



UNIVERSIDADE DOS AÇORES

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

SANDRA MACHADO AMARAL

**PROMOVENDO A REGULAÇÃO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DO
ENSINO BÁSICO: UM PROGRAMA DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E SOCIAIS**

2º CICLO DE ESTUDOS EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO
ESPECIALIDADE EM CONTEXTOS EDUCATIVOS

ORIENTADORA: PROF^a. DOUTORA CÉLIA BARRETO CARVALHO
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

PONTA DELGADA, OUTUBRO DE 2014

SANDRA MACHADO AMARAL

**PROMOVENDO A REGULAÇÃO EMOCIONAL EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DO
ENSINO BÁSICO: UM PROGRAMA DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E SOCIAIS**

Dissertação apresentada à Universidade dos Açores para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Educação, Especialidade em Contextos Educativos.

ORIENTADORA: PROF^a. DOUTORA CÉLIA BARRETO CARVALHO
UNIVERSIDADE DOS AÇORES

Resumo

O constructo de inteligência emocional tem vindo a despertar interesse por parte da comunidade científica, no sentido de melhor se compreender o seu contributo no desenvolvimento saudável do indivíduo.

Nesta investigação partimos do pressuposto que o desenvolvimento de competências emocionais e sociais com vista ao desenvolvimento de um indivíduo emocionalmente inteligente representa um alicerce no processo de crescimento.

A presente investigação de carácter quasi-experimental teve como objetivo primordial contribuir para a promoção de competências emocionais e sociais, no sentido de explorar os aspetos atinentes às emoções básicas, com incidência na “alegria” e na “tristeza” e a sua respetiva regulação emocional.

Ademais, pretendemos elaborar estratégias e materiais que possam ser utilizados pela comunidade escolar, testando a adequabilidade de duas sessões de um Programa de Competências Emocionais e Sociais.

Realizámos o nosso estudo partindo de uma amostra constituída por 262 crianças provenientes de oito Escolas Básicas da Ilha de São Miguel. Os dados da presente investigação foram recolhidos através de um Diário de Bordo construído para o efeito e de um Questionário de Inteligência Emocional para crianças (versão para investigação).

Os resultados obtidos confirmam os objetivos do presente estudo, sugerindo que a exposição destas crianças às duas sessões do programa de competências emocionais e sociais trouxe benefícios à sua aprendizagem emocional, quer ao nível do reconhecimento das emoções básicas, quer ao nível da regulação emocional.

Para além disso os resultados apontam para a adequabilidade das duas sessões do programa, que se mostraram bem planeadas, pertinentes e com um nível de exigência adequado ao público-alvo a que se destinam.

Deste modo, parecem justificar-se as intervenções educativas de carácter promocional e preventivo que fomentam o desenvolvimento de competências emocionais e sociais, enquanto elemento fundamental no desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Aprendizagem Emocional, Desenvolvimento Infantil, Programas de Competências Emocionais e Sociais.

Abstract

Emotional Intelligence has been raising a great interest within the scientific community, particularly on their contribution to a person's healthy development.

This study is based on the assumption that the development of emotional and social skills is of paramount importance in the development of an emotionally intelligent person.

The current study aims at contributing to the development of emotional and social skills. We adopted a quasi-experimental design as a mean to explore the aspects related to basic emotions, more specifically joy and sadness, and emotional regulation.

In addition, by testing the suitability of two sessions of an Emotional and Social Skills Development Program, we aimed at the development of effective strategies and materials that can be used in schools.

The sample was composed of 262 children from eight elementary schools from São Miguel Island, Azores. Data from the current study was collected through a logbook that was specifically built for this study's purposes, and through an Emotional Intelligence Questionnaire for Children (Research Version).

Our results corroborated our hypotheses and suggested that the two sessions of the emotional and social skills program led to benefits in emotional learning, specifically in basic emotion recognition and emotional regulation.

In addition, our results point out that the two sessions were appropriate, well-planned and adequate to its target population.

Our results seem to justify promotional and preventive educational interventions that promote the development of emotional and social skills as a key element in the child development.

Key-words: emotional intelligence, emotional learning, child development, emotional and social skills program.

Agradecimentos

Ao terminar esta etapa do meu percurso académico, expresso neste espaço o meu agradecimento a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram e acompanharam este processo.

