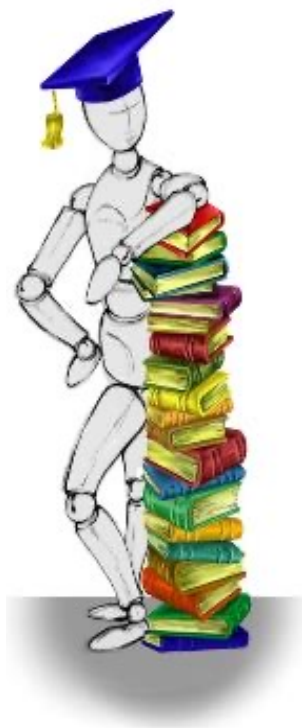


Ciclo de Debates FENPROF 2023 – Dia 10 de maio

Vida saudável e saúde mental: educar para a inteligência emocional





2005/2006

2020/2021

PROGRAMA **MQ**-APRENDER A SER FELIZ[®]

2009/2010

2019/2020

A Inteligência Emocional no Currículo no Pré-Escolar e no 1º Ciclo

PNPSE - Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (2020/21)

Áreas de integração

- **Educação Pré-Escolar:** Formação Pessoal e Social e da Expressão e Comunicação das Orientações Curriculares da Educação Pré-escolar (1 sessão semanal de 45m)
- **1º Ciclo do Ensino Básico:** Oferta Complementar do 1.º CEB de opção da escola (1 sessão de 60m no horário semanal)

Nº médio de sessões efetivamente dadas a cada aluno

• 27 sessões

Objetivos

- Promover o sucesso educativo e prevenir o abandono escolar;
- Desenvolver competências socio-emocionais para fomentar o desenvolvimento pessoal e interpessoal;
- Desenvolver experiências de comunicação e expressão de emoções e sentimentos;
- Reforçar a autoestima e a autoconfiança;
- Proporcionar situações de aprendizagens significativas no conhecimento de si próprio e do outro;
- Incentivar a gratidão e o respeito pelo outro;
- Prevenir os comportamentos de risco e de agressividade;
- Criar um clima de sala de aula propício ao processo de ensino-aprendizagem.

Modelo Teórico



Peter Salovey
Universidade de Yale



John Mayer
Universidade de New Hampshire

Modelo de IE (Mayer e Salovey, 1997)

Este modelo distingue entre quatro áreas de solução de problemas necessárias para executar o raciocínio emocional.



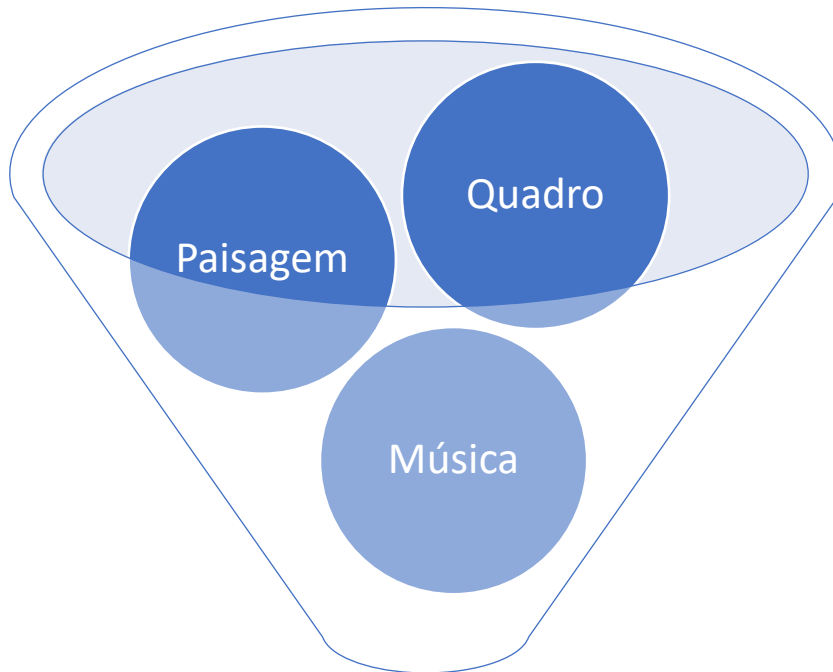
UNIDADE DIDÁTICA 1.

Reconhecer Emoções

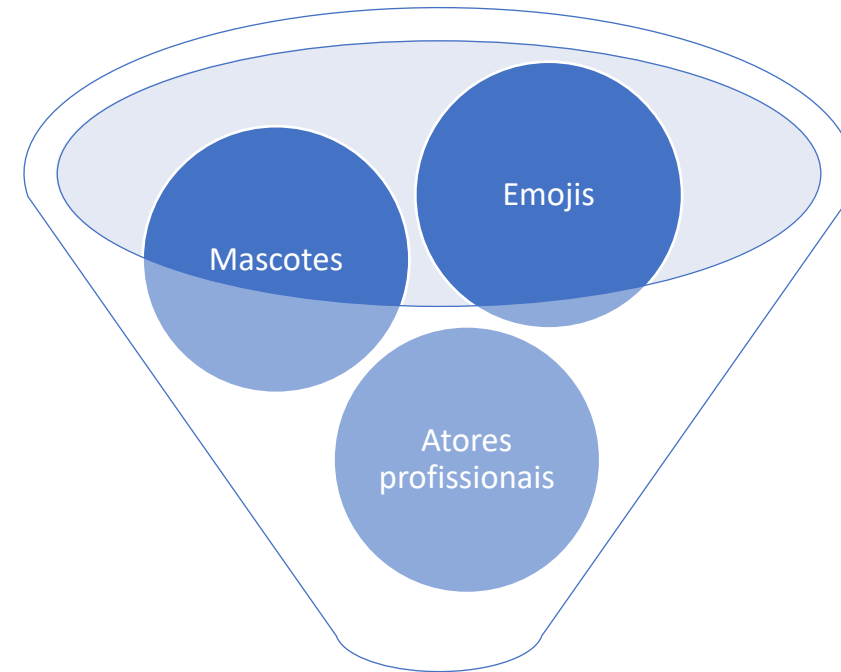
Reconhecimento de emoções alheias:

- observação do rosto, postura, comportamento, gestos e tom de voz, para desenvolver a empatia e sensibilidade aos sentimentos dos outros;
- percepção de mensagens emocionais em imagens, músicas, canções, histórias, filmes, poemas e obras de arte;
- consciência das falsas emoções.

