

EDUCAÇÃO EMOCIONAL EM CONTEXTO ESCOLAR

Artigo elaborado no âmbito da cadeira de Psicologia Educacional II do 3º ano da licenciatura em Psicologia no Instituto Superior Dom Afonso III (INUAF)

2012

Ana Rita Carneira

Finalista da licenciatura em Psicologia no Instituto Superior Dom Afonso III (INUAF), Portugal

E-mail:

arcardeira@iol.pt

RESUMO

Este trabalho visa uma abordagem reflexiva face à importância da Educação Emocional, das suas implicações e vantagens tanto a nível pessoal como social. Com as mudanças que se têm vindo a verificar no sistema familiar, a escola assume cada vez mais um papel preponderante a nível educacional. É também na escola que se estabelecem muitas relações interpessoais e daí ser um ponto fulcral para uma educação para as emoções. Muitas das problemáticas têm por base uma iliteracia emocional; pessoas emocionalmente inteligentes conhecem-se a si, às suas emoções e são capazes de estabelecer relações empáticas com o outro. São capazes de adiar a recompensa, adequando comportamentos a contextos específicos. Esta competência é extrapolada para outras áreas da vida, que vão desde o aumento do rendimento escolar, à diminuição da violência ou mesmo à capacidade de estabelecer relações conjugais e laborais prazerosas.

Palavras-chave: Emoções, educação emocional, inteligência emocional, competências pessoais

INTRODUÇÃO

“O termo <<emoção>> vem do latim *emovere*; fazer movimento a partir de, estar excitado, sair do seu presente estado por meio de qualquer coisa que agita, move, abala” (Houzel, Emmanuelli & Moggio, 2004, p. 317). Neste sentido, a emoção é algo que parte do interior e que tende a ser exteriorizado, implicando uma relação com o meio.

As emoções ocorrem por interação com o meio circundante, ou seja, através da socialização. Neste sentido, as emoções individuais são influenciadas pelas pessoas que rodeiam o indivíduo e a qualidade de relações que com elas se estabelece, mas também pela sociedade e cultura em que se cresce e desenvolve (Alzina, 2000).

O estabelecimento de vínculos emocionais com os pais e outros cuidadores são a base do desenvolvimento das relações sociais na criança (Hohmann & Weikart, 2007). Se as primeiras socializações de um indivíduo são feitas no seio da família, a verdade é que as mudanças sociais foram levando a que o papel e a influência familiar também se fossem modificando. Deste modo, a escola foi tendo uma ênfase cada vez maior na formação das crianças e adolescentes.

Tanto Faria (2011) como Goleman (2003) fazem alusão às mudanças sociais e familiares, a primeira no contexto português e o segundo no norte-americano. Ambos os países têm em comum a menor disponibilidade para o convívio e experiências com a família, o que se vai refletir no desenvolvimento infantil e juvenil. Goleman (2003) faz ainda referência a estudos realizados noutros países, podendo dizer-se que esta realidade se está a verificar à escala mundial nos países industrializados. É imprescindível compreender as implicações subjacentes na vida dos indivíduos em desenvolvimento. Em realidades tão distintas os problemas associados são semelhantes e englobam desde o aumento da taxa de gravidez na adolescência, ao consumo de drogas, bem como ao aumento da criminalidade juvenil.

Faria (2011) afirma que atualmente a educação e a socialização são partilhadas pela escola e pela família. A escola não pode, portanto, afastar-se da comunidade em que está inserida devendo promover articulações entre esta instituição e outras, como as municipais e cívicas que existem naquela comunidade em particular. A mesma autora frisa a importância da relação escola/ família enquanto proveitosa para o desenvolvimento e formação dos indivíduos. Refere, no entanto, que esta relação nem sempre é facilitada devido à existência de fatores de atribuição de responsabilidades quer dos pais relativamente aos professores, quer o inverso.

