



EDUCAÇÃO EMOCIONAL, FORMAÇÃO HUMANA E ESPIRITUALIDADE

EDUCACIÓN EMOCIONAL, FORMACIÓN HUMANA Y ESPIRITUALIDAD

EMOTIONAL EDUCATION, HUMAN FORMATION AND SPITITUALITY

Fabício POSSEBON¹
Elisa Pereira Gonsalves POSSEBON²
Taísa Caldas DANTAS³

RESUMO: O objetivo do artigo é compreender as percepções dos docentes que integram a rede municipal de Queimadas-PB, sobre os impactos e mudanças na vida pessoal e profissional após terem participado da formação em Educação Emocional. A investigação está centrada na emergência de habilidades emocionais a partir da referida formação, buscando identificar possíveis relações entre Educação Emocional e Espiritualidade. A partir da abordagem qualitativa com enfoque fenomenológico, pode-se concluir que a formação em Educação Emocional causou efeitos positivos na vida dos sujeitos da pesquisa, especificamente no que se refere ao desenvolvimento de cinco habilidades: perceber as emoções sentidas; adquirir capacidade de diferenciar as emoções; desenvolver a reflexão crítica sobre as emoções; adquirir capacidade de pensar estrategicamente sobre as emoções visando o bem estar; e desenvolver a capacidade de vivenciar as emoções de forma saudável. Registrou-se que o desenvolvimento de tais habilidades também está relacionado com a dimensão espiritual dos sujeitos.

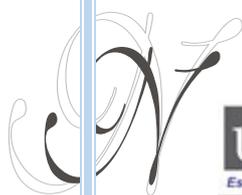
PALAVRAS-CHAVE: Educação emocional. Espiritualidade. Emoção.

RESUMEN: *El objetivo del artículo es conocer las percepciones de los profesores que integran la red municipal de Queimadas-PB, sobre los impactos y cambios en su vida personal y profesional después de haber participado en la formación en Educación Emocional. La investigación se centra en el surgimiento de habilidades emocionales a partir de esta formación, buscando identificar posibles relaciones entre la Educación Emocional y la Espiritualidad. Basándose en el enfoque cualitativo con un enfoque fenomenológico, se puede concluir que la formación en Educación Emocional causó efectos positivos en la vida personal y profesional de los sujetos de la investigación, concretamente en lo que respecta al desarrollo de cinco habilidades: percibir y aceptar las emociones; adquirir la capacidad de diferenciar y gestionar las emociones; desarrollar la capacidad de reflexionar de forma crítica y creativa sobre las emociones; adquirir la capacidad de pensar estratégicamente*

¹ Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB – Brasil. Professor Associado do Departamento de Ciências das Religiões. Doutorado em Letras (UFPB). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9418-8224>. E-mail: fabriciopossebon@gmail.com

² Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB – Brasil. Professora Titular do Departamento de Habilitações Pedagógicas. Doutorado em Educação (UNIMEP). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4597-504X>. E-mail: elisa.gonsalves@gmail.com

³ Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa – PB – Brasil. Professora Adjunta do Departamento de Habilitações Pedagógicas. Doutorado em Educação (UFPB). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3661-0025>. E-mail: taisa.cd@gmail.com



sobre las emociones con el objetivo de conseguir el bienestar; y desarrollar la capacidad de experimentar las emociones de forma saludable. El desarrollo de estas habilidades también está relacionado con la dimensión espiritual de los sujetos.

PALABRAS CLAVE: Educación emocional. Espiritualidad. Emoción.

ABSTRACT: The objective of this article is to understand the perceptions of teachers who are part of the municipal network of Queimadas-PB, about the impacts and changes in their personal and professional lives after having participated in the Emotional Education training. The investigation is centered on the emergence of emotional abilities from this training, seeking to identify possible relations between Emotional Education and Spirituality. Based on the qualitative approach with a phenomenological focus, one can conclude that the Emotional Education training caused positive effects on the research subjects' personal and professional lives, specifically regarding the development of five skills: perceiving and accepting emotions; acquiring the ability to differentiate and manage emotions; developing the ability to reflect critically and creatively about emotions; acquiring the ability to think strategically about emotions aiming at well-being; and developing the ability to experience emotions in a healthy way. It was noted that the development of such skills is also related to the spiritual dimension of the subjects.

KEYWORDS: Emotional education. Spirituality. Emotion.

Introdução

A temática deste artigo está centrada na busca pelas relações entre Educação Emocional e Espiritualidade, a partir da experiência de formação continuada realizada na rede municipal de ensino da cidade de Queimadas - Paraíba, ao longo de 2016 a 2020.