Reconhecer Emoções



Apreciar e distinguir as emoções do meio envolvente



Distinguir com exatidão as emoções de outras pessoas



UNIDADE DIDÁTICA 2.

Percecionar Emoções

Precisão da identificação de emoções em si próprio pela concentração em sensações físicas e pensamentos para desenvolver a autoconsciência e ser capaz de reconhecer um sentimento enquanto ele está a acontecer.

Treino mental da atenção

Pense-se na atenção como um músculo mental que podemos fortalecer com exercício

Quantas mais repetições
mais forte o músculo se torna

Percecionar emoções através da atenção plena (*Mindfulness*)



Manuela Queirós, 2014: 86-87



Atenção plena nos 5 sentidos

Manuela Queirós, 2014: 90-96

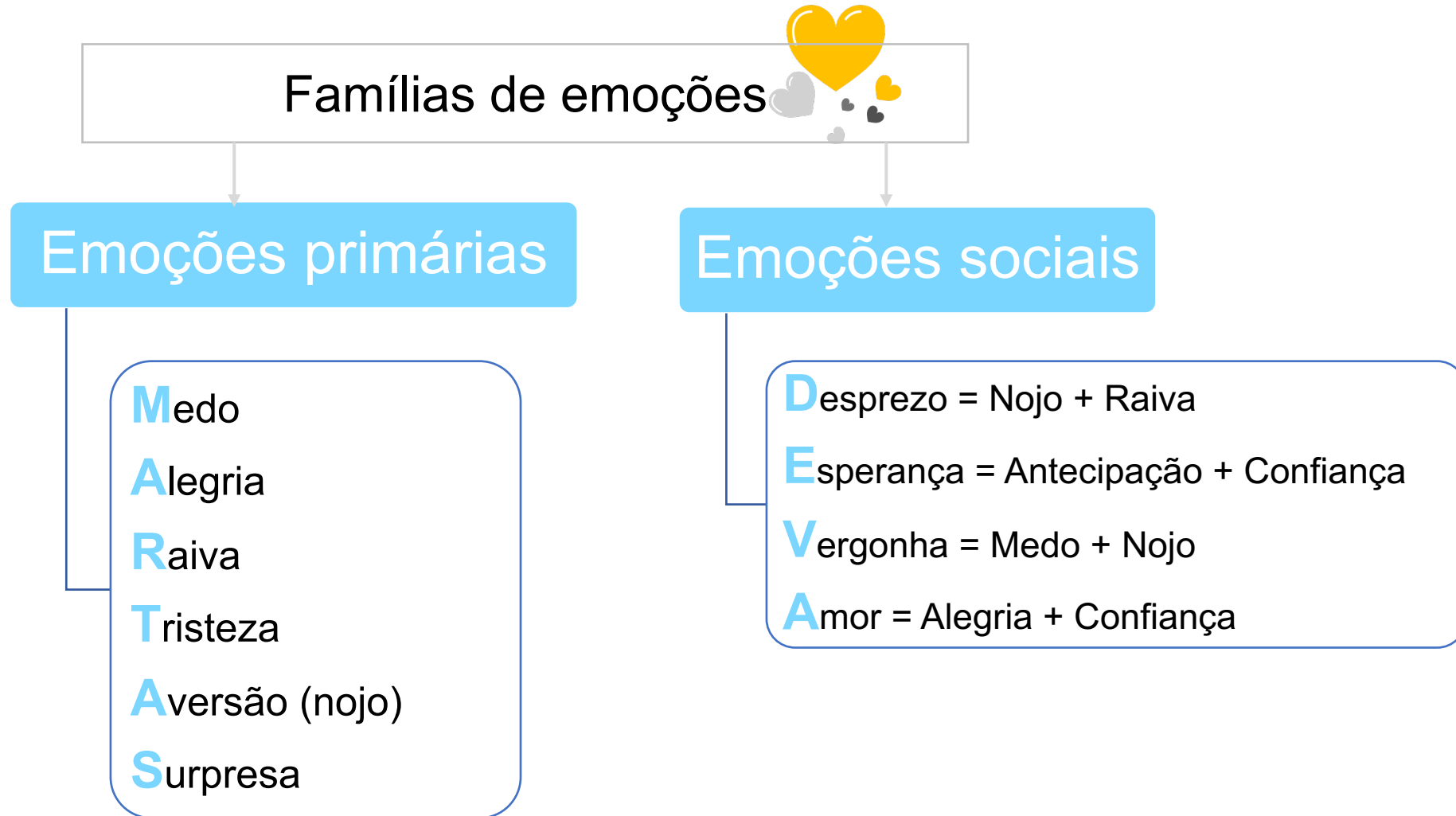
UNIDADE DIDÁTICA 3.

