

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO FERRAMENTA PARA O BEM-ESTAR DE ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL

ANNE GABRIELLE ANDRADE DE SOUZA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: 2021010135@unicatolicaquixada.edu.br

ANTÔNIO FIRMINO ARAÚJO BEZERRA

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: firminob@yahoo.com.br

DÁVYLA ALVES DOS SANTOS

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: santosdavyla@gmail.com

KARINE BEZERRA MENEZES

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: 2022020090@unicatolicaquixada.edu.br

ANICE HOLANDA NUNES MAIA

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A inteligência emocional, que se refere à capacidade de reconhecer e gerenciar emoções, desempenha um papel fundamental no bem-estar de crianças e adolescentes. No entanto, para aqueles em situação de vulnerabilidade social, a falta de recursos e o enfrentamento de adversidades podem impactar negativamente seu equilíbrio emocional. Nestas práticas, tivemos como objetivo explorar a relação entre inteligência emocional e vulnerabilidade social, visando entender como o desenvolvimento dessa habilidade pode promover o bem-estar dos adolescentes vulneráveis, capacitando-os a lidar de maneira saudável com os desafios emocionais da sua realidade e identificar estratégias práticas que possam ser implementadas para contribuir com seu crescimento e qualidade de vida. Trata-se de um relato de experiência da disciplina de Práticas Integrativas V, realizado no “Projeto Mispinha Instituto de Adolescentes e Crianças (MIAC)”, estabelecido na cidade de Quixadá, localizado no sertão central cearense, onde obtivemos um resultado parcial dentro de um período de 3 meses, iniciando no mês de março e finalizando em maio de 2023. No decorrer do trabalho em questão, elaborado por alunos de graduação do Centro Universitário Católica de Quixadá, foram conduzidos vários exercícios e dinâmicas que estimulassem cada vez mais a inteligência emocional nos jovens que compunham o Projeto MIAC. As atividades contavam com a participação de, em média, 35 crianças e adolescentes, de 12 a 18 anos de idade, sendo utilizado folhas de papel A4, folhas de E.V.A., cartolina, lápis, caneta e uma caixa de papelão. Tivemos como embasamento a Teoria da Inteligência Emocional de Goleman, a Teoria Sócio-histórica de Lev Vygotsky e a Teoria Psicossocial de Erik Erikson. A partir das atividades propostas “Diário da Autoconsciência”, “Caixa das Emoções”, “Imaginando-se no Lugar do Outro...” e rodas de conversa, pudemos trabalhar com os alunos as competências socioemocionais. São elas: autoconsciência, empatia, sentimentos e emoções, automotivação e a capacidade de se relacionar. Durante as atividades os alunos foram bem participativos, nos questionaram e discutiram sobre o que foi proposto. obtivemos ótimos resultados devido a esta interação. No fim de cada atividade, eles detalhavam o que tinham entendido e nos citavam situações como exemplo. O trabalho foi desenvolvido demonstrando a importância da inteligência emocional para a psicologia nas suas práticas com a percepção das emoções dos adolescentes, no aprender a dominar as relações uns com os outros, onde envolve a construção de habilidades e conhecimentos por meio da inteligência emocional. Considerando os resultados encontrados, foi possível atingir os nossos objetivos, pois verificamos como os adolescentes reagiram diante das suas emoções e como a maior compreensão acerca das próprias emoções acarreta comportamentos funcionais e atitudes assertivas. Com a realização das atividades, foi possível compreender que a educação emocional contribui para o processo de conhecimento, sendo capaz de tomar decisões sobre o que lhe diz respeito como adolescente em situação de vulnerabilidade social.

Palavras-chave: Compreensão. Emoções. Psicologia.