InEmotion

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

FERRAMENTA EDUCACIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS-CHAVE

Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

PT

Erasmus +: Parcerias Estratégicas no campo da Educação de Adultos

Projeto criado e coordenado pela **Iniciativa Internacional Jóven (Málaga, Espanha)**
Cofinanciado pelo **Programa Erasmus+ da União Europeia**

Equipa do Projeto:

Gestão e Coordenação: Ana Belén Domínguez España
Logística e Produção: Ilaria Papotti
Desenho do E-Book: Iniciativa Internacional Joven
Tradução do E-Book: Universidade do Porto

Organizações Parceiras:

Universidade de Málaga (Málaga, Espanha)
Pablo Fernández Berrocal, Raquel Gómez Leal, María José Gutiérrez Cobo, Rosario Cabello González and Alberto Megías Robles

Universidade do Porto (Porto, Portugal)
Luísa Faria, Ana Costa and Helena Mountinho

MetalIntelligenze Onlus (Palermo, Itália)
Martina Enea and Emanuela Meli

Universidade de Estudos de Palermo (Palermo, Itália)
Antonella D'Amico and Alessandro Geraci

Contribuidores:

Criado por participantes, profissionais, colaboradores, estudantes, utilizadores, voluntários, parceiros locais e população das organizações integrantes do projeto "Inteligência Emocional, ferramenta educacional para o desenvolvimento de competências-chave".

O apoio da Comissão Europeia para a preparação desta publicação não implica a respetiva aceitação do seu conteúdo, que é de exclusiva responsabilidade dos seus autores. Por conseguinte, a Comissão não é responsável pela utilização que possa ser feita das informações aqui divulgadas.

índice

INTRODUÇÃO 5
ORGANIZAÇÕES 9
DESCRIÇÃO DO PROJETO. 15
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE) EM CADA PAÍS 19
STAKEHOLDERS 43
IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS. 51
PROPOSTAS DE MELHORIA. 67
CONCLUSÕES 71
RECURSOS VISUAIS. 75
CONTACTOS 83

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

As sociedades modernas do século XXI estão imersas em redes complexas, que envolvem grandes oportunidades e potencial de desenvolvimento, mas que simultaneamente implicam custos, desafios e dificuldades. Diferentes estudos que avaliam e comparam a qualidade de vida de adultos e de crianças em diferentes dimensões indicam que o desenvolvimento económico, a riqueza e o PIB, nem sempre são acompanhados por níveis similares de bem-estar e de felicidade. A título de exemplo, um país como os Estados Unidos, com níveis impressionantes de riqueza e de desenvolvimento tecnológico, apresenta das taxas mais baixas de bem-estar dos países desenvolvidos. A Europa não está isenta destas contradições e a sua população apresenta, igualmente, problemas graves de saúde física e mental, assim como desajustamentos psicológicos e sociais, com manifestações como o suicídio, a violência, as adições, que têm um impacto muito negativo no bem-estar das sociedades.

Neste quadro, alguns países têm tentado reagir assumindo que a educação no século XXI deve adotar a dupla missão de educar a cabeça e o coração, o intelecto e o académico, mas também o emocional e o social. Ora, nos Estados Unidos, um dos movimentos mais ativos nesta linha de ação é a organização CASEL, que promove a Aprendizagem Social e Emocional na sociedade (ASE “Aprendizagem Social e Emocional”; ver www.CASEL.org).

Os princípios da ASE são propostos de forma integrada para coordenar todos os programas específicos, que consideram que a maioria dos problemas que afetam as pessoas são causados pelos mesmos fatores de risco emocional e social. Neste sentido, a melhor maneira de evitar estes problemas específicos será através do desenvolvimento prático de competências emocionais e sociais, o mais cedo possível. Ou seja, tendo início durante a infância, na escola, e continuando ao longo do ciclo de vida, tanto na vida pessoal como na profissional. Os programas de ASE fundam-se no conceito de Inteligência Emocional desenvolvido pelos cientistas Peter Salovey (Universidade de Yale) e John Mayer (Universidade de New Hampshire), em 1990, divulgado com grande sucesso, em 1995, pelo popularizado Daniel Goleman.