Para tanto, busca-se inicialmente discorrer sobre questões teóricas que envolvem as emoções, a proposta formativa em Educação Emocional e a Espiritualidade para, em seguida, descrever as percepções dos sujeitos da pesquisa sobre os impactos da formação realizada na sua vida pessoal e profissional.

Formação Educação Emocional: desafio teórico e vivencial

Compreender o ser humano na sua integralidade, e na sua complexidade, é reconhecer também que as emoções mobilizam e conferem sentidos às ações (SOLOMON, 2015). Mais do que orientar nossas condutas, o universo emocional, ao se manifestar no indivíduo, mostra quem ele é: “Somos nossas emoções, tanto quanto somos nossos pensamentos e ações” (SOLOMON, 2015, p. 17).

A emoção é uma reação natural e se configura como uma resposta imediata que surge mediante um estímulo ou uma situação. Martins (2004, p. 23) afirma que as “emoções são reações globais, inatas e passageiras que têm uma função específica de cada ser”. Essas reações se referem a uma resposta adaptativa ao entorno, considerando que é um processo psicológico que implica em uma série de elementos desencadeantes (estímulos relevantes), diferentes níveis de processamento cognitivo (processos valorativos), mudanças fisiológicas (ativação), padrões expressivos (expressão emocional) (FERNÁNDEZ-ABASCAL; SÁNCHEZ, 2015).

Além de influenciar o comportamento humano, as emoções revelam valores: ao orgulhar-se de algo, por exemplo, o indivíduo mostra que pensa naquilo como bom. Essa relação ente emoção e valor merece ser destacada. Nas palavras de Stocker e Hegman (2002, p. 116) “as emoções são úteis na revelação de valores; porém o que realmente é em si mesmo importante é o valor que elas revelam”. E influenciando comportamentos e revelando valores, a presença das emoções tem sido cada vez mais evidenciadas, nos últimos tempos, como um elemento próprio e necessário nos processos formativos (BISQUERRA, 2000; CEJUDO; LÓPEZ-DELGADO; RUBIO, 2015; GARCÍA; CALLEJA, 2017; GORDILLO *et al.*, 2016).

Por sua vez, a Educação Emocional implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de conhecimentos e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma que o indivíduo possa aprender a sentir e a agir no sentido de proporcionar bem-estar (POSSEBON; POSSEBON, 2020).

Nas palavras de Bisquerra (2000, p. 243), a Educação Emocional é:

Um processo educativo, contínuo e permanente, que pretende potencializar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável ao desenvolvimento cognitivo, constituindo ambos os elementos essenciais do desenvolvimento da personalidade integral. Para isso se propõe o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades sobre as emoções, com o objetivo de capacitar o indivíduo para lidar melhor com os desafios da vida cotidiana. Tudo isso tem como finalidade aumentar o bem estar pessoal e social

A Educação Emocional propõe vivenciar a emoção para o próprio bem-estar, aceitando e compreendendo o que a emoção está informando, para desenvolver novas competências, agora voltadas para um conjunto de capacidades que permitem compreender, expressar e regular de forma apropriada os fenômenos emocionais, incluindo a consciência emocional, o controle da impulsividade, trabalho em equipe, cuidar de si mesmo e dos demais, dentre outros. Podemos afirmar que a Educação Emocional é um processo de

formação humana que envolve as dimensões física, vital, mental, emocional e espiritual do indivíduo, a partir da mobilização de diferentes emoções, tanto do ponto de vista cognitivo quanto do ponto de vista vivencial (POSSEBON; POSSEBON, 2020).

Nesses termos, a Educação Emocional é um processo de formação humana que se dá ao longo da vida, que ocorre de forma integral, visando o bem-estar subjetivo. O objetivo maior é proporcionar uma mudança no indivíduo, mudança que é:

cotidiana e profunda, e compreende um movimento afetivo e amoroso; não ideológico. A necessidade e a urgência de vivenciar o amor não como conceito abstrato, mas sim como questão imediata, como experiência corporal vivida no cotidiano para a promoção do bem-estar são procedimento fundamental. Assim, alimentar o organismo vivo é um ato do tempo presente. Alimentar um corpo para que ele possa viver não é uma lembrança do passado ou uma programação para o futuro. O corpo tem fome de viver. E viver é uma expressão do tempo presente (GONSALVES; SOUZA, 2015, p. 96).

Nesta perspectiva de formação, trata-se de facilitação e criação de um espaço de vivências pedagógicas para descobrir a dimensão emocional do corpo. Neste sentido,

o trabalho de facilitação é iniciado quando se coloca em tela a experiência emocional da pessoa, para que ela mesma a converta em um objeto de reflexão. Aí reside a possibilidade de ampliação de seus conhecimentos a respeito de si e recriar-se, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida. Trata-se de um processo de transformação pessoal por si mesmo e só se realiza mediante a aprendizagem de novas formas de agir, de lidar com a própria emocionalidade. É importante destacar que o resultado só é alcançado mediante uma modificação comportamental que é realizada mediante um processo educativo (GONSALVES; SOUZA, 2015, p. 97).

