

doi 10.46943/X.CONEDU.2024.GT01.028

# A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA FORMAÇÃO E ATUAÇÃO DOS PROFESSORES

Márcia Cristiane Ferreira Mendes<sup>1</sup>

Evaneide Dourado Martins<sup>2</sup>

Anaisa Alves de Moura<sup>3</sup>

Josiane Lima Mendes<sup>4</sup>

## RESUMO

O objetivo deste estudo é investigar a relação entre a docência e a inteligência emocional, analisando como a competência emocional dos educadores impacta o processo de ensino-aprendizagem. Pretende-se também compreender como o desenvolvimento da inteligência emocional pode contribuir para a melhoria do ambiente escolar e para o bem-estar dos alunos e professores. A justificativa para essa abordagem reside em que a docência é uma profissão que envolve lidar com uma variedade de desafios emocionais, como a gestão de conflitos em sala de aula, a motivação dos alunos e o enfrentamento do estresse e da pressão. Nesse contexto, a inteligência emocional emerge como uma habilidade fundamental para os educadores, permitindo-lhes compreender, expressar e regular suas próprias emoções,

1 Doutora em Educação pela Universidade Estadual do Ceará – UECE. Mestre em Educação pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB e Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [marcia.cristiane@uninta.edu.br](mailto:marcia.cristiane@uninta.edu.br)

2 Especialista em Docência no Ensino Superior, Gestão Escolar, Planejamento e Avaliação, Educação a Distância pela Faculdades INTA – UNINTA e Graduada em Pedagogia pela Universidade Regional do Cariri. [neidedourado@uninta.edu.br](mailto:neidedourado@uninta.edu.br)

3 Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – ULHT – Lisboa – PT – Título reconhecido no Brasil pela UFMG. Especialista em Metodologia do Ensino Superior, Psicopedagogia Institucional, Clínica e Hospitalar, Educação Especial, Educação a Distância e Gestão Escolar. Licenciada em Pedagogia pela Universidade Estadual Vale do Acaraú – UEVA. [anaisa@uninta.edu.br](mailto:anaisa@uninta.edu.br)

4 Doutoranda em Biotecnologia pela Rede Nordeste de Biotecnologia – RENORBIO, ponto focal Universidade Estadual do Ceará -UECE. Mestre em Biotecnologia pelo Centro Universitário UNINTA. Especialização em Farmácia Clínica, Prescrição Farmacêutica e Farmacologia, Graduada em Farmácia pelo Centro Universitário UNINTA, [josiane.mendes@uninta.edu.br](mailto:josiane.mendes@uninta.edu.br)

bem como interpretar e responder às emoções dos alunos de forma construtiva. A metodologia utilizada para pesquisa é exploratória, qualitativa, tendo como base a pesquisa bibliográfica a partir da análise de estudiosos que pesquisaram sobre a temática. O estudo envolveu a realização de uma pesquisa bibliográfica, considerando como referenciais teóricos, Tarfid (2011), Rhoden; Rhoden (2014), Goleman (1995, 2006), Silva; Teixeira; Batista (2023), Novaes (2002), Carvalho (2002), Nunes (2014) entre outros. Os resultados desta pesquisa destacam a importância de investir no desenvolvimento da inteligência emocional na formação inicial e continuada de professores, pois há evidências que a alta inteligência emocional é mais eficaz no engajamento dos alunos, na promoção de um clima de aprendizagem positivo e na prevenção de problemas comportamentais. Além disso, o desenvolvimento da inteligência emocional pode contribuir para o docente enfrentar desafios emocionais e controlar o estresse e também para a formação no desenvolvimento da inteligência emocional de cidadãos mais conscientes, empáticos e resilientes.

**Palavras-Chave:** Docência, Ensino-aprendizagem, inteligência emocional, autoconhecimento.

## INTRODUÇÃO

A competência emocional é uma destreza versátil que abarca diversos campos, cada um contribuindo significativamente para o crescimento individual e para as relações sociais. Estes campos representam elementos cruciais da habilidade de compreender, comunicar e controlar as emoções de forma efetiva.

Esta investigação adota uma abordagem exploratória e qualitativa para examinar a conexão entre ensino e competência emocional. A opção por esse método justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão e explorar minuciosamente as complexidades e interações entre esses dois temas. O primeiro estágio consistiu em estabelecer claramente o problema de pesquisa, focalizando na relação entre ensino e competência emocional e seus efeitos no contexto educacional. Uma revisão bibliográfica foi conduzida para reunir informações pertinentes sobre ensino e competência emocional. Essa etapa foi crucial para compreender os conceitos essenciais, teorias e abordagens existentes na literatura sobre o assunto.