O meu profundo agradecimento á minha orientadora Prof. Doutora Célia Barreto Carvalho pela incansável supervisão, pelo apoio e motivação essenciais no desenrolar deste processo. Obrigada pela entrega e pelo entusiasmo com que abraçou esta minha nova aventura.

O meu obrigada á Prof. Doutora Suzana Nunes Caldeira pelo precioso acompanhamento ao longo deste processo. A si o meu profundo obrigada.

Muito obrigada às escolas do Concelho de Ponta Delgada e de Ribeira Grande pela colaboração, respeito e à vontade com que receberam as intervenções realizadas e por sempre se mostrarem disponíveis para dar apoio ao longo da investigação.

Às minhas colegas, Gorete, Lénia, Ana Lúcia pela dedicação com que abraçaram este projeto, pelo companheirismo e apoio incondicional. Sem o vosso empenho e trabalho árduo nada disto teria sido possível. A vocês meninas, o meu muito obrigado.

À Carolina, à Marina e restante equipa de investigação, o meu muito obrigada pela partilha de conhecimento científico e pelo apoio incansável na fase de tratamento dos dados.

À minha avó a minha eterna gratidão pela ternura incomensurável e pelo imenso apoio que sempre disponibilizou ao longo do meu percurso académico.

O meu sincero obrigado aos meus pais pelas palavras de incentivo, pela paciência, pelo amor incondicional e por sempre acreditarem que sou capaz.

Ao Rodrigo pela ternura, companheirismo e compreensão com que acompanhou esta nova etapa da minha vida.

Ao Sérgio e à Marta, amigos de longa data que marcaram o meu percurso de desenvolvimento pessoal e acompanharam o meu percurso académico e profissional, obrigada pela pelo carinho e amizade inabaláveis. Muito obrigada pelo precioso apoio.

À Sara, minha querida parceira de trabalho, pelas palavras de incentivo e motivação e pela disponibilidade com que sempre me acompanhou ao longo deste processo. Obrigado pela preciosa ajuda e pelo companheirismo incondicional.

A todos aqueles que tornaram esta etapa memorável o meu sincero obrigado.

Abreviaturas

IE – Inteligência Emocional

CASEL – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning

SEL – Social and Emotional Learning

PATHS – *Promoting Alternative Thinking Strategies*

GOAL – *Going for the Goal*

DRE – Direção Regional de Educação

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

Índice de Quadros

- Quadro 1 – Distribuição da amostra considerando as variáveis escola, grupo e sexo
- Quadro 2 – Distribuição da amostra selecionada considerando a variável grupo
- Quadro 3 – Itens referentes à emoção básica “alegria”
- Quadro 4 – Itens referentes à emoção básica “tristeza”
- Quadro 5 – Itens referentes à “regulação emocional geral”.
- Quadro 6 – Categorias de análise
- Quadro 7 – Subcategorias e respetivos indicadores correspondentes à categoria participação dos alunos nas sessões
- Quadro 8 – Subcategoria “reconhecimento da emoção básica alegria” e os respetivos indicadores e subindicadores
- Quadro 9 – Subcategoria “reconhecimento da emoção básica tristeza” e os respetivos indicadores e subindicadores
- Quadro 10 – Valores dos coeficientes de correlação de cada item com o total da escala e do *alpha* resultante da eliminação de um item, para o grupo “alegria” (QIEC)
- Quadro 11 – Valores dos coeficientes de correlação de cada item com o total da escala e do *alpha* resultante da eliminação de um item, para o grupo “tristeza” (QIEC)
- Quadro 12 – Valores dos coeficientes de correlação de cada item com o total da escala e do *alpha* resultante da eliminação de um item, para o grupo “regulação emocional geral” (QIEC)
- Quadro 13 – Diferenças entre médias nos itens da emoção básica “alegria” para o grupo experimental e o grupo de controlo nos dois momentos de avaliação (QIEC)
- Quadro 14 – Diferenças entre médias nos itens da emoção básica “tristeza” para o grupo experimental e o grupo de controlo nos dois momentos de avaliação (QIEC)
- Quadro 15 – Diferenças entre médias nos itens da “regulação emocional geral” para o grupo experimental e o grupo de controlo nos dois momentos de avaliação (QIEC)
- Quadro 16 – Diferenças entre médias nos itens da emoção básica “alegria” nos participantes do sexo masculino e do sexo feminino, nos dois momentos de avaliação (QIEC)
- Quadro 17 – Diferenças entre médias nos itens da emoção básica “tristeza” nos participantes do sexo masculino e do sexo feminino nos dois momentos de avaliação (QIEC)
- Quadro 18 – Diferenças entre médias nos itens da “regulação emocional geral” dos participantes do sexo masculino e do sexo feminino, nos dois momentos de avaliação (QIEC)