Particularmente influenciados pelas pesquisas dos professores Peter Salovey e John Mayer, dispomos de explicação científica para um facto que todos verificamos diariamente: ser brilhante academicamente nem sempre implica que o sucesso profissional e pessoal seja alcançado. A formação académica de um engenheiro, por exemplo, promove a sua capacidade intelectual, espacial e de abstração, mas não as suas competências emocionais e sociais. No entanto, frequentemente, este profissional terá que trabalhar com outras pessoas em equipa e, para isso, precisará de dominar estas competências de maneira eficaz.

De acordo com o Modelo de IE de Mayer e Salovey (1997), aqui adotado, a inteligência emocional é definida como: «a capacidade de perceber com precisão, avaliar e expressar emoções; a capacidade de aceder e/ou gerar sentimentos que facilitem o pensamento; a capacidade de compreender emoções e ter conhecimento emocional; e a capacidade de regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual». Em suma, a IE é constituída por quatro habilidades básicas:

- Perceção e expressão emocional: capacidade de perceber emoções, bem como a capacidade de expressá-las adequadamente;

- Facilitação emocional: capacidade de gerar sentimentos e emoções que facilitam a tomada de decisões e a solução de problemas;
- Compreensão emocional: capacidade de integrar o que sentimos no nosso conhecimento emocional;
- Regulação emocional: capacidade de aceitação e regulação emocional, ou seja, estar aberto a estados emocionais positivos e negativos, para refletir sobre as informações que os acompanham, além de poder alterar as próprias emoções e as de outras pessoas.

Estas habilidades estão interligadas, de tal maneira que para uma regulação emocional adequada é necessária uma boa compreensão emocional e, por sua vez, para uma compreensão eficaz é necessária uma perceção emocional ajustada.

A investigação na área da IE, em todo o mundo, concentrou-se em três linhas principais:
- Construção de instrumentos para avaliação da Inteligência Emocional de crianças, adolescentes e adultos.
- Análise do impacto da Inteligência Emocional em diferentes áreas, tais como: saúde física e psicológica, uso de drogas, adaptação a situações stressantes, funcionamento interpessoal, comportamentos de agressão e violência ou bem-estar e felicidade.
- Desenvolvimento de programas para potenciar a Inteligência Emocional de crianças, adolescentes e adultos em diferentes contextos pessoais e profissionais.

Contudo, uma das principais prioridades é que a educação das emoções seja rigorosa e prioritariamente incluída no sistema educativo da Europa. Estudos internacionais recentes demonstram que os programas de desenvolvimento da IE nas escolas têm efeitos positivos no ajustamento psicológico a longo prazo, nas relações sociais, nos comportamentos disruptivos e violentos, bem como no desempenho académico das pessoas. Neste processo, a educação emocional passa também inevitavelmente pelo desenvolvimento da IE dos adultos que não tiveram a oportunidade de receber educação emocional durante a sua formação inicial ou profissional.

O conhecimento científico do século XXI fornece-nos os argumentos e as ferramentas necessárias e mais eficazes para treinar as competências emocionais e sociais, tanto na infância como na idade adulta. Ora, educar as emoções na Europa não é uma utopia para o futuro, mas uma realidade que já está a ser construída em muitas escolas, mas que precisa, com vontade política e social, de ser ampliada para o mundo adulto e profissional.

Estamos, portanto, convencidos de que o desenvolvimento explícito e rigoroso da educação de dimensões emocionais e sociais será a única forma de construir uma sociedade desenvolvida e rica, mas acima de tudo uma sociedade com adultos saudáveis e felizes.

ORGANIZAÇÕES

INICIATIVA INTERNACIONAL JÓVEN
Málaga, Espanha

A Iniciativa Internacional Jovem foi criada em 2003 por um grupo de jovens que, depois de participarem em programas e atividades internacionais, concluíram que essas experiências tinham sido muito importantes, contribuindo para o seu crescimento e gerando mudanças positivas nas suas vidas.