Foram escolhidos vários pesquisadores que deram contribuições significativas para o campo da educação e da inteligência emocional, tais como Tarfid (2011), Rhoden e Rhoden (2014), Goleman (1995, 2006), Silva, Teixeira e Batista (2023), Novaes (2002), Carvalho (2002), Nunes (2014), além de outros autores pertinentes. Os dados provenientes da revisão da literatura foram examinados para identificar padrões e tendências relacionados à interseção entre educação e inteligência emocional. Isso incluiu a organização e interpretação dos conteúdos retirados dos textos selecionados. Com base na análise desses dados, foram elaboradas sínteses dos principais pontos encontrados na literatura, enfatizando os aspectos mais relevantes da conexão entre educação e inteligência emocional.

Se o professor não possui habilidades para lidar com suas próprias emoções, é improvável que consiga lidar eficazmente com as emoções de seus alunos, especialmente diante de comportamentos indesejados durante as aulas, como indisciplina e distração. O clima emocional na sala de aula tem um impacto significativo em diversos aspectos do desenvolvimento humano, e o nível de satisfação do aluno na escola influencia diretamente seu sucesso acadêmico.

## 2 METODOLOGIA

Esta pesquisa adota uma abordagem exploratória e qualitativa para investigar a relação entre docência e inteligência emocional. A escolha por essa metodologia se justifica pela necessidade de compreender e explorar profundamente as nuances e interações entre esses dois temas complexos.

O primeiro passo envolveu a definição clara do problema de pesquisa, que se concentra na relação entre docência e inteligência emocional e seus impactos no contexto educacional. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica para reunir informações relevantes sobre docência e inteligência emocional. Esta etapa foi fundamental para entender os conceitos-chave, teorias e abordagens existentes na literatura sobre o tema.

Foram selecionados diversos estudiosos que contribuíram significativamente para o campo da docência e inteligência emocional, incluindo Tarfid (2011), Rhoden; Rhoden (2014), Goleman (1995, 2006), Silva; Teixeira; Batista (2023), Novaes (2002), Carvalho (2002), Nunes (2014) e outros autores relevantes.

Os dados obtidos por meio da revisão bibliográfica foram analisados para identificar padrões, tendências relacionadas à interseção entre docência e inteligência emocional. Isso envolveu a categorização e interpretação dos conteúdos extraídos dos textos selecionados. Com base na análise dos dados, foram elaboradas sínteses dos principais pontos encontrados na literatura, destacando os aspectos mais relevantes da relação entre docência e inteligência emocional.

## 3 REFERENCIAL TEÓRICO

A inteligência, uma área complexa da Psicologia, tem sido objeto de estudo por muitos anos por renomados pesquisadores. “A inteligência emocional é um campo de estudo cada vez mais relevante” (Goleman, 1995, p. 300). A vasta gama de teorias e trabalhos realizados reflete sua complexidade.

A inteligência emocional é uma habilidade multifacetada que engloba uma variedade de domínios, cada um desempenhando um papel importante no desenvolvimento pessoal e na interação social. Esses domínios são componentes-chave da capacidade de uma pessoa entender, expressar e gerenciar suas emoções de maneira eficaz. (CARVALHO, 2020).

Segundo Goleman (1995, p 63), “[...] para grandes grupos como um todo, há uma relação entre o QI e as circunstâncias de vida: muitas pessoas de QI

baixo acabam em empregos medíocres, e aquelas que possuem um QI alto tendem a obter excelentes empregos, mas isso nem sempre ocorre”.

É cada vez mais evidente, tanto no contexto profissional, conforme mencionado pelo autor, quanto no âmbito da educação, que o QI já não é mais o único indicador de sucesso para os indivíduos. Há diversas exceções e uma série de fatores que precisam ser considerados, incluindo as emoções. Goleman aborda que “as pessoas mais brilhantes podem se afogar nos recifes de paixões e dos impulsos desenfreados; pessoas com alto nível de QI podem ser pilotos incompetentes de sua vida particular” (GOLEMAN 1995, p 62).

Para que se alcance o objetivo de compreender a inteligência emocional, é fundamental primeiro compreender o conceito de emoção. Nos últimos anos, houve uma ampla divulgação desse termo devido à crescente dificuldade em entender doenças relacionadas aos aspectos emocionais, como depressão e ansiedade, entre outras. Mas devemos nos questionar, o que é emoção e por que é importante compreendê-la (CARVALHO, 2020).

Segundo Casanova; Sequeira e Silva (2009, p. 10):

As emoções salvam-nos: as emoções fundamentais desencadeiam-se em situações que representam para nós um desafio vital em termos de sobrevivência ou de estatuto. Por exemplo, o medo ajuda-nos a fugir do perigo, a raiva a triunfar sobre os rivais, o desejo leva-nos a encontrar um parceiro para nos reproduzirmos. As emoções foram, portanto, favoráveis à sobrevivência e à reprodução de todos os antepassados da nossa espécie, o que explicaria a sua transmissão até nós.

