

**DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM
ADOLESCENTES**

Laura Satil Xavier (satilxavierlaura@gmail.com)

Flaviana Néias Bueno (flaviana.bueno@unifenas.br)

Sílvio Memento Machado (silvio.machado@unifenas.br)

Reynaldo De Azevedo Gosmão (reynaldo.gosmao@unifenas.br)

A adolescência é uma fase de intensas transformações na vida de uma pessoa. Nela emergem muitas tribulações, devido à passagem de um período, até então, aparentemente calmo, composta por muitas transformações tanto físicas quanto emocionais na vida dos adolescentes. Ele se encontra num período de consolidação de sua identidade, influenciada por fatores internos e externos, também é um período de escolhas e tomadas de decisões. Diante disso, faz-se necessário desenvolver atividades que possam promover espaços de discussão com o adolescente, sobre si mesmo, suas vivências, emoções e sentimentos; uma atividade que permite essa reflexão com os mesmos é o Desenvolvimento da Inteligência Emocional. Este estudo objetivou relatar a experiência de um projeto de intervenção denominado “Desenvolvimento da Inteligência Emocional em Adolescentes” realizado em uma escola pública no município de Elói Mendes/MG com estudantes dos primeiros anos do ensino médio. Este projeto teve como objetivo principal construir um ambiente seguro de discussão sobre as emoções individuais de cada aluno com relação às questões referentes à adolescência. Ao longo do semestre, foram realizados

encontros semanais com grupos de alunos do primeiro ano do ensino médio na Escola Estadual Targino Nogueira. Com 18 adolescentes divididos em dois grupos, as atividades visaram explorar e lidar com questões emocionais dos alunos, promovendo a expressão e compreensão de sentimentos. As atividades incluíram dinâmicas focadas em emoções, e a dinâmica focada em promover o afeto e a empatia. Além disso, foram abordados temas como ansiedade, utilizando baralho terapêutico, e bullying, com rodas de conversa para discutir traumas e promover suporte mútuo. O grupo também explorou as cinco emoções básicas do filme "Divertidamente", incentivando a criatividade através da criação de roteiros. Através de atividades cuidadosamente planejadas e executadas, como dinâmicas de quebra-gelo, rodas de conversa, uso de baralhos terapêuticos e a exploração criativa das emoções, conseguimos criar um ambiente acolhedor e seguro. Este ambiente permitiu que os adolescentes se sentissem confortáveis para expressar e explorar suas emoções, promovendo um entendimento mais profundo de si mesmo e dos outros colegas. Os resultados observados, como a melhora na expressão emocional, o entendimento e gerenciamento da ansiedade, a sensibilização sobre o bullying e o fortalecimento de habilidades sociais e de comunicação, indicam que os alunos não só aprenderam a identificar e lidar com suas próprias emoções, mas também desenvolveram empatia e respeito pelos sentimentos dos colegas.

Palavras-chave: adolescente; desenvolvimento; inteligência.