1. AS EMOÇÕES AO LONGO DO DESENVOLVIMENTO

Autores como Golse (2005) debruçaram-se sobre as teorias do desenvolvimento da criança a nível afetivo e intelectual. Embora divergentes em nomenclatura e em definições e orientações, há uma complementaridade nas diversas teorias. É importante conhecer as fases críticas e os comportamentos característicos do desenvolvimento para melhor adaptar o ensino das emoções aos sujeitos em particular.

Alzina (2000) considera que crianças muito pequenas são capazes de expressar emoções mesmo antes de as saberem nomear, por exemplo, uma criança de oito meses é capaz de descodificar as expressões faciais dos seus pais. Ao adquirir linguagem verbal vão passar a dar nomes às emoções. Hohmann e Weikart (2007) defendem que a partir do momento em que as crianças pequenas são capazes de dar nome aos sentimentos e emoções, são também hábeis para começar a reconhecer emoções e sentimentos próprios e alheios.

Hohmann e Weikart (2007) defendem que crianças com três anos já são capazes de compreender as necessidades, os sentimentos e os interesses dos outros. Através da observação e de brincadeiras, do tipo faz-de-conta, podem aprender e treinar competências sociais. Para Alzina (2000) esse reconhecimento ocorre a partir dos quatro anos de idade quando as crianças vão reconhecer e identificar emoções através dos contos infantis, sendo capazes de generalizar essas emoções para situações semelhantes. Para Hohmann e Weikart (2007), embora as crianças em idade pré-escolar tenham preponderância sobre o seu próprio mundo e os seus sentimentos e emoções, são capazes de diferenciar entre relações positivas e negativas escolhendo as que lhes são mais aprazíveis e tendo em conta os sentimentos dos outros. Quando os ambientes relacionais são mais coesos tendem a ter uma representação de si e dos outros mais reforçada, o que se vai refletir no seu comportamento noutros contextos. Os adultos devem proporcionar relações de apoio, afetividade e autenticidade, as quais vão ser modeladas pela criança e são uma influência para querer continuar a estabelecer este tipo de relações positivas no decurso da sua vida.

A vivência emocional entre os seis e os 11 anos vai marcar as emoções associadas à escola em fases posteriores. A auto-valorização está muito dependente do rendimento escolar; assim, um bom rendimento tende a favorecer a autoestima, pensamentos positivos e otimismo, inversamente um baixo rendimento escolar favorece o negativismo pessoal. Por volta dos 13 anos, as meninas receiam que haja problemas a nível das suas relações interpessoais e os meninos que lhes seja tirada a sua independência. Os alunos devem aprender que emoções positivas e negativas são necessárias, tem é que se saber lidar com elas no sentido de as saber controlar (Alzina, 2000). Santos (2000) considera que é no período compreendido entre os oito e os 12 anos que se desenvolve a consciência da razão sobre as emoções. Daí decorre a preocupação na escolha do vestuário, o evitamento das implicações com o outro.

Na adolescência há um desenvolvimento da consciência das emoções pessoais e o que isso provoca, quer em si quer nos outros. Também há a compreensão de que as pessoas podem experimentar emoções diferentes num mesmo momento. Uma das maiores preocupações está relacionada com o estabelecimento de relações sociais e a integração em grupos, por vezes com dissimulação das emoções individuais. É a altura da experimentação de emoções e comportamentos e das transgressões às normas, podendo os excessos ser prevenidos pela educação para as emoções (Alzina, 2000).

2. A EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Para Alzina (2000, p. 19) foi no século XX que houve um despertar para a “revolução emocional”, o que se repercutiu na sociedade em geral, e na Psicologia e Educação em particular. Este *boom* deveu-se, entre outros fatores, a um aumento de estudos sobre as emoções, a estudos de neurociência e à projeção mediática conferida a Goleman com a publicação da obra *Inteligência emocional*, em 1995. Tanto Ramos (2007) como Rêgo e Rocha (2009) referem que John Mayer e Peter Salovey são os pioneiros da Inteligência Emocional, no ano de 1990. Para estes autores existe uma Inteligência Intrapessoal e outra Interpessoal, também designadas por Inteligência Emocional Percebida e Inteligência Emocional Social, respetivamente (Ramos, 2007).

