

Cómo citar este artículo:

Santana, M.V. y Santos, M.A. (2022). Análise das competências interpessoais autocontrole e autoconsciência de alunos do 8º e 9º anos do ensino fundamental. *MLS Psychology Research*, 5 (2), 135-148.
doi:10.33000/mlspr.v5i2.1284.

ANÁLISE DAS COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS AUTOCONTROLE E AUTOCONSCIÊNCIA DE ALUNOS DO 8º E 9º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

María Verónica Santana Sales

Universidad Internacional Iberoamericana (Brasil)

projetecmv@gmail.com · <https://orcid.org/0000-0003-1340-471X>

María Aparecida Santos e Campos

Universidad Internacional Iberoamericana (Brasil)

maria.santos@unini.edu.mx · <http://orcid.org/0000-0001-7190-5438>

Resumo. Estudo qualitativo descritivo busca investigar o domínio da autoconsciência e do autocontrole dos alunos de duas instituições de Ensino Fundamental de Sergipe: a privada tem programa de desenvolvimento da inteligência emocional e a pública não dispõe deste benefício. O objetivo: analisar a autoconsciência e o autocontrole em alunos alfabetizados sob a perspectiva da inteligência emocional e alunos não alfabetizados emocionalmente. Método quali-quantitativo descritivo e correlacional enfocando a inteligência emocional e gerenciamento das emoções. A amostra não probabilística compôs-se de 104 estudantes. Instrumentos pesquisa e análise de dados: utilizou-se o questionário (Medida de Inteligência Emocional - MIE). Os dados foram tabulados e apresentados em análise descritiva. Resultados: Constatou-se que nas duas competências emocionais os inquiridos da Escola Tancredo Neves apresentam ligeiro resultado positivo comparado ao Colégio Atena. Entretanto, observa-se, no panorama geral, tanto no domínio da autoconsciência quanto no autocontrole, que os resultados em ambas instituições, em vários aspectos apontam muitos dos questionados com pouca capacidade para lidar bem com as emoções. **Conclui-se** que quanto ao grupo que se beneficiam do programa de desenvolvimento emocional se faz necessário um olhar mais criterioso no que se refere as suas respostas emocionais, visto que tais resultados tendem a se manifestarem na forma de padrões de pensamentos, sentimentos, comportamentos e influências, ou seja, não se pode ignorar o que interfere tais comportamentos, o que exige uma maior conscientização e envolvimento por parte dos pais e gestores da educação das componentes emocionais.

Palavras-chave: Inteligência emocional; emoções; autoconsciência; autocontrole

ANALYSIS OF INTERPERSONAL SKILLS SELF-CONTROL AND SELF-AWARENESS OF STUDENTS IN THE 8TH AND 9TH YEARS OF ELEMENTARY SCHOOL

Abstract. A descriptive study seeks to investigate the mastery of self-awareness and self-control in students at two elementary school institutions in Sergipe: the private one has an emotional intelligence development program and the public one does not have this benefit. The objective: to analyze self-consciousness and self-control in students literate from the perspective of emotional intelligence and students not emotionally literate. Qualitative-quantitative descriptive and correlational method focusing on emotional intelligence and emotion management. The non-probability sample consisted of 104 students. Research instruments and data analysis: we used the questionnaire (Emotional Intelligence Measure - EIM). The data were tabulated and presented in descriptive analysis. Results: It was found that in the two emotional competencies the respondents of Tancredo Neves School present slight positive result compared to Atena College. However, it is observed, in the general panorama, both in the domain of self-awareness and self-control, that the results in both institutions, in several aspects, point many of the respondents with little capacity to deal well with emotions. We conclude that regarding the group that benefits from the emotional development program, it is necessary to have a more careful look at their emotional responses, since such results tend to manifest themselves in the form of patterns of thoughts, feelings, behaviors, and influences, that is, we cannot ignore what interferes with such behaviors, which requires a greater awareness and involvement on the part of parents and managers in the education of emotional components.

Keywords: Emotional intelligence; emotions; self-awareness; self-control

Introdução

As questões emocionais parecem estar intrinsecamente ligadas ao desempenho acadêmico e profissional dos indivíduos, e, nesse processo, todas as ações celebradas no ambiente escolar tendem a influenciar na melhoria ou não do comportamento dos discentes. O currículo escolar se dá, supostamente, de forma planejada, intencional, todavia, parece que práticas relacionadas ao desenvolvimento da inteligência emocional (IE) não são refletidas ou priorizadas; parece não serem importantes na formação do indivíduo.

É evidente a diversidade de perfis comportamentais em indivíduos, nas escolas, com dificuldades de aprendizagem e descontrole emocional, e pouco se evidencia programas que visem o desenvolvimento da inteligência emocional nas escolas, notadamente, nas instituições públicas. Parece urgente a tomada de consciência da necessidade de incluir no currículo escolar programas que proporcionem e priorizem a formação e desenvolvimento emocional dos estudantes.