A emoção é um mecanismo de sobrevivência que facilita nossa adaptação ao ambiente natural e que desenvolvemos desde os estágios iniciais de nossa evolução. Em outras palavras, as emoções eram consideradas uma ferramenta de proteção, sem a qual a sobrevivência humana até os dias atuais seria improvável. (CARVALHO, 2020).

Da mesma forma, Goleman define emoção como impulsos instantâneos que adquirimos desde o início da evolução humana, como mecanismos para lidar com a vida e, de certa forma, assegurar a sobrevivência. O autor afirma que: “Todas as emoções são, essencialmente, impulsos herdados pela evolução, destinados a uma ação imediata, a planos instantâneos para lidar com a vida” (GOLEMAN, 1995, p. 34).

Outro autor que trata da emoção é Damásio (1999, p. 15), define emoção como “um conjunto de alterações fisiológicas, comportamentais e cognitivas que são desencadeadas por um estímulo e que servem para preparar o organismo para uma ação”. Ele argumenta que as emoções são processos biológicos complexos que envolvem o corpo e o cérebro, e que desempenham um papel fundamental na nossa vida mental e social.

O autor traça a evolução das emoções desde os organismos unicelulares até os seres humanos, destacando sua importância na adaptação ao ambiente e na sobrevivência. Ele também explora as diferentes funções das emoções, como nos ajudar a tomar decisões, a comunicar-nos com os outros e a formar laços sociais. Ele dedica especial atenção ao papel das emoções na moralidade e na tomada de decisões. Ele argumenta que as emoções fornecem uma base para a intuição moral e que nos guiam na escolha de ações benéficas para nós e para os outros. O autor faz uma reflexão sobre as implicações das suas pesquisas para a nossa compreensão da natureza humana, e ainda argumenta que as emoções não são apenas reações primitivas, mas sim processos sofisticados que nos permitem navegar no mundo de forma complexa e inteligente. (DAMÁSIO, 1999).

### 3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE A FORMAÇÃO DE PROFESSORES

Nas últimas décadas, a formação e atuação dos professores têm sido temas centrais de discussão, especialmente diante dos esforços globais para melhorar a qualidade do ensino e promover reformas educativas. É importante destacar que a formação de um professor é um processo contínuo e em constante evolução, influenciado por sua experiência de vida e estado emocional. Fatores culturais, históricos e sociais também desempenham um papel significativo nesse processo, moldando as concepções e conhecimentos do educador ao longo de sua trajetória profissional e pessoal. (RHODEN; RHODEN, 2014).

Segundo Bolzan (2009), enfatiza que o papel de ser professor é construído de forma coletiva, através da prática em sala de aula e da atuação diária na instituição. É uma conquista social compartilhada, que envolve trocas e representações. Portanto, a aprendizagem do professor é um processo que progride à medida que as possibilidades de experiência são alteradas.

Até recentemente, questões como educação emocional na escola, resiliência, estresse e a importância das emoções dos professores não recebiam destaque nos cursos de formação de professores, pois os valores intelectuais

eram considerados prioritários. No entanto, o processo de humanização da sociedade nos faz refletir sobre o papel das emoções desses profissionais, que têm sido negligenciadas em nossa cultura e nos ambientes de trabalho. (RHODEN; RHODEN, 2014).

Essa abertura para discutir temas como educação emocional e preocupação com o bem-estar dos professores criou um campo de pesquisa e atividades de extensão nas universidades. Em parceria com o Ministério da Educação, essas instituições buscam promover a formação contínua dos professores, compartilhando experiências e ampliando as ações formativas. (RHODEN; RHODEN, 2014).

É importante questionar a situação atual e propor novas abordagens para a formação continuada dos professores, incorporando elementos essenciais que, embora presentes na literatura pedagógica, ainda não foram plenamente integrados às políticas e práticas de formação. (IMBERNOM, 2009). Esse autor propõe uma nova abordagem de formação para os professores, que não se limite apenas à transmissão de teoria descontextualizada. Ele defende uma formação reflexiva que dê voz aos professores e aborde também sua subjetividade.

Segundo Nóvoa (1995) menciona que a abordagem que valoriza a voz do professor surgiu como uma resposta às pesquisas anteriores que reduziam a profissão docente a um conjunto de habilidades técnicas. Isso gerou uma crise de identidade entre os professores, pois havia uma separação entre sua vida profissional e pessoal. Essa mudança de perspectiva colocou o professor no centro das discussões, reconhecendo o impacto significativo que sua vida pessoal tem em sua prática profissional.

Como afirma Tardif (2011, p.265), “um professor tem história de vida, é um ator social, tem emoções, um corpo, uma personalidade, uma cultura, ou mesmo culturas, e seus pensamentos e ações carregam as marcas dos contextos nos quais se inserem”. O trabalho docente é essencialmente uma série de interações personalizadas com os alunos, visando sua participação no processo de formação e atendimento às suas necessidades individuais. Isso demanda um profundo investimento afetivo e cognitivo por parte dos professores nas relações humanas com os alunos. As interações são significativas e exigem envolvimento pessoal dos professores, já que lidam com indivíduos cujas atitudes podem influenciar o processo de ensino-aprendizagem. Portanto, a personalidade do professor é um componente crucial de seu trabalho, que vai além de simplesmente execu-

tar tarefas, requerendo também um investimento pessoal e emocional. (TARDIF, 2011).