Alzina (2000) afirma que a aplicação de testes de Q.I. (Quociente de Inteligência) não daria valor a pessoas cujas áreas relevantes estão mais ligadas à criatividade. Assim, nasce a necessidade de se explicar variadas competências cognitivas. Santos (2000) afirma que Howard Gardner propôs uma teoria de múltiplas inteligências quando, em 1983, publica *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Gardner (2005) considera que o Q.I. é insuficiente para explicar toda a amplitude das faculdades humanas. Refere existirem sete tipos de inteligência: espacial-visual, musical, intrapessoal ou intuitiva, interpessoal ou social, cinestésica-corporal, linguística e lógico-matemática. Em 1995, Gardner acrescentou a oitava inteligência, a naturalista. Mais tarde veio a considerar mais um tipo de inteligência, a existencial. Para o autor, todas as pessoas têm os vários tipos de inteligência, muito embora nem todas as desenvolvam da mesma forma.

Goleman (2003) estabelece um paralelismo entre Q.I. e competências pessoais relacionadas com a Inteligência Emocional, comprovado por estudos longitudinais realizados em alunos com diferentes níveis de Q.I. Os resultados obtidos vieram comprovar que elevados valores de Q.I. não são a chave para o êxito; inversamente, indivíduos capazes de lidar com frustrações, de controlar as emoções e de estabelecer relações sociais são mais bem-sucedidos tendendo a ser mais produtivos, mais bem remunerados e a ter maior estatuto laboral. É neste sentido que o autor critica a escola onde predomina um ensino académico em detrimento do desenvolvimento

das competências emocionais. Não sendo o Q.I. e a Inteligência Emocional opostos, afirma que “a vida emocional é um domínio que, tão seguramente como a matemática ou a leitura, pode ser tratado com maior ou menor perícia” (Goleman, 2003, p. 56), pelo que, a aprendizagem formal deve explorar as múltiplas inteligências presentes na teoria de Gardner e nos conhecimentos atuais.

Ao ser posta em causa a supremacia das aprendizagens cognitivas, atende-se a uma visão mais holística que compreende aspetos sociais, emocionais, interpessoais e morais (Faria, 2011). Marujo e Neto (2004) também referem que a preponderância que os dois tipos de inteligência mais clássicos têm sobre as demais não é benéfico, pois cada tipo de inteligência dá uma perceção do mundo.

Goleman (2003) considera que a Inteligência Emocional é a competência que as pessoas têm para se auto-motivar e fazer face às frustrações, para controlar os seus impulsos adiando o prazer da recompensa, para fazer autorregulação do estado de espírito impedindo que o desânimo controle ou reprima a capacidade de pensar, fomentando ainda o sentimento de empatia e de esperança. Para o autor, há evidências de que o Q.I. não é alterável pelas experiências educacionais ou outras ao longo da vida, enquanto que, as competências a nível emocional são passíveis de ser desenvolvidas e aprimoradas. É neste sentido que considera que a educação deve evoluir no sentido da integração emocional, um educar para as emoções e para as múltiplas inteligências. Assim, há uma maior integração de alunos que são tão distintos entre si, aproveitando e desenvolvendo o melhor das suas capacidades.

Em Portugal, o ensino pré-escolar contempla a Educação para as Emoções no plano de atividades, mas, como salienta Ramos (2007), a partir do primeiro ciclo de escolaridade há uma valorização do ensino/ aprendizagem focalizado nas competências lógico-matemáticas e fonético-linguísticas. Estes tipos de aprendizagens são os que se avaliam em testes padronizados de Q.I. e também são as que atualmente estão relacionadas com o aproveitamento escolar. A autora considera que a inteligência espacial, musical e corporal-cinestésica também são parte integrante dos *curricula* do segundo e do terceiro ciclos, muito embora não lhes seja dada tanta importância. Deste modo, a preparação escolar fica aquém do que deveria, não preparando os indivíduos para a vida pessoal e em sociedade. Ramos (2007) afirma ainda que apostar no desenvolvimento da Inteligência Emocional é preparar os alunos para uma orientação mais positiva ao longo da sua vida. Marujo e Neto (2004) também referem a preponderância que os dois tipos de inteligência mais clássicos, a linguística e a lógico-matemática, têm sobre as demais, o que não é benéfico pois cada tipo de inteligência dá uma perceção do real.

