

Workshop-Webinar 26 de abril de 2021, 14h:30 às 17h:30min

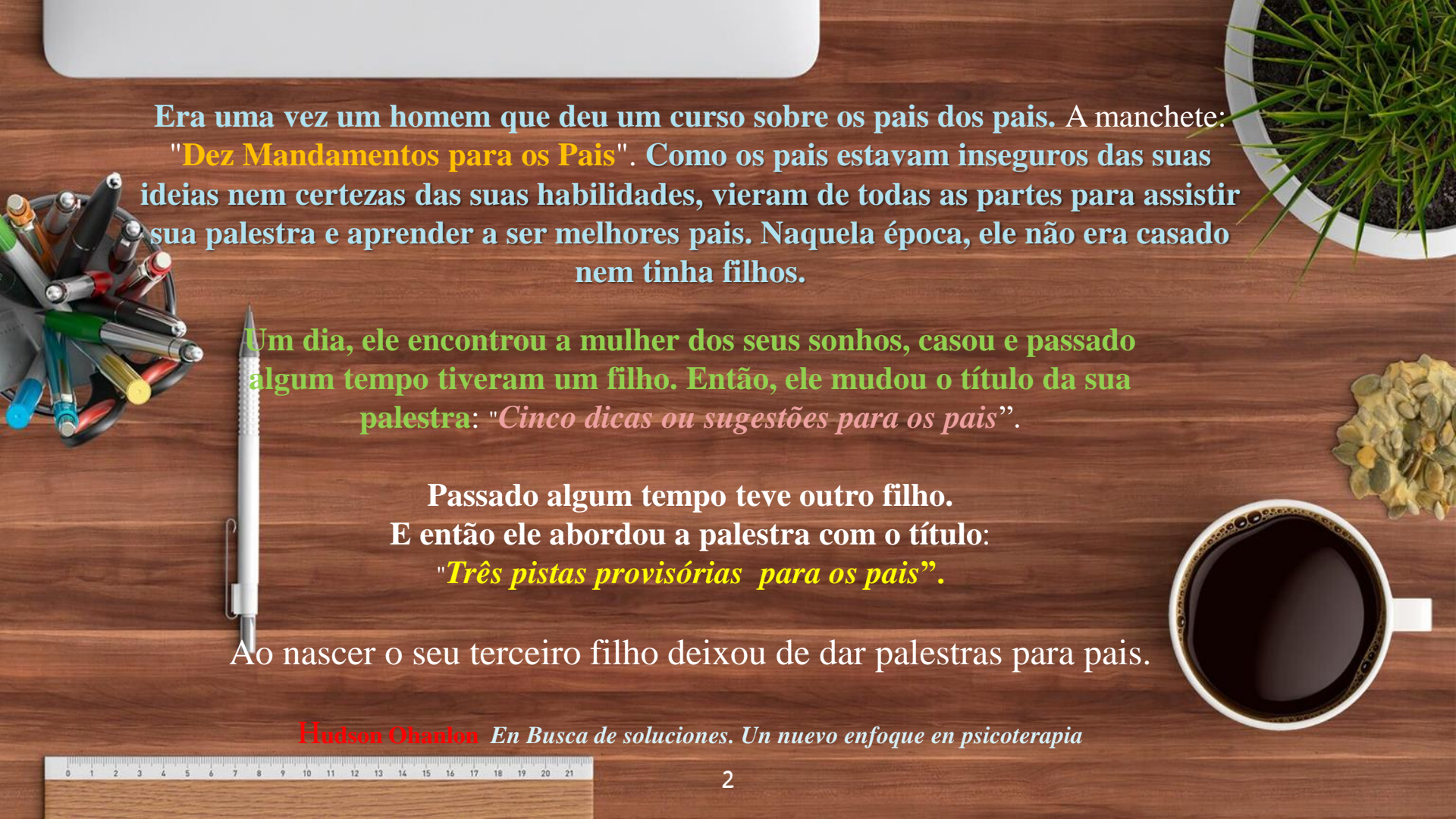
EDUCAR PARA AS EMOÇÕES NA ESCOLA: EXPERIÊNCIA DE UM PROGRAMA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

<https://www.ipluso.pt/>

Professor Dr. Ernesto Candeias Martins
Instituto Politécnico de Castelo Branco

<https://videoconf->

[colibri.zoom.us/j/87188663902?pwd=VFptZ3d0T2RlZ0ZSbmhrbUFYcUZQZz09](https://videoconf-colibri.zoom.us/j/87188663902?pwd=VFptZ3d0T2RlZ0ZSbmhrbUFYcUZQZz09)



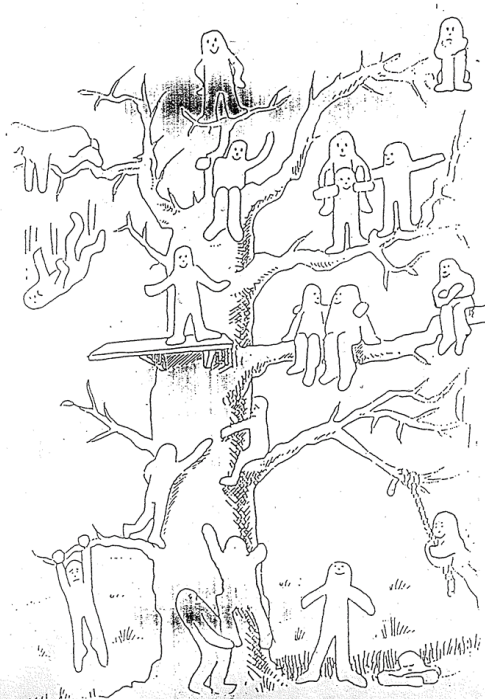
Era uma vez um homem que deu um curso sobre os pais dos pais. A manchete: **"Dez Mandamentos para os Pais"**. Como os pais estavam inseguros das suas ideias nem certezas das suas habilidades, vieram de todas as partes para assistir sua palestra e aprender a ser melhores pais. Naquela época, ele não era casado nem tinha filhos.

Um dia, ele encontrou a mulher dos seus sonhos, casou e passado algum tempo tiveram um filho. Então, ele mudou o título da sua palestra: *"Cinco dicas ou sugestões para os pais"*.

Passado algum tempo teve outro filho.
E então ele abordou a palestra com o título:
"Três pistas provisórias para os pais".

Ao nascer o seu terceiro filho deixou de dar palestras para pais.

Hudson Chanlon *En Busca de soluciones. Un nuevo enfoque en psicoterapia*



Fuente: MABEN, Instituto de la Mujer

A consciência emocional consiste em conhecer as nossas próprias emoções e as emoções nos outros.

Viver com emoções negativas ou menos boas ou menos **POSITIVAS** tem elevados custos na nossa saúde e nas nossas relações interpessoais e **CONVIVÊNCIA**.

O contexto familiar é um lugar e uma oportunidade idónea para desenvolver e praticar as competências emocionais.

Sala de aula: O professor, com as suas atitudes e comportamentos, oferece um ambiente de segurança, respeito e confiança perante os alunos.

1.-Questões de conceptualização:

EMOÇÃO, COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS,
INTELIGÊNCIA E HABILIDADES
EMOCIONAIS, APRENDIZAGEM
SOCIAL/EMOCIONAL

ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCETUAL

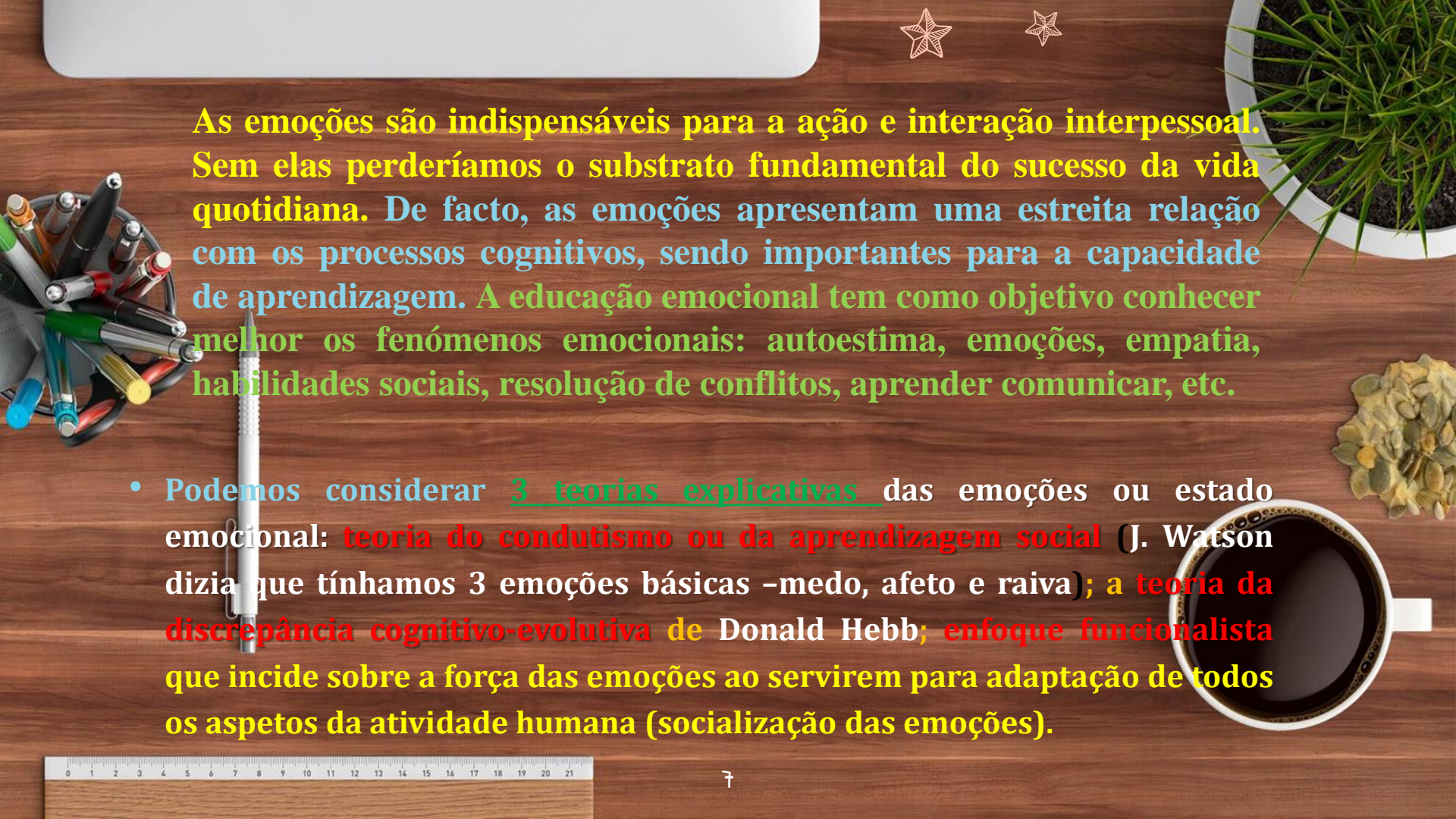
INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS



ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCETUAL

- Segundo a bibliografia (Berrocal & Aranda, 2008; Bisquerra, 2003; Damásio, 1999; Salovey e Mayer, 2007; etc), as emoções contribuem para o desenvolvimento e comunicação, para a motivação e para a organização do comportamento humano. A parte emocional é uma categoria importante nas operações mentais, incluindo a motivação, cognição e consciência. Cada categoria é diferente uma da outra, já que a motivação é responsável pela realização dos atos simples, enquanto a cognição permite-nos aprender com o meio que nos rodeia (resolução problemas). A emoção não se rege pelo tempo, mas sim tenta dar respostas às mudanças externas nas relações.