A missão da organização é contribuir para o desenvolvimento integral e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos, principalmente dos jovens. Os seus principais objetivos são:

- Promover e criar planos, programas e projetos que tenham impacto no benefício dos jovens e favoreçam a sua integração e desenvolvimento em diferentes níveis: formação, emprego, aprendizagem de idiomas, atividades desportivas, interculturais, etc.;
- Melhorar a formação de gestores, técnicos e outros profissionais que trabalham com jovens, dos próprios jovens e de outras pessoas e entidades envolvidas com o grupo de jovens;
- Aumentar o conhecimento na área da juventude;
- Conduzir ações que melhorem a coexistência e integração de pessoas de diferentes raças, religiões, origens, etc;
- Contribuir para o desenvolvimento da cooperação com os países mais desfavorecidos e com os setores populacionais mais necessitados.

Para atingir estes objetivos são realizados estudos, atividades, cursos de formação, programas de treino ou orientação pessoal e profissional, cooperando com outras instituições públicas e privadas.

As nossas atividades são desenvolvidas no *Centro Sociocultural "El Cónsul",* onde trabalhamos em diferentes níveis (local e internacional). As principais áreas de atividade da entidade são:

- Participação e Voluntariado;
- Cultura de paz e interculturalidade;
- Igualdade de género;
- Vida saudável e desporto;
- Arte e Criatividade;
- Desenvolvimento pessoal e empreendedorismo.

A metodologia usada é baseada na educação não formal, na pedagogia da libertação e na inteligência emocional.

A nossa associação e os seus membros têm, desde o seu início, participado direta ou indiretamente em projetos importantes, a nível nacional e internacional, e temos uma vasta experiência, não apenas como participantes, mas também como candidatos, coordenadores e formadores em seminários, cursos de treino e intercâmbios e projetos a longo prazo no campo da educação de jovens e adultos, principalmente sobre o desenvolvimento de competências, arte, empreendedorismo, igualdade, metodologias inovadoras e inclusão social.

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA
Málaga, Espanha

A Universidade de Málaga (UMA) é uma instituição de ensino superior fundada em 1972. Atualmente possui dois campus, mais de 35.000 estudantes, de 2.400 professores, 23 faculdades e institutos, 82 departamentos, 200 programas educacionais (incluindo 68 cursos de estudos, 75 pós-graduações e 34 doutoramentos), 200 teses de doutoramento por ano e 278 grupos de investigação. Além disso, assinou acordos bilaterais com mais de 550 universidades em todo o mundo e participa ativamente de programas de financiamento internacionais, nacionais, regionais e privados. A Universidade de Málaga é membro de mais de 100 redes/associações.

A Universidade de Málaga estimula a inovação e a investigação educacional, aumentando a qualidade do seu corpo docente e grupos de investigação através da participação em projetos de investigação internacionais, geridos pelo Departamento de Transferência de Resultados de Investigação (DTRI), com o apoio e o patrocínio de empresas do Parque Tecnológico da Andaluzia (PTA). A Universidade possui um centro de orientação dedicado à promoção da empregabilidade de estudantes e jovens investigadores, oferecendo um amplo portfólio de serviços que inclui a orientação académica e profissional, estágios remunerados, bolsas de colaboração, etc.

A Universidade de Málaga atende aos seguintes padrões de qualidade: EFQM 200, EFQM 300, ISO 9001, ISO 14001, etc. Faz também parte do campus de excelência "Andalucía Tech".

O Laboratório das Emoções® da Faculdade de Psicologia da Universidade de Málaga trabalha, há mais de dez anos, na temática da Inteligência Emocional (IE), explorando as suas relações com outras variáveis relevantes do bem-estar dos indivíduos. Desde 1996, que são desenvolvidas as seguintes atividades:

- Desenvolvimento de projetos de I&D sobre os benefícios da IE e a sua avaliação e treino em diferentes populações;
- Desenvolvimento de programas de avaliação de IE na infância, adolescência e população adulta;
- Criação de programas de intervenção para melhorar a IE;
- Cursos de treino breves de IE para adultos e estudantes universitários;
- Mestrado em IE;
- Gestão de um grande número de teses de doutoramento (mais de 20) relacionadas com a investigação, a avaliação e a intervenção em IE;
- Coordenação do I e II Congresso Internacional de IE, em Málaga (2005) e Santander (2007), respetivamente.