Entende-se que os processos cognitivos e emocionais não se opõem, estão atrelados ao desenvolvimento acadêmico. Assim, a aprendizagem emocional ultrapassa a dimensão cognitiva o que requer dos indivíduos a capacidade de identificar e regular as próprias emoções, nesse aspecto, Machado (2020) ressalta que:

As emoções, como parte dos ecos que ressoam no que por processos seculares vêm se tentando fixar como forma de identidade individualizante, se configuram e se expressam por uma constante dinâmica entre os fatores biológicos, fisiológicos e mímicas, gestos, atitudes, cadências próprias de um espaço que, ao

se entenderem universais nos impede de perceber essa imensa multiplicidade muitas vezes intraduzível entre territórios distantes.

A influência das emoções foram, veementemente, abordadas por Goleman (2012) e classificadas em interpessoal (autocontrole, autoconsciência e automotivação) e intrapessoal (empatia e sociabilidade), o que envolve o eu e o outro. Assim, compreende-se que ser emocionalmente inteligentes não se resume em apenas ser mais habilidosos em identificar, compreender e regular suas próprias emoções, mas também as dos outros. Portanto, a inteligência emocional é fundamental para estabelecer e manter relações interpessoais e intrapessoais de qualidade.

Diante de sua abrangência, compreende-se que a exaltação no desenvolvimento das emoções deve, portanto, fazer parte do currículo escolar desde a pequena infância, visto que nas fases iniciais da escolaridade, o desenvolvimento da criança é o que alicerça seu futuro e as questões emocionais precisam ser levadas em conta, pois, segundo Santana Sales e Campos (2021, p. 164) “mesmo que pareça as emoções serem parte do nosso patrimônio genético, é desenvolvível e moldável, portanto é uma questão de escolha, pode-se administrá-las e revezá-las”, são, portanto, essencial para a vida e constitui a base ou condição necessária para o seu progresso nas diferentes dimensões do seu desenvolvimento.

Diante dessa veemência, este estudo objetivou analisar a autoconsciência e o autocontrole em alunos alfabetizados sob a perspectiva da inteligência emocional e alunos não alfabetizados emocionalmente dos 8º e 9º ano do Colégio Atena e da Escola Tancredo Neves, sendo a primeira, instituição particular, contemplada pelo programa de desenvolvimento da inteligência emocional e a outra, escola pública, e não faz parte de programas que contemple o crescimento emocional.

Dada a amplitude das dimensões associadas aos conceitos de inteligência e competências emocionais, o autocontrole e a autoconsciência é parte integrante nessa investigação, e, sobre esses domínios incidem a pesquisa que aborda diretamente a questão do comportamento dos discentes das duas instituições de ensino.

A inteligência emocional (EI) distingue-se como uma competência que permite aos indivíduos reconhecerem e regularem as suas próprias emoções, serem auto-motivados, empáticos e sociáveis. A percepção das emoções é considerada uma habilidade importante, e a base para o desenvolvimento de outras capacidades relacionadas com a inteligência emocional (Mayer & Salovey, 1997). No entanto, segundo Mayer et al. (2002), não se desenvolve se o indivíduo não aprender a respeitar os sentimentos e não possuir a capacidade de prestar atenção, registrar e decifrar mensagens emocionais, inclusive através de expressões faciais.

Estão associadas a acontecimentos significativos, que estabelecem as respostas e reações às situações que o indivíduo enfrenta, e dependendo de como ele/ela as enfrenta, estas respostas podem ser positivas ou negativas. Podem ser identificados a partir de expressões faciais (Carocho, 2018). Quando a inteligência emocional está bem desenvolvida, favorece e facilita o desenvolvimento em todas as esferas da experiência do indivíduo, seja consigo próprio, na família, na escola e na sociedade como um todo, acima de tudo, a plenitude das competências emocionais e cognitivas, que, como afirma

Mayer, Salovey e Caruso (2000, p. 267) enfatizaram que a Inteligência Emocional (EI) representa “a capacidade de perceber emoções, assimilá-las com base nos sentimentos, avaliá-las e geri-las”. Nesse viés, Siqueira e Santillo (2019, p. 12) afirmam que a inteligência emocional consiste na “capacidade do ser humano de identificar emoções e sentimentos em si mesmo e nos outros e, quando se trata de si mesmo, ser capaz de controlá-las e conseguir manter um equilíbrio emocional e coerente com a realidade”. Para Modolon e Vitor (2020, p. 14) a inteligência emocional é

a capacidade de encarar e solucionar situações emocionalmente incertas com o êxito, como os conflitos. É assimilar o controle e gerenciar as emoções, colocando-as para trabalharem a nosso favor. Não deixando que estas comandem nossas ações e pensamentos fazendo com que tomemos decisões inadequadas ou irracionais. A inteligência emocional nada mais é do que a habilidade de conhecer o próximo através dos sentimentos e de se autoconhecer.

