autores, podemos perceber a ênfase dada na emoção e a sua prevalência no guiar do nosso pensamento.

O problema encontrado nesta primeira noção de inteligência emocional deveu-se ao excessivo relevo dedicado às emoções. Os sentimentos devem fazer parte da definição deste tipo de inteligência e foi uma componente deixada primeiramente de lado.

Posteriormente, em 1997, a definição acima sofreu uma revisão incorporando os conceitos não abordados anteriormente. (Mayer & Salovey, 1997, p.10)

“Emotional intelligence involves the ability to perceive accurately, appraise, and express emotion; the ability to access and/or generate feelings when they facilitate thought; the ability to understand emotions to promote emotional and intellectual growth.”(Mayer & Salovey, 1997, p.10)

Em 1995, o livro *Inteligência emocional* de Daniel Goleman veio popularizar este conceito.

Segundo Goleman (2010), a inteligência emocional é “a capacidade de a pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; de regular o seu próprio estado de espírito e impedir que o desânimo subjuga a faculdade de pensar; de sentir empatia e esperança.” (Goleman, 2010, p.54)

De acordo com Goleman (2010), a consciência de si mesmo, o autocontrole, motivação, empatia e as habilidades sociais, são as cinco características inerentes a este conceito.

A empatia, segundo Goleman (2010), é a “habilidade de saber como os outros se sentem (...)”, sendo esta essencial ao longo da nossa vida.” (Goleman, 2010, p.54)

Quem desenvolve esta capacidade, tem maior facilidade em relacionar-se com os outros e manter essas relações saudáveis. Conseguimos perceber o que agrada e desagrade o outro, conseguindo uma vivência mais agradável com as pessoas que estão ao nosso redor. (Mayer, 2001)

A infância é uma fase crucial de aprendizagem e de desenvolvimento de aptidões. É essencial incentivar as crianças a compreender as emoções dos outros, sendo uma componente importantíssima para o resto das suas vidas. (Monteiro & Ferreira, 2012)

É com base nestas ideias que desenvolvemos duas dinâmicas de grupo, para aplicarmos com os mais novos.

## A escola: Promover o conhecimento ou desenvolver competências?

As crianças permanecem na escola durante grande parte do seu dia. É neste meio que se desenvolvem interações constantes e é também neste espaço que os mais novos deveriam descobrir e desenvolver, não apenas o seu conhecimento, mas as suas competências pessoais. É impossível conseguir expandir e trabalhar todas as capacidades apenas neste contexto, mas sendo este um espaço privilegiado de interações regulares uma das aptidões que se pode focar é o desenvolvimento da empatia. Compreender os sentimentos e emoções dos outros contribui para uma comunicação mais eficaz, atitudes colaborativas e de apoio com melhor qualidade, comportamentos mais ajustados, entre outros benefícios interacionais relevantes para a vida da criança, que podem ser desenvolvidos no meio escolar.

## Atividades desenvolvidas

Como afirmamos anteriormente, a parte principal do trabalho remota para a estruturação de uma dinâmica de grupo, que tem como tema base a inteligência emocional, focando essencialmente em uma componente deste conceito, a empatia.

A ideia é realizar algo simples, visto que o público alvo está compreendido entre os 6 e os 11 anos de idade.

A principal finalidade é perceber se estes conseguem reconhecer as emoções expressadas por si e pelos outros. Mas este não é o único objetivo.

Sendo dinâmicas estruturadas para serem realizadas em grupo e com crianças, tivemos o cuidado de criar atividades que possam ser aplicadas em casa ou até na sala de aula.

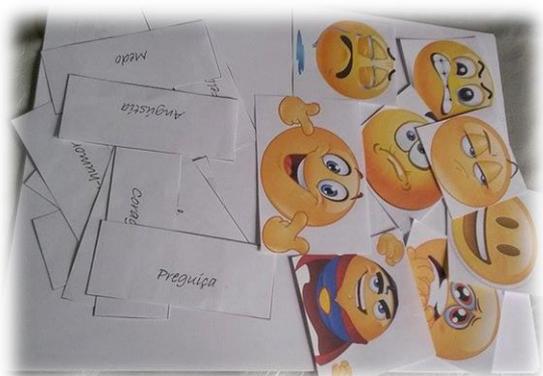
Além de serem dinâmicas divertidas e relativamente curtas e diretivas, despertam a atenção das crianças, sendo este um grupo etário com bastantes dificuldades de concentração.

Se estas fossem extensas e fatigantes, os mais pequenos acabavam por perder o interesse e a atenção ia ser desviada para outra ação.

A primeira dinâmica consistiu na interligação de expressões emocionais com cartões que detinham o nome dessas emoções.

No meio da mesa encontravam-se “smiles” que representavam nove expressões emocionais: medo; angústia; felicidade; mau-humor; coragem; alegria; ciúme; ansiedade e timidez. Foram imprimidos nove cartões, correspondendo a cada cartão uma emoção que seria posteriormente

ligada, pelas crianças, a um “smile”.



**Fig. 1- Instrumentos utilizados na primeira dinâmica**

Para complementar as atividades grupais, decidimos intercalar com uma atividade individual para percebermos se as crianças realmente conhecem as emoções sem a ajuda dos outros. Foram resolvidas 6 pequenas fichas, retiradas E-book, Caderno de atividades- “Trabalhando as emoções”, Psicologia Acessível (Janiro, n.d.), que nos ajudou a conseguir perceber se havia diferenças entre o trabalhar em grupo ou trabalhar individualmente.

Na última dinâmica, realizamos um dado, onde se colocou, em cada face, um “smile” representando assim, uma emoção. As expressões emocionais utilizadas foram: timidez; medo; tristeza; ansiedade; raiva e felicidade. Cada uma das crianças lançava o dado e em seguida diziam qual era a emoção representada e tinham de a descrever.