Para Santos (2000) a Educação Emocional vai permitir recorrer à energia psíquica do pensamento e adequar a actuação da pessoa num contexto específico.

3. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Alzina (2003) defende que a Educação Emocional é um processo contínuo de aprendizagem ao longo da vida, podendo ser encarada como uma forma de prevenção, visto que previne ou minimiza a vulnerabilidade face a contextos adversos. Neste sentido, aumenta a possibilidade de condutas construtivas e diminui as de caráter destrutivo. Todos os indivíduos estão sujeitos a ter pensamentos e comportamentos agressivos relativos a si e aos outros, o que pode levar a que ocorram toxicodependências, depressões, auto-mutilações, desordens alimentares, *stress*, ansiedade, etc. A Educação Emocional promove o desenvolvimento integral do indivíduo, enquanto ser individual e social, baseando-se em adquirir e manter competências sociais que devem ser aprendidas e aplicadas.

Alzina (2000) refere que pode ser complicado ter um pensamento adequado quando se vivenciam determinadas circunstâncias problemáticas. Há que aprender a equilibrar os sentimentos e emoções pessoais para que não se reaja reativamente e para que não ocorra um comportamento por condicionamento clássico (estímulo-resposta). Uma pessoa emocionalmente inteligente é aquela que tem uma atitude positiva perante a vida, sobrevalorizando aspetos positivos sobre os negativos, estabelecendo um equilíbrio entre tolerância e exigência, é alguém que está consciente das limitações próprias e das dos outros. É capaz de reconhecer, controlar e expressar os seus sentimentos e emoções, adequando as suas decisões e comportamentos de forma positiva. Integra a parte cerebral emocional e cognitiva procurando o equilíbrio. É alguém que é capaz de superar adversidades e frustrações, ajustando se necessário objetivos previamente definidos. Cultiva a sua autoestima, a motivação e o interesse pelos outros e pelas várias situações em que convive. Sabe dar e receber e tem capacidade de empatia, sendo capaz de se colocar no lugar do outro. Goleman (1998) explica que a empatia é a capacidade para compreender o que o outro está a sentir sem recurso à verbalização por parte do outro, através da interpretação de expressões faciais, por exemplo.

Steiner e Perry (2000) consideram que uma pessoa emocionalmente inteligente está apta a lidar com as suas emoções, o que vai fazer crescer o poder pessoal, a sua qualidade de vida e a dos que a rodeiam. Ser educado a nível emocional significa que se é conhecedor das próprias emoções e das do outro, que se podem gerir emoções porque é possível entendê-las. Também permite a compreensão de que as emoções pessoais têm efeito sobre o outro. Segundo Goleman (1998), são as competências pessoais que permitem que o indivíduo seja capaz de gerir os seus sentimentos. Uma maior consciencialização emocional possibilita que se seja capaz de compreender como as emoções pessoais influenciam comportamentos, assim, ao conhecer os pontos pessoais fortes e fracos sabe-se também quais devem ser reforçados. Um indivíduo com competências pessoais e sociais é capaz de refletir sobre as suas experiências e o modo de ir

melhorando ao longo de toda a sua vida, este é um dos fatores para se ser emocionalmente inteligente. Pêgo e Rocha (2009) consideram que ser-se emocionalmente inteligente passa por aprender a expressar sentimentos e compreender como esses sentimentos têm o poder de influenciar os outros, assim como, por ter a capacidade de atribuir a si próprio a responsabilidade pela consequência das suas atitudes emocionais.