O aspecto vivencial diz respeito à oportunidade de realizar novas aprendizagens de vinculação amorosa e intensa conexão com a vida e que estão intimamente relacionados com a experiência profunda, plena de significado intensidade da experiência com a vida. Ele é a base para o desenvolvimento de um novo ser humano capaz de vincular-se e manter relações de amor por si, pelo outro e pela natureza, com o desenvolvimento da inteligência afetiva, tal como é proposta por Rolando Toro (2014).

O poder reorganizador da vivência se deve à qualidade única de surgir como a primeira expressão afetiva de nosso organismo, com sensações corporais fortes. As vivências constituem a expressão originária do mais íntimo de nós mesmos, anterior a toda elaboração simbólica ou racional. A Educação Emocional, para adquirir um potencial transformador, precisa se realizar através da vivência, sem a qual ficará limitada à cognição.

O trabalho de formação em Educação Emocional parte do pressuposto, portanto, de que o ser humano é uma totalidade cujas partes (dimensões) se integram e estão implicadas – dimensões física, vital, mental, emocional, espiritual (POSSEBON; POSSEBON, 2020). Neste sentido, considera-se o ser humano como uma inteireza e qualquer dimensão sua necessariamente afeta as demais pois estão implicadas e influenciando-se mutuamente, tratando-se, portanto, de uma proposta holística.

Conceito de Espiritualidade e o papel das emoções

Richard Maurice Bucke descreve uma curiosa experiência que vivenciou, numa noite, ao retornar para sua casa, em fins do século dezenove. Denominou-a consciência cósmica (BUCKE, 1996, p. 42):

De repente, sem qualquer tipo de aviso, me vi engolfado por uma nuvem da cor das chamas. Por um momento, pensei que houvesse um incêndio, uma enorme fogueira em algum lugar perto da cidade; depois pensei que o fogo estava dentro de mim. Imediatamente, um sentimento de alegria tomou conta de mim, de imensa felicidade acompanhada ou seguida por uma iluminação intelectual impossível de descrever. [...]

Entre outras coisas, não passei simplesmente a acreditar, mas vi que o universo não é composto de matéria morta, mas constitui uma presença viva; Assim, tomei consciência da vida eterna. Não era a convicção de que alcançaria a vida eterna, mas a consciência de que já a possuía; vi que todos os seres humanos são imortais, que a ordem cósmica é tal que, sem dúvida, todas as coisas contribuíram para o bem de cada um; que o princípio básico do mundo, de todos os mundos, é o que chamamos de amor; e que a felicidade de cada um é, a longo prazo, absolutamente certa.

O impacto desta experiência transformou sua vida, levando-o a dedicar vários anos de estudo e pesquisa no seu entendimento. O resultado foi a publicação de sua obra, *Cosmic Consciousness*, em 1901, considerada pioneira na matéria, em que reúne uma quantidade significativa de episódios e os interpreta, tentando dar-lhes uma definição razoavelmente precisa. Onze itens sintetizam a investigação do que normalmente se encontra em episódios de consciência cósmica (BUCKE, 1996, p. 108): a) A luz subjetiva; b) A elevação moral; c) A iluminação intelectual; d) O senso de imortalidade; e) A perda do medo da morte; f) A perda do senso de pecado; g) A subitaneidade e instantaneidade do despertar; h) O caráter anterior do homem - intelectual, moral e físico; i) A idade da iluminação; j) O encanto acrescentado à personalidade, de modo que homens e mulheres são sempre (?) fortemente atraídos para a pessoa; k) A transfiguração do indivíduo que é objeto da mudança, tal como vista por outrem quando o sentido cósmico está efetivamente presente.



Um século de investigações aprimoraram a compreensão da consciência cósmica, ainda que outros termos fossem usados para descrever a mesma experiência ou algo de natureza aproximada. Recordaremos alguns nomes significativos, nesta história: William James (s.d.), que investigou a experiência religiosa; Sigmund Freud (2010), que comentou uma dada experiência, chamando-a ‘oceânica’ e interpretando-a como carência da mãe, segundo sua abordagem psicanalítica; Abraham Maslow (s.d.), que descreveu dezesseis características de um fenômeno por ele denominado *peak-experience*, normalmente traduzido como experiência culminante; Charles Tart (1994, 2012), que detalhou os estados alterados de consciência; Joseph Rhine (1965, 1966, 1973), que na Universidade de Duke, investigou a Percepção Extra-sensorial, fenômeno normalmente presente na consciência cósmica; Walter Pahnke (WEIL, 1989, p. 26 27), que utilizou, num experimento científico, a psilocibina para produzir um estado místico; e finalmente Stanislav Grof (2020a, 2020b), investigador do LSD que, após sua proibição, desenvolveu com Christina Grof a técnica da respiração holotrópica, para obter os mesmos efeitos da substância.