Quadro 19 – Resultados obtidos no item 46. “Quando me acontece uma coisa má fico fora de mim e não controlo o meu comportamento” da amostra selecionada

Quadro 20 – Estatísticas descritivas dos resultados na análise multivariada da variância

Quadro 21 – Resultados da análise multivariada da variância para o efeito do fator tempo, o efeito do fator grupo e a respetiva interceção

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Resumo do programa de intervenção “Vamos Sentir com o Necas”

Índice Geral

Introdução	11
Parte I Enquadramento Teórico	14
I. Emoções	15
1.1 O cérebro das emoções – O Sistema Límbico	18
1.1.1 Hipotálamo	19
1.1.2 Amígdala	20
1.1.3 Hipocampo.....	20
1.2 Fisiologia, Expressão e Comportamento Emocional	21
1.3 Emoções básicas	22
1.3.1 Alegria	25
1.3.2 Tristeza	27
II. Competências emocionais	29
2.1 Conhecimento emocional infantil	30
2.1.1 O papel da Família.....	33
2.1.2 O papel da Escola	35
2.2 Regulação Emocional	38
2.3 Inteligência Emocional	42
III. Competências Sociais	46
3.1 Inteligência emocional no processo de socialização: o papel da “alegria” e da “tristeza”	48
IV. Programas desenvolvidos no âmbito da aprendizagem sócio emocional	51
Parte II Estudo Empírico	
I. Objetivos	56
II. Hipóteses de Investigação	56
III. Design Metodológico	57
IV. Participantes	59
V. Instrumentos	61
i. Diário de Bordo	62
ii. Questionário de Inteligência Emocional para crianças	63
VI. Descrição do Programa de Intervenção	66
VII. Procedimentos	70
i. Procedimentos de Recolha dos Dados	70
ii. Procedimentos de Análise dos Dados	72
Apresentação dos Resultados	75
i. Dados Qualitativos	75

ii. Dados Quantitativos	82
Discussão dos Resultados	98
Considerações Finais.....	106
Referências Bibliográficas	108
Anexos	
Anexo I – Diário de Bordo	
Anexo II – Questionário de Inteligência Emocional (versão para investigação de C. Barreto Carvalho & S. N. Caldeira)	
Anexo III – Carta de apresentação à Direção Regional de Educação (DRE)	
Anexo IV – Formalização do pedido aos Diretores do Conselho Executivo e Coordenadores das Escolas	
Anexo V – Consentimento Informado dirigido aos pais para a participação do grupo de intervenção no programa “Vamos Sentir com o Necas”	
Anexo VI – Consentimento Informado dirigido aos pais para a participação do grupo de comparação no programa “Vamos Sentir com o Necas”	
Anexo VII – Tabela de Análise de Conteúdo	

Introdução

No campo da Psicologia, são vários os autores que têm destacado a importância das emoções na aprendizagem e no desenvolvimento dos indivíduos (Jaques e Vicari, 2005). Este destaque pode ficar a dever-se ao facto de as emoções desempenharem um importante papel no desenvolvimento do indivíduo, preparando-o para lidar de forma rápida e eficaz com diversas situações, bem como ao facto de funcionarem como mecanismos de alerta que avaliam continuamente o meio circundante e identificam quando acontece algo importante para o bem-estar ou para a sobrevivência do indivíduo (Ekman, 2003).

Ao longo do seu processo de desenvolvimento, o indivíduo vai aprendendo e ampliando a sua capacidade de compreender, quer as causas, quer as funções das próprias emoções, bem como reconhecer as diversas experiências de ordem emocional (Denham, 1998). Segundo Mayer e Salovey (1997, referido por Silva, 2011), este aprendizado desenvolve a inteligência emocional do indivíduo, dotando-o com competências e estratégias que lhe permitem mostrar-se capaz de identificar as suas emoções, refletir sobre as suas causas e compreender como essas emoções condicionam o seu comportamento, visando a sua regulação.