A escola, em particular, deve apostar na formação de competências sociais e emocionais, pois é um dos locais (se não o local) onde as crianças e os jovens passam a maior parte do seu tempo, constituindo um dos maiores agentes de socialização. O professor de literacia emocional tem de ter o perfil adequado para tal e frequentar formação nesse sentido, tem de sentir-se bem consigo e ser desinibido para falar acerca de sentimentos. No entanto, vários são os que apesar da relutância manifestada inicialmente se deixam envolver pelas formações de literacia emocional. Atividades realizadas nos intervalos devem ser complementadas com a inclusão de aulas especiais para e com os pais. Deste modo, exerce-se uma educação conjunta escola-família o que potencia a educação para a literacia emocional. As dificuldades em relação à implementação podem estar ligadas à dificuldade que alguns professores podem sentir na abordagem de temas pessoais e subjetivos, considerando que se tratam de assuntos do foro familiar. Ainda pode ocorrer a oposição de alguns alunos por sentirem a sua intimidade invadida ou mesmo por sentirem que os temas não são particularmente interessantes para si. Outro fator a considerar é a importância que deve ser dada com vista à manutenção da qualidade educacional subjacente às emoções (Goleman, 2003).

Sob a lema *Aprender a ser feliz*, o Clube de Inteligência Emocional na Escola pretende potenciar a Inteligência Emocional nos alunos através da prática, desenvolvendo uma maior compreensão das emoções pessoais e do outro, do seu uso e regulação. Com início no ano letivo de 2006/ 2007 na Escola Básica 2, 3 de São João da Madeira, este projeto tem vindo a alargar a sua dimensão contando atualmente com 12 escolas participantes e envolvendo alunos do segundo ciclo ao ensino secundário. Professores e psicólogos com formação específica certificada trabalham conjuntamente com os alunos num bloco semanal de 90 minutos (<http://www.inteligenciaemocionalnaescola.org/>).

Puurula *et al.* (2001) citado por Faria (2011) considera que deve existir uma alfabetização para as emoções, cuja finalidade é a educação para os sentimentos, crenças, atitudes e emoções dos alunos no sentido de melhorar as relações interpessoais e habilidades sociais. Marujo e Neto (2004) alertam para as emoções enquanto elementos preponderantes no processo de ensino/aprendizagem.

Alzina (2000) referencia a necessidade de uma Educação Emocional apontando aspetos que o justificam. Desde logo, a educação é um dos processos do desenvolvimento humano que envolve relações interpessoais sendo, por isso, influenciado por emoções. O conhecimento emocional é depois extrapolado para outras relações interpessoais extraescolares: amizades, familiares, profissionais, entre outras. Educar para as emoções prevê também uma aprendizagem

individual no sentido do auto-conhecimento. A educação deve, portanto, incluir o desenvolvimento cognitivo mas também o alfabetismo emocional.

Santos (2000) entende que a Educação Emocional assenta num auto-conhecimento e no conhecimento do outro enquanto diferente de si permitindo um relacionamento mais harmonioso. Reforça a ideia de que na Educação Emocional se deve ter em especial atenção que as emoções e os sentimentos podem ser opostos a um comportamento social adaptado, pela não adequação dos mesmos a contextos específicos. São as denominadas emoções negativas. Outro fator a considerar é a ruminação de pensamentos negativos, os quais interferem na adoção de comportamentos harmoniosos.

Alzina (2000) descreve as emoções negativas como aquelas que são desagradáveis e impedem de atingir metas, nas quais engloba: a ira, o medo, a ansiedade, a tristeza, a vergonha e a aversão. Por outro lado, define as emoções positivas como agradáveis e nestas inclui: a alegria, o humor, o amor e a felicidade. Para o autor a surpresa, a esperança e a compaixão são emoções ambíguas, na medida em que consoante a situação específica podem ser consideradas positivas ou negativas.