Denominar Emoções

Conhecimento e domínio de um vocabulário emocional,
fundamental para desenvolver a capacidade para:

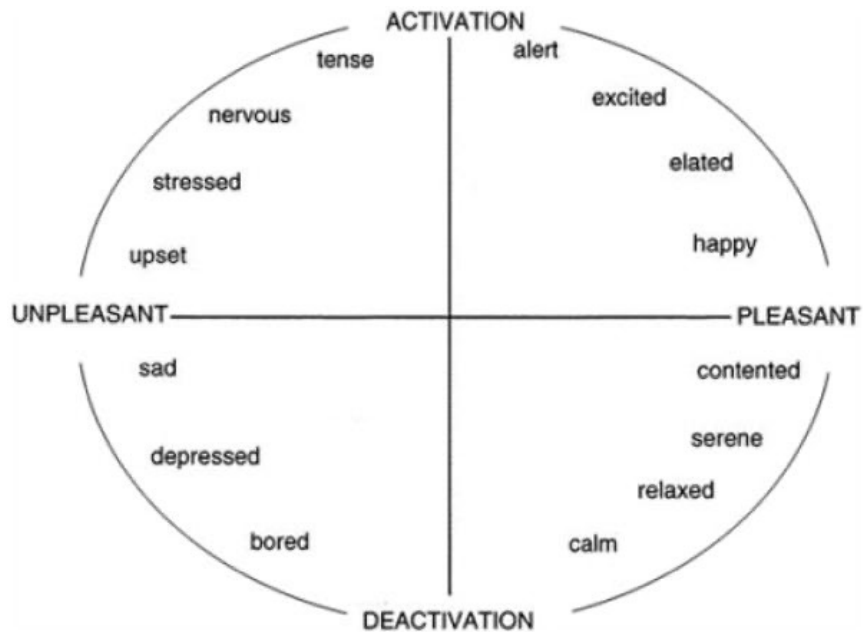
- atribuir um nome às diferentes emoções e perceber o seu significado;
- compreender sentimentos complexos.

