



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
EMPRESARIALES Y SOCIALES**  
[www.uces.edu.ar](http://www.uces.edu.ar)

**INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA Y CIENCIAS  
SOCIALES (IAEPCIS) "David Maldavsky"**  
**Doctorado en Psicología**  
**Departamento de Investigaciones**

**Sábado 22 de julio de 2023**  
**XIX Jornadas Internacionales de Investigación en  
Psicología UCES 2023**  
**XXI Jornadas Internacionales de Actualización del  
Algoritmo David Liberman**

**Título:** Projeto Princípios Básicos da Inteligência Emocional e o uso de cartas como exercício de gratidão

**Autora:** Mayara Eleuterio Goes

**E-mail:** [mayara-eg@hotmail.com](mailto:mayara-eg@hotmail.com)

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo relatar o desenvolvimento do projeto denominado Princípios Básicos da Inteligência Emocional, idealizada pela psicanalista Mayara Eleuterio Goes, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Município de Orizânia - MG. O material ou instrumento utilizado é o relato de experiência. Como resultado, destaca-se que o projeto Princípios Básicos da Inteligência Emocional, proporcionou aos participantes trocas de experiências com outros participantes. A ideia desse projeto, da qual está se encaminhando para a terceira turma, foi trabalhar os cinco pilares da inteligência emocional, sendo eles: autoconhecimento, autocontrole, motivação, empatia e habilidades sociais. O pilar sobre habilidades sociais aborda a gratidão como meio de contribuir nos relacionamentos interpessoais, para tanto, foi utilizado um exercício chamado cartas de gratidão e foi perceptível a contribuição desse projeto na vida dos participantes, ainda que, após meses da data de sua realização. Conclui-se que o projeto Princípios Básicos da Inteligência Emocional, além de contribuir com a saúde emocional dos participantes, ainda favoreceu o bom relacionamento entre as pessoas, permitindo um maior entendimento nas relações pessoais, e a melhor interação e comunicação no trabalho e no dia a dia. Assim sendo, avalia-se a experiência como satisfatória e acredita-se que o projeto é um recurso importante que beneficia a vida dos funcionários em vários aspectos.

**Palavras-chaves:** Projeto. Gratidão. Inteligência Emocional.

**Resumen:** El presente trabajo tiene como objetivo relatar el desarrollo del proyecto denominado Principios Básicos de la Inteligencia Emocional, concebido por la psicoanalista

Mayara Eleuterio Goes, en colaboración con la Secretaría Municipal de Educación del Municipio de Orizânia - MG. El material o instrumento utilizado es el relato de experiencia. Como resultado, cabe destacar que el proyecto Principios Básicos de la Inteligencia Emocional proporcionó a los participantes intercambios de experiencias con otros participantes. La idea de este proyecto, que avanza hacia el tercer grupo, era trabajar los cinco pilares de la inteligencia emocional, a saber: autoconocimiento, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales. El pilar de habilidades sociales aborda la gratitud como medio de contribuir a las relaciones interpersonales, para ello se utilizó un ejercicio denominado cartas de agradecimiento y fue perceptible el aporte de este proyecto en la vida de los participantes, aunque meses después de la fecha de realización. su realización. Se concluye que el proyecto Principios Básicos de la Inteligencia Emocional, además de contribuir a la salud emocional de los participantes, también favoreció las buenas relaciones entre las personas, permitiendo una mayor comprensión en las relaciones personales, y una mejor interacción y comunicación en el trabajo y en el día a día. base. hasta el día. Por lo tanto, la experiencia se evalúa como satisfactoria y se cree que el proyecto es un recurso importante que beneficia la vida de los empleados en varios aspectos.

**Palabras clave:** Proyecto. Gratitud. Inteligencia emocional.

**Abstract:** The present work aims to report the development of the project called Basic Principles of Emotional Intelligence, conceived by the psychoanalyst Mayara Eleuterio Goes, in partnership with the Municipal Secretary of Education of the Municipality of Orizânia - MG. The material or instrument used is the experience report. As a result, it is noteworthy that the Basic Principles of Emotional Intelligence project provided participants with exchanges of experiences with other participants. The idea of this project, which is moving towards the third group, was to work on the five pillars of emotional intelligence, namely: self-knowledge, self-control, motivation, empathy and social skills. The pillar on social skills addresses gratitude as a means of contributing to interpersonal relationships, for this purpose, an exercise called letters of gratitude was used and the contribution of this project in the lives of the participants was perceptible, even if months after the date of its realization. It is concluded that the Basic Principles of Emotional Intelligence project, in addition to contributing to the emotional health of the participants, also favored good relationships between people, allowing for greater understanding in personal relationships, and better interaction and communication at work and on a daily basis. to day. Therefore, the experience is evaluated as satisfactory and it is believed that the project is an important resource that benefits the lives of employees in several aspects.

**Keywords:** Project. Gratitude. Emotional intelligence.

### **Introdução:**

O projeto Princípios Básicos de Inteligência Emocional foi destinado principalmente aos funcionários da Educação do Município de Orizânia. A primeira turma teve seu início no dia 11 (onze) de abril de 2022 (dois mil e vinte e dois), ocorrendo com duração de 03 (três) meses, sendo 01 (um) encontro semanal, nas segundas - feiras, totalizando 12 (doze) encontros ao todo.