A Educação Emocional em meio escolar tem como finalidade atuar preventivamente, pois quando o aluno adquire competências pessoais e sociais torna-se capaz de avaliar, expressar e adequar as suas emoções, comportamentos e atitudes. Através da Educação Emocional a pessoa adquire ou desenvolve a aptidão para identificar quer as suas emoções quer as de outras pessoas. Um processo de introspeção permite a adequação do expressar das suas emoções e sentimentos, conferindo a capacidade para se distinguir entre o que é apropriado para cada contexto, mesmo que se trate de um cenário desfavorável. Deste modo, aproxima-se ou afasta-se consoante são mais ou menos positivos os sentimentos e as emoções, podendo ter um efeito de minimizar o negativismo e valorizar o que é positivo em si e no outro. Este tipo de Educação Emocional diferencia-se da Educação Emocional em consultório cujo objetivo é modificar o comportamento do cliente através de psicoterapia, pois em meio escolar o processo é dirigido a várias pessoas em simultâneo. Professores e técnicos envolvidos na escola podem participar após terem frequentado formação nesse âmbito, desde que orientados por um psicólogo com formação específica na área das emoções (Santos, 2000).

4. VANTAGENS DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Ao estabelecer comparações entre alunos que frequentaram estabelecimentos de ensino cuja literacia emocional foi parte integrante da sua formação com alunos de outras escolas que não incluíam esses conteúdos no seu currículo foram obtidos resultados mais positivos nos primeiros no que diz respeito a competências sociais e emocionais. Pode constatar-se que os primeiros têm uma maior auto-consciência emocional, são mais capazes de gerir e controlar as suas próprias

emoções, têm maior capacidade empática face ao outro e, ainda, estão mais habilitados para gerir os relacionamentos. Um fato também muito importante é que indivíduos mais competentes emocionalmente têm maior tendência para obter melhores resultados escolares. Mais tarde, têm tendência a desempenharem melhor os vários papéis da sua vida: pais, profissionais, cônjuges, etc. (Goleman, 2003).

Morales e López-Zafra (2009) consideram que através da realização de estudos de programas escolares em que a Inteligência é aplicada o rendimento escolar melhora substancialmente.

Alzina (2000) declara que a nível pessoal denota-se uma melhoria nas competências sociais e nas relações interpessoais, um melhoramento a nível do rendimento escolar, acréscimo da autoestima e uma melhor adaptação ao meio escolar, familiar e social. Inversamente há uma diminuição de sentimentos negativos, de pensamentos auto-destrutivos, de desordens alimentares, de expulsões da sala de aula, das condutas antissociais e agressivas, assim como, da iniciação ao consumo de drogas. O autor defende ainda que, para além da prevenção do insucesso escolar, uma Educação Emocional pode prevenir situações de danos na saúde física e/ou mental do indivíduo. Um conhecimento emocional melhora substancialmente a prevenção de doenças, pois aprende-se a lidar com situações geradoras de tensão de uma forma mais adequada.

Pêgo e Rocha (2009) salientam que a Educação Emocional em meio escolar é uma mais-valia no decréscimo da violência. Goleman (2003) salienta que vários dos programas de Educação Emocional que se revelaram mais eficazes tiveram por base problemáticas relacionadas com a violência. O trabalho em torno da mediação e resolução de conflitos levam à adoção de comportamentos não instintivos mas no sentido de resolução do problema, recorrendo a uma forma de pensamento positivo que permite usar a cognição antes de agir e, deste modo, adequar a resposta à situação.

Santos (2000) enfatiza não só a diminuição da violência, como confere importância à Educação Emocional enquanto profilática relativamente a casos de intolerância nos adultos, que muitas vezes terminaram em ruturas conjugais, ou mesmo no decréscimo da solidão, da tristeza, da depressão e do suicídio entre jovens. Em relação ao meio escolar refere que as crianças que têm uma educação para as emoções são mais saudáveis fisicamente, têm menos problemas comportamentais e têm melhores resultados escolares. Goleman (2003) afirma que a Educação Emocional na escola tem resultados positivos dentro e fora do meio escolar por extrapolação de comportamentos e atitudes a outros contextos. Goleman (2003) evidencia também a melhoria verificada ao nível dos resultados escolares.