Pablo Fernández-Berrocal é o diretor fundador do Laboratório de Emoções ® e é o Vice-presidente da Sociedade Internacional de Inteligência Emocional desde 2012, tendo publicado vários artigos científicos em revistas científicas de impacto nacional e internacional, além de livros científicos populares.

UNIVERSIDADE DO PORTO
Porto, Portugal

Fundada em 1911, a Universidade do Porto é uma das maiores instituições de ensino superior e investigação em Portugal. Tem cerca de 31.820 estudantes (14% internacionais), 2.300 académicos (87% com doutoramento) e investigadores e 1.500 funcionários não docentes. Possui 14 Faculdades, 1 Business School e 35 Unidades de investigação, localizadas em 3 campus da cidade do Porto. A Universidade do Porto é responsável por 23% dos artigos científicos produzidos em todo o país e é uma das instituições de ensino superior com melhor posicionamento no ranking nacional e internacional: Times Higher Education 2017 (501-600); ARWU 2017 (301-400); QS 2017/18 (301); Leiden 2017 (143); NTU 2017 (232); e SCImago 2017 (207).

A internacionalização é um dos pilares e objetivos estratégicos da Universidade, juntamente com o forte compromisso com a sociedade e a consolidação da sua responsabilidade social por meio de projetos voluntários e colaboração com associações civis locais e regionais na organização de atividades culturais, sociais e artísticas. A Universidade do Porto coordenou e participou em diferentes projetos cofinanciados pelo Programa Erasmus +. Os projetos Erasmus Mundus tiveram um grande impacto e contribuíram para o fortalecimento do seu processo de internacionalização e geraram novas oportunidades de cooperação. A Universidade do Porto trabalhou e colaborou também com instituições de ensino superior de diferentes países como África, Caribe, Pacífico e Brasil.

A Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) foi criada em 1980 e atualmente cerca de 1.500 alunos frequentam cursos de graduação, mestrado e doutoramento e mais de 1.000 pessoas participam todos os anos em atividades de treino vocacional nas áreas da psicologia e educação. Além disso, possui duas unidades de I&D financiadas pela Fundação para a Ciência e Tecnologia. Desde 2011, a Universidade participa, como coordenadora ou parceira, em mais de 75 projetos aprovados e financiados no âmbito de programas nacionais e internacionais. Isso representa mais de 9,5 milhões de euros dedicados ao financiamento de investigação nas áreas científicas da psicologia e das ciências da educação.

Em julho de 2017, a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação recebeu e organizou o VI Congresso Internacional de Inteligência Emocional, cujo comité organizador e científico foi presidido pela Professora Associada Luísa Faria. Luísa Faria desenvolveu e supervisionou investigação científica e fez mais de 200 apresentações em reuniões científicas, publicando, a nível nacional e internacional, nas áreas de IE, do desenvolvimento da motivação, das conceções pessoais de inteligência e da autoeficácia emocional individual e coletiva. Atualmente, é Diretora da Faculdade.

METAINTELLIGENZE ONLUS
Palermo, Itália

"MetaIntelligenze: Centro Studi Internazionale ONLUS" é uma organização sem fins lucrativos situada na ilha da Sicília (Itália). O seu objetivo é promover todos os tipos de inteligências, melhorando os processos cognitivos e emocionais que permitem às pessoas alcançar um desenvolvimento harmonioso em suas vidas. A entidade enfatiza os recursos, e não os limites, de cada pessoa, a fim de aumentar a consciencialização sobre o seu potencial e a capacidade de gerir a cognição e as emoções.

As atividades do MetaIntelligenze ONLUS destinam-se especialmente a pessoas com menos oportunidades e em risco de exclusão devido às suas condições físicas, mentais, económicas, sociais e familiares. Os grupos-alvo prioritários são as crianças, assim como os adolescentes com diferentes tipos de deficiências cognitivas, sensoriais ou de aprendizagem, distúrbios comportamentais e desvantagens sociais. Ao mesmo tempo, a entidade trabalha com professores, educadores, psicólogos e outros profissionais da área da educação para melhorar as suas habilidades profissionais.