A top-down view of a wooden desk. In the top left, a white laptop is partially visible. To its right are two white star-shaped stickers. On the left side, a grey pen holder contains several pens and pencils. A white pen with a silver clip is positioned vertically in the center-left. In the top right, a small green plant in a white pot sits on the desk. In the bottom right, a white coffee cup filled with dark coffee is visible. In the bottom left, a white ruler with black markings is placed horizontally. The background is a dark wood-grain surface.

As emoções são indispensáveis para a ação e interação interpessoal. Sem elas perderíamos o substrato fundamental do sucesso da vida quotidiana. De facto, as emoções apresentam uma estreita relação com os processos cognitivos, sendo importantes para a capacidade de aprendizagem. A educação emocional tem como objetivo conhecer melhor os fenómenos emocionais: autoestima, emoções, empatia, habilidades sociais, resolução de conflitos, aprender comunicar, etc.

- Podemos considerar 3 teorias explicativas das emoções ou estado emocional: **teoria do condutismo ou da aprendizagem social** (J. Watson dizia que tínhamos 3 emoções básicas –medo, afeto e raiva); **a teoria da discrepância cognitivo-evolutiva de Donald Hebb**; **enfoque funcionalista que incide sobre a força das emoções ao servirem para adaptação de todos os aspetos da atividade humana (socialização das emoções).**

TODAS AS EXPERIÊNCIAS DO INDIVÍDUO SÃO MARCADAS EMOCIONALMENTE
(TEORIA DOS MARCADORES SOMÁTICOS DE A. DAMÁSIO)

*O medo, surpresa, aversão, a raiva/ira, alegria, tristeza (6 **BÁSICAS**)*

Todos nós experimentámos em algum momento estas emoções.

Vergonha, sentido de culpa, o orgulho (SECUNDÁRIAS)

Todas estas emoções secundárias urgem das anteriores. Podemos detetar até 27 emoções.

Estado de ânimo: tem maior duração que a emoção. Pode levar a sentimentos.....

Competência – tipos de competência: socio-pessoais e técnico-profissionais.

Construto de competência emocional: pessoal e social

Habilidades da competência emocional (8 características)
(Socio emocionais)

Aprendizagem social e emocional: *Illinois Social Emotional Learning Standards* - 2004 – Objetivo 1; Objetivo 2; Objetivo 3

Consciência emocional; regulação emocional; autonomia emocional;
competência social e competências para a vida e o bem-estar

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – O QUE É?

O QUE É A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ?

O conceito é relativamente novo.

Até agora, estava relacionado com o valor QI = Sucesso, incluindo a inteligência emocional.

Inclui capacidades como:

a motivação, a autoestima, o pensamento positivo, o controle de impulsos, as habilidades de comunicação, a independência, a capacidade de resolver conflitos, o auto-reconhecimento de nós próprios, etc..

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: é a capacidade de reconhecer e lidar com os nossos sentimentos e sentimentos dos outros, de motivar e gerir emoções, seja para se comunicar melhor e/ou evitar ou resolver conflitos (inter) pessoais.

*“Todos nós temos duas mentes,
uma que pensa e uma outra que sente”*

A educação emocional é a habilidade para identificar, compreender e expressar as emoções de forma saudável.

Identificar e perceber as emoções

Compreender as nossas emoções e a dos outros

Inteligência Emocional

Utilizar emoções desenvolvendo habilidades sociais e emocionais

Saber gerir e controlar as emoções

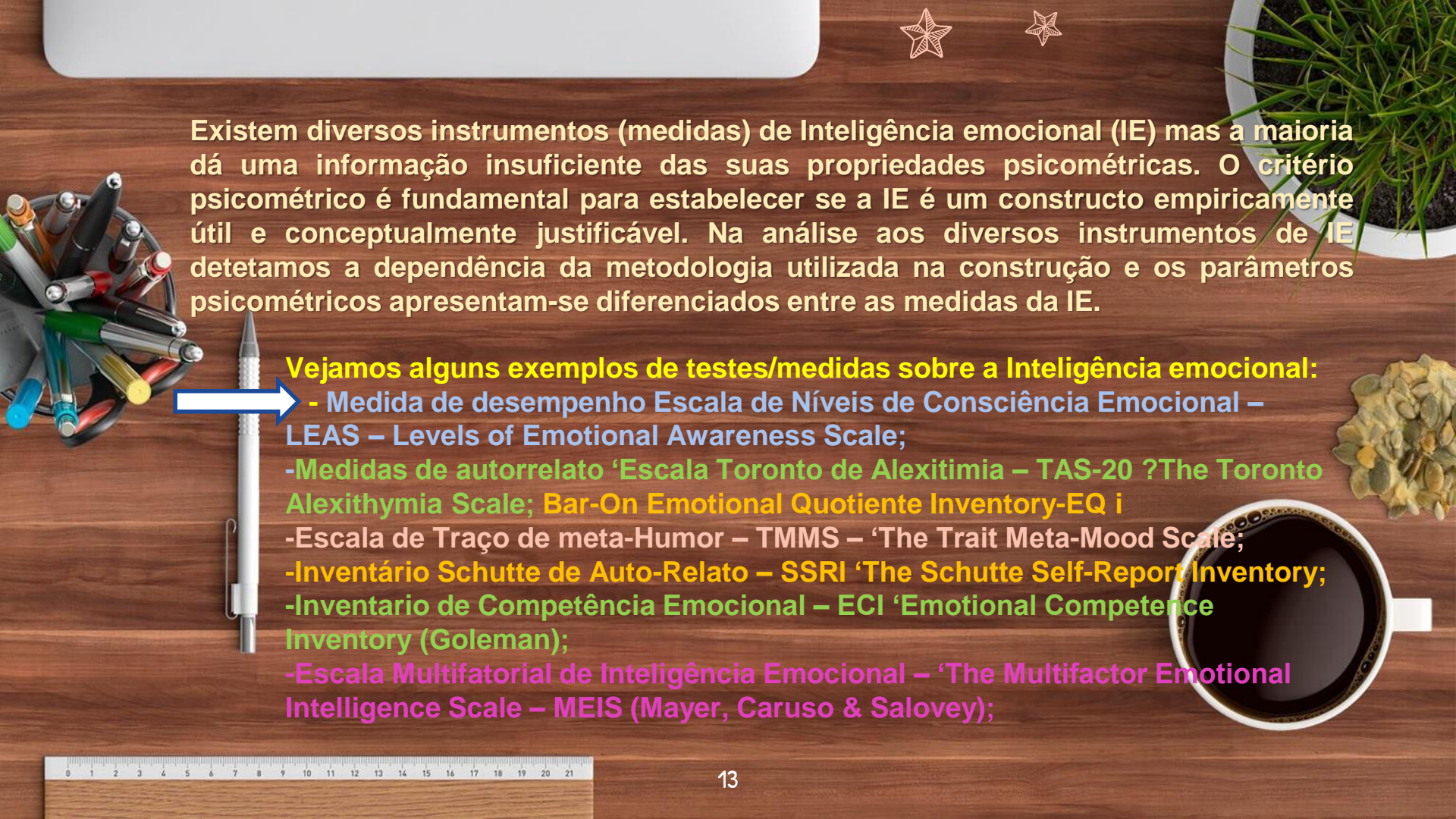
A Inteligência Emocional na Escola – Como aplicá-la na prática?

Pretendemos com este programa partilhar e reflectir com os alunos, professores e pais/encarregados de educação o que são as emoções e, principalmente a inteligência emocional.

→ Objectivos: promover uma auto-consciência emocional; conseguir um adequado controlo das emoções; praticar a empatia para compreender as emoções dos outros; e melhorar as relações interpessoais.

→ Programa de Desenvolvimento da Inteligência Emocional (PDIE) – conteúdos:

- *- Conhecimento da nossa auto-estima e das nossas emoções;
- *- Como nos sentimos! (emoções, estado de ânimo, sentimentos,...);
- *- Conhecimento das emoções boas e as menos boas;
- *- Como se sentem os outros? (empatia);
- *- Aprendizagem das habilidades emocionais (e sociais) no quotidiano;
- *- Resolução de problemas com os outros (solução de conflitos interpessoais);
- *- Aprendizagem das habilidades comunicativas (como comunicar).



Existem diversos instrumentos (medidas) de Inteligência emocional (IE) mas a maioria dá uma informação insuficiente das suas propriedades psicométricas. O critério psicométrico é fundamental para estabelecer se a IE é um constructo empiricamente útil e conceptualmente justificável. Na análise aos diversos instrumentos de IE detetamos a dependência da metodologia utilizada na construção e os parâmetros psicométricos apresentam-se diferenciados entre as medidas da IE.