Vocabulário emocional do Programa

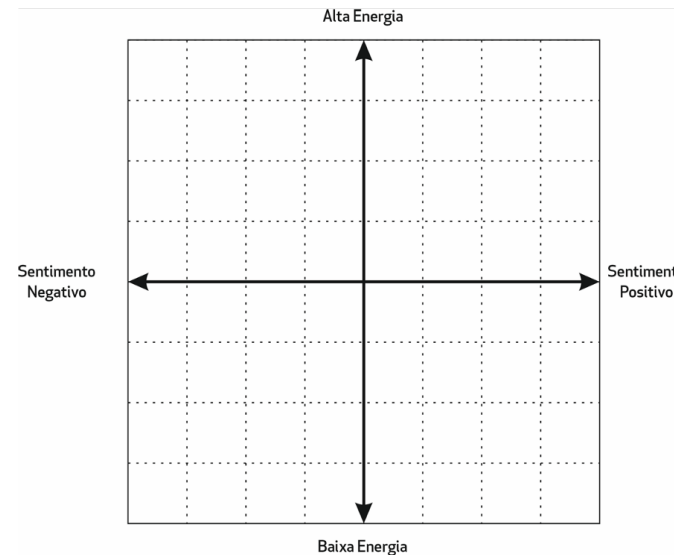


Ferramenta para identificar emoções

Russell, 1980, desenvolveu um sistema circular para situar estados afetivos

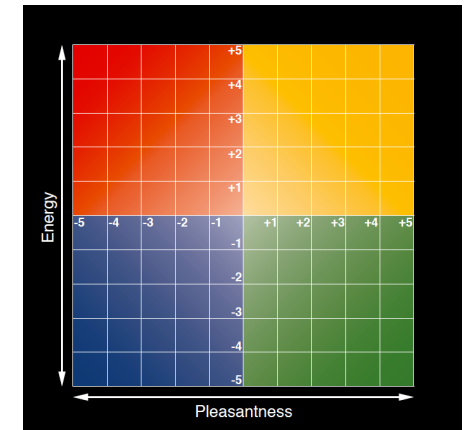


Caruso e Salovey, em 2004



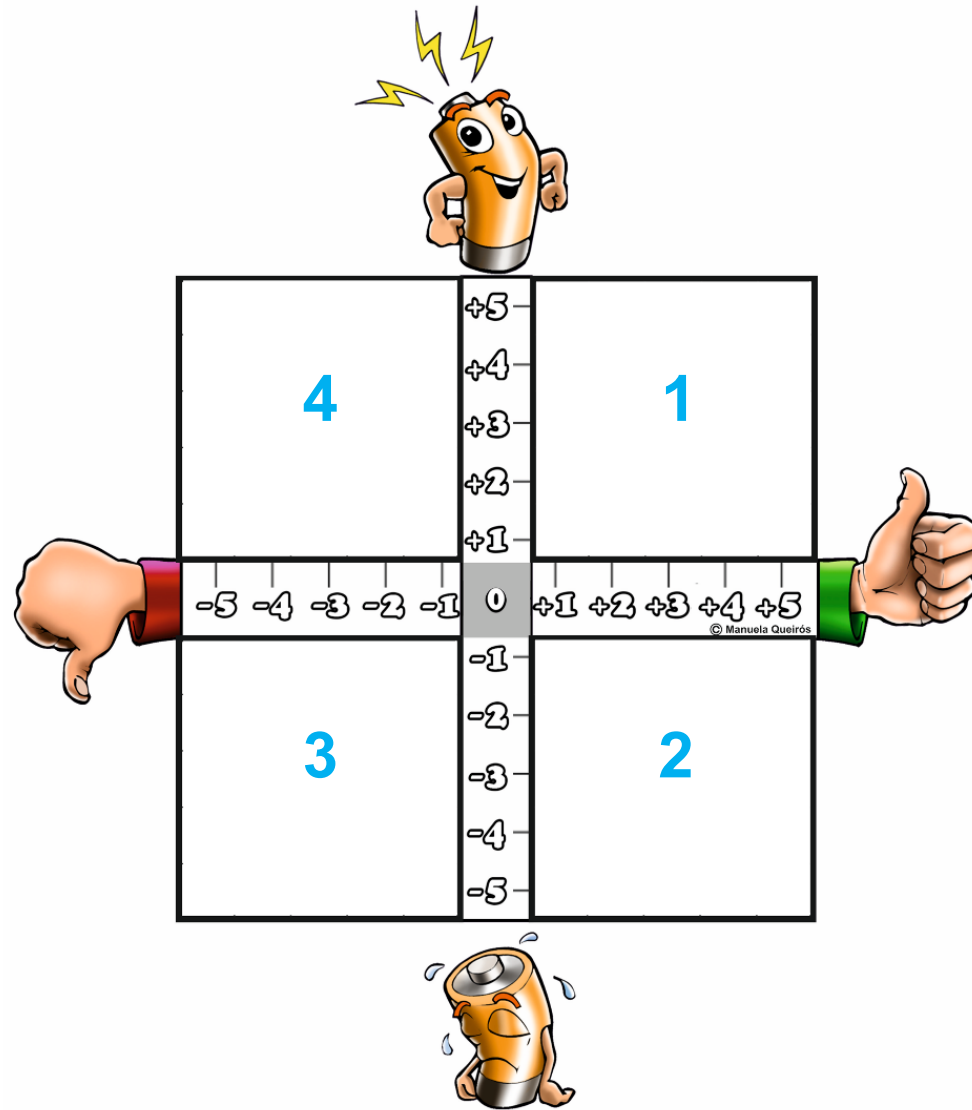
Mood Meter

Marc Brackett



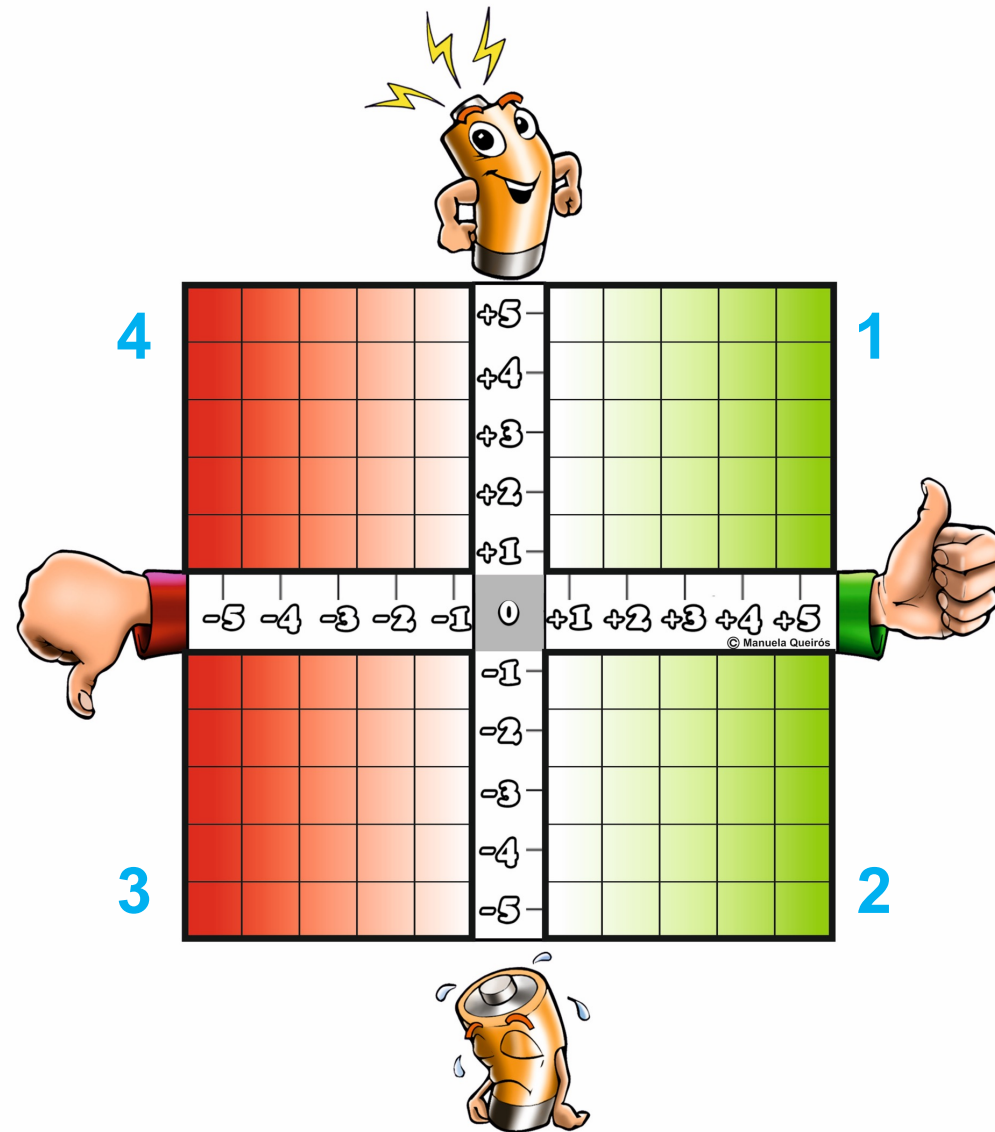
https://www.marcbrackett.com/wp-content/uploads/2020/01/Blog9_MoodMeterImage.png

Quadrantes, sensações e energia



Intensidade dos sentimentos

A cor **vermelha** representa os sentimentos negativos que induzem sensações desagradáveis.



