

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA DESCOBERTA DAS EMOÇÕES PELOS ESTUDANTES

Elizabete Geseli dos Santos Ferreira ¹

INTRODUÇÃO

A Educação Emocional começou a ser estudada a mais ou menos 20 anos e traz no seu escopo a proposta de promover qualidade da saúde mental para que possa também auxiliar os estudantes a compreender suas próprias emoções, expressar seus sentimentos e controlá-los de forma responsável.

A adolescência, de acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, é definida como um período biopsicossocial que compreende o período entre os 10 e 19 anos. É sabido que nessa fase da vida, as emoções podem se expressar de forma mais intensa, o que ocasiona um prejuízo nas relações intrapessoais e interpessoais.

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a importância da Educação emocional e como ela contribui para a descoberta e compreensão das emoções no contexto escolar, considerando os desafios emocionais característicos dessa fase da vida.

As emoções são essenciais para que o sujeito consiga estar no mundo, entendendo como elas podem ser reguladoras dos seus comportamentos, assim como no estabelecimento de vínculo que facilite a diferenciação entre sujeitos e no conhecimento do real.

A importância desta pesquisa é a contribuição científica e a oportunidade de conhecimento aprofundamento referente a temática pesquisada, entendendo a relevância da educação emocional como promotora do desenvolvimento das emoções pelos estudantes.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Para alcançar os objetivos da pesquisa, propõe-se uma abordagem qualitativa, com o intuito de aprofundamento da investigação e a aquisição de novas informações relevantes à exploração, em busca de um enquadramento teórico de natureza exploratória. A pesquisa foi realizada através de levantamento bibliográfico, empregando-se o uso de livros e periódicos científicos depositados em bases de pesquisas acadêmicas. Em que foram analisados 8 artigos e a partir desses materiais, notou-se que quanto mais os adolescentes entram em contato com a Educação Emocional, eles conseguem fazer uma autopercepção de suas emoções tendo uma melhor autorregulação.

¹ Psicóloga bilingue e tradutora intérprete de Libras, psi.elizabetegeseli@gmail.com.

REFERENCIAL TEÓRICO

As emoções são uma espécie de suporte para que o indivíduo possa orientar seu comportamento para experiências que sejam positivas ou negativas lhe preparando para tomar uma ação. Sendo essenciais para que o sujeito consiga estabelecer vínculos entre seus pares, entender de que maneira pode se expressar.

[...] a emoção se desenvolve em dois níveis: o nível consciente, em que há percepção da experiência emocional e o nível inconsciente, em que há percepção imediata da existência da emoção, tomando-se conhecimento dela posteriormente através de sinais indiretos, resultantes da ativação do sistema nervoso simpático (coração acelerado, respiração acelerada, etc.). (Santos, p. 34-35, 2000).

Na adolescência, os sujeitos são permeados por diversos contextos que influenciam sua forma de estar no mundo. É nessa fase que experimentam as múltiplas emoções e sensações que na infância não haviam contato. Seja por estarem tomando conta de uma nova fase que se apresenta e a partir dela estarem constituindo sua identidade ou pela confusão das mudanças que ocorrem ao seu redor.

As pressões que vivenciam em ter um excelente desempenho escolar, em decidir qual escolha profissional seguir, as decepções amorosas e a tentativa de atender às expectativas geradas pelos seus pais trazem um sofrimento na identificação dos sentimentos e emoções e criam cenários confusos e até prejuízos na saúde mental. “A crise de saúde mental é um problema global, que atinge todas as idades e tem marcado uma presença preocupante entre as crianças e adolescentes em idade escolar.” (LANGE, 2023)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme análise das referências utilizadas nesta pesquisa, evidenciou-se que a Educação Emocional tem se consolidado como um componente essencial no processo de formação integral dos estudantes. Diversos autores (Goleman, 1995; Bisquerra, 2003) demonstram que o desenvolvimento das competências sócio emocionais contribui diretamente para a melhoria das relações interpessoais e intrapessoais, o fortalecimento da autoestima e a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e colaborativo.