É possível interpretar as experiências registradas pelas inúmeras tradições filosóficas e religiosas como consciência cósmica, por exemplo: Nirvana do Budismo; Samadhi do Yoga; Beatitude, Graça, Sétimo Céu, Reino dos Céus, etc. das tradições cristãs (WEIL, 1989, p. 17 e seg.). Ainda, segundo Pierre Weil (1989, p. 9), uma nova área do saber foi desenvolvida:

a Psicologia Transpessoal é um ramo da Psicologia especializada no estudo dos estados alterados de consciência; ela lida mais especialmente com a “experiência cósmica” ou os estados ditos “superiores” ou “ampliados” da consciência. Estes estados consistem na entrada numa dimensão fora do espaço-tempo tal como costuma ser percebida pelos nossos cinco sentidos. É uma ampliação da consciência comum com visão direta de uma realidade que se aproxima muito dos conceitos da física moderna.

Embora a experiência cósmica de Bucke, e muitas outras registradas, pareçam espontâneas, de fato, os sistemas filosóficos e religiosos desenvolveram, ao longo de sua história, muitas técnicas, conhecidas como tecnologias do sagrado, para provocá-la, reconhecendo assim os seus benefícios. Elencamos algumas delas, na sequência. Não podemos perder de vista que a Espiritualidade é uma busca, em um estado alterado de consciência, portanto os recursos empregados nesta busca são aqueles que produzem estados não ordinários.

Insistimos, de acordo com nossa compreensão, que Espiritualidade não é refletir, ponderar, analisar, mensurar, comparar, etc., sobre o transcendente, estas são operações racionais e lógicas; Espiritualidade é vivenciar estados alterados de consciência que levam ao



transcendente. Fica claro portanto o papel das emoções na Espiritualidade, pois elas sobrepujam a racionalidade, são mais fortes e mais primitivas.

Destacamos neste momento o elenco dos recursos que podem, em dadas circunstâncias, auxiliar tanto na busca pelo transcendente, ou seja, na Espiritualidade, quanto na equilíbrio emocional, isto é, como um potencial instrumento da Educação Emocional:

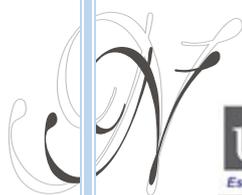
- 1) Recursos sensoriais da audição: silêncio, sons da natureza (mar, cachoeira), sons de instrumentos graves (tambor, didjeridou, gongo, etc.), determinadas músicas e cantos, mantras e orações;
- 2) Recursos sensoriais da visão: escuridão, contemplação da natureza, paisagens, obras de arte, luz estroboscópica;
- 3) Recursos sensoriais da olfação e gustação: aromas, sabores e cheiros, óleos essenciais da Aromaterapia;
- 4) Recursos sensoriais do tato: toque, carícia, massagem, encontro, abraço;
- 5) Recursos do movimento: dança, caminhar, romaria, rito, exercício;
- 6) Trabalho corporal: dieta, jejum;
- 7) Exercícios de respiração;
- 8) Técnicas diversas como meditação, concentração.

Os recursos aqui elencados, apresentados em separado, na prática dos sistemas filosóficos e religiosos, são infinitamente combinados.

Pelo visto, Espiritualidade não se confunde com Religião, ainda que para algumas pessoas a busca pelo transcendente possa ser tentada por meio de uma Religião formalmente instituída. Compare-se nossa definição de Espiritualidade com a clássica definição de Religião de Émile Durkheim (1996, p. 32):

Uma religião é um sistema solidário de crenças e de práticas relativas a coisas sagradas, isto é, separadas, proibidas, crenças e práticas que reúnem numa mesma comunidade moral, chamada igreja, todos aqueles que a elas aderem.

Afirmamos que a Espiritualidade, como uma busca, pressupõe vivências em estados alterados de consciência, ou seja, fora da condição de vigília e dos estados racionais, lógicos e reflexivos. Entra-se nestes estados alterados espontaneamente (melhor talvez seria dizer que desconhecemos os mecanismos do processo) ou tenta-se por meio das tecnologias do sagrado. Nenhuma técnica é garantia absoluta de sucesso, mas a prática insistente tem dado resultados efetivos.