*Fig.2- Instrumentos utilizados na segunda dinâmica*

## Reflexão e conclusão

Sendo uma etapa da vida ligada à aprendizagem, é crucial perceber se estes têm noção das emoções expressadas pelos outros e por si e incentivá-los a desenvolver e aprimorar esta capacidade. (Monteiro & Ferreira, 2012)

E foi baseado nesta afirmação acima explicita, que nos guiamos para a realização das atividades. Sempre tivemos em especial atenção o desenvolver das capacidades e aos mesmo tempo o trabalho realizado em grupo.

Uma das primeiras conclusões a que chegamos é que é mais fácil e eficaz atuar em grupo, ou seja, cada menino diz o que pensa e dá a sua opinião, facilitando assim a compreensão de algumas informações que se calhar para outro colega não eram tão fáceis de compreender. Ao mesmo tempo é desenvolvida a cooperação e o sentimento de pertença, o que posteriormente auxilia a criança nos mais diversos contextos quotidianos.

O trabalho em grupo nas crianças, neste caso específico, torna a aprendizagem mais divertida, interessante e principalmente mais eficiente. Através de jogos os meninos puderam aprender e trocar ideias, conseguindo assim um ambiente descontraído e em que todos, até os mais retraídos, pudessem opinar.

Criámos dinâmicas com o intuito de observar o comportamento das crianças em grupo, para observarmos como e de que maneira se ajudariam mutuamente e trocavam ideias e, claro, se estes sabiam o que eram as emoções e se seriam capazes de as reconhecer em si e nos outros. No fundo, atividades onde a interação e a interajuda estejam presentes, são um bónus não só para o explicador como para o explicando. A dinâmica que gira em torno da aprendizagem em grupo é muito positiva, onde a partilha de ideias é fulcral.

De facto este foi um trabalho que nos deu muito prazer a fazer, não só por estarmos a trabalhar com crianças, mas também por ter exigido trabalho de campo. Ou seja, tivemos contacto direto e pudemos observar diretamente as nossas dinâmicas.

Realmente, aprendemos bastante com esta experiência, não só por ter sido a primeira vez que aplicámos dinâmicas num grupo real, mas também porque adquirimos conhecimentos em torno da área de Psicologia dos Grupos.

Neste trabalho não houve muitos pontos negativos, felizmente para nós correu tudo como planeado.

Durante a aplicação das atividades, gravamos o desenvolvimento desta para uma posterior revisão cuidada, tendo cuidado para não interferir no desempenho das crianças. Antes de procedermos à gravação e realização dos exercícios, conversamos com as crianças sobre o motivo de estes realizarem a atividade, levando-os a ficarem mais recetivos e desinibidos perante a presença da camera fotográfica e de duas pessoas desconhecidas, visto que a gravação e aplicação das tarefas foram realizadas no centro de estudos “Feliz Petiz”, da mãe da Cristiana Matos que frequenta regularmente esse espaço e que conhece bem as crianças envolvidas, sendo uma mais valia para a avaliação dos resultados.

Os pais dos meninos do nosso grupo experimental foram compreensíveis e o nosso grupo em questão foi um grupo muito bom de trabalhar.

A mãe de um dos meninos, o Henrique, disse-nos que ele era uma criança que não demonstrava muito as suas emoções, o que durante a realização se fez notar. Durante as atividades, constatamos que o Henrique tinha algumas dificuldades em explicar as emoções, apesar de o saber identificar. Pensamos em realizar, posteriormente, algumas atividades extra com ele para desenvolvermos esta capacidade que ainda está pouco desenvolvida.

Em relação às outras crianças, todas apresentaram uma grande facilidade nas tarefas realizadas, apenas apontamos alguma inibição por parte das raparigas em responder espontaneamente.

Achamos que este assunto poderá ser oportuno para aplicar em projetos futuros relacionados com pessoas mais velhas. A aprendizagem, de facto, é mais saliente nas idades precoces, mas o melhoramento desta capacidade, mais precisamente da empatia, deve ser desenvolvido ao longo de toda a nossa vida. (Mayer & Salovey, 1997)

Em suma, é importante trabalhar as emoções porque estas, de facto, fazem parte do nosso dia a dia. Sem ela não conseguimos uma relação saudável e eficaz com os outros, não criamos realmente uma empatia, que é essencial na nossa vida pessoal, laboral e ocupacional. Por isso, optamos por este tema, além de ser interessante é algo realmente útil e que muitas das vezes o fraco desenvolvimento destas capacidades levam a problemas significativos ao longo da nossa vida.

## Bibliografia

- Damásio, A. (1998). *O Erro de Descartes, Emoção , Razão e o Cérebro Humano. Book* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Goleman, D. (2010). *Inteligência Emocional*. Temas e debates.
- Inteligência emocional. (n.d.). Retrieved May 20, 2016, from [https://pt.wikipedia.org/wiki/Inteligência\\_emocional](https://pt.wikipedia.org/wiki/Inteligência_emocional)
- Janiro, A. C. (n.d.). CADERNO DE ATIVIDADES – “TRABALHANDO AS EMOÇÕES.” Retrieved June 20, 2017, from <https://psicologiaacessivel.net/caderno-de-atividades-trabalhando-as-emocoas/>
- Mayer, J. D. (2001). Emotion, intelligence, and emotional intelligence. In J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition* (pp. 410–431). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence*. <https://doi.org/10.1177/1066480710387486>
- Monteiro, M. M., & Ferreira, P. T. (2012). *Ser Humano - Psicologia B 12º Ano*. Porto Editora.