A cor **verde** traduz os sentimentos positivos que induzem sensações agradáveis.

Processo de ensino-aprendizagem do vocabulário emocional

1ª fase

Identificar o espaço emocional (quadrante)

2ª fase

- **Identificar a família de emoções MQ**

3ª fase

- **Atribuir 1 etiqueta verbal ao sentimento**

Dicionário de emoções e sentimentos



(Manuela Queirós, 2014:102-113)

Currículo Emocional

VOCABULÁRIO EMOCIONAL

Famílias	Nº palavras
Emoções de fundo	52
Sensações corporais	97
Emoções primárias (medo, alegria, raiva, tristeza, nojo e surpresa)	129
Emoções secundárias (desprezo, esperança, vergonha e amor)	92

Total: 370

UNIDADE DIDÁTICA 4.

Compreender Emoções

Compreender Emoções

Compreensão das causas das emoções e suas consequências ao nível:

- da fisiologia,
- do comportamento,
- do pensamento
- e da evolução dos estados emocionais, para prever o futuro emocional.

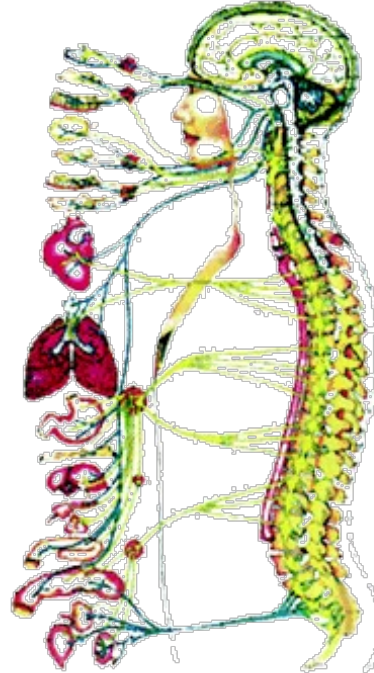
Inclui a capacidade para perceber a influência dos contextos culturais na avaliação emocional.

Emoções

Estímulos
emocionais

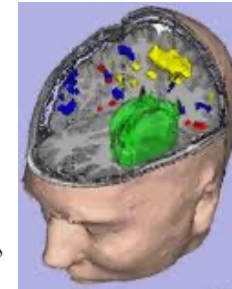


Respostas
Automáticas



Coleção de
respostas
químicas e
neurais

Resultado
imediatO



Alteração temporária do
estado do corpo e do
estado das estruturas
cerebrais

Resultado
final

Garantir a
sobrevivência
e o bem-estar

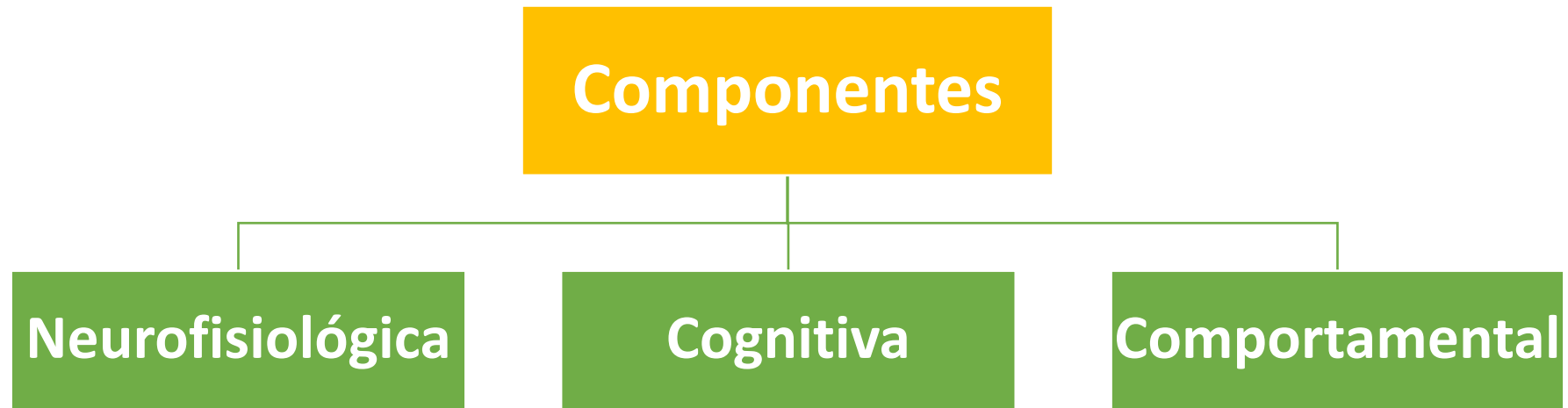
Para que servem as emoções

Emoção	Função	Alerta
Medo	Proteção	Tem cuidado
Alegria	Reprodução	Avança
Raiva	Destruição	Luta
Tristeza	Reintegração	Pede ajuda
Aversão	Rejeição	Afasta-te
Surpresa	Orientação	Presta atenção

Causas universais das emoções primárias

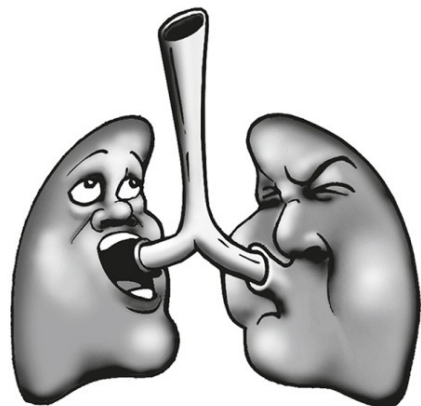
Emoção	Causa
Medo	Sentir-se ameaçado no seu bem-estar por um perigo real ou imaginário.
Alegria	Ganhar algo valioso, ter êxito, atingir um objetivo ou sentir bem-estar.
Raiva	Ser prejudicado, ou ser alvo de uma afronta, rejeição, injustiça, ofensa ou um obstáculo que o impeça de conseguir algo.
Tristeza	Perder algo/alguém valioso, ou ficar desiludido.
Aversão	Sentir repulsa por alimentos e coisas ou pelo aspeto, ideias e/ou comportamento de alguém.
Surpresa	Acontecer algo súbito, inesperado e desconhecido que o apanhe desprevenido.