O desenho metodológico da investigação

A pesquisa qualitativa realizada teve como desafio compreender, a partir do enfoque fenomenológico, as percepções dos docentes sobre os impactos da formação em educação emocional na sua vida pessoal e profissional. Os sujeitos da pesquisa foram buscados entre os profissionais da educação que integram a rede municipal de Queimadas-PB, particularmente daqueles que participaram da formação em Educação Emocional oferecida pela Secretaria de Educação/SEDUC em parceria com o Núcleo de Educação Emocional NEEMOC/UFPB, durante os anos de 2016 a 2020. Participaram da investigação vinte e um professores que se dispuseram a serem entrevistados e responder um formulário eletrônico. Os dados foram coletados durante o ano de 2021.

No tratamento e análise de dados foram extraídas frases que dizem respeito ao fenômeno estudado, realizando-se a extração de assertivas significativas. Este processo foi realizado através de um exame de dados obtidos com base nas transcrições dos depoimentos, destacando-se as “declarações significativas”, isto é, frases ou citações que permitem uma compreensão de como as participantes percebem o fenômeno vivenciado (CRESWELL, 2014). Em seguida, foram organizados grupos de significados para as declarações, onde tais declarações foram utilizadas para desenvolver uma descrição do que os sujeitos experimentaram. Os significados foram agrupados em temáticas, permitindo o surgimento de temas comuns a todas as transcrições (CRESWELL, 2014). Todos os resultados obtidos foram integrados em uma descrição do fenômeno investigado.

Na organização dos grupos de significados, considerou-se a Vivência Emocional, proposta por Possebon (2018). Tal proposta indica o conjunto de habilidades socioemocionais a serem desenvolvidas em trabalhos que envolvam a Educação Emocional: perceber e acolher as emoções sentidas; adquirir capacidade de diferenciar e manejar as emoções; desenvolver a capacidade de refletir de forma crítica e criativa sobre as emoções; adquirir capacidade de pensar estrategicamente sobre as emoções visando o bem estar; e desenvolver a capacidade de vivenciar as emoções de forma saudável.

A utilização desse modelo explicativo não se configurou como um padrão fixo e imutável; ele foi utilizado como uma possibilidade de interpretação dos dados, sem reduzir a riqueza e diversidade dos dados obtidos, que poderiam confirmar ou não a proposta, como também incluir novos elementos.





Aprendizagens em educação emocional: diálogo com os dados empíricos

Sobre a existência de impactos do Curso de Educação Emocional na sua vida pessoal e profissional, 100% dos sujeitos da pesquisa responderam afirmativamente.

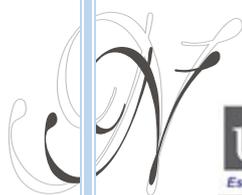
Tendo como referência o primeiro eixo de respostas destacado por Possebon (2018), que é a percepção e o acolhimento das emoções sentidas - competência emocional que inclui diferentes habilidades como reconhecer a informação que está associada com a emoção sentida, a capacidade de identificar se a experiência da emoção está sendo saudável ou desadaptativa, a tomada de consciência das próprias emoções, do ponto de vista fisiológico e intersubjetivo, dentre outros -, tem-se um conjunto significativo de declarações. Os sujeitos da pesquisa relataram que sua capacidade de percepção sobre os fenômenos emocionais foi ampliada e afirmam que conseguiram adquirir “maior conhecimento sobre as emoções e senti-las, ao invés de tentar silenciá-las, isso fez com que eu me conhecesse melhor”, “sei agora como as minhas emoções atuam em mim”.

Quando se trata especificamente dos impactos para o exercício da profissão foi possível alcançar uma nova compreensão dos colegas: “consigo compreender melhor e respeitar meus colegas de trabalho”, “agora consigo entender mais meus colegas de profissão, coisa que antes era mais difícil”. A expansão da percepção também se dirige ao alunado: “adquiri um olhar mais profundo e sensível para cada aluno, agora o enxergo como uma pessoa e não somente como aluno”, “meu vínculo com os alunos foi melhorado e muito porque agora consigo me aproximar mais, entendo o que eles sentem”, “consigo entender além das minhas emoções, consigo perceber a emoção do meu aluno”.

Toda relação humana envolve aspectos emocionais e, na medida em que os profissionais da educação compreendem esses aspectos, podem criar novas e melhores formas de se vincular. Como afirma Gordillo *et al.* (2016), o conhecimento da história afetiva do aluno e sua situação atual proporciona ao professor uma quantidade de informação que poderá ser a chave para poder interpretar suas reações ou comportamentos.

No segundo eixo de respostas, que se refere à capacidade de diferenciar e manejar as emoções, estão associadas a ela habilidades como compreensão das causas e consequências da emoção vivenciada, modulação da resposta diante do estímulo, distinção da ação a ser realizada, dentre outros (POSSEBON, 2018). De acordo com os dados obtidos, verificou-se que os sujeitos indicaram que “aprendi a distinguir as emoções”, “hoje consigo entender e diferenciar meus sentimentos e emoções”, “eu me tornei uma pessoa mais centrada porque antes eu não conseguia equilibrar minhas emoções”.