Nesse contexto, Le Breton (2019, p. 146) afirma que “as emoções traduzem a ressonância afetiva do acontecimento de maneira compreensível aos olhos dos outros”, sem origem individualizada, é uma inferência resultante de um aprendizado pessoal e de identificação. Para o autor, “a emoção é a definição sensível do acontecimento tal como o vive o indivíduo, a tradução existencial imediata e íntima de um valor confrontado com o mundo”.

Portanto, entende-se que ser inteligente emocionalmente é ser capaz de reconhecer as próprias emoções e compreender como elas influenciam em seus pensamentos e comportamento, assim como ter a capacidade de controlar os sentimentos e impulsos, entender as emoções alheias e ser sociável.

Segundo Santana Sales e Campos (2021, p. 163) “a inteligência emocional está inserida na primazia de encarar situações incertas, a exemplo de conflitos, frustrações, perdas e até mesmo sucesso, assimilando, regulando e gerenciando as emoções ao próprio favor na tomada de decisões racional e adequada”. Assim sendo, ter autoconsciência e autocontrole sob os próprios sentimentos consiste em assumir o controle das emoções “não deixando que estas comandem nossas ações e pensamentos fazendo com que tomemos decisões inadequadas ou irracionais. A inteligência emocional nada mais é do que a habilidade de conhecer o próximo através dos sentimentos e de se autoconhecer” (Modolon e Vitor, 2020, p. 14).

Ao observar a inteligência emocional pelo viés dos domínios que consistem em: conhecer-se; controlar-se; motivar-se; reconhece as emoções nos outros; lidar com relacionamentos, Amestoy (2020, p. 4) reitera que:

A compreensão da inteligência emocional está relacionada ao conhecimento dos pilares que a constituem: autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos. Tal habilidade está associada às relações intrapessoais, correspondentes à pessoa e interpessoais, que são estabelecidas com o grupo.

Como já mencionado, este estudo se limita a análise da autoconsciência e do autocontrole, domínios inerentes à inteligência intrapessoal.

A inteligência interpessoal discutida por Goleman (2012) consiste na capacidade do indivíduo adentrar nas próprias emoções, o que se dá através da capacidade de discriminar e nomear os sentimentos “traduzi-los através de conceitos simbólicos; conseguir, através desse entendimento, guiar e conduzir o próprio comportamento; compreender os próprios medos e desejos, assim como a própria história, simbolizar e

compreender sentimentos complexos” Pontes, (2020, p. 20). A inteligência intrapessoal abarca as dimensões da autoconsciência, automotivação e autocontrole.

Damasio (2010) afirma que a autoconsciência se refere a um processo intuitivo, ao facto de estar consciente de algo, portanto, a definição mais aproximada e geral é: o estado de espírito em que a pessoa reconhece a sua própria existência (sente-se a si própria) e o que existe no seu ambiente. Portanto, este estudo centra-se na autoconsciencialização, auto-motivação e auto-controlo em alunos do 8º e 9º ano de duas escolas em Sergipe, Brasil.

A autoconsciência é a capacidade de se conhecer a si próprio e, conseqüentemente, os efeitos que as suas emoções podem causar nos outros, sendo a atenção prestada ao que se sente. Neste sentido, é possível ter consciência dos sentimentos no momento exacto em que eles ocorrem (Goleman, 2012) e, não estando sujeitos ao domínio das emoções, sustenta a autorreflexão. Contudo, o autor considera que "Nesta consciência auto-reflexiva, a mente observa e investiga o que está a ser experimentado, incluindo as emoções" (p. 70). Contudo, tendo a competência de autoconsciência bem desenvolvida, o indivíduo reconhece e designa melhor as suas próprias emoções, bem como tem uma melhor capacidade de compreender o que sente e a sua causa.

Nesta característica, Amestoy, (2020) enfatiza a autoconsciência como base da inteligência emocional e, segundo ele, é através da autoconsciência que o indivíduo exerce a capacidade de afastar a negatividade, neutralizando-a e mantendo a auto-reflexão face às tribulações.

Neste sentido, reflete-se que o indivíduo dotado de plena autoconsciência é capaz de compreender profundamente as suas próprias emoções, pontos fortes e fracos, tem firmeza, reconhece a realidade e a possibilidade, não tem sonhos flutuantes, em suma, conhece-se, avalia-se a si próprio, não se trai a si próprio.

Hansen et al. (2018, p. 6) asseveram que "a autoconsciência é a primeira componente da inteligência emocional. A autoconsciência significa uma compreensão profunda das emoções, forças, fraquezas, necessidades e impulsos de cada um. A autoconsciência não é nem excessivamente crítica nem verdadeiramente esperançosa".

Segundo Santana Sales e Campos (2021, p. 164) “a autoconsciência abarca a capacidade de a pessoa ter consciência da sua própria consciência e assim ser capaz de se reconhecer-se, fazer a leitura de suas emoções no exato momento que elas ocorrem ou depois através da autorreflexão” assim, entende-se que a autoconsciência se dá pela maestria do gerenciamento dos pensamentos na observância e investigação das próprias vivências, sobretudo as emocionais.

