



porque falamos tanto de inteligência emocional

*Competências acadêmicas não são as únicas responsáveis
pelo sucesso*

ESTABILIDADE EMOCIONAL



EDUCAÇÃO

porque falamos tanto de inteligência emocional

estabilidade emocional

Competências acadêmicas não são as únicas responsáveis pelo sucesso

Inteligência emocional - o pote de ouro no fim do arco íris?	3
Vamos falar sobre estabilidade emocional	3
É possível ensinar felicidade?	4
Como praticar inteligência emocional na sala de aula?	4
Por que o método VOA está de olho nisso?	6
Para finalizar...	6

Hoje a nossa conversa é sobre mais um tema das **Perguntas do Zeca**, nosso assistente virtual. Ele interage com os professores para incentivar e facilitar a coleta de informações socioemocionais dos alunos, e o foco desta semana é **Estabilidade emocional**.

Inteligência emocional - o pote de ouro no fim do arco íris?

Daniel Goleman é um escritor, psicólogo e jornalista científico norte-americano, considerado o pai da inteligência emocional. Sua obra mais famosa é o best seller *Inteligência Emocional - a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, publicado pela primeira vez em 1995 e criou polêmica funcionando como um grito de alerta aos que pensavam que a razão era a única responsável pelo caminho da vida. Em 2019 já evoluímos um tanto nos estudos dessa temática, mas ainda temos uma longa caminhada pela frente.

A aparição mais antiga na história sobre esse assunto veio com **Charles Darwin**, que, em sua obra, falou sobre a importância da expressão emocional para resistência e adaptação. Entre os estudos de Darwin e Goleman, outros pesquisadores também desenvolveram o assunto, mas foi mesmo depois da publicação de *Inteligência Emocional* que o assunto foi ganhando mais pauta e espaço chegando, no mesmo ano, à capa da revista *Time* que trazia uma pergunta provocadora: *Qual o seu QE?*

Até então as únicas competências levadas em conta para uma trajetória de sucesso eram as racionais, as acadêmicas, o famigerado QI - mas de que adianta, afinal, uma inteligência racional, se o sujeito não consegue lidar com suas próprias emoções e frustrações? Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar suas emoções e gerenciá-las com mais facilidade e não, isso não significa se transformar em uma geladeira.

O próprio Goleman deixa claro que quando fala sobre controlar emoções ele se refere a controlar o lado estressante e incapacitante delas, e não anular todo e qualquer sentimento. Ele reitera que sentir as emoções verdadeiramente é o que torna rica a nossa vida. Ser emocionalmente inteligente, portanto, não significa passar por cima do que se sente e sim aprender a lidar com isso da melhor maneira possível.

Vamos falar sobre estabilidade emocional

Se você jogar inteligência emocional no google, além do livro de Goleman o que mais vai aparecer são artigos em blogs sobre carreira e sucesso empresarial. Sim, é claro que todos querem aprender sobre como ser bem sucedido em suas trajetórias profissionais, mas vida pessoal também importa e, por isso, queremos falar sobre como a estabilidade emocional é importante para a formação de um ser humano saudável e bem sucedido de uma forma mais

ampla. Para dividir a vida com alguém, construir relacionamentos, conciliar atividades, equilibrar finanças e conquistar louros no trabalho é necessário manter a mente e o corpo sob controle; a estabilidade emocional é necessária para que tudo isso seja realizado com harmonia.

Buscar a estabilidade emocional significa trabalhar a capacidade de sustentar um estado funcional de emoção, independente das circunstâncias. Isso não quer dizer buscar alegria a todo custo, todo sentimento é legítimo - a busca é por aprender a não ser refém deles.

Permanecer calmo para enfrentar o que vêm pela frente nem sempre é uma tarefa fácil; as emoções são resultado das inúmeras reações químicas processadas incansavelmente pelo cérebro, e por isso é comum experimentarmos várias em um período curto de tempo. Se nos deixamos dominar por elas o tempo todo, nossos relacionamentos profissionais, pessoais e afetivos podem ser drasticamente afetados e, por isso, saber administrar essas turbulências emocionais é fundamental para o sucesso de nossas intenções, de uma forma global. Nossos desafios diários requerem que estejamos preparados para eles, que sejamos resilientes.

É possível ensinar felicidade?

Atualmente o curso mais concorrido de Harvard não é nenhum dos tradicionais, de Engenharia, Administração ou Medicina: é o curso do professor israelense Tal Ben-Shahar, um curso de felicidade. Segundo o professor Shahar, não só é possível aprender a ser feliz, como isso deveria ser ensinado nas escolas. O segredo da felicidade não estaria exatamente no sucesso, mas na sua capacidade de absorver situações de adversidade e desconforto. Exercitar a gratidão e se permitir ser humano também é importante, pois todos sentimos emoções e devemos nos sentir livres para expressá-las sem medo.

Aprender a ser feliz passa pelo processo de aprender a tomar decisões. Isso acontece desde de criança para tomar decisões simples como, por exemplo, saber a hora de parar de usar o celular e buscar uma atividade ao ar livre com os colegas. Ou decisões um pouco mais complexas, como saber a hora de começar a estudar para uma prova e determinar a quantidade de horas de estudo.

Vale ressaltar que desenvolver uma visão positiva da vida não significa de modo algum ignorar os problemas. Pelo contrário, encarar a realidade e aceitar as dificuldades é fundamental. No entanto, é possível treinar o cérebro para mudar o foco: parar de enxergar só o que vai mal e ver o que dá certo - mesmo nas crises. A proposta é observar o quadro completo da realidade.