Vejamos alguns exemplos de testes/medidas sobre a Inteligência emocional:

- Medida de desempenho Escala de Níveis de Consciência Emocional – LEAS – Levels of Emotional Awareness Scale;
- Medidas de autorrelato ‘Escala Toronto de Alexitimia – TAS-20 ?The Toronto Alexithymia Scale; Bar-On Emotional Quotient Inventory-EQ i
- Escala de Traço de meta-Humor – TMMS – ‘The Trait Meta-Mood Scale;
- Inventário Schutte de Auto-Relato – SSRI ‘The Schutte Self-Report Inventory;
- Inventario de Competência Emocional – ECI ‘Emotional Competence Inventory (Goleman);
- Escala Multifatorial de Inteligência Emocional – ‘The Multifactor Emotional Intelligence Scale – MEIS (Mayer, Caruso & Salovey);

2. EMOÇÕES E EDUCAÇÃO: EDUCAR PARA CONHECER

- ▶ O Relatório J. Delors contribuiu (4 pilares da educação: aprender a viver juntos – conviver e aprender a Ser), tal como Goleman para a difusão na escola, entre os professores e no ensino da inteligência emocional para se abordar o complexo mundo das emoções (primárias) e os sentimentos com o meio envolvente determinado ao sujeito. Temos inteligências múltiplas, cada um é inteligente na sua área...

2. EMOÇÕES E EDUCAÇÃO: EDUCAR PARA CONHECER

- ▶ **A ESCOLA** tem um papel importante na sua missão de educar integralmente a pessoa e o futuro cidadão. Há alunos que se motivam mais que outros, uns relacionam-se melhor que o resto do grupo, há alunos que são impetuosos e respondem com agressões ou violência, há alunos que têm problemas escolares, dificuldades na escola devido ao seu estado socio-emocional, etc.



2. EMOÇÕES E EDUCAÇÃO: EDUCAR PARA CONHECER

- ▶ Há uma relação e dependência mútua entre as dimensões racional e emocional. A sociedade adquire consciência da relação entre 'razão' e as emoções devido aos conflitos, comportamentos indevidos, transgressões, violências, etc.
- ▶ Daí haver uma necessidade de **CONHECER** as próprias emoções para poder reconhecer as emoções nos **OUTROS**, saber gerir e controlar o estado emocional.

A importância das Emoções na Educação

As emoções constituem um fator importante no momento de explicar ou interpretar o comportamento humano. As emoções fazem parte essencial na nossa vida humana, mas variam dentro das pessoas e nas culturas.

A educação emocional e social baseiam-se em VALORES. Há uma necessidade de ALFABETIZAÇÃO emocional pois supõe desenvolver capacidade de conhecer, identificar, transformar as emoções próprias, assim como identificar as emoções dos outros.

As inumeráveis definições de **EMOÇÃO** mas elas classificam-se: **ESPECIFICIDADE; INTENCIDADE e TEMPORALIDADE.** A EMOÇÃO É O ESTADO COMPLEXO DO ORGANISMO CARATERIZADO POR UMA EXCITAÇÃO OU PERTURBAÇÃO QUE PRE-DISPÕE A AÇÃO. Emoções relacionam-se com os estados de animo e sentimentos, mas existem diferenças entre eles

A aprendizagem social e emocional relaciona-se com um conjunto de funções e materializam-se através do desenvolvimento de competências e Habilidades

A importância das Emoções na Educação

As emoções influem a regulação da atividade e da conduta do sujeito. Pretende-se uma **atitude emocional positiva** (pensamento positivo) motivado a atividade criativa, ou seja, tem relevância no **DESENVOLVIMENTO COGNITIVO e PSICOSSOCIAL** (Gardner, 1993; Goleman, 1996)

Humberto Maturana considera as emoções explicam as ações humanas, já que sustenta que elas são pré-disposições corporais dinâmicas que estão presentes na base das ações e toda a ação humana funda-se numa emoção

As emoções definem o espaço de ações possíveis de realizar, porque as emoções constituem o aspecto de maior relevância para facilitar as aprendizagens na educação.

INSTRUMENTOS QUE PERMITEM AVALIAR/DESENVOLVER AS EMOÇÕES

▶ Testes projetivos:

- ▶ - Fábulas de Duss – El método de las fábulas em psicanálises infantil (Louisa Duss)
- ▶ - Era uma vez (Teresa Fagulha)
- ▶ - Roberts – 2 (Glen E. Roberts e Chris Gruber)
- ▶ - CAT-H — Teste de Aperceção Infantil – versão com Figuras Humanas (H. A. Murray et al)
- ▶ - TAT — Teste de Aperceção Temática (H. A. Murray e L. Bellak)
- ▶ - BAR-ILAN — Teste de Figuras para Crianças: Entrevista Semiprojetiva – Edição Revista (R. Itskowitz e H. Strauss)
- ▶ - T2F — Teste do Desenho de Duas Figuras Humanas (C. Maganto e M. Garaigordobil)
- ▶ - FTT — Teste dos Contos de Fadas (C. Coulacoglou)
- ▶ - PATA NEGRA — Teste Pata Negra (Louis Corman)
- ▶ - TAT/CAT — Testes de Aperceção Temática – TAT, CAT-A e CAT-H H. A. Murray et al.

3.-Estrutura do Programa de Inteligência Emocional (PIE) 2011-2016:

**PROTOCOLO ENTRE A UNIVERSIDADE DE
ESTREMADURA -ESPANHA /FACULDADE DE
EDUCAÇÃO (BADAJOZ) E O IPCB**

A ESTRUTURA DO PIE ESTÁ PLANIFICADA PARA MELHORAR E DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NAS CRIANÇAS DO 3.º E 4.º ANO, DO 1.º CICLO DA EDUCAÇÃO BÁSICA, NOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO CONCELHO/DISTRITO DE CASTELO BRANCO

- ▶ Cientificamente está comprovado, por diversos autores e estudos, que se tivermos a capacidade de reconhecer e controlar os nossos próprios sentimentos e os dos outros e motivarmo-nos para utilizar bem as emoções de modo a comunicarmos melhor e evitar ou resolver conflitos relacionais, será mais provável sentir-nos mais satisfeitos e sermos mais eficazes na nossa vida e na aprendizagem. O PIE, ao melhorar a competência emocional, melhora as relações interpessoais entre as crianças e, simultaneamente favorece as competências de língua/comunicação, estudo do meio e matemática. Com a aplicação do Programa de Inteligência Emocional (PIE) nas crianças dos Agrupamentos de Escola em análise, os investigadores pretenderam saber se os resultados obtidos confirmam a relação existente entre a 'inteligência emocional' e a melhoria do clima/ambiente social na sala de aula e escola.

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA O ENSINO BÁSICO – 1.º CICLO

AGRUPAMENTOS DE ESCOLA do DISTRITO DE CASTELO BRANCO onde realizámos ações (2011-2016):
COLÓQUIOS, SEMINÁRIOS OU WORKSHOPS.

AGRUPAMENTOS DE ESCOLA

- ▶ AENACB/ CIDADE DE CASTELO BRANCO E FARIA DE VASCONCELOS (3)
- ▶ AFONSO DE PAIVA DE C. BRANCO (2)
- ▶ ALCAINS
- ▶ IDANHA-A-NOVA
- ▶ JOÃO ROIZ DE CASTELO BRANCO
- ▶ OLEIROS
- ▶ SERRA DA GARDUNHA DO FUNDÃO
- ▶ SERTÃ (2)
- ▶ VILA-VELHA DE RODÃO

INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL COM JARDINS-DE-INFÂNCIA

*- Santa Casa de Misericórdia de Castelo Branco e Covilhã, etc.

ASSOCIAÇÕES DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLA DE CASTELO BRANCO

ACÇÕES DE FORMAÇÃO a 10 professores 2014-2016

13 teses ou TRABALHOS DE PROJETO de MESTRADO + 1 tese Doutoramento

ARTIGOS em REVISTAS Científicas da Especialidade + PARTICIPAÇÕES EM CONGRESSOS

| | | |
|---|---|---|
| <p>Programa= 20 sessões</p> <p>Uma semana –Uma sessão Aplicada em contexto sala de aula</p> <p>Cada sessão inclui: Conto + Informações e Dinâmica do professor + Actividades alunos (1/2) + Auto-avaliação alunos</p> <p>Sessão prática 'praticum'</p> <p>Supervisão</p> <p>Avaliação global da ação</p> | <p>6 Blocos = 20 sessões</p> <p>Uma sessão= 1 H: 30 min a 2 H: 00 min</p> <p>Conto= 15 minutos máximo Dinâmica professor= 15 m Atividades alunos= 45 m Autoavaliação = 15 min.</p> <p>Aplicação do professor com a presença do supervisor (registo observacional da aplicação)</p> <p>Aulas Práticas (aplicação das sessões) Elaboração de um RELATÓRIO FINAL a entregar no final de Junho/13</p> | <p>Cada Bloco= aborda uma emoção/emoções</p> <p>Horário de tarde</p> <p>Material fornecido pelo Supervisor/Equipa PEI</p> <p>Elaboração de um 'PAPER' por cada série de 2 Blocos (total= 3'Papers') Equipa do PIE</p> <p>Entrega do 'PortFolio dos Papers' com reflexão dos colegas</p> |
| <p>Meses de aplicação seguindo o calendário escolar e tendo em conta as interrupções, excepto para os pais.</p> <p>Aulas teórico-práticas Presenciais</p> <p>17h: 00min -19h: 30min</p> <p>Colóquios ou Eventos nos Agrupamentos</p> | <p>Começo: finais de outubro/12 ou início de novembro/12 (primeira semana) e finaliza na primeira ou segunda de junho (14 de junho/13)</p> <p>Outubro (quarta-feira); Novembro (quarta-feira); Dezembro (sexta-feira); Fevereiro (quarta-feira); Abril (quarta-feira)</p> <p>A determinar (março ou abril aberto a toda a comunidade educativa.</p> | <p>Estimativa: Novembro = 3sessões; Dezembro =2 sessões Janeiro = 4 sessões; Fevereiro =3 sessões; Março = 3/4 sessões; Abril = 1/2 sessões Maio = 1/2 sessões; Junho = 1 sessão</p> <p>1h:30min semanal com o prof. estatística presencial ou 'on line' utilizando o SPSS</p> <p>Participação de colegas espanhóis (convidados)</p> |