No que se refere ao autocontrole, segundo Goleman (2015, p. 16) “é uma conversa interior contínua, é o componente da inteligência emocional que nos liberta de sermos prisioneiros de nossos sentimentos”.

Discutindo teorias e estudos de autocontrole, Batista e Tourinho (2012, pp. 257-258) afirmam que:

O autocontrole emocional tem sido discutido principalmente sob a forma de orientações teóricas cognitivas, mas pode ser interpretado com os conceitos de

Análise do Comportamento, resultando numa elaboração que o coloca no mesmo terreno (o das relações comportamentais) em que as sociedades se encontram.

Nesta perspectiva, no que respeita ao autocontrole, Oliveira, et al., (2020) considera que é ainda urgente que os indivíduos alcancem, diariamente, uma aprendizagem que favoreça o controlo das emoções, a resolução pacífica, calma, equilibrada e judiciosa dos conflitos para uma boa convivência no trabalho e no ambiente social.

Assim, segundo (Goleman 2015, p. 16), o autocontrole consiste na autogestão, autorregulação, gestão do pensamento, entre outros atributos "o auto-controlo é uma conversa interior contínua, é a componente da inteligência emocional que nos liberta de sermos prisioneiros dos nossos sentimentos".

Nesse contexto, Santana Sales e Campos (2021, p. 165) caucionam que “o autocontrole ou gestão das emoções se refere a capacidade do sujeito em controlar as suas emoções e inerentes manifestações, consiste em pensar antes de agir consiste na autogestão, autorregulação”. Assim, pode-se afirmar que exercer o autocontrole consiste na capacidade de regular as emoções, resolver conflitos, manter o equilíbrio entre outros.

Metodologia

Desenho

Estudo Quali-quantitativo descritivo e correlacional enfocando a inteligência emocional e gerenciamento das emoções. Quanto à abordagem, trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa que de acordo com é caracterizada pelo uso da quantificação, tanto na coleta das informações quanto no tratamento delas por meios estatísticos, é enfatizada na objetividade e para expor as causas dos acontecimentos utiliza de linguagem matemática.

Amostra

Do tipo não probabilística deste estudo, foi composta de alunos do 8º e 9º anos do Ensino Fundamental, de duas instituições de ensino, sendo 57 do Colégio Atena e 47 da Escola Tancredo Neves, do Município de Sergipe, Brasil. O critério para a seleção das instituições de ensino e da população teve como base a disponibilidade de discentes no nível de escolaridade pleiteado, o acolhimento, a disponibilidade dos estudantes em participar da pesquisa e o diferencial no currículo escolar no que se refere a programas de desenvolvimento emocional.

Critérios de inclusão

Decidiu-se que o aluno deveria estar matriculado e ser frequente, não padecer de enfermidades que pudessem comprometer a investigação, contar com o consentimento informado firmado pelos pais ou responsáveis através do termo de consentimento livre permitindo sua participação no estudo e a aprovação das escolas para a realização do estudo.

Instrumento de pesquisa

Utilizou-se o questionário MIE (Medida de Inteligência Emocional) de Siqueira, Barbosa e Alves (1999). O instrumento MIE foi priorizado por se tratar de uma medida

validada para uso em pesquisas humanas, contempla os interesses levantados pela problemática e se adequa a população pesquisada e consiste em 59 itens escalares com quatro pontos cada um (1- nunca; 2- poucas vezes; 3- muitas vezes; 4- sempre), avaliando cinco dimensões fatoriais, contudo, neste estudo, apenas se utilizou os 10 itens que medem o autocontrole, isto é, investiga a facilidade ou dificuldade de administrar os próprios sentimentos, gerenciar e regular as emoções, pensamentos e comportamentos. Foram aplicados questionários compostos por 10 questões sendo 6 de conotação positiva e 4 de conotação negativa nas escalas (sempre, muitas vezes, poucas vezes e nunca), para um universo de 104 alunos do Ensino Fundamental da Escola Tancredo Neves e do Colégio Atena. Os dados foram tabulados e submetidos a uma análise estatística simples. No momento da coleta dos dados a pesquisadora, deslocou-se até as escolas, conforme previamente acordado, no momento da aula, na presença do docente regente, foi entregue a cada discente um questionário, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em envelope, acompanhado de uma caneta.

Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados em estatística descritiva e o rasgo quantitativo se estipulou n^os e porcentagens quantificar as variáveis estudadas. No que se refere à natureza dos objetivos metodológicos a presente pesquisa é considerada descritiva, uma vez que busca descrever as características de determinada população ou determinado acontecimento, sendo ele utilizado no presente estudo (GIL, 2008). Ademais, para tanto, leva-se em conta o que diz Santos (2012, p.4) “Na fase de interpretação dos dados, o pesquisador precisa retornar ao referencial teórico, procurando embasar as análises dando sentido à interpretação”. Assim, a análise dos aspectos quali-quantitativos da pesquisa bem como os resultados serão apresentados em dados estatísticos descritivos e foram apresentados em gráficos e tabelas.