Os principais interesses da entidade incluem a IE, dificuldades específicas de aprendizagem, inteligências múltiplas, inteligência artificial e robótica educacional.

Entre as principais atividades realizadas pela MetaIntelligenze, podemos citar:

- Projetos de investigação e intervenção em escolas, comunidades e outros contextos;
- Assistência psicoeducacional a pessoas com menos oportunidades e/ou em risco de exclusão social;
- Apoio ao estudo e à realização de trabalhos de casa de crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem;
- Atividades de laboratório para crianças ou adolescentes com menos oportunidades;
- Avaliação e diagnóstico de problemas de aprendizagem;
- Organização de oficinas multidisciplinares, cursos, seminários, formação online, eventos culturais e conferências com intervenientes nacionais e internacionais;
- Produção e publicação de livros eletrónicos, revistas eletrónicas e ferramentas multimédia para professores e outros profissionais da educação;
- Promoção de intercâmbios com académicos, aprendizes, instituições e entidades de outros países.

Em 2014, a MetaIntelligenze ONLUS organizou a primeira edição da Escola Internacional de Verão "Inteligência Emocional para Sociedades Inclusivas", sob o patrocínio do Departamento de Ciências Psicológicas, Pedagógicas e Formativas da Universidade de Palermo. Enquanto que, em 2015, organizou a conferência: "Inside Out o Meta? L'intelligenza emotiva nei contesti educativi", sobre a teoria e a implementação prática da IE em contextos educacionais. Atualmente, a MetaIntelligenze Onlus tem dezanove parceiros que colaboram ativamente no desempenho das diferentes atividades: dois investigadores universitários, um investigador do Conselho Nacional de Investigação, dez psicólogos, um terapeuta psicomotor, um técnico de reabilitação psiquiátrica, um engenheiro de TIC e três professores escolares.

UNIVERSIDADE DE ESTUDOS DE PALERMO
Palermo, Itália

A Universidade de Estudos de Palermo (UNIPA) é uma presença cultural, científica e educacional consolidada no centro-oeste da ilha da Sicília. O título de Universidade foi concedido pelo Rei Ferdinand II de Bourbon em 1806. As suas 5 escolas (Medicina e Cirurgia, que trabalha em sinergia com o Hospital Universitário Geral, Politécnico, Direito, Ciências Sociais e Económicas, Ciências Aplicadas, Humanidades e Património Cultural) e os seus 20 departamentos cobrem as áreas mais importantes do conhecimento científico e tecnológico contemporâneo.

Anualmente, são oferecidos 122 cursos (primeiro e segundo ciclo), 44 mestrados e especializações e 23 de doutoramento, com o objetivo de formar figuras profissionais específicas.

A Universidade de Estudos de Palermo também está presente nas cidades de Agrigento (Área do Património Cultural), Caltanissetta (Medicina) e Trapani (Direito, Agricultura e Medicina). O Departamento de Ciências Psicológicas, Pedagógicas e de Formação foi fundado em 1987 e tem uma longa história como instituição que oferece programas de treino e investigação de alta qualidade em psicologia científica e aplicada. A sua sede está localizada num prédio de oito andares no campus da Universidade. Sete funcionários administrativos e setenta e seis académicos trabalham na estrutura (18 professores titulares, 21 professores associados e 37 investigadores) e atuam em todos os campos da psicologia (psicologia do desenvolvimento, cognitiva, neuropsicológica, clínica e social), bem como nos campos da educação e pedagogia.