DESIGN da programação e estrutura do PIE

| BLOCOS | SESSÕES | ATIVIDADES | OBJETIVOS | MATERIAIS |
|--|--|--|--|--|
| 1 Auto - Conhecimento | Sessão 1 (Dezembro/ 11) | > Sociograma de amizade | <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer o autoconceito e as relações da turma | Pré-Teste |
| | | > Questionário de habilidades emocionais | | Questionário (45 Itens) |
| | Sessão 2 Janeiro/12 | > Leitura: "A árvore das emoções" | <ul style="list-style-type: none"> • Primeiro contacto com o mundo emocional | Conto |
| | | > Atividade: "Assim sou eu, assim és tu" | | Atividade (Lápis e Papel) + Ficha de autoavaliação |
| Sessão 3 Janeiro/12 | > Leitura: "Assembleia na carpintaria" | <ul style="list-style-type: none"> • Autoavaliação como ser único e diferente dos outros | Conto | |
| | > Atividade: "Eu sou único e especial" > Moldura em anexo | | Atividade + Ficha de Autoavaliação | |
| Sessão 4 Janeiro/12 | > Dinâmica: "O Espelho" (Objetivos de observação) > Atividade: O que vês? | <ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a autoestima | Uma revista ou espelho + Ficha de autoavaliação pelo Professor | |
| 2 Como é que tu te sentes? | Sessão 5 Fevereiro/ 12 | > Leitura: "O elefante acorrentado" | <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e identificar as emoções. • Saber o que se sente em cada momento. | Conto |
| | | > Dinâmica/atividade: "Tranquilo! Não se passa nada" | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | Sessão 6 Fevereiro/ 12 | > Leitura: "Algo se passa no grupo (piéades)" > Dinâmica: agrupar por grupos de 4/5 alunos > Atividade: "Cartas para classificar-me" (atribuir uma etiqueta) | <ul style="list-style-type: none"> • Expressar as emoções. | Conto Dois Baralhos de cartas (instruções) + Ficha de autoavaliação |
| 3 Conseguir uma Autoconsciência Emocional | Sessão 7 Fevereiro/ 12 | > Leitura: "O Meu amigo Pelidoncho" | <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir tipos de emoções, segundo a sua influência • Substituir as negativas pelas positivas | Conto |
| | | > Dinâmica e Atividade: O bingo dos sentimentos (jogo de bingo com bolas e cartões) | | Jogo de Bingo + Ficha de autoavaliação |
| | | > Leitura: "Os duendes e | | Conto |

ESTRUTURA do PIE:
6 blocos;
20 sessões (1h:30m);
atividades;
objetivos;
materiais

| | | | | | | |
|---|---|---|--------------|--|--|---|
| 3 | 3 | Conseguir uma Autoconsciência Emocional | Sessão 7 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "O Meu amigo Pelidoncho" | <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir tipos de emoções, segundo a sua influência • Substituir as negativas pelas positivas | Conto |
| | | | Fevereiro/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica e Atividade: O bingo dos sentimentos (jogo de bingo com bolas e cartões) | | Conto Jogo de Bingo + Ficha de autoavaliação |
| 3 | 3 | Conseguir uma Autoconsciência Emocional | Sessão 8 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Os duendes e os desejos" | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e controlar a ansiedade | Conto |
| | | | Março/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: Relaxe e reestruturação cognitiva > Atividade: Ansiedade | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | | Sessão 9 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Os dois irmãos" | | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e controlar a ira |
| 3 | 3 | Conseguir uma Autoconsciência Emocional | Março/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: Informação > Atividade: A IRA/Ralva | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e controlar os ciúmes e a inveja | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | | Sessão 10 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Os animais do bosque" | | Conto |
| 4 | 4 | Como é que se sentem os outros? | Março/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: Informação > Atividades: Ciúmes - Inveja > Leitura: "Pónei" | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar emoções e estados de ânimo dos outros • Mostrar interesse pelos outros | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | | Sessão 11 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: "Os mimos" > Atividade: Assim devo expressar-me | | Conto |
| | | | Sessão 12 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Magivírus" | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| 4 | 4 | Como é que se sentem os outros? | Abril/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: "tu não és uma ilha" | <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar interesse pelos outros | Conto |
| | | | Sessão 13 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Os maus vizinhos" > Dinâmica: "Conta-me esta história" > Atividade: | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| 5 | 5 | Como é que se sentem os outros? | Sessão 14 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Eu sou tua amiga" | <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar habilidades de comunicação • Desenvolver a escuta ativa | Conto |
| | | | Abril/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: cinema ou filme mudo > Atividade: O que é que hoje me ponho? | | Atividade + Ficha de autoavaliação |

ESTRUTURA DO PIE:
6 blocos;
20 sessões (1h:30m);
atividades
objetivos;
materiais

| | | | | |
|---|-----------------------|--|---|---------------------------------------|
| 5 | Sessão 14 Abril/12 | > Leitura: "Eu sou tua amiga" | <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar habilidades de comunicação • Desenvolver a escuta ativa • Aceitar críticas | Conto |
| | | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: cinema ou filme mudo > Atividade: O que é que hoje me põho? | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| 5 | Sessão 15 Maio/12 | > Leitura: "alegria de viver" | <ul style="list-style-type: none"> • Praticar destrezas de cortesia | Conto |
| | | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: informações > Atividade: "Já sei escutar!" | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | Sessão 16 Maio/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Estou gordinho... e depois?" > Dinâmica: Faz uma boa crítica > Atividade: 'As coisas mudam' | | Conto |
| 5 | Sessão 17 Maio/12 | > Leitura: "conto da Índia: Os seis cegos e o elefante" | <ul style="list-style-type: none"> • Praticar destrezas de cortesia | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: Temos um problema? > Atividade: "Que pensas tu?" | | Conto |
| 6 | Sessão 18 Maio/12 | > Leitura: "A Tartaruga" | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar situações problemáticas e as suas causas. • Procurar soluções adequadas aos conflitos. | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | <ul style="list-style-type: none"> > Dinâmica: "Uma viagem pelo mar" > Atividade: O semáforo das emoções | | Conto |
| | Sessão 19 Junho/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Leitura: "Porcos – Espinhos" > Dinâmica: informações > Atividade: A caderneta | | Conto |
| | Sessão 20 Junho/12 | <ul style="list-style-type: none"> > Sociograma de amizade > Questionário de habilidades emocionais | | Atividade + Ficha de autoavaliação |
| | | | | Pós-TESTE |
| | | | | Pós - Questionário (45 Itens) |

ESTRUTURA DO PIE:
6 blocos;
20 sessões
(1h:30m);
atividades
objetivos;
materiais

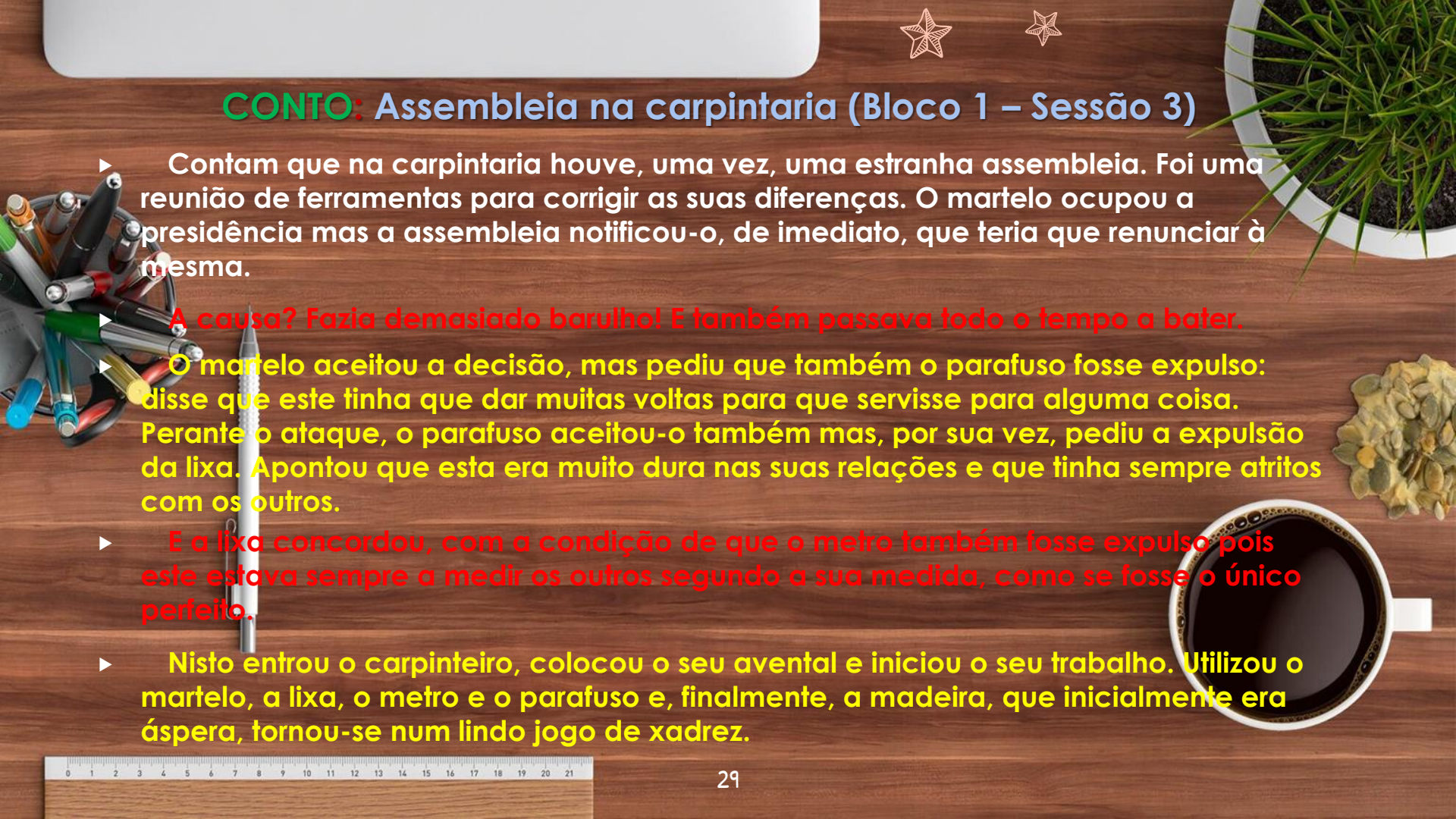
PROGRAMA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 'SENTIR E PENSAR' (PIESP) METODOLOGIA DE EXECUÇÃO



- O estudo contribui para a formação dos educadores/professores, ressaltando a importância de educar as emoções na educação infantil, tal como explica D. Goleman (1995, pág. 247) de que “*Os educadores, há muito perturbados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a compreender que existe uma deficiência diferente e mais alarmante: o analfabetismo emocional*”. É evidente que na intervenção dos educadores e professores do ensino básico, a ação-reflexão-ação é fundamental para a realização de uma boa prática educativa, já que o perfil desses profissionais de educação deve ser dotado de um espírito de pesquisa próprio de quem sabe e quer investigar e contribui para o conhecimento sobre a educação.