Franco (2003, cit. por Ramos, 2007) realizou um estudo intitulado “A gestão das emoções na sala de aula – Projeto de modificação das atitudes emocionais de um grupo de docentes do 1.º Ciclo do Ensino Básico”, no qual pôde constatar que os alunos aumentaram o auto-conceito

relativamente ao tipo de relação que estabeleciam com o professor em sala de aula, o que levou a um decréscimo da indisciplina que se verificava até então.

Os resultados obtidos pela implementação do Clube de Inteligência remetem para um aumento na autoestima, um melhor rendimento escolar, uma diminuição do barulho em sala de aula, um decréscimo no *stress* relativo às problemáticas quotidianas, assim como, na violência e nos conflitos (<http://www.inteligenciaemocionalnaescola.org>).

5. OBJECTIVOS DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Ramos (2007) refere que o objetivo de Educar para as Emoções deve visar o ensinamento de como agir em situações do quotidiano, de um modo que faça interligação entre o que se pensa, se sente e as emoções próprias e as do outro. Ao ensinar a criança a lidar com as suas emoções e as dos outros, ela torna-se não só capaz de identificar, compreender e adequar as suas próprias emoções e sentimentos, como ainda, desenvolve a sensibilidade e a competência para perceber e atuar na regulação dos que a rodeiam.

Para Alzina (2000) na Educação Emocional existem objetivos gerais de onde vão derivar objetivos específicos. Os objetivos gerais da formação emocional são:

- obter um conhecimento mais profundo das próprias emoções;
- ter habilidade para exercer controlo sobre as suas emoções;
- ser capaz de identificar emoções alheias;
- prevenir efeitos desfavoráveis associados a emoções negativas;
- fortalecer a capacidade para originar emoções positivas;
- desenvolver competência ao nível emocional;
- promover a auto-motivação;
- ter uma atitude positiva perante a vida;
- aprender a deixar fluir.

Como objetivos específicos são referidos: a capacidade de controlar a ansiedade e estados depressivos e de tolerar a frustração; aumentar o sentido de humor; desenvolver a capacidade para se sentir feliz; ser capaz de adiar recompensas imediatas por outras mais prazerosas a obter a médio ou longo prazo e o reconhecimento dos fatores que potenciam o bem-estar pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As alterações sociais, como o aumento do número de horas dedicadas ao trabalho, têm vindo a alterar o funcionamento do sistema familiar. Existem variados tipos de famílias, desde monoparentais e nucleares a tradicionais, que coexistem com uma menor disponibilidade a nível de tempo para dedicar ao relacionamento com os filhos. A estes fatores junta-se o fato de os avós, que anteriormente se encarregavam de cuidar dos netos, também serem ativos a nível profissional. Destas condições resulta uma maior indisponibilidade para a educação no seio familiar. Deste modo, a escola tem vindo a tornar-se um cada vez maior espaço para a educação pessoal e interpessoal, a nível cognitivo mas também relacional. O acréscimo de horas curriculares também tem contribuído para que a escola seja um dos principais promotores da socialização. Faz todo o sentido que exista uma estreita relação escola/ família, promovendo-se a participação ativa dos vários membros da comunidade escolar. Os professores devem trabalhar conjuntamente entre si, com pais e outros profissionais implicados no processo de aprendizagem, bem como, outros intervenientes da comunidade em que a escola está inserida. Trabalhar em conjunto é, para Faria (2011), uma chave para o futuro da escola.

Sendo um espaço onde se estabelecem relacionamentos interpessoais, a escola é também um meio onde há variados tipos de conflitos, de entre os quais o tão afamado *bullying* a que se ouvem referências constantes nos meios de comunicação social. Aliar o desenvolvimento de competências cognitivas e emocionais é a melhor forma de promover seres humanos mais íntegros, menos discriminatórios, que são capazes de se compreender melhor a si e aos outros estando aptos para estabelecer relações mais positivas. Morales e Zafra (2009) salientam que a escola é um meio muito importante mas a família não deve desresponsabilizar-se do papel fundamental que tem na formação das crianças e jovens e na Educação Emocional em particular.