Durante vários anos, o Departamento esteve envolvido em projetos e atividades educacionais ao nível nacional, europeu e internacional, em psicologia e educação. Além disso, o Departamento tem uma vasta experiência na temática da IE e da psicologia aplicada ao treino. Neste âmbito, pode-se destacar o trabalho da investigadora e professora Antonella D´Amico, membro do Conselho Científico da Sociedade Internacional de Inteligência Emocional e da Associação Europeia de Projetos Culturais e Emocionalmente Inteligentes, sendo também diretora científica da MetaIntelligenze Onlus. Antonella D'Amico desenvolve também atividades de investigação nas áreas de educação e inteligência emocional aplicadas à educação, trabalho, contextos sociais, tendo realizado com a sua equipa inúmeros estudos e investigação sobre a IE, publicado livros, ferramentas de avaliação e artigos científicos. Atualmente é docente da disciplina "Inteligência Emocional: Ferramentas e técnicas" na Universidade de Palermo.with her team numerous studies and research on EI, publishing books, measurement tools and scientific articles. She teaches the subject "Emotional Intelligence: tools and techniques" at the University of Palermo.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

DESCRIÇÃO DO PROJETO

O projeto “Inteligência Emocional, ferramenta educacional para o desenvolvimento de competências-chave” é uma parceria estratégica de doze meses, no campo da educação de adultos, que envolve entidades de três países europeus (Itália, Portugal e Espanha), dos quais fazem parte três instituições de ensino superior e duas organizações sem fins lucrativos.

O principal objetivo do projeto é compreender como a Inteligência Emocional funciona em diferentes contextos educacionais europeus, partilhar boas práticas e propor programas que permitam aos estudantes adultos enfrentar os desafios da sociedade atual.

Os principais **objetivos** do projeto são:

- Conhecer e partilhar boas práticas, ferramentas e metodologias sobre a temática da IE, que estão a ser desenvolvidas em diferentes instituições e organizações relacionadas com a educação de adultos;
- Promover a análise e reflexão sobre a criação de programas e módulos, onde a IE é uma ferramenta educacional transversal que facilita a aquisição de competências-chave básicas;
- Melhorar as competências essenciais dos profissionais de educação de adultos, a fim de desenvolver um trabalho de melhor qualidade e promover a sua internacionalização;
- Criar uma rede europeia de universidades, escolas, organizações, empresas, entre outras, que usam a IE como uma ferramenta educacional, a fim de promover a cooperação e o intercâmbio de boas práticas entre organizações de diferentes países do programa.

O projeto compreende diferentes fases, cada uma desenvolvida levando em consideração a necessidade de envolver diretamente as organizações parceiras e os participantes, para que eles não se sintam simplesmente parte do projeto, mas também protagonistas.

A metodologia geral deste projeto foi baseada nos princípios pedagógicos da educação não formal, na pedagogia libertadora de Paulo Freire e na Inteligência Emocional. Na educação não formal, o conhecimento, os valores e as formas de atuar são transmitidos por meio da participação ativa, do “aprender fazendo”, das emoções e da interação de diversos conhecimentos que geram uma grande riqueza educacional. É um processo contínuo e reflexivo, um "aprender a aprender" que resulta na aquisição de competências (conhecimentos, habilidades e atitudes) importantes para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes.

A educação libertadora parte das ideias do construtivismo e incentiva a reflexão da consciência sobre si mesmo. Por meio do diálogo, pensamento e ação, alunos e educadores têm a possibilidade de expressar as suas crenças, opiniões e conhecimentos, contribuindo para a discussão do pensamento crítico. Com este tipo de educação, o aluno aprende a compreender o mundo e como este interage com ele. O aluno é apenas um sujeito consciente do mundo em constante evolução e a sua aprendizagem é mais duradoura, pois estimula a reflexão e a crítica.

A Inteligência Emocional leva também em consideração as premissas do construtivismo e enfatiza a aprendizagem social e emocional. A exploração e o controlo das nossas próprias

emoções são propostos para compreender, reconhecer e respeitar as emoções dos outros, gerando sentimentos de empatia. É importante prestar atenção à diversidade de cada pessoa e às suas características individuais e emocionais. O facilitador assume o papel de mediador, fornecendo modelos e promovendo a reflexão e a aquisição de estratégias emocionais.