Neurofisiológica

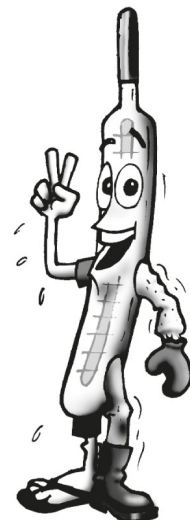
RESPIRAÇÃO



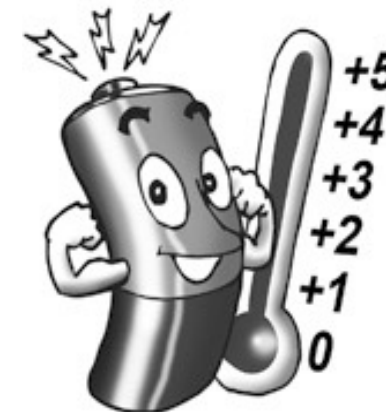
Porto Editora



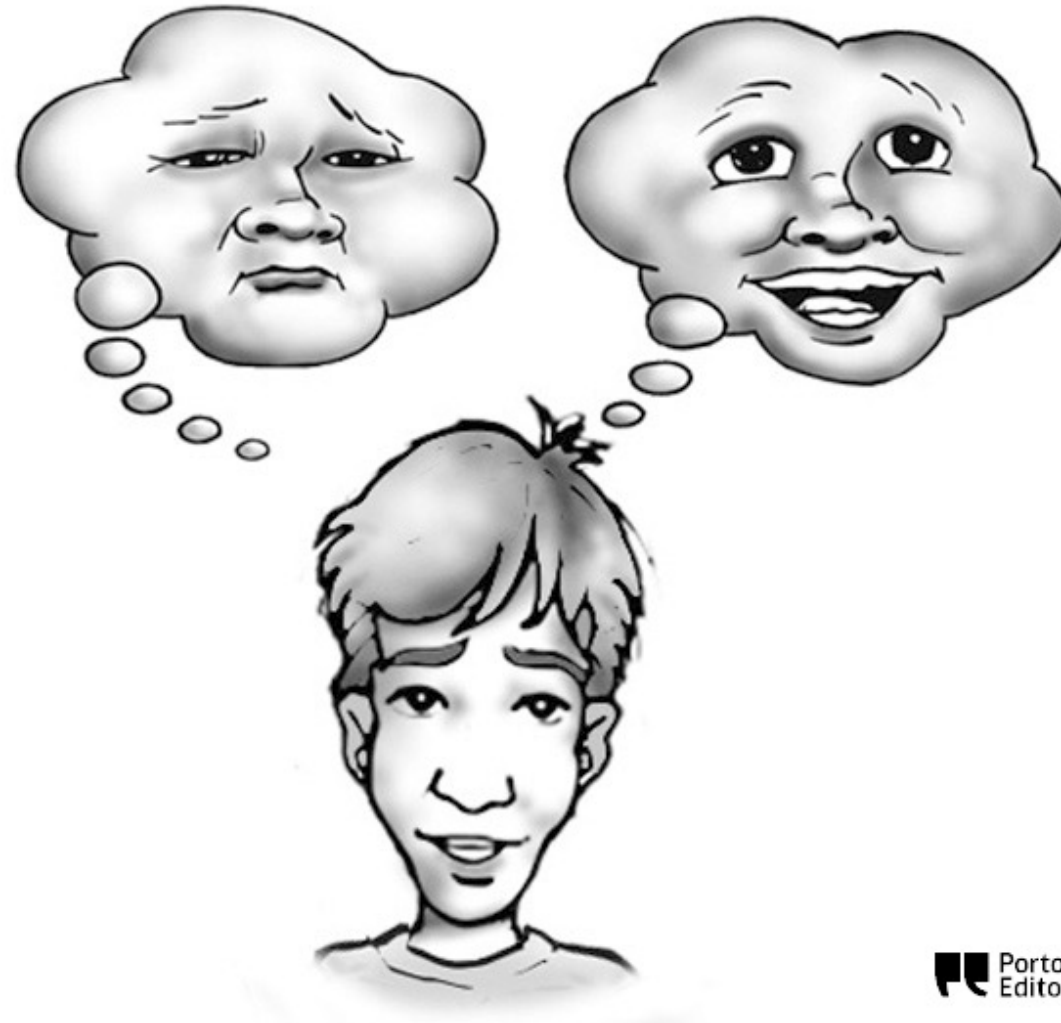
TEMPERATURA



Porto Editora



Cognitiva



AFASTA

APROXIMA



NEUROFISIOLÓGICA

Corpo

Reações involuntárias

- Técnicas de relaxamento
- Respiração consciente
- Controlo físico corporal
- Autoconsciência emocional

COGNITIVA

Pensamento

Vivência subjetiva

- Reestruturação cognitiva
- Resolução de problemas
- Introspeção
- Meditação
- Mudança da atribuição causal
- Melhor conhecimento das próprias emoções
- Domínio do vocabulário emocional
- Denominação correta da emoção

COMPORTAMENTAL

Comportamento

Reações voluntárias

- Habilidades sociais
- Expressão adequada das emoções

FAMÍLIA DA RAIVA

ESTAR PERANTE UMA AFRONTA, INJUSTIÇA, OFENSA OU OBSTÁCULO QUE O IMPEDE DE CONSEGUIR ALGO



Previsão do futuro emocional

Escolher a melhor opção realizando análises emocionais com a técnica:

“Se eu fizer isto, vai acontecer aquilo. E se...?”



