

GESTÃO EMOCIONAL 360: NAVEGANDO NAS ONDAS DA VIDA

DOI: <https://doi.org/10.31692/2595-2498.v8i2.287>

WILLAMS MACIEL

Docente Escola Técnica Estadual Maria José Vasconcelos, willams.msilva@professor.educacao.pe.gov.br

INTRODUÇÃO

O projeto Gestão Emocional 360: Navegando nas Ondas da Vida configura-se como uma abordagem inovadora para o fortalecimento das competências emocionais dos alunos do 2º ano do ensino médio da ETE Maria José Vasconcelos, em Bezerros (PE). Reconhecido em 3º lugar no estado de Pernambuco na categoria ensino médio pelo prêmio Educador Transformador, promovido pelo Instituto Significare e Bett, este projeto responde a uma demanda crescente por iniciativas que abordem a saúde mental e o bem-estar no ambiente escolar, especialmente diante dos desafios enfrentados pelos jovens em contextos de vulnerabilidade social.

OBJETIVOS

1. **Desenvolver a inteligência emocional** dos alunos, capacitando-os a identificar, compreender e gerenciar suas emoções.
2. **Promover a autoconfiança e a autoestima**, fortalecendo a capacidade de enfrentamento de situações adversárias.
3. **Ensinar técnicas práticas de manejo do estresse e ansiedade**, como mindfulness e meditação guiada.
4. **Estimular a empatia e as habilidades interpessoais**, favorecendo relações mais harmoniosas.
5. **Proporcionar reflexões sobre emoções e comportamentos**, fomentando o autoconhecimento e a resiliência emocional.

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto foi desenvolvido através de aulas teóricas, workshops práticos, dinâmicas de grupo e atividades extracurriculares. Que utilizaram abordagens interativas e participativas, como debates, estudos de caso, meditação guiada, práticas de mindfulness e o uso do aplicativo Deeply.

A metodologia adotada no projeto combina abordagens teóricas e práticas, promovendo um aprendizado dinâmico e significativo. As principais estratégias incluem:

1. **Aulas Teóricas e Formativas:** Introdução aos conceitos de inteligência emocional, saúde mental, gerenciamento do estresse e empatia.
 - Utilização de apresentações, vídeos explicativos e divulgação guiadas para contextualizar os temas.
2. **Dinâmicas de Grupo e Atividades Práticas:** Realização de dinâmicas interativas que simulam situações do cotidiano, permitindo aos alunos aplicar técnicas de gestão emocional. Exercícios de role-playing e estudos de caso para explorar habilidades de comunicação e resolução de conflitos.

3. **Práticas de Mindfulness e Meditação Guiada:** Sessões regulares de mindfulness e respiração consciente, auxiliando no controle do estresse e no aumento da atenção plena. Meditações guiadas voltadas ao relaxamento e à reflexão emocional.
4. **Ferramentas de Reflexão e Autoavaliação:** Uso de diários emocionais para registro diário de sentimentos, desafios enfrentados e estratégias de enfrentamento. Aplicação de questionários e escalas para medir o progresso dos alunos em autoconhecimento e inteligência emocional.
5. **Acompanhamento Individualizado e em Grupo:** Sessões de tutoria para fornecer suporte personalizado aos alunos. Grupos de reflexão e feedback para troca de experiências e incentivo mútuo. *Descrição do que foi observado na experiência, no que resultou a experiência, bem como reflexão aprofundada sobre a experiência vivida em interface com a teoria (marco teórico).*

Segundo Daniel Goleman (1995) A gestão emocional na escola é uma prática indispensável para o desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo aspectos emocionais, sociais e acadêmicos. em sua obra seminal *Inteligência Emocional*, argumenta que as competências emocionais são tão ou mais importantes que o quociente intelectual para o sucesso na vida. Segundo ele, "habilidades emocionais básicas são fundamentais para aprender e crescer. Sem elas, o aprendizado acadêmico não encontra solo fértil para florescer".

A gestão emocional ajuda os alunos a desenvolverem autoconsciência, regulação emocional, empatia e habilidades interpessoais — elementos essenciais para a convivência em sociedade e para a resolução de conflitos. Como Goleman explica, “a empatia e as competências sociais dependem de nossa capacidade de identificar e gerenciar nossos próprios sentimentos”. Investir na gestão emocional na escola é essencial para preparar os jovens para os desafios do mundo contemporâneo. Goleman destaca: “Em um mundo onde as pressões e distrações são constantes, o sucesso não depende apenas de saber, mas de ser — ser resiliente, empático e capaz de se adaptar”. Portanto, promover essa prática é contribuir para a formação de cidadãos emocionalmente equilibrados e socialmente responsáveis.

CONCLUSÃO/CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O impacto do projeto Gestão Emocional 360: Navegando nas Ondas da Vida, transcende a sala de aula, criando uma cultura escolar mais inclusiva, empática e colaborativa. Os estudantes obtiveram avanços significativos em habilidades como controle emocional, empatia e trabalho em equipe, refletindo em melhor desempenho acadêmico e social. O reconhecimento

no Prêmio Educador Transformador reforça a validade da iniciativa e sua capacidade de inspirar outras escolas e educadores a adotarem práticas semelhantes. Este projeto mostra que a educação emocional é um caminho poderoso para transformar vidas e construir uma sociedade mais equilibrada e solidária.

AGRADECIMENTOS

À Escola Técnica Estadual Maria José Vasconcelos por todo suporte institucional e aos alunos pela dedicação e criatividade ao longo do projeto.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Submetido em: 17/12/2024

Aceito em: 28/04/2025

Publicado em: 30/08/2025

Avaliado pelo sistema *double blind review*