

# **AUTOCONTROLE E EXPRESSIVIDADE EMOCIONAL: DESENVOLVENDO HABILIDADE DE SENTIR E EXPRESSAR-SE**

ANDRADE<sup>1</sup>, Fernando C. B. de;  
SANTOS<sup>2</sup>, Carmen S. G. dos;  
VASCONCELOS<sup>3</sup>, Maria Helena Venâncio;  
Centro de Educação/Departamento de Fundamentação da Educação/PROBEX

## **RESUMO**

Este trabalho apresenta os resultados de uma sessão de treinamento das habilidades sociais, em especial, a habilidade de autocontrole e expressividade emocional. A referida sessão de vivência no CREI Antonieta Aranha de Macêdo na cidade de João Pessoa-PB com um grupo de cinco professoras responsáveis por cem crianças com idades que variam entre dois e cinco anos de idade. Essa sessão faz parte de um conjunto de doze outras que expõem habilidades sociais na infância. Para efeito do presente trabalho, focou-se em uma sessão, cujos resultados da vivência central indicou que as professoras participantes conseguiram após o treinamento identificar, nomear e expressar suas emoções de modo objetivo e adequado às situações interativas apresentadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Habilidades Sociais; Autocontrole; Expressividade Emocional.

## **INTRODUÇÃO**

As emoções fazem parte do cotidiano das pessoas que as emitem de forma natural, sendo possível identificá-las pela expressão do rosto ou linguagem corporal que corresponde ao estado emocional do outro. No entanto, pode haver defasagem na identificação das emoções ou o indivíduo pode não emití-las ou fazê-lo de tal modo que o outro não consiga interpretá-las adequadamente.

Para Del Prette e Del Prette (1999), a comunicação não-verbal é a base para a expressão de emoções e em muitas situações é necessária a capacidade de explicitar, com verbalizações coerentes, o que se sente e se deseja transmitir. Os autores também afirmam que a maioria das pessoas não lida bem com as emoções e isto acontece porque a educação as preparou para o exercício da racionalidade, negligenciando os aspectos ligados ao sentimento.

---

<sup>1</sup> UFPB, Professor colaborador, [frazec@uol.com.br](mailto:frazec@uol.com.br)

<sup>2</sup> UFPB, Professora coordenadora, [csevilla@uol.com.br](mailto:csevilla@uol.com.br)

<sup>3</sup> UFPB, Discente bolsista, [helena.ufpb.fr@gmail.com](mailto:helena.ufpb.fr@gmail.com)

Saber conhecer, nomear e expressar adequadamente as emoções e conseguir identificá-las em si e nos outros é importante para as relações humanas, seja no ambiente familiar ou no trabalho. Em situações de conflito ou que acarretam emoções negativas, manter o controle e lidar com a situação de maneira tranquila facilita a solução de eventuais problemas e pode evitar aborrecimentos posteriores.

De acordo com Wallon (apud GALVÃO, 2003), as emoções são compreendidas nos primórdios da vida e seu potencial mobilizador resulta de um traço que lhes é essencial: sua extremo contágio de indivíduo a indivíduo. Ora, a maneira como as pessoas tratam suas emoções interfere de maneira geral nas relações sociais. Ao reconhecer a emoção no outro, as chances de ser solidário e corresponder ao que está sendo expresso são altas. Dessa maneira, é importante saber lidar com as próprias emoções e com as emoções do outro.

Segundo La Taille (2002), o campo da atividade humana no qual as dimensões cognitiva e afetiva compõem com igual importância é o campo da ação moral. Toda ação remete a um “fazer”, a dimensão cognitiva ou “intelectual” corresponde ao “saber fazer” e a dimensão afetiva corresponde ao “querer fazer”. Compreende-se então, que o desenvolvimento do autocontrole é importante porque irá determinar como e quais serão as emoções que o indivíduo vai expressar.

As pessoas podem aprender habilidades sociais e, em especial, a classe de autocontrole e expressividade emocional, para conhecer as habilidades e saber as estratégias que proporcionarão melhores desempenhos no seu cotidiano. Segundo Del Prette e Del Prette (1999), as habilidades sociais são um conjunto de desempenhos apresentados pelo indivíduo diante das demandas de uma situação interpessoal, considerando-se a situação em sentido amplo.

Através do seu desenvolvimento da habilidade de autocontrole e expressividade emocional, é possível aprender como lidar com as emoções positivas e negativas e entender as atitudes que promoverão melhorias nas relações interpessoais. O desenvolvimento das habilidades dessa classe proporcionará em longo prazo, melhorias nas relações interpessoais e auxiliará no entendimento das emoções de uma forma geral.

