



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO BASE FUNDAMENTAL NO FORTALECIMENTO DO BEM ESTAR

Andressa Menezes Reis da Silva¹
Aline Rayane da Silva Lima Luana²
Juliana Gelinski Lisboa³
Cristiane Aparecida Costa⁴

Resumo: INTRODUÇÃO: O papel da inteligência emocional dentro e fora da escola, exige “educar” as emoções para que as pessoas tornem-se aptas a lidar com frustrações, angústias e medos. O presente artigo indaga a significância da educação emocional na promoção do bem-estar pessoal e emocional OBJETIVO: verificar a importância da educação emocional no contexto da educação. MÉTODO: Pesquisa Bibliográfica. RESULTADOS: A educação é, e sempre foi, a esperança de transformação e desenvolvimento do ser humano, ao ser exercida com liberdade, favorecendo a solidariedade, o viver comunitário, com amor e respeito entre pessoas. Com as vivências complexas rotineiras e desafiadoras dos indivíduos, a busca do bem-estar se tornou um propósito primordial. O reconhecimento das emoções como meio para o caminho da felicidade se tornou um alicerce sólido para uma vida satisfatória. Para Goleman (2001), o indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que não só reconhece suas emoções como também identifica sua motivação e decorrência, bem como percebe a intensidade das mesmas. Sendo assim, o sujeito compreende e gerencia suas próprias emoções, criando relacionamentos saudáveis e maneiras funcionais de lidar com desafios, estresse e conflitos de forma construtiva. A Inteligência Emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. O cotidiano é repleto de adversidades e a educacional nos fornece ferramentas para conduzir as situações difíceis de forma resiliente e eficaz em

¹ Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant’Ana. lines.rayane@gmail.com

² Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant’Ana. andressamenezes@gmail.com

³ Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant’Ana. jgl_juliana@hotmail.com

⁴ Mestre de Educação pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), docente Faculdade Sant’Ana Criscosta16@yahoo.com.br

relação ao estresse. Conseguir trabalhar com os acontecimentos de forma confiante e equilibrada é essencial para o bem-estar a longo prazo. CONSIDERAÇÕES FINAIS: Reforçamos a ideia de que a educação emocional não é apenas uma questão de melhoria pessoal, mas também contribui para relacionamentos mais saudáveis, ambientes de trabalho mais produtivos e sociedades mais resilientes.

Palavras-chave: Educação emocional. Bem-estar. Saúde mental.