Os princípios **metodológicos gerais** utilizados no desenvolvimento do projeto foram:

- Cooperação e trabalho em equipa para envolver as partes em todo o processo, desde a preparação até a implementação e avaliação final. Foi um processo educativo e participativo, bem como animado e dinâmico;
- Interação entre o trabalho de facilitadores, especialistas e outras organizações e/ou entidades;
- Adaptabilidade a técnicas e conteúdos específicos, com base nos interesses e necessidades específicos de cada realidade;
- Multilinguismo: trabalho em diferentes idiomas, adaptado às necessidades de comunicação;
- Inclusão e interculturalidade: o contraste de ideias/experiências baseadas em culturas e capacidades;
- Uso das TIC para facilitar o contato; criar uma rede virtual e apoiar a aprendizagem e a partilha de experiências.

- **As principais atividades** realizadas no âmbito deste projeto foram:
- Reunião de coordenação transnacional: as organizações parceiras reuniram-se no Porto (Portugal) durante o mês de novembro de 2018 para especificar as estratégias, metodologias de trabalho e detalhes das atividades (acordos entre parceiros, ferramentas de avaliação, sistemas de trabalho e monitorização, atividades de visibilidade, etc.).
- Atividades Locais I: análise da inclusão da Inteligência Emocional nos programas educacionais, mapeamento e reunião com as partes interessadas (stakeholders) e identificação e compilação de boas práticas em cada um dos países participantes.
- Evento de treino: treino internacional de Inteligência Emocional e competências-chave que ocorreu em Palermo (Itália) de 31 de março a 6 de abril de 2019. Os principais objetivos do treino foram:
    - Melhorar as competências-chave dos participantes, a fim de favorecer o seu desenvolvimento pessoal e profissional;
    - Oferecer e partilhar boas práticas para o uso da IE como uma ferramenta de desenvolvimento de competências-chave;
    - Fornecer aos participantes novos conhecimentos e habilidades para que eles se sintam capazes de implementar projetos e/ou atividades com mais qualidade e mais relacionados com as necessidades sociais;
    - Promover a cooperação e a partilha de conhecimentos, boas práticas e competências entre os diferentes tipos de organizações dos três países do programa.
- Atividades Locais II: criação de conclusões e propostas de melhoria para incluir a Inteligência Emocional em programas educacionais, atividades de visibilidade e divulgação. Desenvolvimento do eBook e vídeo do projeto.
- Reunião Final: conferência final em Málaga (Espanha), onde os produtos e resultados do projeto foram apresentados à população local e foi realizada uma reunião final de avaliação entre as organizações parceiras.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE) EM CADA PAÍS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE) EM CADA PAÍS

Durante a primeira fase do projeto, as organizações parceiras analisaram a inclusão da Inteligência Emocional em diferentes programas de treino no campo da educação de adultos em diferentes níveis (local, regional e nacional). O principal instrumento criado para recolher as informações foi um questionário on-line desenvolvido em conjunto pelas entidades. Os textos seguintes incluem informações semelhantes, embora o conteúdo tenha sido adaptado às idiossincrasias de cada país e sua realidade.

ESPANHA

A situação da Inteligência Emocional em Espanha

Desde que em 1997 a Inteligência Emocional (IE) foi definida pela primeira vez, uma série de transformações ocorreram em Espanha para que esta competência, focada no desenvolvimento emocional, fosse implementada nas diferentes áreas da nossa vida (laboral, pessoal e social) e ao longo do ciclo de vida. De seguida são mencionadas algumas das ações que são realizadas em Espanha para desenvolver a IE em diferentes contextos.

1. Fundação Marcelino Botín

A sede da Fundação Botín está localizada na cidade espanhola de Santander. Entre outros, o objetivo desta fundação é o de desenvolver programas sociais, entre eles o programa "Educação Responsável", iniciado em 2004. Este programa está voltado para o crescimento físico, emocional, intelectual e social de crianças em idade escolar. Neste programa participam alunos dos 3 aos 16 anos e professores da Cantábria. É realizado em colaboração com o Ministério da Educação, Cultura e Desportos do Governo da Cantábria. Este programa gerou um modelo que foi estendido a uma rede de centros em Madrid, La Rioja, Navarra, Galiza, Múrcia, Castela e Leão e Aragão.

