

A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO AMBIENTE ACADÊMICO

Adriel Cairo Ferreira Batista¹;
Giovanna Fonseca Paullineli²;
Ingrid Dayane Soares Do Nascimento³;
Leidiane Bastos de Sousa⁴;
Delaine de Sousa Silva Álvares⁵;

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento do projeto de extensão Quiz das Emoções, idealizado com o propósito de estimular o autoconhecimento e a reflexão sobre os sentimentos vivenciados no contexto acadêmico e pessoal. Reconhecendo o papel central das emoções na forma como interpretamos e reagimos às situações cotidianas, a proposta buscou criar um espaço acessível e interativo para explorar esse tema de forma leve e reflexiva. O quiz, composto por sete perguntas sobre emoções básicas — saudade, medo, alegria, nojo, surpresa, tristeza e raiva —, foi elaborado e aplicado junto a estudantes e membros da comunidade universitária. A metodologia envolveu a divulgação digital do questionário e a análise qualitativa e quantitativa das respostas, o que permitiu identificar padrões emocionais, diferenças individuais e formas de expressão afetiva entre os participantes. Durante a experiência, observou-se engajamento significativo e relatos espontâneos de identificação pessoal, o que favoreceu o diálogo sobre sentimentos muitas vezes silenciados no ambiente acadêmico. Os resultados mostraram que, apesar das particularidades individuais, há emoções compartilhadas que fortalecem a empatia e o sentimento de pertencimento. Essa vivência evidenciou que a valorização das emoções pode contribuir diretamente para a promoção da saúde mental e para o desenvolvimento da inteligência emocional. Conclui-se que atividades simples e participativas, como o Quiz das Emoções, podem transformar o ambiente universitário em um espaço mais acolhedor, humano e saudável.

Palavras-chave: Palavras-chave: autoconhecimento; emoções; inteligência emocional; saúde mental.

¹Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

²Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.