A pesquisa foi aprovada pelo Conselho de Ética da Plataforma Brasil e pelo Comitê de Ética da Universidade Internacional Iberoamericana - UNINI.

Resultados e Discussões

Com respeito aos dados sociodemográficos, a questão referente aos dados sobre o gênero dos participantes pode ser constatada na tabela 1.

Tabela 1

Dados sociodemográficos dos alunos das duas escolas participantes (sexo).

Participantes do Colégio Atena	Nº	%	Participantes da Escola Tancredo Neves	Nº	%
Masculino	25	43,9	Masculino	24	51,1
Feminino	32	56,1	Feminino	23	48,9
Total de participantes no estudo 104					

No que tange ao fator gênero (masculino, feminino), verificou-se maior presença do sexo feminino no Colégio Atena, ainda que os valores demonstram que esta prevalência é pequena, apresenta uma quase paridade entre os sexos. Este resultado demonstra significativo equilíbrio quanto ao gênero, o que denota austeridade quanto a essa variável.

Tabela 2

Dados sociodemográficos dos alunos das duas escolas participantes (idade).

Distribuição da amostra idade	12 anos	13 anos	14 anos	15 anos	16 anos	17 anos
Escola Tancredo Neves	0	2	29	3	12	1
Colégio Atena	24	7	24	0	0	2

Na análise da tabela 2, relativos à distribuição da amostra por idade, o maior número de respondentes situa-se no intervalo correspondente à faixa etária entre os (12 e 14) anos em ambas as escolas. Além disso, cabe ressaltar que a faixa etária de (17) anos é a menor, constituindo apenas 2,9% da amostra total.

Observa-se uma paridade entre as idades dos alunos das duas escolas, que mostra que a maioria dos alunos estão dentro da faixa etária esperada para estas séries, porém se comprova um desvio do padrão notável na Escola Tancredo Neves representado pelos alunos de idade entre 16 e 17 anos.

Uma vez efetuada a caracterização dos dados gerais (idade, gênero), relativos à amostra, passa-se à abordagem dos resultados seguintes do questionário.

Como já frisado, neste estudo, importa analisar o autocontrole, sendo a capacidade mencionada por Goleman (2015), que consiste na autogestão e se trata de um diálogo íntimo e constante que dá a liberdade ao indivíduo de não se aprisionar aos sentimentos e a autoconsciência, tida como a habilidade de a pessoa ter consciência de seus próprios sentimentos e assim ser capaz de se reconhecer-se, fazer a leitura de suas emoções e auto refleti-las. Portanto, considera Goleman (2012, p. 70) que “Nessa consciência autorreflexiva, a mente observa e investiga o que está sendo vivenciado, incluindo as emoções.

Ao tratar do autocontrole, Tamayo (2006) apresenta três condutas que o indivíduo pode utilizar das quais espelha o autocontrole ou a ausência dele; a passiva, que representa o comportamento inibido, introvertido, frustrado e ansioso; a agressiva, comportamento que o sujeito humilha, é explosivo, hostiliza o outro, é autoritário; e a assertiva, que segundo o dito autor é a viável, nesta, o indivíduo tem escolha própria, entende, reconhece e defende seus direitos, respeita as emoções do outro.

Tabela 3

Resultado da competência autocontrole do Colégio Atena e Escola Tancredo Neves.

Auto controle	Colégio Atena		E.E. Tancredo Neves	
	Muitas Vezes e sempre	Poucas vezes	Muitas Vezes e sempre	Poucas vezes
Controla de sentimentos perturbantes	47,4%	52,6%	55,3%	44,7%
Freia os impulsos em uma situação de conflito	28,1%	71,9%	65,9%	34,1%
Fala o que vem à cabeça	36,8%	63,2%	36,2%	63,8%
Reage a agressões	43,9%	56,1%	34%	66%
Toma decisões com base nos impulsos	50,9%	49,1%	36,2%	63,8%

Nota-se que dos 57 pesquisados do Colégio Atena nos itens que investigam o controle dos sentimentos perturbantes e frear os impulsos, itens de conotação positiva, menos da metade se apresenta bem nessa competência, chamando a atenção para a falta de controle impulsivo, isto é, somente 28,1% controlam os impulsos. Já no que se refere a falar o que vem à cabeça e reagir a agressões, item de conotação negativa, estes discentes se apresentam em número de mais de 50% autocontrolados a reações agressivas, e na tomada de decisão de forma impulsiva 49,1%. Como se pode observar, 50,9% agem impulsivamente. Dos 47 estudantes inquiridos na Escola Tancredo Neves nos itens que investigam o controle dos sentimentos perturbantes e frear os impulsos, observa-se mais da metade se apresentando autocontrolados. Já no que se refere a falar o que vem à cabeça, reagir a agressões e tomar decisões com base nos impulsos, como se pode observar, se mostram também equilibrados, visto que, nesses itens, as alternativas: nunca e poucas vezes, são favoráveis.