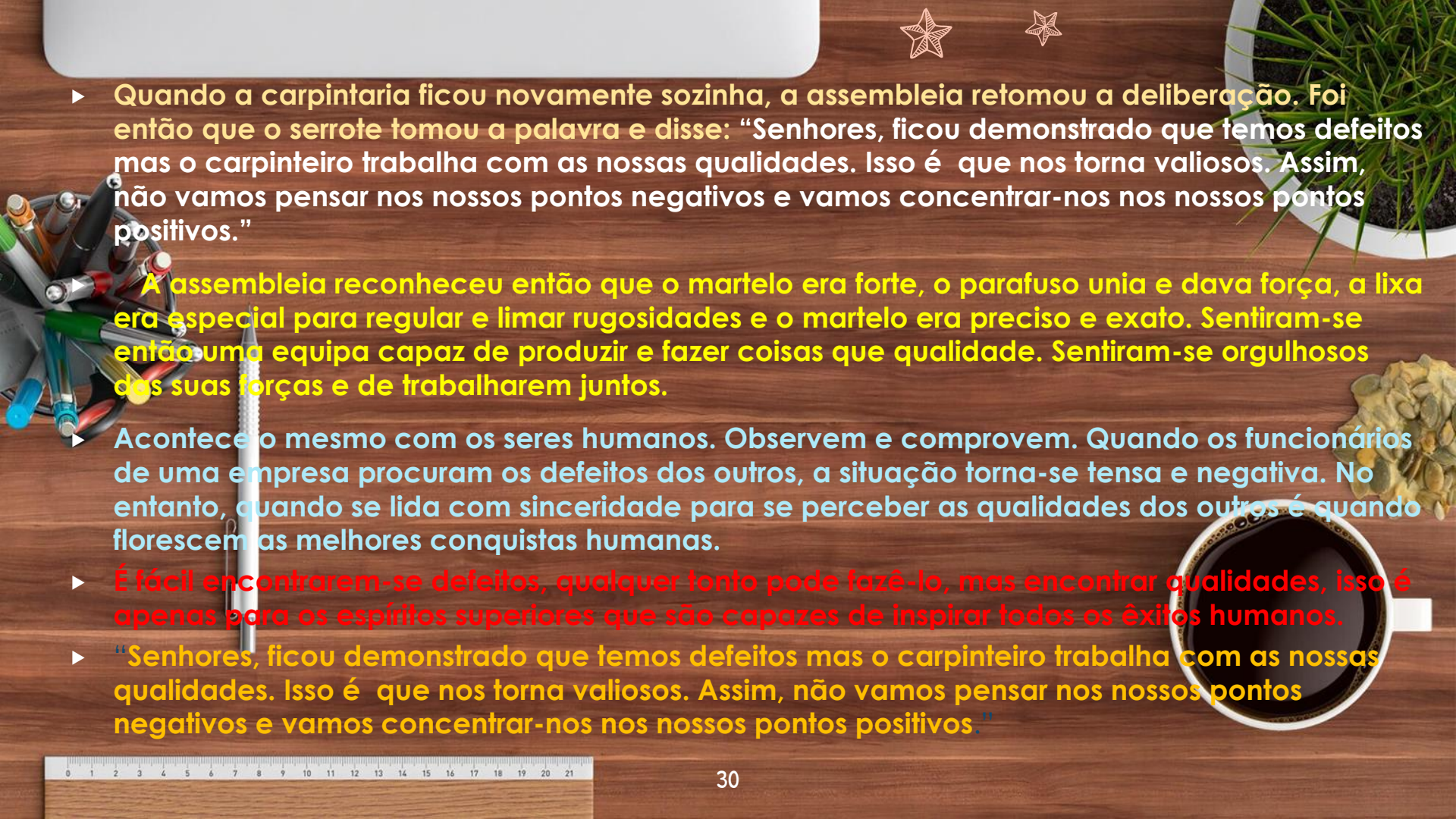
4.-Execução Prática do Programa Inteligência Emocional (PIE):

**ATIVIDADES, ESTRATÉGIAS, MATERIAL
DIDÁTICO, PARTICIPAÇÃO DE TURMAS,
PROFESSORES**



CONTO: Assembleia na carpintaria (Bloco 1 – Sessão 3)

- ▶ Contam que na carpintaria houve, uma vez, uma estranha assembleia. Foi uma reunião de ferramentas para corrigir as suas diferenças. O martelo ocupou a presidência mas a assembleia notificou-o, de imediato, que teria que renunciar à mesma.
- ▶ **A causa? Fazia demasiado barulho! E também passava todo o tempo a bater.**
- ▶ **O martelo aceitou a decisão, mas pediu que também o parafuso fosse expulso: disse que este tinha que dar muitas voltas para que servisse para alguma coisa. Perante o ataque, o parafuso aceitou-o também mas, por sua vez, pediu a expulsão da lixa. Apontou que esta era muito dura nas suas relações e que tinha sempre atritos com os outros.**
- ▶ **E a lixa concordou, com a condição de que o metro também fosse expulso pois este estava sempre a medir os outros segundo a sua medida, como se fosse o único perfeito.**
- ▶ **Nisto entrou o carpinteiro, colocou o seu avental e iniciou o seu trabalho. Utilizou o martelo, a lixa, o metro e o parafuso e, finalmente, a madeira, que inicialmente era áspera, tornou-se num lindo jogo de xadrez.**

- 
- ▶ Quando a carpintaria ficou novamente sozinha, a assembleia retomou a deliberação. Foi então que o serrote tomou a palavra e disse: “Senhores, ficou demonstrado que temos defeitos mas o carpinteiro trabalha com as nossas qualidades. Isso é que nos torna valiosos. Assim, não vamos pensar nos nossos pontos negativos e vamos concentrar-nos nos nossos pontos positivos.”

A assembleia reconheceu então que o martelo era forte, o parafuso unia e dava força, a lixa era especial para regular e limar rugosidades e o martelo era preciso e exato. Sentiram-se então uma equipa capaz de produzir e fazer coisas que qualidade. Sentiram-se orgulhosos das suas forças e de trabalharem juntos.

- ▶ Acontece o mesmo com os seres humanos. Observem e comprovem. Quando os funcionários de uma empresa procuram os defeitos dos outros, a situação torna-se tensa e negativa. No entanto, quando se lida com sinceridade para se perceber as qualidades dos outros é quando florescem as melhores conquistas humanas.
- ▶ É fácil encontrarem-se defeitos, qualquer tolo pode fazê-lo, mas encontrar qualidades, isso é apenas para os espíritos superiores que são capazes de inspirar todos os êxitos humanos.
- ▶ “Senhores, ficou demonstrado que temos defeitos mas o carpinteiro trabalha com as nossas qualidades. Isso é que nos torna valiosos. Assim, não vamos pensar nos nossos pontos negativos e vamos concentrar-nos nos nossos pontos positivos.”

MATERIAL DIDÁTICO NA PRÁTICA DO PROGRAMA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- ▶ - É urgente ajudar;
- ▶ - A Caixa das Emoções;
- ▶ - Uma casa cheia de emoções e relações;
- ▶ - Ação provoca emoção;
- ▶ - Coleção bingo de sons e/ou números;
- ▶ - Como me posso emendar?;
- ▶ - O medo está na nossa cabeça!;
- ▶ - As expressões;
- ▶ - Relações e emoções;
- ▶ - Crianças do mundo – Jogo das emoções;
- ▶ - Caixa de madeira educacional – Sabedoria do urso;
- ▶ - Caixa dos segredos (espelho); Etc., etc.

MATERIAL DIDÁTICO DO PROGRAMA PIESP

- **Material didático da paró “Uma Caixa Cheia de Emoções”** (KOG, MOONS, DEPONDT, 2004). A criança pode fazer esse reconhecimento das emoções tanto nela, como nos outros, desenvolvendo a sua consciência emocional/social, identificando emoções e os sentimentos, com base nos sinais corporais e aprendendo a dar-lhe um nome.
- **Prova projetiva “Era uma vez...” de TERESA FAGULHA** (2010) destinada a **crianças dos 5 aos 11 anos**, com o objetivo de analisar a forma como elas analisam as emoções, nomeadamente a ansiedade e o prazer, os estados afetivos que têm uma função adaptativa e relevância particular no desenvolvimento psicológico. O teste compõem-se: **manual técnico; caderno de registo; folha de análise; cartões com figuras** (femininas e masculinas). Os cartões de desenhos contam uma história não acabada, apresentada em formato de banda desenhada. Na prática apresentam-se as 3 sequências iniciais e a criança dá continuação à história, escolhendo para esse efeito 3 cartões e a conclusão também já está pré-estabelecida (**'cartão de fim'**). Assim, a criança cria 8 histórias, sendo a primeira de exemplo. A análise da prova é feita no quadro concetual das teorias psicodinâmicas (teorias de Freud, Klein e Winnicott).
- **Materiais:** lápis de cor, rotuladores, cartão, estampas/imagens, livros de histórias, papel, fichas, vídeos..



ATIVIDADE (professor)

"Eu sou único e especial"

Objetivo

- Descobrir e valorizar-se como um ser único e diferente dos outros.

Material

- Fotocópia da atividade (moldura) e lápiz de cor.

Desenvolvimento da Atividade

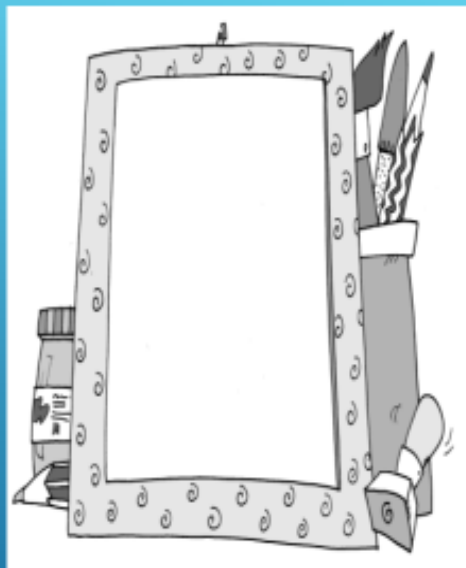
- As crianças deverão desenhar um retrato de si próprio, dentro da moldura, e depois comentar como é e o que tem de especial, descrevendo as suas características físicas: cor cabelo, tamanho cabelo, cor da cara, cor dos olhos, tamanho dos pés, etc.
- Conversar sobre o tema: diferenças entre as pessoas, tanto nas crianças como nos adultos. Cada pessoa é diferente, única e especial, não existe outra igual a ela em todo o mundo. O que aconteceria se fossem todos iguais?
- Destacar a importância de gostar de si próprio, uma vez que as pessoas que nos rodeiam gostam de nós pelo que somos, não pelas coisas que fazemos. Refletir sobre as pessoas que lidam conosco, as que gostam de nós, partilhando o nome dessas pessoas que também são únicas e especiais.
- Será importante que cada criança diga alguma coisa de que gosta da pessoa/colega que tem à sua esquerda.