As reflexões sobre os conhecimentos necessários para a educação emocional destacam o desafio enfrentado na formação de professores atualmente. Muitos professores se sentem despreparados para lidar com questões emocionais em sala de aula. Parece haver uma lacuna na formação dos professores em relação à dimensão emocional e a consideração do professor como indivíduo completo, com suas próprias emoções, desafios e preocupações. É importante criar espaço para explorar temas que reconheçam a complexidade emocional e pessoal do ser professor, levando em conta tanto fatores internos quanto externos e aspectos psicológicos. (RHODEN; RHODEN, 2014).

Conforme apontado por Straub (2005), as terapias de relaxamento podem ser consideradas como intervenções simples e eficazes para lidar com uma ampla gama de problemas relacionados ao estresse, como hipertensão, dores de cabeça, dores crônicas e ansiedade.

A formação de professores deve abordar tanto o desenvolvimento profissional quanto pessoal, considerando as emoções e experiências de vida dos professores. Além da demanda por qualificação profissional, é crucial que essa formação também contemple a educação emocional. Uma nova abordagem na educação e formação dos professores pode promover uma cultura mais humanizada, valorizando e respeitando esses profissionais, além de contribuir para mitigar o estresse que impacta negativamente sua qualidade de vida e desempenho no trabalho.

### 3.2 A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O termo “inteligência emocional” (IE) tornou-se amplamente conhecido nos dias atuais. Segundo a Revista de Ciências e Humanidades de 2018, seu desenvolvimento remonta ao início da década de 90, por professores das Universidades de New Hampshire e Yale, John D. Mayer e Peter Salovey. No entanto, foi apenas em 1995, com o best-seller mundial “Inteligência Emocional” de Daniel Goleman, que a IE ganhou grande visibilidade. (CARVALHO, 2020).

Para Goleman, (2005, p. 63):

A capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom

estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante.

O autor está indicando que uma pessoa emocionalmente inteligente é capaz de criar motivação interna e persistir em seus objetivos mesmo diante de dificuldades. Ela também é capaz de controlar impulsos, manter um estado mental positivo e evitar que a ansiedade prejudique sua capacidade de pensar logicamente. Além disso, uma pessoa emocionalmente inteligente é empática, capaz de entender as emoções dos outros, e autoconfiante, confiando em suas próprias habilidades e decisões.

A inteligência emocional é uma capacidade essencial que vai além do QI (Quociente de Inteligência), sendo fundamental para o sucesso pessoal e profissional. Esta teoria, proposta por Daniel Goleman na década de 1990, destaca a importância do autoconhecimento, autogerenciamento, empatia e habilidades sociais no desenvolvimento humano. Neste texto, exploraremos os fundamentos da inteligência emocional e sua aplicação na vida cotidiana. A teoria da inteligência emocional descreve cinco componentes principais: autoconhecimento emocional, autogerenciamento emocional, consciência social, gerenciamento de relacionamentos e motivação emocional.

O autor Goleman (1995), menciona sobre o autoconhecimento emocional que é a capacidade de reconhecer e entender suas próprias emoções, identificando seus gatilho e padrões comportamentais. O autogerenciamento emocional envolve a habilidade de controlar impulsos, administrar o estresse e adaptar-se a diferentes situações de forma construtiva. Para Goleman (2015, p.70). “A autogestão é a capacidade de controlar suas emoções e agir com honestidade e integridade, de formas confiáveis e adaptáveis”. Logo, a consciência social refere-se à capacidade de perceber e compreender as emoções dos outros, desenvolvendo empatia e habilidades interpessoais. Em relação ao gerenciamento de relacionamentos, envolve a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, comunicar-se eficazmente e resolver conflitos de maneira construtiva. A motivação emocional é a capacidade de direcionar emoções para alcançar metas pessoais e profissionais, persistindo diante de desafios e mantendo uma atitude positiva. (GOLEMAN, 2015).

Cada um desses domínios interage entre si e é essencial para o desenvolvimento global da inteligência emocional. Por exemplo, o autoconhecimento emocional é a base sobre a qual o autogerenciamento emocional é construído.

Quando uma pessoa é capaz de reconhecer e entender suas próprias emoções, ela pode então começar a desenvolver estratégias para lidar com elas de maneira saudável. Da mesma forma, a consciência social é fundamental para a gestão de relacionamentos. Quando alguém é capaz de perceber e entender as emoções dos outros, isso facilita a comunicação eficaz, a empatia e a construção de conexões significativas. (GOLEMAM, 1995).