Diante desses resultados, percebe-se que os questionados carecem de aprender a desenvolver as emoções, pois, conforme Cury (2012 p. 41) “quando formos ofendidos, agredidos, pressionados, coagidos ou rejeitados. Caso contrário, a emoção sempre abortará a razão. A consequência imediata dessa falta de defesa emocional é reagirmos irracional e unifocalmente, e não multifocalmente”.

Observa-se que o domínio dos participantes da pesquisa, aqui, é pouco elevado, contudo, os indivíduos da Escola Tancredo Neves apresentam melhor capacidade de autocontrole, comparados aos do Colégio Atena. Diante desse cenário, corrobora-se com o que diz Sousa (2021) ao mencionar a necessidade de o indivíduo ter controle e domínio emocional para que flua ações coerentes que favoreçam as relações.

Percebe-se a ausência da regulação e o gerenciamento das emoções. Sabe-se que as emoções são moldáveis e conforme Berra (2018) é preciso que o indivíduo faça escolhas inteligentes emocionalmente, o que vem a ser uma virtude. Nesse pensamento, a autocrítica é fundamental, pois, segundo Cury (2015, p.107) “o código da autocrítica é o código de quem se autoavalia, pondera seus atos, julga seus comportamentos, ajusta-se, autocorrige-se, reflete sobre suas reações, conjectura consigo mesmo”.

Pelo viés da abordagem do agir impulsivamente, Cury (2019, p. 62) assevera que o indivíduo não se permite ser contrariado.

Estamos viciados em reagir quando alguém nos contraria. Ação e reação são ótimas para a física, mas péssimas para as relações humanas. Quem é impulsivo ou reage sem pensar, além de não proteger a própria emoção, fará de sua memória uma lata de lixo social e destruirá seus melhores relacionamentos.

No fato de o indivíduo não gerenciar os pensamentos, para Cury (2015, p. 115) “Quem se orgulha de dizer tudo que pensa machuca quem mais deveria ser amado. Não decifrou a linguagem do autocontrole”. Inferre-se que o controle das emoções não vem de herança genética nem tão pouco é comerciável, sua aquisição se dá através do treino e desenvolvimento do domínio, da gestão e regulação. Por esse viés, segundo Santana Sales e Campos (2021, p. 175) enfocam que “a inteligência emocional pode ser trabalhada e desenvolvida, e é por meio de escolher aprender a gerir as emoções que se dá o melhoramento e aperfeiçoamento do autocontrole”.

Nessa perspectiva, Cury (2019, p. 41) alerta que ‘Quem gravita em torno dos problemas e não aprende a fazer uma parada introspectiva para pensar antes de reagir faz das pequenas barreiras obstáculos intransponíveis, das pequenas dificuldades, problemas insolúveis, das pequenas decepções, um mar de sofrimento.

Percebe-se que o gatilho instintivo da reação está sempre armado, pronto a disparar em situações conflitantes, o que pode desencadear sofrimento, todavia, como já mencionado as emoções podem ser moldadas, o caráter pode ser mudado, reformulado. Berra (2018, p. 11) enfatiza que:

a formação de caráter é constituída quando se levar adiante a constância da prática de bons hábitos que necessitam estar em harmonia com o raciocínio. Estes, os hábitos, quando adquiridos acertadamente, constituem a virtude e por isso capacitam o sujeito para agir sabiamente atuando bem diante das ações ou quando se relacionar com o prazer e o sofrimento.

Reagir a insultos de forma agressiva é característico de falta de inteligência emocional. Gerir e a regular as emoções é a base sólida para o controle das reações impulsivas, é sábio exercer o silêncio e a tolerância.

Nesse viés, no que se refere ao autocontrole, corroborando com outros autores, de Oliveira, de Figueiredo, & Dutra (2020) caucionam que o autocontrole é uma habilidade desenvolvível e, segundo Santana Sales e Campos (2021) o indivíduo autocontrolado emocionalmente contorna situações, inverte os sentimentos ruins, ressignifica sentimentos, se constrói, aperfeiçoa o próprio caráter.