A escola constitui um espaço importante para a descoberta e o reconhecimento das emoções, visto que nela os estudantes vivenciam experiências que favorecem o autoconhecimento e a empatia. A inserção de práticas pedagógicas voltadas à educação

emocional possibilita que os alunos aprendam a identificar, nomear e expressar seus sentimentos de forma consciente.

O trabalho com as emoções não deve ser visto como um complemento, mas como parte integrante do currículo escolar e da proposta pedagógica das instituições de ensino, pois a partir da implementação de programas de educação emocional há a contribuição na diminuição de conflitos, a melhora na convivência entre os alunos e para o aumento do rendimento acadêmico.

Os resultados obtidos nesta pesquisa bibliográfica permitem compreender que a educação emocional exerce papel relevante na descoberta e no manejo das emoções pelos estudantes, favorecendo o desenvolvimento global e o bem-estar no ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As frustrações advindas das sobrecargas em ser adolescente, em ter que dar conta de diversas demandas acarretam em um grande desafio na identificação das emoções. A Educação Emocional se mostra como um meio para que os estudantes possam se expressar, entender seus sentimentos para que assim possam se relacionar com seus pares e pessoas que convivem em seu meio social.

As emoções são alicerces importantes na constituição da identidade, servem de suporte para orientar o comportamento do indivíduo para que possa experienciar situações positivas e negativas e a partir dessa experiência tomarem uma decisão. Além de também serem apoio na constituição de vínculo dando base para que o sujeito consiga perceber a diferença do conhecimento imaginário e o real.

A Educação Emocional se torna um alicerce na autodescoberta das emoções nos adolescentes em ambiente escolar, os permitindo experienciá-las e controlá-las em diversos contextos para que possam se posicionar de forma consciente entendendo e dando conta das próprias emoções.

Diante deste estudo, entende-se a necessidade de futuras pesquisas aprofundadas para averiguação no campo escolar de como a Educação Emocional influencia na descoberta das emoções. Ampliando para uma pesquisa de caráter exploratória em que estudantes se tornem ainda mais protagonistas de seus sentimentos.

Palavras-chave: Educação Emocional, Adolescência, Autorregulação emocional, Saúde mental.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Fernanda Borges; ISOBE, Rogéria Moreira Rezende; PEDROSA, Neide Borges. **Abordagem em educação emocional na escola: relato de experiência.** In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 10, 2024, Campina Grande: Realize Editora. **Anais** [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2024. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2024/TRABALHO_COMPLETO_EV200_MD1_ID7753_TB1387_24102024162604.pdf. Acesso em: 25/10/2025.

BISQUERRA, Rafael Alzina. **Educação emocional e bem-estar.** São Paulo: Artmed, 2003.

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

GOMES, Ana Paula Wendlingb *et al.* **Práticas de educação emocional e saúde mental.** In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 9, 2023, Campina Grande: Realize Editora. **Anais** [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/101187>. Acesso em: 25/10/2025.

LANGE, Carla Helena. Saúde mental na escola: como identificar problemas e cuidar de seus alunos. **Sponte.** Disponível em: <https://www.sponte.com.br/blog/como-ajuda-a-saude-mental-dos-alunos>. Acesso em: 25/10/2025.

RÊGO, Claudia Carla de Azevedo Brunelli; ROCHA, Nívea Maria Fraga. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/zWCR5qbZpNhwY8TXHVVHshzf/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 25/10/2025.

RIGATTI, Roberta. **Educação social-emocional: impacto da prática de *mindfulness* na saúde mental e na qualidade de vida de escolares.** 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/78434/000899175.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25/10/2025.

SANTOS, Jair de Oliveira. **Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula.** Salvador, BA: Faculdade Castro Alves, 2000.