Investir no desenvolvimento de todos esses domínios da inteligência emocional é essencial para promover o bem-estar emocional, melhorar os relacionamentos interpessoais e promover o sucesso pessoal e profissional. Compreender e praticar a inteligência emocional não é apenas uma habilidade importante para o indivíduo, mas também contribui para um ambiente social mais positivo e compassivo como um todo.

A inteligência emocional tem uma ampla gama de aplicações na vida cotidiana, incluindo no ambiente de trabalho nas relações pessoais, no bem-estar mental e no desenvolvimento pessoal. No trabalho auxilia na melhora da liderança, comunicação e trabalho em equipe, promovendo um clima organizacional saudável, nas relações pessoais fortalece os vínculos familiares e de amizade, facilitando a resolução de conflitos e promovendo relacionamentos mais satisfatórios. (GOLEMAM, 1995).

Em relação ao bem-estar mental ajuda a lidar com o estresse, ansiedade e depressão, promovendo o autoconhecimento e estratégias de *coping* saudáveis, estas estratégias são mecanismos que utilizamos para lidar com situações estressantes ou desafiadoras. São ferramentas que nos ajudam a regular nossas emoções, pensamentos e comportamentos, promovendo o bem-estar mental e físico. No desenvolvimento pessoal facilita o crescimento pessoal e profissional, promovendo a autenticidade, resiliência e autodeterminação. (CURY, 1999).

### 3.3 EMOÇÃO NO ÂMBITO ESCOLAR

Conforme discutido neste estudo, as emoções têm estado presentes na experiência humana desde os estágios iniciais da evolução, desempenhando um papel significativo na interação com o processo cognitivo das pessoas. Portanto, as emoções não devem ser subestimadas ou separadas do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. (CARVALHO, 2022).

Cury (2001, p.34), afirma que “a emoção é um campo de energia em contínuo estado de transformação. Produzimos centenas de emoções diárias. Elas

organizam-se, desorganizam-se e reorganizam-se num processo contínuo e inevitável". A variação constante das emoções é responsável pelas frequentes mudanças de humor nos seres humanos, exigindo assim o desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional.

A aplicação das emoções no ambiente educacional promove uma relação mais positiva entre professores e alunos, possibilitando uma compreensão mais profunda dos alunos por parte dos educadores. Isso também ajuda as instituições de ensino a não enxergarem os alunos como meros números, enquanto os educandos passam a ver os professores como aliados. Por outro lado, a falta de competência emocional pode resultar no afastamento entre professores e alunos, impactando negativamente nos relacionamentos, no ambiente e no processo de aprendizado. (CARVALHO, 2022).

Segundo Nunes (2014, p. 27), "as emoções nos dão consciência de quem somos, abrem-nos o horizonte, possibilitam-nos a dar valor às pessoas antes das teorias, fazendo com que os alunos comecem a perceber que são respeitados como gente, antes mesmo de ocuparem a posição de alunos".

De acordo com Nunes (2014, p. 37-38):

A falta de equilíbrio emocional, no entanto, esvazia até mesmo o sentido de teorias e competência técnica de quem lidera a sala de aula e abre uma enorme cratera no caminho entre professor e aluno, dificultando as relações e o aprendizado num sentido geral, isto é lamentável, com certeza, e é nestas horas que uma reflexão se faz necessária.

De acordo com a citação, a autora argumenta que a educação é crucial para a formação humana, destacando o papel essencial dos professores. Eles devem criar um ambiente acolhedor para que as crianças possam expressar suas emoções, reconhecendo a individualidade de cada aluno para estabelecer uma relação positiva e promover um ensino significativo. Isso reflete a ideia de que as escolas modernas devem focar não apenas na educação intelectual, mas também na educação emocional, tornando a Inteligência Emocional uma competência fundamental no contexto escolar.

Estudos em Psicologia indicam que a má gestão emocional pode resultar em estresse, afetando o desempenho no ambiente de trabalho e, por consequência, no ambiente educacional dos alunos. Voli (1997) destaca a importância do professor como elemento essencial na formação e desenvolvimento das gerações futuras. Além de transmitir conhecimento acadêmico, o professor

exerce influência direta no caráter e na personalidade dos alunos, criando um ambiente de comunicação e compreensão que molda o desenvolvimento psicológico de ambos. Assim, “a personalidade do professor projeta-se na criança e intervém na sua formação para a vida”. (VOLI, 1997, p.13).

Se o professor não possui habilidades para lidar com suas próprias emoções, é improvável que consiga lidar eficazmente com as emoções de seus alunos, especialmente diante de comportamentos indesejados durante as aulas, como indisciplina e distração. O clima emocional na sala de aula tem um impacto significativo em diversos aspectos do desenvolvimento humano, e o nível de satisfação do aluno na escola influencia diretamente seu sucesso acadêmico. (RHODEN; RHODEN, 2014).