Quando se trata do impacto das aprendizagens que obtiveram no curso para o desenvolvimento do trabalho, especificamente sobre a capacidade de diferenciar e lidar com as emoções, os depoimentos acenam no seguinte sentido: “agora eu penso mais antes de falar ou tomar uma atitude, antes eu não fazia isso”, “mudei muito no sentido de saber lidar com certas situações que antes não conseguia, porque tinha medo de me expressar”, “eu me sinto mais confiante e segura”.

Quando se trata especificamente da relação com o outro, os sujeitos da pesquisa informam que “conviver com os outros no trabalho ficou mais fácil porque agora eu entendo mais as emoções que eles sentem”, “eu sou uma melhor observadora agora, e isso me ajuda bastante”, “consigo ver melhor as diferentes reações emocionais do que faço”, “eu me sinto mais regulada emocionalmente para trabalhar em sala de aula”.

A busca para realizar melhores respostas emocionais, através da ação consciente, evidencia que a formação realizada atua na incorporação de saberes que promovem a expansão da capacidade de diferenciar as emoções sentidas e a percepção de que o sujeito pode atuar sobre elas.

O terceiro eixo de respostas está relacionado com a capacidade de refletir de forma crítica e criativa sobre as emoções, envolvendo habilidades como o reconhecimento da necessidade de mudança para proporcionar bem estar, a identificação de novos hábitos a serem construídos, a automotivação, a identificação de riscos a serem superados, dentre outros (POSSEBON, 2018). Sobre essa questão pudemos registrar depoimentos como “a educação emocional me ajudou no autoconhecimento e isso me ajuda a melhorar minhas relações comigo mesma”, “consigo lidar de forma mais harmoniosa com as minhas emoções”, “minha vida mudou porque eu aprendi a conhecer e vivenciar de maneira mais leve minhas próprias emoções”.

Os sujeitos da pesquisa destacaram também o desenvolvimento da empatia e capacidade de comunicação: “hoje me sinto mais regulada emocionalmente, mais empática e grata, com mais capacidade de resolver os problemas que surgem”, “me sinto mais regulada emocionalmente para tomar minhas decisões”, “adquiri mais capacidade de escuta e diálogo”, “estou conseguindo ter uma escuta mais empática e com menos julgamentos”.

Se por um lado é possível afirmar que a formação oferecida permitiu que os profissionais aprendessem sobre as emoções, distinguindo cada uma delas e desenvolvendo a capacidade de resolver questões de forma mais regulada e empática, por outro lado tem-se como evidente uma lacuna na formação inicial do professorado: a educação emocional. De acordo com Mora-Miranda *et al.* (2022), este aspecto deve ser considerado pois estamos,





provavelmente, diante de gerações melhores preparadas do ponto de vista instrutivo, mas que não estão contribuindo para uma compreensão do aluno enquanto ser integral.

O quarto eixo de respostas corresponde à aquisição da capacidade de pensar estrategicamente sobre as emoções, visando o bem-estar. Esta competência se relaciona com diferentes habilidades, dentre elas, a identificação de estratégias de mudança da resposta emocional, a modificação do foco interno, a capacidade de distanciar-se de processos desadaptativos (POSSEBON, 2018). Neste sentido, pudemos identificar depoimentos que indicam o seguinte: “consigo lidar de forma mais harmoniosa com as minhas emoções depois que consegui entender e diferenciar cada uma delas”. Os depoimentos também acenaram no sentido de modificação buscar novas formas de enfrentamento de desafios cotidianos: “agora eu penso em mais de uma alternativa para resolver os problemas que surgem”, “eu aprendi a rever algumas atitudes que não me faziam bem”.

Quando se trata dos impactos no cotidiano do trabalho, os depoimentos informam de maneira especial a relação com os alunos: “através do que aprendi na educação emocional eu consigo tranquilizar meus alunos, acalmá-los, e assim consigo bons resultados nas atividades e avaliações”, “consigo controlar minhas ações com mais serenidade diante das situações vividas no cotidiano escolar”, “lidar com as emoções dos alunos ficou bem mais fácil, consigo contribuir para que eles se sintam melhor e isso faz toda a diferença no resultado da aprendizagem”.

A evidência da relação existente e direta entre atuação emocional consciente do/a professor/a e desenvolvimento da aprendizagem do/a aluno/a revela a necessidade de considerar a importância desse tipo de formação. O contexto emocional facilitar ou dificultar o desenvolvimento do/a aluno/a.