Tabela 4

Resultado da competência autoconsciência do Colégio Atena e Escola Tancredo Neves

Autoconsciência				
Escolas	Atena		Tancredo Neves	
Opções de respostas :	Muitas vezes e sempre	Poucas vezes e nunca	Muitas vezes e sempre	Poucas vezes e nunca

Avalia os próprios sentimentos	77,2 %	22,8 %	80,9 %	19,1 %
Preocupa-se com o que sente	59,6 %	40,4 %	68,1 %	31,9 %
Reconhece sentimentos contraditórios	40,3 %	59,7 %	51 %	49 %
Identifica os sentimentos	42,1 %	57,9 %	57,4 %	42,6 %
Evita refletir sobre o que pensa	31,6 %	68,4 %	42,6 %	57,4 %

Nesta competência emocional, nota-se que dos 57 pesquisados do Colégio Atena nos itens que investigam a autoconsciência, de como os questionados avaliam e compreendem os sentimentos, se autoconhecem, se auto interpretam observa-se bom número de questionados hábeis nesta competência, como se pode ver 77,2%. Quanto a preocupação com o que sentem o número é menor. No que se refere a reconhecer os sentimentos e identificá-los, observa-se menos da metade bem nessa competência. Já no que se refere a evitar refletir sobre o que pensa, estes discentes se apresentam em número de 31,6% fazendo esse evitamento, o que não parece bom. Dos 47 estudantes inquiridos na Escola Tancredo Neves nos itens que investigam a avaliação dos próprios sentimentos e preocupar-se com eles, percebe-se grande percentual exercendo essa habilidade. Olhando para os itens de reconhecimento de sentimentos contraditórios e identificação destes, observa-se pouco mais de 50% afirmarem muitas vezes e sempre. No que se refere ao evitamento de refletir sobre o que pensa 42,6% afirmam sempre e muitas vezes fazerem essa reflexão.

Portanto, não parece interessante evitar refletir sobre o que pensa. A reflexão do pensamento é a vigilância dos atos. E, pelo fato dos pensamentos serem próprios, se nos apropriamos de refletirmos sobre eles “com maior ou menor dificuldade, podemos nutri-los, dirigi-los, expandi-los, reduzi-los ou rejeitá-los”.

Na competência autoconsciência se conclui, no que apresenta os resultados da pesquisa, que na avaliação dos próprios sentimentos as duas instituições de ensino transparecem resultados acima de 50%, no arremate final. Mirando os itens por individual instituição de ensino, os inquiridos da Escola Tancredo Neves apresentam uma disparidade significativamente positiva comparado ao cenário do Colégio Atena.

É sabido que a avaliação e compreensão de sentimentos exige interesse em se autoconhecer, se auto interpretar, se importar com as próprias emoções, assim, para explicar a importância das emoções Gardenswartz (2012, p.27) afirma:

Inteligência Emocional é a capacidade de avaliar e compreender sentimentos e usar a energia deles de maneira produtiva. Além da compreensão, envolve ações específicas para reconhecer sentimentos, compreendê-los, expressá-los verbalmente e depois aplicar sua energia eficazmente. As emoções não são tão dóceis de lidar.

Entende-se que se importar com o Eu é uma forma de conduzir o itinerário da própria vida. Preocupar-se com os sentimentos, evitar resgate de frustrações é o passo para administrar as emoções. Convergente, Cury (2019, p.72) afirma:

Para administrar a emoção, devemos duvidar rapidamente dos nossos pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doentio das emoções. Devemos questionar os motivos da nossa reação, criticar nossa ansiedade, exigir ser livres naquele momento. Enfim, devemos usar a ferramenta do silêncio, nos interiorizar e resgatar a liderança do Eu. Se o Eu não duvidar e criticar as peças teatrais doentes que se encenam na mente, ele vai ser vítima dos próprios transtornos emocionais.

Conclusões

As competências da inteligência emocional direcionam a conduta do indivíduo e envolve os aspectos da consciência de seus sentimentos, a habilidade de controlá-los, se automotivar positivamente, ser empático, altruísta e sociável, abarcando as relações intrapessoal e interpessoal.

A pesquisa, ora em argumentação, ocupou-se de analisar as competências interpessoais: autocontrole e autoconsciência de alunos do 8º e 9º anos do ensino fundamental da Escola Tancredo Neves e do Colégio Atena, e, por fim, comparar as possíveis diferenças, através da análise de dados, entre os discentes da escola Tancredo Neves, não alfabetizados emocionalmente aos da escola privada, Colégio Atena, que estão inseridos em programas de desenvolvimento emocional, quanto aos domínios dessas aptidões emocionais.

Através da análise dos dados, verificou-se a proximidade quanto ao fator gênero, prevalecendo ligeiramente o feminino; quanto à distribuição por idades a percentagem é maior entre (13 e 14 anos), já a escolaridade, em ambas instituições, se deu a estudantes do oitavo e nono ano do Ensino Fundamental.

Na análise do autocontrole, habilidade que espelha a capacidade que o indivíduo tem em controlar as suas emoções e concernentes manifestações, envolvendo impulsos, reações, bem como domínio dos próprios sentimentos, no cenário geral se pode observar que as duas instituições apresenta grande número de pesquisados desprovido do domínio do autocontrole, contudo, os participantes da Escola Tancredo Neves apresentaram ligeira vantagem nessa componente emocional comparado aos inquiridos do Colégio Atena, espelhando melhor equilíbrio emocional.