As emoções desempenham um papel crucial em diversos aspectos da vida. Se utilizadas adequadamente, podem contribuir para um ambiente de trabalho mais positivo, tomadas de decisão acertadas, liderança eficaz, criatividade e inovação, aproveitamento do potencial individual, comunicação aberta e honesta, redução do estresse e maior integração interpessoal. (RHODEN; RHODEN, 2014).

### 3.4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA DOCÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA

O trabalho é uma parte essencial da vida humana, fornecendo uma fonte de renda e realização pessoal. No entanto, também pode ser uma fonte de estresse e desgaste emocional, e é importante encontrar um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal para garantir uma vida saudável e satisfatória.

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) teve sua origem no ambiente empresarial privado, que ao longo da história tem se tornado cada vez mais competitivo. Em um contexto de competição global, indivíduos com conhecimentos e habilidades são cada vez mais valorizados. A QVT é compreendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando sua cultura, valores, expectativas, padrões e preocupações. No ambiente corporativo, em busca de vantagem competitiva, as pessoas assumem um papel estratégico no desenvolvimento das organizações. Assim, a QVT é frequentemente utilizada para aumentar a satisfação dos colaboradores, visando seu engajamento com os processos e objetivos organizacionais (GARCIA, 2010).

Os fatores de risco à saúde no trabalho são condições presentes no ambiente de trabalho que podem afetar a saúde física e mental dos trabalhadores. Esses fatores podem ser de natureza química, física, biológica, ergonômica ou psicossocial, e são classificados como agentes nocivos à saúde. Neste texto, iremos abordar como a inteligência emocional é fator primordial para manter o equilíbrio na prática pedagógica do professor, nutrindo uma boa qualidade de vida. Nos atentaremos à inteligência emocional do docente como parte integrante de seu trabalho.

A inteligência emocional na docência é uma habilidade crucial para educadores em todos os níveis de ensino. Trata-se da capacidade de compreender e gerenciar as próprias emoções, bem como reconhecer e lidar de forma eficaz com as emoções dos alunos, colegas e demais membros da comunidade escolar. Segundo Novaes (2002, p. 25), professores emocionalmente inteligentes “criam um ambiente de sala de aula mais positivo e acolhedor”. Eles entendem a importância de cultivar relações interpessoais saudáveis, baseadas na empatia, respeito e compreensão mútua.

Professores dotados de uma elevada inteligência emocional têm a habilidade de estabelecer ambientes de aprendizagem positivos e receptivos, nos quais os alunos se sentem encorajados a expressar suas ideias e sentimentos livremente. Eles reconhecem a importância de nutrir relações interpessoais saudáveis, fundamentadas na empatia, no respeito e na compreensão recíproca. (ANTUNES, 2004).

Além disso, a inteligência emocional, de acordo com Novaes (2002), na docência permite aos educadores ter maior capacidade de lidar de forma construtiva com situações desafiadoras, como conflitos na sala de aula, problemas de disciplina ou dificuldades de aprendizagem dos alunos. Eles conseguem manter a calma e a objetividade, buscando soluções eficazes para resolver esses problemas, ao mesmo tempo em que preservam o bem-estar emocional de todos os envolvidos.

Os professores emocionalmente inteligentes são capazes de identificar as necessidades individuais de cada aluno e adaptar sua abordagem pedagógica de acordo, incentivando o desenvolvimento acadêmico, social e emocional de todos os estudantes.

Além disso, os educadores com alta inteligência emocional são modelos de comportamento para seus alunos, demonstrando habilidades como autocontrole, resiliência, empatia e colaboração. Eles inspiram os estudantes a

desenvolverem essas mesmas habilidades, preparando-os não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para uma vida adulta plena e satisfatória.

De acordo com Guimarães (2006, p.135): “Ser professor é pertencer a um ofício cujo estatuto profissional está num processo histórico de constituição. Ser professor é ser um profissional”.

São muitas as exigências enfrentadas pelos profissionais da educação, que devem estar mentalmente estáveis para desempenhar efetivamente sua função principal de ensinar, não se limitando apenas à transmissão de conhecimento. Mas, como diz (FREIRE, 2017, p.47), “entender que ensinar não é transmitir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua própria produção ou construção”. Ao entrar na sala de aula, é necessário ser uma pessoa receptiva à indagação, à curiosidade e aos problemas dos alunos, além de ser crítico e questionador, encarando a tarefa de ensinar como algo mais profundo do que simplesmente transmitir conhecimento. (SILVA, TEIXEIRA, BATISTA, 2023)

A principal responsabilidade dos professores é educar, porém, não se limita apenas a transmitir conhecimento aos alunos, estes também devem aprender a educar suas próprias emoções. Parte essencial da educação emocional é ter consciência dos próprios estados emocionais e desenvolver habilidades para gerenciá-los. Isso implica em ser mais consciente sobre as próprias emoções, saber lidar com aquelas que causam perturbação e manter interações pessoais saudáveis (RODRIGUES, 2015).

