XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS: sócio-histórica, psicanalítica e cognitivo-comportamental

Ludimila Leal PIRES
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: lludimilapires@outlook.com

Gabriela da Cruz BARROS
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: Gabrielabarros0277@gmail.com

Nayle Cristina Estrela PASSOS
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: nayle.cristina@hotmail.com

José Roberto PACHECO FILHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: joseroberto@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde

RESUMO

A inteligência emocional é um recurso essencial para lidar com as demandas cotidianas. Ela favorece relações interpessoais saudáveis, contribui para o equilíbrio psíquico e auxilia na tomada de decisões mais assertivas. Sob diferentes perspectivas psicológicas, é possível compreender como essa habilidade se expressa e se desenvolve na prática diária. Na teoria sócio-histórica, a inteligência emocional se revela nas interações sociais e na mediação cultural. No cotidiano, isso se traduz na forma como o indivíduo aprende a lidar com as próprias emoções e com as dos outros por meio de experiências compartilhadas. Espaços como o diálogo em família, o convívio escolar ou o ambiente de trabalho são moldados pela linguagem e pela cultura, influenciando diretamente a capacidade de reconhecer e regular emoções. A psicanálise enfatiza a presença do inconsciente e dos afetos que permeiam a vida emocional. Na prática, isso pode ser percebido em reações aparentemente desproporcionais, lapsos ou conflitos interpessoais, que muitas vezes expressam conteúdos inconscientes. O desenvolvimento da inteligência emocional, nesse contexto, envolve a elaboração de sentimentos e o fortalecimento do autoconhecimento, permitindo lidar melhor com frustrações, desejos e ansiedades. Já na teoria cognitivo-comportamental (TCC), a inteligência emocional está vinculada à forma como os pensamentos influenciam emoções e comportamentos. No cotidiano, essa perspectiva se traduz na habilidade de interpretar situações de maneira mais racional, reduzindo reações impulsivas. Técnicas como a reestruturação cognitiva e exercícios de respiração ajudam a lidar com estresse, ansiedade e conflitos, favorecendo respostas mais equilibradas diante dos desafios.Este trabalho tem como objetivo apresentar uma reflexão sobre a inteligência emocional a partir de três abordagens psicológicas sócio-histórica, psicanalítica e cognitivo-comportamental destacando como esse recurso se manifesta e se desenvolve nas experiências cotidianas, favorecendo relações interpessoais saudáveis, equilíbrio psíquico e tomada de decisões assertivas.A metodologia adotada é de caráter teórico-reflexivo, com base em revisão bibliográfica e análise conceitual

das principais correntes psicológicas. A proposta é articular os fundamentos teóricos com situações práticas do dia a dia, evidenciando como a inteligência emocional é construída e exercida nas interações humanas.A partir dessas três perspectivas, observa-se que a inteligência emocional é construída e exercida constantemente nas experiências diárias, seja nas interações sociais, nos movimentos inconscientes ou nas interpretações cognitivas da realidade. Compreender essa pluralidade permite desenvolver práticas que ampliam a capacidade de lidar com as emoções de forma mais consciente e adaptativa.

Palavras-chave: inteligência emocional; teoria sócio-histórica; psicanálise; teoria cognitivo-comportamental.