Estas competências devem ser consideradas e desenvolvidas desde cedo, despertando as crianças para a importância que as emoções e a capacidade de reconhecê-las e regulá-las de forma orientada e positiva exercem sobre o seu processo de desenvolvimento. Acredita-se, assim, e tal como defende Mayer e Salovey (1990), que crianças com indicadores mais elevados de inteligência emocional sejam capazes de progredir de forma mais rápida e eficaz. Isto é, acredita-se que indivíduos emocionalmente inteligentes se mostram aptos a responder de forma ajustada e a desenvolver-se positivamente nos diversos papéis que desempenham e nos contextos envolventes (Almeida e Araújo, 2014).

Embora o interesse atribuído ao constructo de inteligência emocional em particular e os estudos desenvolvidos neste âmbito sejam relativamente recentes, diversos trabalhos têm-se fundamentado na importância e na mais-valia que a aprendizagem emocional e social representa, no sentido de formar indivíduos emocionalmente inteligentes, capazes de lidar de forma adequada com as diversas situações do dia-a-dia (Cardoso, 2011). Foi seguindo este pressuposto que se desenvolveu o presente estudo de carácter quasi-experimental e que visa contribuir para a validação de um programa preventivo e promocional.

No que concerne à estrutura da dissertação, são de referir dois grandes capítulos. O primeiro capítulo abarca o enquadramento conceptual, a partir de uma revisão de

literatura, contribuindo com um panorama teórico sobre a aprendizagem sócioemocional e a sua relevância no processo de desenvolvimento infantil.

Num primeiro momento apresentam-se as emoções enquanto herança evolutiva do ser humano, no qual se destacam as estruturas cerebrais que lhe estão diretamente associadas e os aspetos relacionados à fisiologia, expressão e comportamento emocional, atribuindo-se um lugar de destaque às emoções básicas “alegria” e “tristeza”.

Ainda no enquadramento teórico, são apresentadas diferentes perspetivas referentes às competências de ordem emocional, consideradas como a capacidade de reconhecimento e resposta do organismo às diversas experiências emocionais, focando-se os aspetos atinentes ao conhecimento emocional infantil, no qual se realça o papel da escola e da família neste processo de aprendizagem e desenvolvimento, bem como a relevância que a inteligência emocional, traduzida na capacidade de o indivíduo reconhecer e gerir os seus sinais emocionais, exerce na vida do indivíduo, preparando-o para lidar de forma adequada com as diversas situações com que se depara.

Abordam-se, igualmente, as competências sociais enquanto elemento facilitador de relações interpessoais e de aceitação entre os pares, desenvolvidas por meio de um conjunto de estratégias que, se aprendidas adequadamente resultam em comportamentos socialmente eficazes.

Ademais, são abordados alguns aspetos particulares ao desenvolvimento da inteligência emocional que, pela promoção destas competências emocionais e sociais, exerce grande influência no processo de socialização, focando-se a atenção nos aspetos referentes às emoções básicas “alegra” e “tristeza”.

No final deste capítulo é efetuada uma revisão de estudos desenvolvidos no âmbito da aprendizagem sócioemocional, seguindo-se com uma revisão de programas de promoção de competências emocionais e sociais e a sua relação com o desenvolvimento emocional saudável.

O segundo capítulo diz respeito ao estudo empírico propriamente dito. São apresentados os objetivos da presente investigação, bem como as hipóteses a testar, seguindo-se com o *design* metodológico utilizado e com a caracterização da amostra em estudo e dos instrumentos de recolha de dados utilizados.

Ainda neste capítulo, apresenta-se uma descrição sumária das sessões do Programa de Competência Emocionais e Sociais “Vamos Sentir com o Necas”, sendo as sessões referentes às emoções em análise (“alegria” e “tristeza”) descritas com maior detalhe. Os procedimentos de recolha de dados, bem como os procedimentos estatísticos utilizados no tratamento dos mesmos, são, igualmente, descritos, neste capítulo.

Prossegue-se com a apresentação e a análise dos dados e a discussão dos resultados, através dos quais se pretende confirmar ou não as hipóteses previamente

formuladas e confrontar os resultados obtidos nesta investigação com os de outros estudos já realizados neste domínio.

Encerra-se este trabalho com as considerações finais, nas quais se pretende fazer uma síntese dos aspetos mais pertinentes deste estudo e se apresentam algumas limitações inerentes a esta investigação, bem como sugestões para investigações futuras que contribuam para a exploração de competências emocionais e sociais enquanto aprendizado essencial à educação.