Del Prette e Del Prette (2005), afirmam que conhecer as próprias emoções e saber lidar com elas é parte crucial do desenvolvimento interpessoal e componente crítico da competência social em praticamente todas as situações e demandas que ocorrem no cotidiano. Essa capacidade refere-se à expressão verbal e não-verbal das emoções, é crucial o papel das condições estabelecidas pela comunidade verbal para a nomeação e a expressão das emoções compartilhadas pela cultura e também para o autoconhecimento e autocontrole emocional.

Para Del Prette e Del Prette (2005), as habilidades de reconhecer e nomear as emoções próprias e dos outros; falar sobre emoções e sentimentos; expressar emoções (positivas e negativas); acalmar-se, lidar com os próprios sentimentos, controlar o próprio humor; lidar com sentimentos negativos (vergonha, raiva, medo); tolerar frustrações; mostrar espírito esportivo são componentes indispensáveis da classe autocontrole e expressividade emocional.

Espera-se o mínimo de controle emocional para lidar com emoções negativas e habilidades básicas de prontidão para o processo de solução de problemas e tomada de decisão. Segundo Del Prette e Del Prette (2005), técnicas cognitivas do tipo *Acalme-se, relaxe e pense antes de agir* e falar sobre o que está pensando e sentindo são estratégias necessárias para obter o controle emocional.

## **METODOLOGIA**

Em projeto ligado à Universidade Federal da Paraíba, formou-se uma equipe de cinco bolsistas, PROBEX/PROLICEN, coordenados pela Professora Dra. Carmen Sevilla e pelo Professor Dr. Fernando de Andrade, para realização de um Treinamento de Habilidades Sociais com educadoras de um CREI (Centro de Referência em Educação Infantil) no município de João Pessoa.

Neste trabalho, o Treinamento de Habilidades Sociais com crianças foi realizado em 2011, com 75 crianças de 3 a 5 anos, utilizando o método de vivência de forma usual e lúdica. A atual etapa do trabalho, em 2012 visa apresentar as Habilidades Sociais às educadoras das crianças do CREI através de vivências.

Neste projeto a equipe realizou doze sessões que abordaram as habilidades de assertividade, empatia, civilidade e autocontrole e expressividade emocional. A continuidade de sessões aconteceu com as habilidades de dar e receber *feedbacks*, estabelecer regras, fazer amizades, habilidades sociais acadêmicas, fazer perguntas, soluções de problemas interpessoais e autoavaliação. Em especial, o trabalho ora apresentado tem seus resultados centrados unicamente na Quinta Sessão de Treinamento em Habilidades Sociais realizada com as educadoras do CREI Antonieta Aranha de Macêdo no dia 18 de setembro de 2012.

Esta sessão realizou-se como as demais, nas instalações do CREI (Centro de Referência em Educação Infantil), equipadas com cadeiras que foram dispostas no pátio. Duram aproximadamente 30 minutos e foi realizada no período da tarde. A vivência, parte central da sessão, é uma atividade em grupo que permite que a(o) facilitador(a) avaliar os

comportamentos observados e utilizar as contingências pertinentes para fortalecer ou ampliar o repertório de habilidades sociais dos/as participantes (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2006).

Na sessão em tela, realizou-se uma vivência enfocando a habilidade de autocontrole e expressividade emocional. Ao todo, quatro professoras e uma monitora participaram. No início, propomos que as professoras falassem sobre o que entendiam sobre emoção, nesse momento, todas participaram de maneira satisfatória. Logo, foi apresentada as habilidades da classe de autocontrole e expressividade emocional, e também, a diferença entre emoção e sentimento porque elas demonstraram entender que emoção e sentimento seriam a mesma coisa.

O sorteio de imagens de pessoas emitindo emoções foi feito, com o intuito de que todas reconhecessem as emoções e pudessem falar sobre como as exprimiam. A participante apresentava a imagem e era perguntada qual a emoção estava ilustrada, ela falava e era perguntado se as outras participantes concordavam com a emoção definida. Observou-se que tanto exemplos pessoais quanto do ambiente do trabalho foram usados pelas professoras para falar sobre as emoções.

## **RESULTADOS**

As participantes reconheceram e nomearam as emoções. Solicitava-se que cada professora falasse como se sentia em relação à emoção que ia sendo sorteada. A professora que ficou com a emoção de raiva, falou que mudou seu comportamento porque antes era muito explosiva e notou que isso a prejudicava.