O autoconhecimento conduz ao conhecimento dos outros. O autorespeito conduz ao respeito pelos outros. O amor por si próprio conduz à compreensão de si próprio e ao amor pelos outros.



ATIVIDADE "Eu sou único e especial"

o retrato dentro da moldura e decora-a



Escrita _____ Arte _____

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO ALUNO

SESSÃO 3

Conte "Assombra na cozinha"

É que aprendeste com o conto de hoje?

Antes desta sessão, sabia que as características negativas podem converter-se em positivas?

Atividade: "Eu sou único e especial"

Aprendeste algo novo com esta atividade?

Descreve duas características pessoais (Fólicas)

Faz um círculo nas palavras que expressam o quanto aprendeste hoje



Muito pouco



Pouco

Bastante

Muito



Faz um círculo nas palavras que expressam a tua opinião sobre esta sessão



Muito chata



Chata

Divertida

Muito divertida



ATIVIDADE (professor)

"O Espelho"

Objetivo

- Aumentar a autoestima.

Nível

- 2º e 4º Anos do 1ºCiclo de Educação Básica.

Material

- Caixa de cartão.
- Espelho.



Desenvolvimento da Atividade

Explicamos aos alunos que ontem estávamos a arrumar umas coisas em casa e encontramos uma fotografia de alguém muito importante e especial (que está de casta), alguém de quem todos querem ser amigos e de quem o mundo inteiro gosta. Através de perguntas, os alunos tentam adivinhar de quem se trata e nós responderemos a essas perguntas em função de quem se realice, ou seja, se um aluno nos pergunta se a pessoa que aparece na fotografia tem cabelo castanho e esse aluno também o tem responderemos que sim. Se por outro lado, quem nos faz a pergunta é um aluno logo responderemos que não. Deste modo, o aluno que acredita saber quem está na fotografia irá dizer-nos ao ouvido e se ele estiver correto, ou seja, se ele disser que é ele próprio quem vem na fotografia, abriremos a caixa e ao olhar para seu interior da mesma a sua imagem reflete-se é no espelho. Se a sua resposta não for correta, o jogo continuará. A atividade desenvolve-se até que todos tenham descoberto que as pessoas únicas e especiais são eles próprios.



ATIVIDADE (professor)

"Tranquilo, não se passa nada!"

Objetivos

- Aprender a avaliar a intensidade dos sentimentos.
- Manifestar e controlar progressivamente os sentimentos e as emoções.

Nível

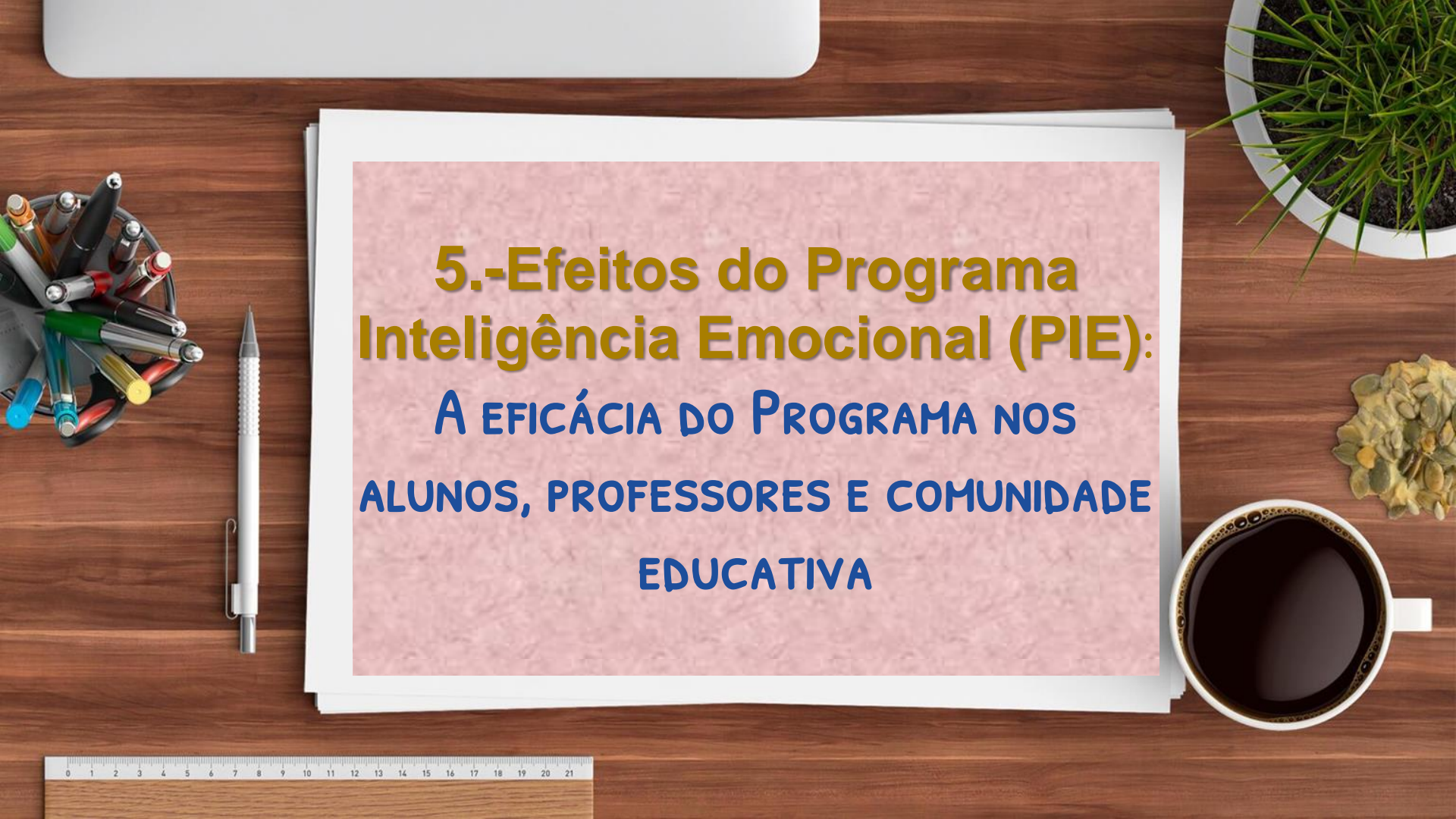
- A atividade é dirigida a alunos do 3º e 4º ano do 1ºCiclo de Educação Básica.

Material

- Folhas
- Esferográficas

Desenvolvimento da Atividade

- Propomos aos alunos que se imaginem numa situação como a que apresentamos a seguir: "Foste em excursão num fim de semana com a tua turma. Voltas muito cansado para casa mas contente porque passas-te o tempo muito bem. Quando entras no teu quarto descobres que o trabalho de matemática que tinhas em cima da mesa, para entregar na segunda-feira, está cheio de rabiscos de todas as cores. Sabes quem foi, o teu simpático e pequeno irmão".
- Pedimos a cada aluno que descreva numa folha o que sentiriam nesse momento, o que faria e que consequências teria a tua situação.
- Depois, os alunos agrupam-se (grupos de 4 ou 5) e comentarão o que escreveram. Entre todos analisarão quais são os melhores formas de reagir.
- Falaremos, em grupo de 4 ou 5 alunos, das situações em que nos zangámos muito e o que fizemos.



**5.-Efeitos do Programa
Inteligência Emocional (PIE):
A EFICÁCIA DO PROGRAMA NOS
ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE
EDUCATIVA**

ANO LETIVO 2012-13

| Agrupamentos de Escola (região de Castelo Branco) | 3.º ANO (turmas) | | 4.º ANO (turmas) | | Total Alunos |
|---|------------------|-------------|------------------|--------------------|--------------|
| | T. Exp. | T. Controlo | T. Exp. | T. Controlo | 4 turmas |
| AE José Silvestre Ribeiro - Idanha-a-Nova | 24 | 21 | 23 | 22 | 90 |
| AE José Sanches - Alcains | 22 | 20 | 23 | 21 | 86 |
| AE Cidade de Castelo Branco | 24 | 22 | 24 | 23 | 93 |
| 12 professores de turma envolvidos e 4 de apoio | | | | TOTAL = 269 | |

ANO LETIVO 2013-2014

| Agrupamentos de Escola (região de Castelo Branco) | 3.º ANO (turmas) | | 4.º ANO (turmas) | | Total Alunos |
|---|------------------|-------------|------------------|--------------------|--------------|
| | T. Exp. | T. Controlo | T. Exp. | T. Controlo | 4 turmas |
| AE João Roiz de Castelo Branco | 22 | 23 | 23 | 21 | 89 |
| AE Afonso de Paiva – Castelo Branco | 21 | 19 | 22 | 18 | 80 |
| AE Cidade de Castelo Branco | 23 | 23 | 24 | 22 | 92 |
| 12 professores de turma envolvidos e 2 de apoio | | | | TOTAL = 261 | |

ANOS LETIVOS: 2014-2015 e 2015-1016

| Agrupamentos de Escola (região de Castelo Branco) | 3.º ANO (turmas) | | 4.º ANO (turmas) | | Total Alunos |
|---|------------------|-------------|------------------|--------------------|--------------|
| | T. Exp. | T. Controlo | T. Exp. | T. Controlo | 4 turmas |
| AE 'Cidade de Castelo Branco' | 21 | 20 | 22 | 21 | 84 |
| Ano letivo 2015 - 2016 | | | | | |
| AENACB - Escola Básica Cidade de Castelo Branco | 20 | 19 | 21 | 21 | 81 |
| 4 professores de turma envolvidos e 1 de apoio | | | | TOTAL = 165 | |

ESTATÍSTICA DOS ALUNOS DE 1.ºEB - PERÍODO 2012-2016

| Anos letivos (5 anos de intervenção do PIE) | ALUNOS ENVOLVIDOS (turmas) | | | | Total Alunos |
|--|----------------------------|-------------|------------------|----------------|-----------------|
| | 3.º ANO (turmas) | | 4.º ANO (turmas) | | |
| | T. Exp. | T. Controlo | T. Exp. | T. Controlo | 4 turmas |
| 2012-2013 | 70 | 63 | 70 | 66 | 269 |
| 2013-2014 | 66 | 65 | 69 | 61 | 261 |
| 2014 - 2015 • | 41 | 39 | 43 | 42 | 165 |
| 2015-2016 | | | | | |
| 28 professores de turma (formação creditada a 10 professores) e 7 professores de apoio | | | | TOTAL = | 695 |

2011

EQUIPA DO PIE TEVE INICIATIVAS DE SENSIBILIZAÇÃO EM AGRUPAMENTOS DE ESCOLA DO DISTRITO COM COLÓQUIOS E/OU WORKSHOPS

A top-down view of a wooden desk. On the left, a grey laptop is partially visible. Below it, a grey pen holder contains several pens and pencils. A silver pen lies vertically on the desk. On the right, there is a white cup of black coffee, a small potted plant with green grass-like leaves, and a small pile of yellow and green dried flowers. At the bottom left, a white ruler with black markings is visible.