O quinto e último eixo de respostas está relacionado com a capacidade de vivenciar as emoções de forma saudável. Esta competência diz respeito a habilidades como expressar a emoção de forma saudável, autogerar de forma consciente emoções promotoras de bem estar, reconhecer os impactos da sua expressão emocional nas outras pessoas, lidar com estímulos geradores de ações tóxicas, mediante estratégias de autorregulação, dentre outras (POSSEBON, 2018). Sobre este ponto, os sujeitos da pesquisa indicaram: “hoje me sinto mais tranquilo e busco equilíbrio para resolver minhas questões pessoais, estou buscando uma melhor qualidade de vida”, “depois que conheci as emoções e seus efeitos consigo um melhor agir, consigo me posicionar melhor quando vivencia cada uma delas”, “agora minhas emoções são aliadas para eu viver melhor”, “eu agora sei como resolver minhas questões





emocionais e aí posso contribuir para uma melhor qualidade de vida”, “eu ampliei as relações nutritivas que contribuem para o meu bem estar e afastei as relações tóxicas”.

Considerando os depoimentos, podemos registrar vários impactos com relação ao trabalho: “agora procuro qualificar mais o trabalho dos meus colegas, coisa que antes eu não fazia”, “eu aprendi a respeitar mais a individualidade de cada um na escola”, “consigo demonstrar mais carinho e respeito com meus colegas de trabalho”, “é muito estressante o trabalho na escola mas hoje eu posso dizer que o ambiente está mais acolhedor, a gente passou a se relacionar de uma forma diferente”.

Para além do modelo proposto pela Vivência Emocional (POSSEBON, 2018), registramos também dois outros tipos de achados.

O primeiro achado se refere ao fato dos sujeitos da pesquisa continuarem realizando os exercícios de educação emocional na sua vida diária. Esse fato tem surtido efeitos para si e também para sua família: “eu tenho desenvolvido os exercícios de educação emocional no trabalho e em casa, com minha família e isso tem gerado muita harmonia e união”, “o principal impacto para mim foi descobrir como os exercícios de respiração, e os outros exercícios também influenciam minhas emoções e meu comportamento. Agora faço todos os dias”, “eu aprendi vários exercícios e pratico com minha família”, “os exercícios de educação emocional geram bem estar, eu faço sempre”.

O segundo achado se refere à questão da espiritualidade. De acordo com os relatos obtidos, os sujeitos da pesquisa consideram a existência da relação entre emoções e espiritualidade: “a educação emocional se relaciona com a espiritualidade porque elas são dimensões do ser humano”, “emoção e espiritualidade estão diretamente relacionadas”, “eu não consigo explicar em palavras mas sinto que não há espiritualidade sem emoção”, “mesmo sabendo que as duas apresentam suas diferenças penso que, de certa forma, uma se relaciona com a outra”.

Os depoimentos indicam que a educação emocional e a espiritualidade atuam no sentido de promover a saúde mental e o bem estar dos indivíduos: “ambas atuam de maneira significativa no bem estar e na qualidade de vida do indivíduo”, “as duas ajudam a direcionar um olhar mais amoroso para a vida”, “tanto uma como a outra trabalham a ideia de pertencimento no mundo, de unidade cósmica, que é uma forma complexa de compreender a existência humana”, “as duas permitem uma reflexão e questionamento sobre as dimensões do ser humano”, “através de alguns exercícios de educação emocional tocamos na nossa dimensão espiritual”.



Considerações finais

A Educação Emocional é um processo educativo de ação consciente. Isso significa que implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de conhecimentos e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma a aprender sentir e a agir no sentido de proporcionar bem-estar. Essa perspectiva acena também no sentido da afirmação de um processo de formação humana vivencial orientada para que o indivíduo possa alcançar, mediante aprendizagens vitais (que favorecem a aquisição de competências que estruturam a vida emocional do sujeito), o desenvolvimento de um conjunto de capacidades afetivas, como escutar, elogiar, qualificar, cuidar.

Consideramos que o curso de educação emocional oferecido como formação continuada contribuiu para o bem estar emocional dos sujeitos envolvidos, e para o estabelecimento de novas e melhores relações na família e no ambiente de trabalho. Das cinco habilidades utilizadas como referência analítica - perceber e acolher as emoções sentidas; adquirir capacidade de diferenciar e manejar a emoções; desenvolver a capacidade de refletir de forma crítica e criativa sobre as emoções; adquirir capacidade de pensar estrategicamente sobre as emoções visando o bem estar; e desenvolver a capacidade de vivenciar as emoções de forma saudável -, pode-se verificar que todas elas foram objeto dos depoimentos, permitindo afirmar que o curso de Educação Emocional colaborou para o desenvolvimento das referidas habilidades emocionais.

