



Inteligência Emocional: precisa-se no Sistema Educativo!

Francisco Javier Vidal Barrantes*



e, conseqüentemente, em gerir-las da forma mais adequada. É necessário educar em IE! Contudo, esta importante responsabilidade educativa não deve recair unicamente no professorado, especialmente quando sabemos que a família é o modelo emocional básico e constitui o primeiro espaço de socialização e de educação emocional das crianças.

Segundo a literatura científica, existe uma relação entre a IE e o possível ou não desenvolvimento de determinadas perturbações mentais, sendo as mais importantes as depressivas e da ansiedade. Sabemos também que a IE permite aprimorar competências que possibilitam a correta perceção das emoções e a rápida e adequada detecção de estados de ânimo. Além disso, favorece a adaptação e o uso de estratégias para conseguirmos atingir metas e resolvermos eficazmente os diferentes problemas do dia a dia, através da correta utilização dos mecanismos de resiliência individual.

Os alunos alvos de intervenção nestas competências conseguem criar e manter relações sa-

tisfatórias, comunicam aquilo que precisam de forma assertiva, pensam e sentem considerando os sentimentos dos outros, estão motivados para explorar, afrontar desafios e aprender, possuem uma autoestima alta e têm um maior número de recursos psicológicos para a resolução dos seus conflitos. Desta forma, trabalhar a IE em contexto educativo favorece o raciocínio efetivo e afetivo, protege perante determinadas perturbações, melhora a forma como os alunos se relacionam entre eles e, conseqüentemente, promove uma melhor qualidade de vida.

Penso que todos somos conscientes da necessidade de termos um currículo específico que desenvolva a IE em contexto educativo. Porém, enquanto este não esteja explicitamente disponível, é da nossa responsabilidade, enquanto adultos, sermos modelos eficazes e fonte de aprendizagem adequada, a todos os níveis e para cada uma das situações do dia a dia. Outra questão é saber se, de facto, estamos efetivamente capacitados para trabalhar e educar estas competências, o que pressupõe um prévio desenvolvimento das

mesmas. É evidente que não conseguimos educar aquilo que não conhecemos, mas conseguimos perceber que é prioritário, nos dias de hoje, exigir uma formação alicerçada em valores e não exclusivamente em conhecimentos teórico-práticos. Sejamos partícipes desta mudança no nosso Sistema Educativo e exijamos a inclusão curricular de programas de promoção da IE. Por nós, para nós e para eles, construamos um futuro melhor, mais humano, mais emocional. ◀

***Professor Adjunto Convidado do Politécnico de Leiria Escola Superior de Saúde Terapeuta Ocupacional e Mestre em Terapia Ocupacional em Saúde mental e em Reabilitação Psicossocial Doutorando em Ciências Biomédicas e Saúde Pública na UNED – Espanha Investigador em formação no Instituto Misto de Investigação da Escola Nacional de Saúde (IMIENS) – Madrid (artigo escrito com o actual acordo ortográfico)**

Educar a Inteligência Emocional (IE) dos estudantes tornou-se uma tarefa necessária no atual contexto educativo, e a maior parte dos docentes considera primordial o domínio destas competências para o adequado desenvolvimento socioemocional dos alunos. Quando falamos de IE estamos a falar da capacidade que todos nós temos para identificar, compreender e utilizar as nossas próprias emoções e as dos outros, assim como a capacidade de utilizar esta informação para resolver conflitos e melhorar as interações com os outros.

Infelizmente, as notícias das últimas semanas dão conta desta realidade: uma parte dos nossos jovens tem dificuldades em processar as emoções