EFEITOS DO PIE NOS ALUNOS: comportamento, rendimento escolar, ambiente educativo sala de aula e relações interpessoais

- COMPETÊNCIAS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL;
- HABILIDADES SOCIAIS E EMOCIONAIS;
- SENTIR-SE MELHOR PENSANDO POSITIVAMENTE;
- COMPREENDER OS OUTROS (COLEGAS);
- MELHORIA NO RENDIMENTO ESCOLAR
- RELAÇÃO PEDAGÓGICA
- ASSERTIVIDADE
- ESCUTA ATIVA, etc.

Desenvolver competências da inteligência emocional

-Conhecimento das próprias emoções (reações rápidas, impulsivas e intuitivas; a ação educativa contribui para que o aluno o estado emocional em que se encontra e relacionado com quotidiano)

-Capacidade de dirigir e controlar as emoções (na escola detetámos o efeito da falta de controlo das emoções no rendimento escolar dos alunos; as preocupações familiares, os conflitos e as recusas, o interesse ou desinteresse pelas atividades, o desassossego e incumprimento das regras, precipitações,...)

-Capacidade de motivar-se a si próprio... (autocontrolo, papel da motivação persistente para realizar atividades de forma contínua, o efeito da concentração para render mais, a motivação e o prazer que devem experimentar na sala de aula....)

-Reconhecimento das emoções dos outros (as emoções produzem reações emotivas positivas e negativas; ter consciência de si mesmo e conhecimento das próprias emoções na base da compreensão das emoções e sentimentos dos OUTROS, criar EMPATIA = competência da IE para reconhecer o estados de animo dos outros e estabelecer boas relações, ...possibilidade de realizar as nossas aspirações/desejos; intervir melhor em sala de aula; criar um bom clima e ambiente educativo na sala de aula , no recreio e na escola).

Saber promover e conduzir as relações (Empatia, autocontrolo emocional, impulsar relações boas com as pessoas que nos fazem crescer; a ação pedagógica favorece a dinâmica das relações, nos trabalhos em grupo, nas habilidades sociais, na configuração do ambiente da aula, no desenvolvimento do Grupo/Turma...)

Pode a inteligência emocional ajudar os alunos na sua aprendizagem e os professores na sala de aula?

▶ **FATORES CONDICIONANTES** no processo **ENSINO-APRENDIZAGEM**:

- ❑ **MOTIVAÇÃO** (habilidades no desempenho; ativação cognitiva/emocional)
- ❑ **AFETIVIDADE** (associação da afetividade às teorias cognitivas da aprendizagem; relação da afetividade e emoções, sentimentos e estado de ânimo ou atitudes...) **são componentes: a autoestima, autoconceito, estilo atributivo do êxito ou insucesso; expectativas de auto eficiência; estratégias de autoconsciência;**
- ❑ **ESTRESS** (nos alunos e professores; 'burnout – esgotamento emocional, despersonalização e pensamento negativo, redução das suas realizações pessoais, etc.)
- ❑ **VIOLENCIA ESCOLAR /DESRESPEITO PELAS NORMAS** (incumprimento de normas, falta de respeito pelos colegas e professor, tendências agressivas ou impulsivas, falta de disciplina escolar, atitudes intoleráveis, ...)
- ❑ **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL** (conjunto de habilidades pessoais e sociais em que o conhecimento e autocontrolo das emoções é fundamental para criar habilidades: **autoconsciência, autocontrolo, capacidade de motivação, empatia, habilidades sociais, de comunicação, expressão e de comportar-se assertivamente**)
- ❑ **A ANSIEDADE** (temor pela apreensão quando o aluno realiza uma atuação ou atividade; ansiedade positiva da negativa.... Técnicas de relaxe muscular/física e de respiração)

▶ FATORES CONDICIONANTES no processo ENSINO-APRENDIZAGEM



Fatores de distorção: **stress + ansiedade**

Recursos: inteligência emocional+ afetividade+ motivação

PENSAR POSITIVO E EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS

Quando as emoções dão determinantes para os alunos aprenderem melhor

- Características relevantes dos alunos em ambientes de periferia e/ou marginais; alunos de ambientes socioculturais desfavoráveis, de famílias monoparentais, desestruturação familiar, alunos a viverem com os avós ou tutores, etc.

As EMOÇÕES desempenham um papel importante:

- **Nível socio afetivo** (insegurança, o medo, ansiedade, atitudes de insuficiência com recurso à força física e agressividade, etc.)
- **Estrutura da personalidade** (perspetivas pessoais);
- **Estruturas mentais e cognitivas** (pensamento concreto/abstrato, discurso mental indutivo, etc.)
- **Processo educativo – rendimento escolar**
- **Relações interpessoais e convivência:**

Habilidades socio emocionais constituem conjunto de habilidades cognitivas, pessoais, morais e sociais que configuram os comportamentos interpessoais dos alunos no seu relacionamento.

OS ALUNOS sentem-se mais valorizados e aceites pelos outros e pelo Grupo/Turma, sempre que manifeste os seus novos comportamentos (condutas assertivas, tomar decisões tendo em conta os interesses dos outros colegas, resolver conflitos de forma aberta/sincera e em respeito, ...)

TRABALHAR AS HABILIDADES SOCIAIS NO 1.º CEB

Pretender uma educação integral e um processo ensino-aprendizagem temos que trabalhar e melhorar as habilidades sociais: a interação (**Vigotsky**) e o meio para o desenvolvimento social – escola (**M.Wallon**), a comunicação – diálogo. Assim programar atividades que valorizem:

- *-**Dignidade do ser humano – Ser Pessoa** (valorização positiva);
- *-**Procurar conhecer os colegas e procurar as qualidades deles** (área da língua materna e comunicação) - **Empatia** (várias áreas);
- *-**Trabalhar a comunicação e a conversação/diálogo** (identificar e expressar as emoções e sentimentos);
- *-**Como nos sentimos...?** (área da língua materna);
- *-**Identificar sentimentos e emoções nos outros** (área da língua e expressões);
- *-**Identificar a cultura de alguns alunos -novos** (área do Estudo do Meio social);
- *-**Descrições imaginativas** (área das expressões e educação física);
- *-**Desenvolver atitudes de relação interpessoal** (escuta ativa, olhar, sorriso, saudação, agradecimento, etc.);
- *-**Conhecer as etapas psicossociais do crescimento** (diversas áreas curriculares)

6.-Avaliação global do programa (PIE):

RESULTADOS GLOBAIS (DADOS ESTATÍSTICOS DOS TESTES E NARRATIVAS DOS PROFESSORES)

Resultados do sociograma/questionário de amizade na turma

Comprovámos que os resultados obtidos no **PÓS-TESTE** nos **Grupos Experimentais**, foram devidos à implementação do PIE e não variáveis estranhas que pudessem contaminar estudo.

Para estudar as **mudanças no G. Experimental (intra grupo)**, que foi submetido ao PIE (20 sessões) utilizámos a prova não-paramétrica 'T' de **WILCOXON**. Verificámos que houve diferenças significativas entre o **PRÉ e PÓS-TESTE G. Experimental**, sendo **p=0,000**. Isto demonstra que o PIE gerou a aquisição de competências (habilidades emocionais/sociais) nos alunos destas turmas, melhorando o seu rendimento escolar, a aquisição de competências de comunicação e as relações com os colegas (aula), diminuindo os conflitos, indisciplina e desrespeito.

Resultados do sociograma/questionário de amizade na turma

▶ Por outro lado as mudanças entre o **PRÉ** e o **PÓS-TESTE** nos **Grupos de Controlo**, são **pouco significativas**. Para esta comprovação utilizámos a prova não-paramétrica 'T' de Wilcoxon, obtendo nessa análise diferencial que as diferenças entre esses momentos foi de **$p=0,954$**

Por último utilizámos a prova 'U' Mann Whitney para analisar as diferenças entre OS **PÓS - PÓS** nos **Grupos de Controlo**, foram **$p=0,000$** que confirma que **não existem outros fatores ou variáveis que explicam esse fenómeno.**

APRECIÇÕES AO TESTE DE HABILIDADES EMOCIONAIS (INTELIGÊNCIA EMOCIONAL)