Especificamente sobre a relação entre Educação Emocional e Espiritualidade, constatou-se a existência de uma relação positiva, primeiro pelo reconhecimento de que as dimensões humanas estão interligadas, influenciando inclusive a saúde física e mental dos indivíduos. Também foi registrado que uma vivência espiritual pode ser alcançada mediante os exercícios de educação emocional que, ao serem aprendidos, são incorporados no cotidiano dos sujeitos como estratégia regulação emocional e promoção de bem estar.

REFERÊNCIAS

BISQUERRA, R. **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis, 2000.

BUCKE, R. M. **Consciência Cósmica**. Curitiba: AMORC, 1996.

CEJUDO, J.; LÓPEZ-DELGADO, M. L. RUBIO, M. J. La formación uma educación emocional de los docentes: Una visión de los futuros maestros. **REOP.**, v. 26, n. 3, p. 45-62, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338245392003.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2021.

CRESWELL, J. W. **Investigação Qualitativa e Projeto de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora Penso, 2014.

DURKHEIM, E. **As formas elementares da vida religiosa**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G.; SÁNCHEZ, M. P. J. Psicología de la Emoción. *In*: FERNANDEZ-ABASCAL, E. G. *et al.* **Psicología de la Emoción**. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces, 2015.

FREUD, S. **O Mal-estar na Civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos**. São Paulo: Cia das Letras, 2010.

GARCÍA, M. G.; CALLEJA, L. S. El aprendizaje servicio y el desarrollo de las competencias emocionales en la formación inicial del profesorado. **Contextos Educativos. Revista de Educación**, n. 20, p. 127-145, fev. 2017. Disponível em: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/2991>. Acesso: 19 jan. 2022.

GONSALVES, E. P.; SOUZA, A. R. O. Educação, Vivência Emocional e Processo Libertador. **Impulso**, Piracicaba, v. 25, n. 63, p. 87-100, maio/ago. 2015. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/impulso/article/view/2102>. Acesso em: 20 jan. 2021.

GORDILLO, M. *et al.* Clima afectivo en el aula: vínculo emocional maestro-alumno. **Revista INFAD de Psicología**, v. 1, n. 1, p. 195–202, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776022.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2021.

JAMES, W. **As Variedades da Experiência Religiosa**. Um Estudo sobre a Natureza Humana. São Paulo: Cultrix, s.d.

MARTINS, J. M. **A lógica das emoções na ciência e na vida**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

MASLOW, A. **Introdução à Psicologia do Ser**. Rio de Janeiro: Eldorado, s.d.

MIRANDA, N. M. *et al.* Inteligencia emocional en la formación del profesorado de educación infantil y primaria. **Perspect. educ.**, Valparaíso, v. 61, n. 1, p. 53-77, jan. 2022. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-97292022000100053&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 19 maio 2021.

POSSEBON, E. G. **Educação Emocional: Aplicações**. João Pessoa: Libellus Editorial, 2018.

POSSEBON, E. P. G.; POSSEBON, F. Descobrir o Afeto: Uma proposta de educação emocional na escola. **Revista Contexto & Educação**, v. 35, n. 110, p. 163-186, 2020.

Disponível em:

<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/8925>. Acesso em: 13 set 2021.

RHINE, J. **O Alcance do Espírito**. São Paulo: Bestseller, 1965.

RHINE, J. **O Novo Mundo do Espírito**. São Paulo: Bestseller, 1966.

RHINE, J. **Novas Fronteiras da Mente: História das Experiências na Universidade de Duke**. São Paulo: Ibrasa, 1973.

SOLOMON, R. **Fiéis às Nossas Emoções**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2015.

TART, C. **Psicologías Transpersonales: Las Tradiciones Espirituales y la Psicología Contemporánea**. Barcelona: Paidós, 1994.

TART, C. **O Fim do Materialismo: Como as evidências científicas dos fenômenos paranormais estão unindo ciência e espiritualidade**. São Paulo: Cultrix, 2012.

TORO, R. **La Inteligencia Afectiva**. Santiago: Cuarto Próprio, 2014.

WEIL, P. **A Consciência Cósmica**. Introdução à Psicologia Transpessoal. Petrópolis, RJ: Vozes, 1989.

Como referenciar este artigo

POSSEBON, F.; POSSEBON, E. P. G.; DANTAS, T. C. Educação emocional, formação humana e espiritualidade. **Nuances Est. Sobre Educ.**, Presidente Prudente, v. 33, e022010, jan./dez. 2022. e-ISSN: 2236-0441. DOI: <https://doi.org/10.32930/nuances.v33i00.9488>

Submetido em: 10/10/2021

Revisões requeridas: 22/12/2021

Aprovado em: 09/02/2022

Publicado em: 01/03/2022