UNIDADE DIDÁTICA 5.

Expressar Emoções

Expressão adequada e precisa das emoções, de forma não-verbal, verbal e escrita, para:

- refinar o autoconhecimento e a afirmação da identidade e
- para melhorar o relacionamento com os outros.

UNIDADE DIDÁTICA 6.

Utilizar Emoções

Utilização das emoções, para:

- facilitar o tipo de pensamento mais propício aos trabalhos a realizar e
- desenvolvimento das capacidades emocionais facilitadoras da adequação do pensamento aos problemas a resolver, para alcançar o sucesso.

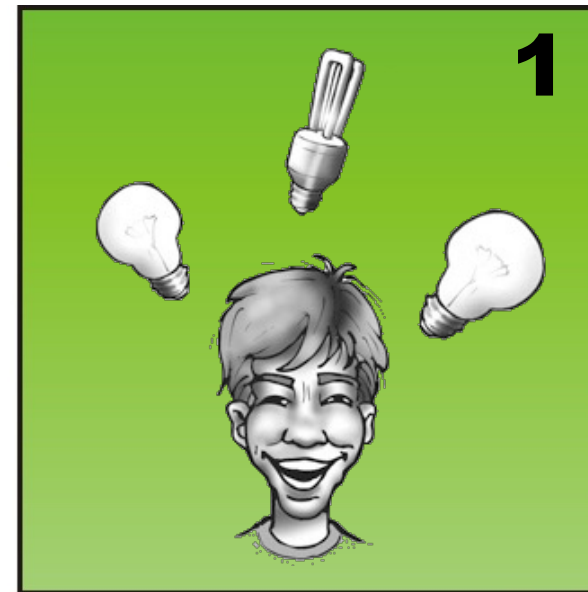
Ex: Saber que a tristeza pode promover o desempenho de um trabalho orientado aos detalhes - e que a criatividade floresce com a alegria.