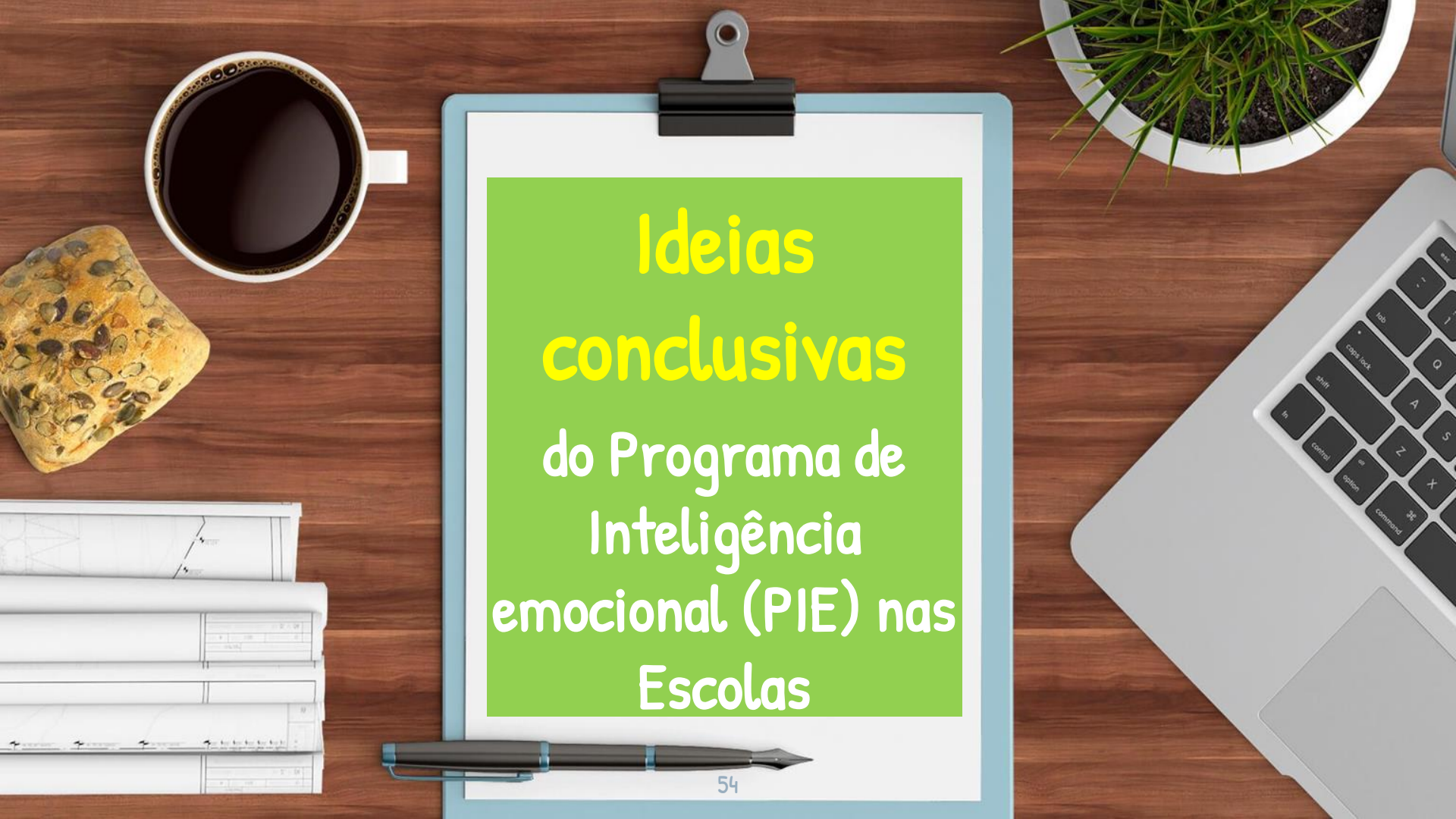
O TESTE tinha 45 **Itens** pontuada numa escala de intervalos (Nunca=0; Algumas vezes=1; Sempre=2)
Os resultados de **Pré-Teste nos Grupos de Controlo e Grupos Experimentais** demonstraram uma média de resultados entre 45 a 55 pontos nos critérios de **Avaliação das respostas situando-se 'SATISFAZ'** (melhorar as habilidades emocionais/sociais ou a inteligência emocional).
Os resultados do **PÓS-TESTE nos GRUPOS EXPERIMENTAIS** com o **PIE** passou a ter uma **média de 75 a 85** que nos critérios de **AVALIAÇÃO** das respostas situam os alunos no **'ALTO'** e **'MUITO ALTO** em habilidades emocionais e sociais.

INDÍCIOS NARRATIVOS DOS PROFESSORES (RELATÓRIOS)

- ▶ **Prof.ª Paula Gaspar** “Os alunos ditos ‘problemáticos’ revelaram refletir mais sobre as suas atitudes menos corretas, alguns deles começaram a melhorar/alterar o seu comportamento”
- ▶ **Prof.ª M.ª Fátima Carrega** “As alterações na turma levaram a um aumento da capacidade de concentração nas aulas, um aumento de capacidade de me ouvir sem estarem constantemente a interromper-me, bem como a melhoria dos trabalhos em grupo”
- ▶ **Prof. João Peixoto** “Os alunos estão mais conscientes de si mesmos, conseguindo valorizar-se como seres únicos e diferentes dos outros. Verifiquei que têm uma maior perceção dos seus sentimentos e emoções, estando mais despertos para as consequências de algumas atitudes indevidas nos outros”

INDÍCIOS NARRATIVOS DOS PROFESSORES (RELATÓRIOS)

- ▶ **Prof.^a Idalina Rodrigues** "O programa melhorou e desenvolveu a inteligência e habilidades emocionais na minha turma, motivou uma maior interação e empatia comigo, proporcionando um melhor conhecimento dos alunos e entre eles. Todos os objetivos do programa foram atingidos, no entanto, deve haver continuidade para aprofundar a autoconsciência emocional, melhor controle das emoções e melhoria das relações interpessoais com os outros"
- ▶ **Prof. Cecília Martins** "Foi enriquecedor e positivo para os alunos e para mim este projeto na turma. Os alunos estão mais atentos a conhecerem as suas emoções e a dos colegas da turma, mais despertos para as consequências que algumas atitudes podem ter nos outros, bem como se colocam no 'lugar do outro'."
- ▶ **Prof. Mário Vicente** "As sessões do programa foram benéficas para os alunos e as sessões com os pais também registando-se melhorias consideráveis como se pode verificar na análise descritiva dos dados dos testes de habilidades emocionais e no sociométrico"



**Ideias
conclusivas**
do Programa de
Inteligência
emocional (PIE) nas
Escolas

Ideias
conclusivas do
programa de
inteligência
emocional (PIE)

- 1-O **PIE** contribuiu para demonstrar da importância da educação emocional no 1.ºCEB
- 2-Estes programas de Inteligência emocional melhoram significativamente o desenvolvimento de competências sociais e emocionais nos alunos.
- 3-Os estudos da literatura especializada comprovam que estes programas reduzem significativamente ou evitam os **problemas de conduta** (agressões, violência, desmotivação, atos de desrespeito, incumprimento de regras, etc.), **ou seja melhoram a convivência escolar, a participação, o pensamento ou conduta positiva.**

Ideias
conclusivas do
programa de
inteligência
emocional (PIE)

4- PIE melhorou o rendimento escolar nos Grupos experimentais nas áreas do Estudo do meio, Língua e Comunicação e Expressões. Os alunos com inteligência média ou até baixa, mas com elevado nível de habilidades sociais e inteligência interpessoal conseguem mesmo com esforço os seus propósitos ou objetivos nas tarefas escolares e atividades. Parece haver uma relação direta entre o desenvolvimento e os objetivos escolares nos alunos submetidos ao PIE.

Ideias
conclusivas do
programa de
inteligência
emocional (PIE)

5- Melhorou-se o ambiente educativo e o clima de aula nas turmas (experimentais), para além da autoestima e convivência (resultados dos TESTE sociométrico e de Habilidades Emocionais).

Ou seja, o PIE promoveu o autoconhecimento das emoções nos alunos e o conhecimento das emoções, sentimentos e estados de ânimo nos OUTROS colegas.

ALGUMAS IDEIAS PROSPETIVAS A RETER

Educar as e para as emoções logo na educação infantil e no 1.º Ciclo do Ensino Básico permite as crianças começarem a conhecer as suas emoções (autoconhecimento) e as dos outros, aprendem a saber gerir e controlar as emoções menos boas e a desenvolver o pensamento positivo. Em síntese aprendem:

- Lidar com as situações socio-emocionais;
- Desenvolver habilidades sociais e emocionais;
- Ajuda os seus processos cognitivos e metacognitivos;
- Aumenta a concentração na aprendizagem e na realização das tarefas escolares;
- Favorece a adaptação ao processo de escolarização;
- Contribui a melhorar o desempenho e rendimento escolar;
- Desenvolve melhor as relações de convivência e as relações interpessoais.

BIBLIOGRAFIA DE REFERÊNCIA

- BERROCAL P. & ARANDA, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Madrid: EOS
- BISQUERRA, Rafael. (2007). Las competencias emocionales. *Revista Educación* (Facultad Educación UNED), XXI, 10, p. 61-82
- BISQUERRA, R. (2012). *Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y en la adolescencia*. Espulgues de Lobregat/Barcelona: Publ. Hospital Sant Joan de Déu
- DAMÁSIO, A. (1999). *O Sentimento de Si – O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Lisboa: Publicações Europa América
- DENHAM, S. A. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11, p. 1-48
- DOWNLING, M. (2005). *Young children's personal, social and emotional development*. London: Sage
- ELIAS, M. J.; FRIEDLANDER, B. S.; TOBIAS, S. E. (2000). *Os Pais e a Educação Emocional*. Cascais: Pergaminho
- GARDNER, H. (1993). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligências múltiples*. México: FCE
- GOLEMAN, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Lisboa: Temas e Debates
- GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- GOSSELIN, P. (2005). Le décalage de l'expression faciale des émotions au cours de l'enfance. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46 (3), 126-138

BIBLIOGRAFIA DE REFERÊNCIA

- KOG, M.; MOONS, J. & DEPOND, L. (2004). *Uma caixa cheia de emoções*. Lisboa: Estúdio Didático
- LeDOUX, J. (1999). *El cérebro emocional*. Barcelona: Ariel / Planeta
- LOPES, J.; RUTHERFORD, R.; CRUZ, M. C.; MATHUR, S., & QUINN, M. (2011). *Competências Sociais. Aspectos comportamentais, emocionais e da aprendizagem*. Braga: Psiquilibrios
- MATURANA, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago de Chile: Dolmen
- MÁRTIN, D.; BOECK, K. (2002). *QE – O que é a Inteligência Emocional. Como conseguir que as nossas emoções determinem o nosso triunfo em todas as situações* (2.ª ed.). Cascais: Pégasus
- SÁ, I. (2001). *O desenvolvimento da compreensão e da regulação das emoções*. Porto: Porto Editora
- SAARNI, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford
- SALOVEY, P. & GREWLAR, D. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y Cerebro*, 16, p. 10-20
- SALOVEY, P.; SLUYTER, D.J. (1999). *Inteligência Emocional da Criança*. São Paulo: Campus
- SALOVEY, P. & MAYER, J. D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. New York: Basic Books.
- SCHULZE, R. & RICHARD, D.R. (ed.s). (2005). *Emotional Intelligence. An International Handbook*. Gotingen: Hogrefe & Huber Publ.s
- STEINER, C.; PERRY, P. (2000). *Educação Emocional*. Cascais: Pergaminho
- VIVAS, M.; GALLEGO, D. y GONZÁLEZ, B. (2006). *Educar las emociones*. Madrid: Dykinson