Como praticar inteligência emocional na sala de aula?

Bem, depois de todas essas semanas de conversa direta por aqui já entendemos que com crianças e adolescentes não funciona a máxima “faça o que eu digo e não o que eu faço”, né? Estar no papel de um educador, responsável por essas pessoas que estão em formação, exige que nos exercitemos incansavelmente, dando o melhor exemplo que podemos. Crianças são espelhos. É necessário nos mostrarmos abertos a refletir e falar sobre emoções e sentimentos, de forma a incentivá-los a fazerem o mesmo, respeitar os próprios sentimentos e o dos outros, agir com gentileza, ouvir os alunos e estar presente para momentos de dúvida.

Se mostrando sempre disposto a conversar sobre as emoções, você incentiva sua comunicação. É importante ser capaz de comunicar os próprios sentimentos e externalizar o que se sente, ao invés de guardar tudo para si. Pessoas emocionalmente inteligentes sabem lidar com os sentimentos ao invés de jogá-los para debaixo do tapete. Fale sobre emoções e incentive seus alunos a fazerem o mesmo, tanto com emoções positivas quanto com emoções negativas. Mostre que existe espaço seguro para que ele possa se expressar sem medo e ajude-os a identificar o que estão sentindo. Com crianças pequenas funciona, inclusive, nomear os sentimentos. Tentá-los ajudar a entender melhor o que significa sentir aquele turbilhão de coisas sobre as quais eles ainda não tem muito controle.

Segundo a neuropedagoga **Bianca Melo**, precisamos estar muito atentos à essa fase das crianças de entender suas emoções. Algumas pesquisas apontam, por exemplo, que meninas começam a confundir fome e tristeza por volta dos 5 anos e que essa confusão pode ser o pontapé inicial para o desenvolvimento de transtornos alimentares no futuro. Não é fácil nomear, entender os sentimentos e aprender essas diferenças, mas tudo é uma questão de receber o estímulo adequado. Chamar os sentimentos pelos seus próprios nomes é muito poderoso e reconhecer as emoções é o primeiro passo para compreender formas de lidar com elas.

Professores de arte e educação física podem explorar ainda mais esse trabalho permitindo que os alunos expressem suas emoções através de atividades artísticas e esportivas. Atividades artísticas são grandes facilitadores da expressão dos sentimentos e das descobertas sobre o mundo que nos rodeia. As práticas esportivas, por sua vez, são grandes oportunidades de treinar habilidades de interações em grupo, respeito e coletividade.

Trabalhe com eles a capacidade de resiliência e de como lidar melhor com as frustrações. A frase “decepção não mata, ensina a viver” parece um clichê ridículo mas vejam só, ela faz

sentido! Muitos adultos responsáveis por crianças querem lutar batalhas por eles para que eles não se machuquem (física ou emocionalmente), mas a verdade é que, dentro de um limite seguro e de acordo com a faixa etária, eles precisam se arriscar e, sim, muitas vezes, se machucar. Falhar. As frustrações são importantes para que o indivíduo aprenda a ser resiliente e galgar espaço para além delas. Tentar de novo. Nesse quesito temos aí mais um ponto a favor do professor de educação física, que através das práticas esportivas tem a chance direta de trabalhar a questão das vitórias e derrotas.

Estimule, é claro, a empatia. As crianças precisam aprender que os sentimentos dos outros importam tanto quanto os dela. Nos primeiros anos de vida o trabalho precisa ser árduo, porque eles são notoriamente autocentrados - mas a recompensa vale a pena. Propicie trocas de sentimento, explorações lúdicas e, novamente, falar com as crianças sobre o que você sente. Ela precisa entender e aprender a respeitar as emoções de quem está em volta.

Por que o método VOA está de olho nisso?

Para se relacionar interpessoalmente, a autorregulação exercerá um papel muito importante, pois quem consegue se autorregular consegue ter uma capacidade maior de reconhecer e regular suas emoções. Diante de situações de frustração, uma boa **estabilidade emocional** dará condições para o sujeito reagir melhor, ponderando suas atitudes e se relacionando com os outros de forma mais adequada, ao invés de reagir com rompantes de raiva.

Na hora de avaliar seus alunos, repare se eles são:

- **Estáveis:** aparentam estar bem na maior parte dos dias, sem apresentar grandes alterações de humor
- **Bem humorados:** merecem destaque como exemplo de alegria e bom humor, contribuindo para manter um clima positivo na turma
- **Descontrolados:** lidam mal com as frustrações, reagindo com rompantes de raiva ou de choro diante de situações desafiadoras, adversas ou de estresse
- **Instáveis:** apresentam alterações de humor recorrentes, demonstrando com frequência estados de mau-humor, desânimo, irritabilidade ou tristeza

Para finalizar...

A inteligência emocional é importante porque sem ela é impossível viver uma vida saudável. É por causa dela que conseguimos equilibrar nossos lados racionais e emocionais, neutralizando emoções negativas e potencializando as positivas.

A cada aspecto diferente que conversamos aqui nas **Perguntas do Zeca** entendemos mais ainda sobre a importância do desenvolvimento global das crianças e de uma educação que foque amplamente nas habilidades socioemocionais. Vamos aprender sobre isso juntos?