As inscrições foram efetuadas por ordem de chegada, uma vez que elas foram limitadas, sendo apenas 15 (quinze) vagas. Esse número reduzido de inscrições foi necessário, pois o

projeto se trata do formato terapia grupal, onde ocorreram dinâmicas, rodas de conversas e atividades.

Segundo Salovey e Mayer (1990), a inteligência emocional é fundamental para ajudar as pessoas a identificar com mais precisão suas emoções, ajudando-as a usar essas informações de maneira mais consciente regulando seu comportamento e respostas a diferentes situações de suas vidas e expandindo suas habilidades de raciocínio.

Estudos como o de Multi-Health Systems, 2001, citado por Day & Carroll (2004) tem comprovado que pessoas com inteligência emocional são mais confiantes e motivadas no trabalho, avaliam constantemente suas atitudes e pensamentos, relacionam-se com as pessoas de maneira mais equilibrada, enfrentam situações difíceis com mais facilidade e têm maior capacidade para a resolução de conflitos (Mayer & Salovey, 1997)

Portanto, justifica-se a realização do projeto Princípios Básicos da Inteligência Emocional, devido à Secretária de Educação do Município de Orizânia, Andreia Lacerda de Paiva, perceber a necessidade e a grande importância de zelar pela saúde emocional dos servidores da educação pública do município, uma vez que as pessoas, principalmente as que trabalham com o público e as que são responsáveis direta e indiretamente por alunos, precisam saber lidar cada vez mais com emoções, impulsos e sentimentos.

Este tema é tão necessário que o mesmo encontra-se presente na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como ensino socioemocional, uma vez que, o desenvolvimento de competências socioemocionais traz diversos benefícios à vida dos estudantes. E muitas vezes o aluno reflete na escola as experiências adquiridas com os adultos que os rodeiam, e se essa experiência for negativa, existe a grande probabilidade de se apresentar de forma negativa em sala de aula também. Nesse sentido Mayer, Salovey, et al. (2000) afirmaram que a inteligência emocional é capaz de contribuir com os comportamentos organizacionais, principalmente no que diz respeito ao desempenho da pessoa em suas atribuições trabalhistas, bem como nas relações interpessoais estabelecidas no ambiente de trabalho.

Portanto, desenvolver a inteligência emocional não favorece somente a vida pessoal, mas reflete inclusive na vida profissional, uma vez que a inteligência emocional está ligada a diversos fatores como comunicação, relacionamento interpessoal e saúde mental e física.

## **Objetivo**

Relatar o desenvolvimento do projeto de inteligência emocional denominado Princípios Básicos da Inteligência Emocional, idealizada pela psicanalista Mayara Eleuterio Goes, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Município de Orizânia - MG.

## **Material e método ou instrumento:**

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto “Princípios Básicos da Inteligência Emocional” desenvolvido pela psicanalista Mayara Eleuterio Goes, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação do Município de Orizânia - MG.

## **Resultados**

O projeto proporcionou aos participantes trocas de experiências com outros participantes, e propôs como objetivo principal trabalhar os cinco pilares da inteligência emocional, sendo eles: autoconhecimento, autocontrole, motivação, empatia e habilidades sociais. O pilar sobre habilidades sociais aborda a gratidão como meio de contribuir nos relacionamentos interpessoais, para tanto, foi utilizado uma atividade denominada cartas de gratidão. Essa atividade foi desenvolvida da seguinte forma: Foi solicitado que cada participante pensasse no nome de três pessoas vivas e que moravam na mesma cidade que elas sentiam gratidão por algum feito, mas que não tiveram a oportunidade de agradecer, então, logo após, foi solicitado que as mesmas escrevessem naquele momento cartas para as pessoas anteriormente pensadas.

Após a escrita das cartas, foi sugerido que cada participante entregasse a carta para seus destinatários.

No encontro seguinte, foi questionado a cada participante sobre como foi a entrega das cartas e a reação do recebedor, e os relatos foram surpreendentes, sendo um mais emocionante do que o outro. Obtivemos relatos fortes, como o de uma filha que escreveu carta de gratidão direcionada à sua mãe e como resposta, recebeu da mesma após a leitura um abraço e ouviu pela primeira vez a frase “eu te amo”.

Sendo assim, destaca-se que foi perceptível a contribuição desse projeto na vida dos participantes, ainda que, após meses da data de sua realização.

## **Conclusão**

Conclui-se que o projeto Princípios Básicos da Inteligência Emocional, além de contribuir com a saúde emocional dos participantes, ainda favoreceu o bom relacionamento entre as pessoas, permitindo um maior entendimento nas relações pessoais, e a melhor interação e comunicação no trabalho, no meio familiar e no dia a dia em geral.

A avaliação foi feita através da observação da aprendizagem e interação dos participantes, analisando os questionamentos e intervenções, procurando, através do diálogo,

perceber se houve apropriação dos conteúdos propostos e uma mudança de postura frente aos problemas levantados, no que se refere a prática da inteligência emocional.

Assim sendo, avalia-se a experiência como satisfatória e acredita-se que o projeto é um recurso importante que beneficia a vida dos funcionários em vários aspectos, tanto que o mesmo está se encaminhando para a terceira turma ainda esse ano.

### **Referências**

Day, A. L., & Carroll, S. A. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. *Personality and Individual Differences*, 36, 1443-1458.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York: Cambridge University Press.