Ramos (2007) faz referência a várias condições que podem levar a um acréscimo no nível de Inteligência Emocional, de entre as quais, as relações interpessoais estabelecidas quer em casa quer no trabalho, técnicas de relaxamento e meditação, bem como, a prática de ioga. Segundo a autora, ao promover estados positivos aumenta-se o bem-estar e, conseqüentemente, as emoções positivas como a felicidade, a satisfação, a alegria e o prazer. Desta forma, potencia-se a produtividade e o sucesso laborais.

Marujo e Neto (2004) fazem alusão à necessidade da revigoração das emoções positivas em meio escolar. Afirmam que as temáticas de formação de professores são frequentemente ligadas ao negativismo: violência, *stress*, insucesso, de entre outros. Se ter saúde é um bem-estar pleno em que primeiramente é necessário estar-se bem consigo próprio, e não a simples ausência de doença como se deve desenvolver emoções positivas em meio escolar? Os autores alertam para que cada escola é um caso único e, portanto, tem um clima emocional próprio. Consideram, no

entanto, que cada um contribui ativamente para manter ou modificar esse clima: quer pela expressão não verbal quer por aquilo a que se dá importância.

Uma maior implementação da Educação Emocional tem demonstrado ser uma forma eficaz de desenvolver competências pessoais que têm repercussões individuais e sociais de carácter positivo. Morales e Zafra (2009) ressaltam a importância da continuação de investigações relacionadas com a temática para que se entendam os mecanismos que explicam o aumento da eficácia pessoal e social aquando da aplicação de programas de Educação Emocional em contexto escolar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alzina, R. (Coord.) (2000). *Educación y bienestar*. Barcelona: Editorial Práxis, S.A.

Faria, L. (2011). “Portugal” in *Educación Emocional y Social – Analisis Internacional - Informe Fundación Botin*. pp. 33-46. Acedido a 18 Abril de 2012 em http://www.fundacionbotin.org/analisis-internacional_plataforma-botin_educacion.html

Clube de Inteligência Emocional. Acedido a 8 de Maio em <http://www.inteligenciaemocionalnaescola.org/>

Gardner, H. (2005). *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre: Artmed.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós. S.A.

Goleman, D. (2003). *Inteligência emocional* (12.^a ed.). Lisboa: Temas Editoriais.

Golse, B. (Coord.). (2005). *O desenvolvimento afectivo e intelectual da criança*. Lisboa: Climepsi Editores.

Hohmann, M. & Weikart, D. (2007). *Educar a criança* (4.^a ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Houzel, D., Emmanuelli, M. & Moggio, F. (Coord.) (2004). *Dicionário de psicopatologia da criança e do adolescente*. Lisboa: Climepsi Editores.

Marujo, H. & Neto, L. (2004). *Optimismo e esperança na educação – Fontes inspiradoras para uma escola criativa*. Lisboa: Editorial Presença.

Morales, M. & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. Acedido a 6 Maio de 2012 em <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80511492005.pdf>

Ramos, I. (2007). *Medição da eficácia do treino de competências de inteligência emocional*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Aveiro para obtenção do grau de mestre em Activação do Desenvolvimento Psicológico orientada pelo Professor Dr. Carlos Fernandes da Silva.

Rêgo, C. & Rocha, N. (2009). Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 12(62), 135-152. Acedido a 5 Maio de 2012 em <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v17n62/a07v1762.pdf>

Santos, J. (2000). *Educação emocional na escola: A emoção na sala de aula*. Acedido a 18 Abril de 2012 em http://www.castroalves.br/drjair/Educ_Emocional_na_Escola%20-%20Ed3.pdf

Steiner, C. & Perry, P. (2000). *Educação emocional: literacia emocional ou a arte de ler emoções*. Cascais: Pergaminho.