No que diz respeito a autoconsciência, competência marcada pela autorreflexão, e age como investigadora de nossas vivências, inclusive as emocionais, considerada por Amistoy (2020) como o alicerce da inteligência emocional, se conclui, no que apresenta os resultados da pesquisa, que na avaliação e compreensão dos próprios sentimentos e no autodiálogo sobre o que sente, as duas instituições de ensino transparecem emparelhamento muito próximo no arremate final.

A autoconsciência, nas duas escolas, é a competência que, em termos gerais, apresenta melhor resultado. Portanto, demonstram maturidade ao se importar consigo, ser senhor de si, se autoavaliar, ter ciência de diferentes aspectos do eu, incluindo traços, comportamentos e sentimentos. Todavia, o número de discentes que não estão bem em suas competências emocionais é consideravelmente alto. Essa habilidade bem

desenvolvida tem conhecimento sobre o que sente e de que forma essas emoções afetam positiva ou negativamente o seu desempenho no contexto profissional e pessoal do indivíduo. Evidencia-se também que a população da Escola Tancredo Neves espelha, embora sutilmente, melhor desenvolvimento emocional.

Apesar de um considerável número de investigados demonstrarem dificuldades de exercer o autocontrole e serem autoconscientes, os resultados indicaram que muitos destes aprenderam e desenvolveram competências emocionais em suas vivências, visto que a escola que apresenta melhor resultado não contempla programas de desenvolvimento emocional. Todavia, esse resultado não afirma que esses métodos não são eficazes ou são desnecessários, haja vista que a pesquisa não fez referência a fatores influenciadores dos resultados. Nesse sentido, torna-se pertinente a continuidade do estudo no intuito de investigar outros aspectos resultantes da conduta emocional desses indivíduos.

Portanto não se pode ignorar razões no comportamento dos humanos, pelo contrário, se faz necessário uma maior conscientização e envolvimento por parte dos pais e gestores da educação no sentido de aplicabilidade no currículo escolar relativos às componentes emocionais.

Referências

- Amestoy, S. C. (2020). Inteligência emocional: habilidade relacional para o enfermeiro-líder na linha de frente contra o novo Coronavírus/Emotional intelligence: relationship skill for the nurse-leader on the front line against the new Coronavirus. *Journal of Nursing and Health*, 10(4). <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18993>
- da Fonseca, J. J. S. (2002). Apostila de metodologia da pesquisa científica. João José Saraiva da Fonseca. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oB5x2SChpSEC&oi=fnd&pg=PA6&dq=da+Fonseca,+J.+J.+S.+\(2002\).+Apostila+de+metodologia+da+pesquisa+cient%3%ADfca.+Jo%3%A3o+Jos%3%A9+Saraiva+da+Fonseca.&ots=ORS-3u7kj4&sig=EyCLAoFVgu0xLCOMfC3qNul1ZDE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oB5x2SChpSEC&oi=fnd&pg=PA6&dq=da+Fonseca,+J.+J.+S.+(2002).+Apostila+de+metodologia+da+pesquisa+cient%3%ADfca.+Jo%3%A3o+Jos%3%A9+Saraiva+da+Fonseca.&ots=ORS-3u7kj4&sig=EyCLAoFVgu0xLCOMfC3qNul1ZDE#v=onepage&q&f=false)
- de Oliveira, G. A., de Figueiredo, T. B., & Dutra, J. A. A. (2020). Inteligência Emocional e o Capital Psicológico nas Organizações e em suas Lideranças/Emotional Intelligence and Psychological Capital in Organizations and their Leadership. ID on line. *Revista de psicologia*, 14(52), 185-201. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2649>
- Batista, J. R., & Tourinho, E. Z. (2012). Interpretação analítico-comportamental do autocontrole emocional. *Interação em Psicologia*, 16(2), 249-259. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v16i2.16884>
- Berra, E. A. (2018). A educação das emoções, do desejo e do prazer na Ética a Nicômacos de Aristóteles. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Passo Fundo]. <http://tede.upf.br/jspui/handle/tede/1688>
- Cury, A. (2012a). *Mentes brilhantes, mentes treinadas*. Leya.
- Cury, A. (2015). *O código da inteligência*. Sextante.
- Cury, A. J. (2017). *Ansiedade-Como enfrentar o mal do século para filhos e alunos*. Saraiva Educação SA.
- Cury, A. (2019a). *Inteligência socioemocional*. Sextante.

- Damásio, A. R. (2011) *E o cérebro criou o homem.* (L. T. Motta, trad.). Companhia das Letras.
- Gardenswartz, L., Cherbosque, J., & Rowe, A. (2012). *Inteligência emocional na gestão de resultados.* (H.A.R. Monteiro, trad.). Clio Editora.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social.* 6. ed. Editora Atlas SA.

Data de recepção: 13/04/2022

Data de revisão: 28/04/2022

Data de aceitação: 03/06/2022