Ajustar o humor à tarefa

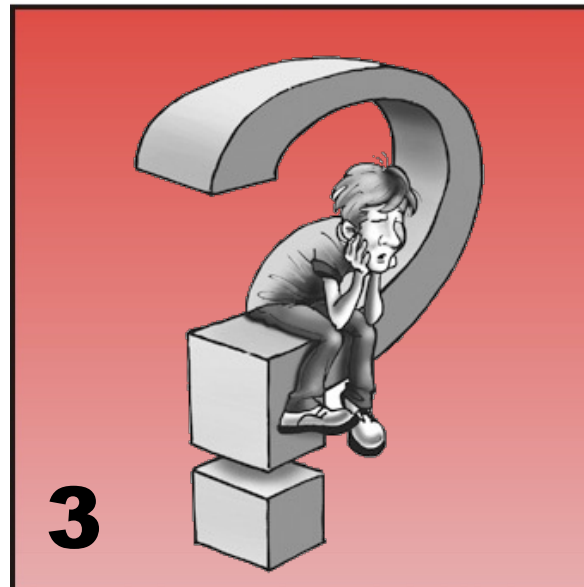
Humor
tenso,
ansioso e
irritável



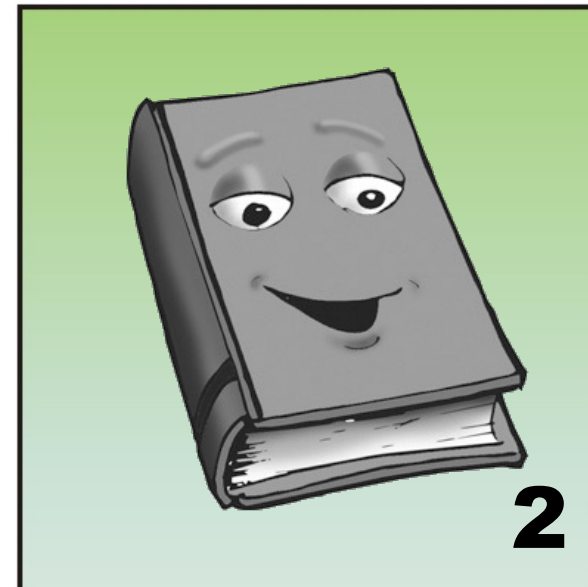
Humor
vigoroso,
eufórico e
feliz



Humor
fatigado,
depressivo
e triste



Humor
relaxado,
contemplativo
e satisfeito



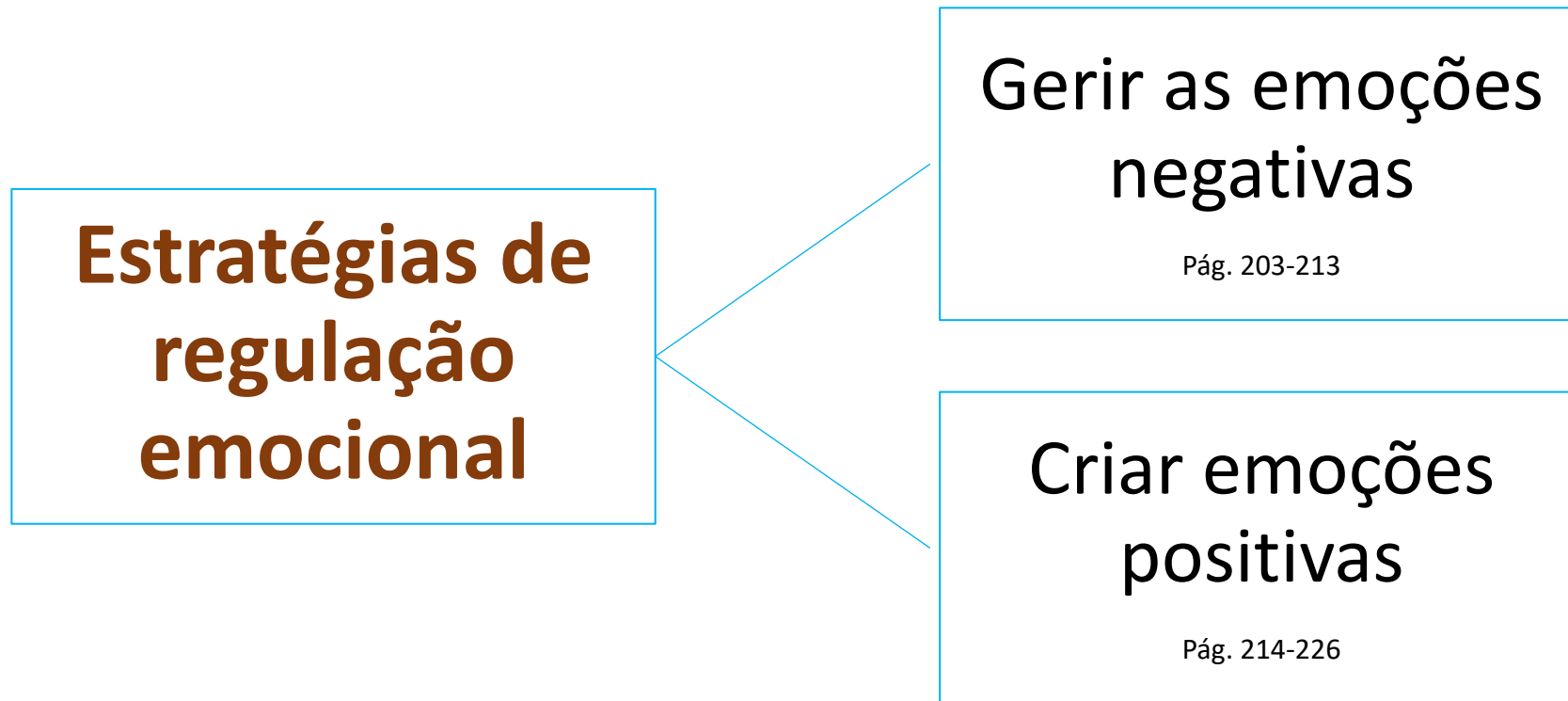
UNIDADE DIDÁTICA 7.

Regular Emoções

Gestão emocional que envolve:

- a descoberta de formas originais e criativas para superar obstáculos;
- a consideração de vários caminhos para alcançar os objetivos, mantendo a concentração na meta a atingir;
- a adoção da resposta mais apropriada para melhorar a situação e atingir o resultado desejado.

Inclui autorregulação e gestão de relacionamentos.



Planificação da sessão

Parte	Conteúdos	
Inicial 20'	Habilidades de bem-estar	<ul style="list-style-type: none">• Meditação da atenção plena (<i>mindfulness</i>)
Fundamental 35'	Habilidades emocionais da IE	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer emoções• Percecionar emoções• Denominar emoções• Compreender emoções• Expressar emoções• Utilizar emoções• Regular emoções
Final 35'	Habilidades de bem-estar	<ul style="list-style-type: none">• Sentido de humor e o riso• Técnicas de relaxamento• Gratidão e pensamento positivo

Resultados

Os alunos referem:

- Maior atenção e concentração nas aulas;
- Mais calma e tranquilidade nos testes;
- Mais sucesso escolar;
- Diminuição dos comportamentos de indisciplina e agressividade;
- Mais facilidade em enfrentar e ultrapassar os medos;
- Maior autoestima e autoconfiança (Gostar de si e ter mais confiança em si próprio);
- Melhor interação com os colegas (Respeitar os outros e relacionar-se melhor com eles);
- Qualidade do sono (Adormecem mais facilmente, dormem melhor e acordam mais descansados e com mais energia);
- Mais felicidade.

Recursos

Materiais de apoio ao Programa

Kit de materiais

Composto por quadros, cubos, cartas, relógio das emoções, cartões, puzzles, jogos, árvores, esquemas, ímanes, desenhos para colorir e outros materiais para trabalhar os conceitos teóricos e as habilidades emocionais do Programa, +/- 500 peças.

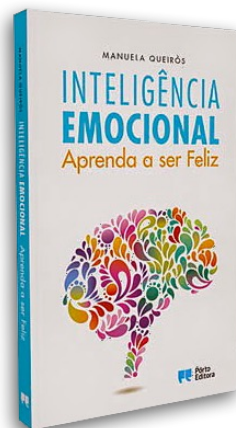
Desenhos originais

Entre outros, encontram-se as mascotes do Programa que são o **MARTAS**, cujo nome é formado com as iniciais dos nomes das famílias das seis emoções primárias, a **DEVA**, cujo nome representa os acrónimos das três emoções secundárias e os seus melhores amigos a **Beatriz** e o **Rodrigo**. São personagens representativas dos tipos de personalidade típica dos 4 quadrantes do IEE do programa. Temos ainda os **Martasdeva** que são os emojis.

Manual de Atividades

Com exercícios, vídeos, poemas, imagens e músicas para trabalhar cada uma das 7 habilidades emocionais.

Livro



Obrigada!

Manuela Queirós
manuchax@gmail.com
914088555