Uma das professoras lembrou sobre a empatia e que era importante saber como falar com as pessoas se colocando no lugar do outro e também falou sobre uma situação familiar que tinha vivido. A empatia é uma classe de habilidade social e foi apresentada numa sessão anterior a esta. Ela diz respeito à capacidade do indivíduo reconhecer os sentimentos do outro, compreendendo-o.

A emoção de tristeza, em especial, foi bastante comentada pelas professoras, porque recentemente uma professora do CREI havia falecido. O seu relato sobre o assunto foi forte, a expressão do rosto mudou de imediato. Não a interrompemos enquanto falavam sobre as emoções porque a habilidade de falar sobre emoções é importante para o autocontrole e expressividade emocional. Todas conseguiram falar sobre a tristeza que sentiram e como lidaram com a perda da colega.

Para Del Prette e Del Prette (2005), experimentar uma emoção nem sempre significa expressá-la, a pessoa sabe se está ou não expressando o que sente, mas isso não é uma regra

geral. A comunicação não-verbal é a base para a expressão de emoções, mas, em muitas situações, é também necessária a capacidade de explicitar, com verbalizações coerentes, o que se sente e se deseja transmitir.

Enquanto uma participante falava sobre como se sentiu em relação à professora que havia falecido, as outras a escutavam, duas olhando para o chão, concordando com o que era dito. Elas não expressaram verbalmente o que sentiam, mas pela sua expressão corporal era possível observar um sentimento de tristeza. No decorrer da sessão, houve algumas interrupções e as crianças, que estavam muito agitadas e desviaram a atenção das participantes em alguns momentos. No entanto, a vivência foi realizada com sucesso porque as interrupções não atrapalharam a atividade.

Em geral, todas conseguiram falar sobre emoções e sentimentos e escutaram as impressões pessoais de cada uma. Para Del Prette e Del Prette (2005), as habilidades de falar sobre emoções e sentimentos e expressar emoções (positivas e negativas) são habilidades de autocontrole e expressividade emocional. Ao escutarem o relato uma das outras, puderam comparar as atitudes que tomavam em relação às emoções, reconhecendo a forma como se expressava e também como não conseguiam, em algumas ocasiões, controlar as emoções negativas, como a raiva.

A vivência propôs que elas reconhecessem e nomeassem as emoções que estavam ilustradas nas imagens sorteadas. Com exceção da emoção de ansiedade, que foi confundida com medo, todas conseguiram e ajudaram umas as outras a reconhecer. A imagem que ilustrou ansiedade foi confundida porque a expressão dos olhos arregalados foi mais enfatizada do que a atitude da mulher, que estava roendo as unhas na foto, indicando sua ansiedade. Uma professora, em especial, participou mais da sessão, sempre expressando o que sentia verbalmente e exemplificando. Infere-se que ela tenha as habilidades de falar sobre emoções e sentimentos e expressar emoções (positivas e negativas).

## **CONCLUSÃO**

As habilidades trabalhadas anteriormente com as professoras foram lembradas por elas na sessão, em especial as de assertividade e empatia. Demonstrando, assim, que o entendimento em relação a essas habilidades foi satisfatório porque as professoras mostraram que estão usando o conhecimento que lhes foi passado. Durante a sessão as professoras foram solícitas quando era perguntando sobre as emoções e como elas lidavam com elas, dessa forma, as habilidades de autocontrole e expressividade emocional de reconhecer e nomear as emoções próprias e dos outros, falar sobre emoções e sentimentos, expressar emoções e lidar

com sentimentos negativos foram apresentadas e observadas nas participantes. No decorrer da atividade, as participantes exemplificaram as emoções com situações de seu cotidiano.

Temos a expectativa de que as professoras, em longo prazo, possam aprender as habilidades sociais apresentadas nas sessões, desenvolvendo e aperfeiçoando, para enfim, transmitir aos seus alunos o que lhes foi ensinado. Dessa forma, as habilidades sociais na infância apresentadas durante as sessões serão proveitosas tanto para as professoras quanto para os alunos, além de abranger a vida deles como todo.

## **REFERÊNCIAS**

DEL PRETTE, Z.A.P e DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação**. Petrópolis, RJ. Vozes, 1999.

DEL PRETTE, Z.A.P e DEL PRETTE, A. **Habilidades sociais: Conceitos e campo teórico-prático**. Texto online, disponibilizado em <http://www.rihs.ufscar.br>, em dezembro de 2006.

DEL PRETTE, Z.A.P e DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática**. Petrópolis, RJ. Vozes, 2005.

ARANTES, V. A. **Afetividade na escola: alternativas teóricas e práticas**. São Paulo: Summus, 2003.