Quando temos consciência dos nossos próprios sentimentos, fortalecemos nossa empatia, facilitando a compreensão dos sentimentos dos outros. A falta de percepção emocional por parte dos professores indica uma deficiência de inteligência emocional, afetando suas relações com os alunos e o processo de ensino-aprendizagem. No ambiente de trabalho, os professores interagem não só com os alunos, mas também com outros colaboradores, destacando a importância de expressar adequadamente seus sentimentos. Expressar sentimentos é uma habilidade social essencial. Professores que conseguem expressar seus sentimentos são mais compreendidos por alunos e colegas, criando um ambiente de trabalho mais saudável e menos estressante. (SILVA, TEIXEIRA, BATISTA, 2023).

É crucial destacar que o uso inteligente e adaptativo das emoções promove a saúde mental, especialmente para os professores. Isso os incentiva a compreender e gerenciar suas emoções, resultando em crescimento emocional e intelectual para eles e seus alunos.

Segundo Rhoden; Rhoden, (2014) defende a importância de desenvolver a inteligência emocional entre os professores, pois isso lhes permite lidar com os desafios do ambiente escolar, especialmente com os alunos. Um professor emocionalmente equilibrado consegue gerenciar conflitos em sala de aula de forma adequada, baseando sua interação com os alunos no respeito e na justiça. Infelizmente, o sistema educacional atual prioriza os valores intelectuais, deixando de lado as emoções, a sensibilidade e as virtudes.

É decisivo reconhecer que os professores têm emoções e que o profissionalismo não os desumaniza, mas sim os torna mais sensíveis diante dos desafios. Por isso, é fundamental reservar um espaço nas instituições de ensino para abordar a “educação emocional”. Somente escolas que promovem encontros para discutir, vivenciar e refletir sobre esse tema podem realmente abrir espaço para essa abordagem. A partir dos anos 90, houve um aumento da importância dada às emoções, possivelmente impulsionado pelo crescimento alarmante do estresse e da depressão, que destacaram a necessidade de qualidade de vida e trouxeram à tona os aspectos emocionais do ser humano. (RHODEN; RHODEN, 2014).

O estresse pode ser inevitável em algumas situações, mas podemos aprender a lidar melhor com ele ao invés de tentar eliminá-lo completamente. Gerenciar o estresse envolve diversas estratégias, como autoconhecimento, relaxamento, apoio social e exercícios físicos. Ao criar um ambiente de trabalho onde os professores se sintam confortáveis e confiantes em atender suas necessidades pessoais, estamos contribuindo para melhorar sua educação emocional e qualidade de vida.

Investir na qualidade de vida no trabalho não apenas melhora o desempenho dos professores, mas também contribui para a construção de um ambiente mais positivo e sustentável, que gera benefícios para todos os envolvidos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados deste estudo indicam uma forte correlação entre a inteligência emocional dos educadores e o sucesso acadêmico e socioemocional dos alunos, bem como apresenta o potencial de informar e orientar futuros estudos e práticas no campo da educação e do desenvolvimento profissional de docentes.

Professores com habilidades emocionais bem desenvolvidas são capazes de estabelecer relações interpessoais mais positivas, promover um ambiente escolar mais acolhedor e inspirar os alunos a alcançarem seu pleno potencial.

Além disso, observa-se que o desenvolvimento da inteligência emocional entre os professores está associado a níveis mais baixos de estresse, contribuindo para uma maior satisfação profissional e para a retenção de talentos no campo da educação.

Portanto, os resultados deste estudo destacam a importância de investir no desenvolvimento da inteligência emocional na formação inicial e continuada de professores, visando melhorar a qualidade do ensino, promover o bem-estar emocional de todos os envolvidos no processo educacional e preparar os alunos para os desafios do século XXI.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, pode-se perceber que um espaço que possibilita trabalhar a educação emocional e compreender o estresse do professor é essencial para promover um ambiente educacional saudável e sustentável. Ao fornecer apoio, recursos e oportunidades de desenvolvimento profissional, esse espaço capacita os educadores a enfrentar os desafios emocionais de seu trabalho e a prosperar tanto pessoal quanto profissionalmente.

Em um mundo em constante evolução, a formação de professores é fundamental para garantir a qualidade e a relevância da educação. Ao capacitar os educadores com as habilidades e conhecimentos necessários, podemos criar um ambiente educacional dinâmico e inclusivo que prepare os alunos para o sucesso no século XXI. Investir na formação de professores é investir no futuro da educação e no desenvolvimento da sociedade como um todo.

Em resumo, um espaço dedicado à educação emocional e à compreensão do estresse do professor é uma parte essencial de qualquer comunidade educacional progressista. Ao promover o bem-estar emocional dos educadores e alunos, este espaço não só fortalece a resiliência individual, mas também contribui para um ambiente educacional mais saudável, inclusivo e eficaz para todos.

