

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA ANSIEDADE INFANTIL

Programme for Promotion of Emotional Intelligence in Childhood Anxiety

MARINA SOUSA, JOANA BENEVIDES, CÉLIA BARRETO CARVALHO, SUZANA NUNES CALDEIRA

Universidade dos Açores

Contacto: marinasousa88@hotmail.com

Resumen

A Inteligência Emocional (IE) é um dos componentes mais importantes para o ajustamento psicológico do indivíduo e, em particular, das crianças. A relação entre a IE e variáveis emocionais, como a ansiedade, é uma área de investigação recente, sendo ainda poucos os dados ao nível do estudo da relação entre a IE e a ansiedade, bem como do impacto desta relação no ajustamento interpessoal da criança.

No entanto, há já evidência de que as crianças com perturbações de ansiedade (e.g.

ansiedade social e generalizada) apresentam défices na IE, ou seja, dificuldades em perceber, usar, compreender e regular as emoções em si e nos outros. A IE parece ser um factor de vulnerabilidade para o desenvolvimento de distúrbios de ansiedade.

Embora haja escassez de estudos de prevalência das doenças mentais infanto-juvenis no nosso país, sabe-se que Portugal é um dos países da Europa com os índices mais elevados de doença mental (23%), sendo a mais comum a ansiedade (16.5%). A par deste indicador, a investigação aponta para uma correlação significativa entre a ansiedade, em particular a de desempenho, com a insatisfação com a escola, com as reprovações académicas e, consequentemente, com os índices de insucesso escolar que, em Portugal, se situam nos 25%.

Devido à gravidade crescente destas problemáticas, a intervenção precoce, que passe pela implementação de programas de promoção da IE torna-se premente, de forma a diminuir os índices de problemas de saúde mental e escolares na infância. Neste âmbito destacam-se os programas SEL (Social and Emotional Learning), validados empiricamente, com eficácia não só ao nível de melhorias na IE, como na redução de sintomatologia ansiógena. Um estudo piloto desenvolvido em escolas do 1º e 3º ciclo da Ilha de São Miguel demonstrou efeitos positivos ao nível do conhecimento e identificação de emoções básicas e secundárias (em si e no outro), da aquisição de competências de regulação emocional, da empatia e da assertividade, desenvolvendo-se mecanismos protetores cruciais à prevenção de comportamentos de risco, de problemas de saúde mental e para o insucesso escolar nas vertentes do rendimento e do comportamento.

Face ao exposto, encontra-se em fase de revisão de literatura e desenvolvimento um programa de promoção de IE para crianças com perturbações da ansiedade, visto haver

escassez de intervenções sustentadas cientificamente nesta área. O programa pretende assentar em três modelos teóricos integradores da IE (Modelo Evolucionário de Gilbert, o Modelo das Emoções Básicas de Ekman e o Modelo de IE de Salovey e Mayer), com o objetivo de promover a IE, com enfoque na percepção, uso, compreensão e regulação emocional, que se creem importantes à capacidade de adaptação das crianças e dos pais à situação de desajustamento psicológico. Este programa pretende também ser um contributo para os profissionais a intervir na área da saúde mental e educação infantil e juvenil, através do delineamento de intervenções ou programas de reabilitação mais adequados e direcionados às necessidades destas crianças e cuidadores, ao mesmo tempo que permite reduzir os custos associados às intervenções na área da saúde e da educação.

Palabras clave: Neuroses e Perturbações Afectivas, Terapia Familiar e de Grupo, Educação Especial e Remediativa

Abstract

Emotional intelligence (EI) is one of the most important components of the psychological adjustment of the individual and, in particular, of children. The relationship between the EI and emotional variables, such as anxiety, is a recent area of research, with scarce studies focusing on the relationship between the IE and anxiety, as well as the impact of this relationship in the interpersonal adjustment of the child.

However, current evidence suggests that children with anxiety disorders (e.g. social and generalized anxiety) show deficits in IE, e.g. Difficulties to perceive, use, understand and regulate emotions in themselves and on others. The IE seems to be a factor of vulnerability to the development of anxiety disorders.

Although there is a shortage of studies on the prevalence of mental illness in our children, it is known that Portugal is one of the European countries with the highest rates of mental illness (23%), being anxiety the most common group of disorders (16.5%). Along with this indicator, the research points out to significant associations between anxiety, in particular performance anxiety, with the dissatisfaction with the school, with academic failures and, consequently, with the indexes of school failure, which in Portugal is 25%.

Due to the increasing gravity of these problems, early intervention through the implementation of programs for the promotion of EI becomes a pressing issue, in order to decrease the rates of school and mental health problems in children. In this field, Social Emotional Learning (SEL) programs are empirically validated tools that are considered effective not only in terms of improving EI, but in reducing anxious symptomatology. A pilot study carried out in children from elementary schools in São Miguel Island has shown positive effects in terms of awareness and identification of basic and secondary emotions (in

themselves and in the other), in the acquisition of emotional regulation skills, empathy and assertiveness. Results also suggests that developing protective mechanisms can be crucial to the prevention of risk behaviors, mental health problems and prevention of school failure in the areas of performance and behavior.

Thus, a program for the promotion of EI for children with anxiety disorders it being currently developed due to the scarcity of empirically validated interventions in this area available in Portugal. The program is based on an integrative approach to EI, grounded on three theoretical models (Evolutionary Model by Gilbert, the model of the basic emotions of Ekman and EI model by Salovey and Mayer), with the purpose of fostering the EI by focusing on the perception, use, understanding and emotional adjustment, which are believed to be important to the adaptability of children and parents to situations of environmental challenges and psychological maladjustment. This program also intends to be a contribution to the health and education professionals who intervene with youths in mental health or educational settings, through the delineation of structured interventions or rehabilitation programs that are costeffective and targeted to the specific needs of these children (and caregivers).

Keywords: Neuroses & Affective Disorders, Group & Family Therapy, Special & Remedial Education