Além disso, a educação emocional na escola prepara os alunos para enfrentar os desafios da vida adulta, equipando-os com as habilidades necessárias para lidar com o estresse, resolver problemas e construir relacionamentos saudáveis. Ao investir na educação emocional dos alunos, as escolas estão inves-

tindo no futuro de uma sociedade mais empática, resiliente e emocionalmente inteligente.

A inteligência emocional é uma habilidade valiosa que pode ser cultivada e desenvolvida ao longo da vida. Ao compreender os princípios da inteligência emocional e praticar suas habilidades, podemos melhorar nossa qualidade de vida, relacionamentos e sucesso pessoal. Investir no desenvolvimento da inteligência emocional é essencial para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo de maneira eficaz e construtiva.

No entanto, é um diferencial competitivo no mundo corporativo atual. Ao investir no desenvolvimento dessa habilidade entre seus colaboradores, as organizações podem promover um ambiente de trabalho mais produtivo, colaborativo e resiliente, impulsionando o sucesso organizacional a longo prazo.

A inteligência emocional na docência é essencial para promover um ambiente escolar saudável, onde o aprendizado significativo e o bem-estar emocional andam de mãos dadas. Educadores emocionalmente inteligentes proporcionam um impacto profundo não apenas no desempenho acadêmico de seus alunos, mas também em seu desenvolvimento pessoal e social a longo prazo.

Em resumo, os resultados e discussões sobre a inteligência emocional na docência destacam sua importância como um elemento fundamental para promover ambientes escolares saudáveis, propícios ao aprendizado e ao desenvolvimento integral dos alunos. Além disso, ressaltam a necessidade de investir no desenvolvimento emocional dos professores como parte essencial da formação e do aprimoramento profissional.

A educação emocional se configura como um campo de estudo fundamental para a formação de professores mais preparados para os desafios do século XXI. As ideias de Maria Helena Novaes servem como um guia valioso para a construção de uma prática docente mais humanizada, eficaz e focada no desenvolvimento integral dos alunos.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, Celso. **Inteligência Emocional na Sala de Aula**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

CARVALHO, Nívia Maciel de. **A importância da inteligência emocional no contexto escolar**. São Lourenço, 2020.

CASANOVA, Nuno; SEQUEIRA, Sara; SILVA, Vitor Matos. **Emoção**: Trabalho desenvolvido no âmbito da disciplina de 'Psicologia Geral' do curso de Psicologia. Portugal, março. 2009.

CURY, A. **Treinando a emoção para ser feliz**. 1ª ed. São Paulo: Academia de Inteligência, 2001.

CURY, Augusto. **Ansiedade**: Como Enfrentar o Mal do Século. 1ª ed. São Paulo: Editora Academia de Inteligência, 1999.

DAMÁSIO, António R. **Emoção e razão**. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. 55ª ed. Rio de Janeiro / São Paulo: Paz e Terra, 2017.

GARCIA, E. O. P. **O conteúdo significativo da qualidade de vida no trabalho para funcionários públicos de uma secretaria de saúde**. Revista Eletrônica Gestão e Serviços, v. 1, n. 1, p. 76-94, 2010.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Objetiva: Rio de Janeiro, 2005.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é ser inteligente. 1995.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Editora Objetiva, Rio de Janeiro, 2011.

GOLEMAN, D. **Liderança**: A inteligência emocional na formação do líder de sucesso. 2015.

GUIMARÃES, Valter Soares. **A socialização profissional e profissionalização docente**: um estudo baseado no professor recém-ingresso na profissão. In: \_\_ (Org). Formar para o mercado ou para a autonomia? O papel da universidade. Campinas, SP: Papirus, 2006.

IMBERNÓN, F. **Formação permanente do professorado**: novas tendências. São Paulo: Cortez, 2009.

NOVAES, Maria Helena. **Educação Emocional**: Teoria e Prática. 1ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2002.

NÓVOA, A. **Os professores e sua formação**. Lisboa: 1ª ed. Lisboa: Dom Quixote, 1995.

NUNES, Vera. **O papel das emoções na educação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

RHODEN, J. L. M.; RHODEN, V.; RHODEN, J. L. M.; RHODEN, V. **Formação de professores**: um espaço que possibilita trabalhar a educação emocional e compreender o estresse do professor. Rev. Ciênc. Ext. v.10, n.2, p.118-135, 2014.

RODRIGUES, Miriam. **Educação emocional positiva**. ed. rev. amp. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

SILVA, Ana Caroline Bandeira da; *et.al.* **O uso da inteligência emocional na docência universitária: teoria e prática nas relações de trabalho**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.9. n.06. jun. 2023. ISSN -2675 –337.

STRAUB, R. **Psicologia da saúde**. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

VOLI, F. **A auto-estima do professor**: manual de reflexão e ação educativa. São Paulo: Loyola, 1997.