2. Um programa de aprendizagem emocional e social em Gipuzkoa

Através do Conselho Provincial de Gipuzkoa, foi desenvolvido em 2004 um programa de aprendizagem social e emocional. Este programa foi criado com o objetivo de ser aplicado em diferentes contextos e de tornar a nossa sociedade emocionalmente inteligente. Este programa tem duas vertentes possíveis: programas de sensibilização e treino e programas de avaliação das necessidades de formação de IE. A primeira destas ações, a implementação de programas de IE, tem sido aplicada no contexto educacional numa série de escolas, bem como no contexto familiar com mães e pais. Por outro lado, a segunda iniciativa, centrada na avaliação das necessidades de formação em IE tem sido realizada a nível organizacional (especificamente em 5 empresas) e no âmbito social e comunitário (colaboradores que trabalham com pessoas em risco de exclusão social).

3. Governo das Ilhas Canárias

Desde 2014 que o governo das Ilhas Canárias estabeleceu como obrigatória a disciplina "Educação emocional e criatividade" para os alunos do primeiro ao quarto ano do 1.º ciclo. Estes alunos frequentam esta disciplina de 90 minutos por semana nas suas escolas. Esta iniciativa revelou-se de grande importância para a implementação da IE como uma ferramenta desde a infância e, está, neste momento, a servir de modelo para outras comunidades. Assim, por exemplo, Múrcia começa a estudar a possibilidade de incluir esta disciplina de configuração livre também nas escolas de 1.º ciclo.

4. Universidade

De seguida, serão abordados os exemplos de duas universidades que estão a apostar no desenvolvimento da IE nos seus cursos de pós-graduação.

Por um lado, a Universidade de Málaga oferece a licenciatura em Psicologia, sendo que durante este ciclo de formação não existe treino específico na área da IE. No entanto, é possível destacar dois dos seus cursos de pós-graduação neste campo. Em primeiro lugar, o Mestrado em Psicologia Geral da Saúde, tem uma disciplina específica sobre IE ("inteligência emocional e saúde"). Esta disciplina aborda os modelos, sistemas de avaliação e programas de treino de IE como um fator de proteção para a saúde e bem-estar em diferentes grupos. Nesta disciplina é inicialmente abordado o papel e a importância das competências emocionais como recursos psicológicos envolvidos no desenvolvimento, manutenção e melhoria da saúde e do bem-estar humano. Posteriormente, os modelos e dimensões da IE são aprofundados. Em seguida, são apresentados os diferentes sistemas de avaliação dessas dimensões emocionais a partir de abordagens de autorrelato, heterorrelato, ou baseadas em testes de desempenho emocional. Por último, são aprofundados os diferentes programas de treino em IE que visam melhorar o bem-estar e a qualidade de vida associada à saúde em diferentes grupos com défices emocionais.

Em segundo lugar, e de maior relevância no contexto da IE, a UM oferece o Mestrado em IE. Este mestrado é desenvolvido no Laboratório de Emoções da Universidade de Málaga e, neste momento, encontra-se já na sua 7.ª edição. O laboratório possui um número significativo de pesquisas científicas sobre a IE em vários contextos relevantes para os indivíduos. Este mestrado é conferente de grau, tendo sido concedido pela Universidade de Málaga e apoiado pelo Departamento de Psicologia Básica da Faculdade de Psicologia. O objetivo deste mestrado é formar profissionais de qualquer ramo no desenvolvimento de competências emocionais, através de uma formação experiencial, dinâmica e criativa para alcançar o desenvolvimento integral pessoal e profissional que se complementa com os aspetos teóricos e científicos, desenvolvido com trabalho prático intensivo, liderado por um tutor especialista. Além disso, oferece aos alunos a possibilidade de implementar as práticas desenvolvidas em empresas e entidades públicas.provides the possibility of real practices in companies and public entities

Por outro lado, a Universidade de Barcelona dispõe também de dois programas de pós-graduação voltados para a educação emocional. Ambos os cursos de pós-graduação foram desenvolvidos pelo GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) do Departamento de Métodos de Investigação e Diagnóstico em Educação (MIDE) da Universidade de Barcelona (1997), cujo objetivo particular é desenvolver a educação emocional. Este grupo de investigação possui também diversas publicações científicas no campo da orientação psicopedagógica e educação emocional. O programa de pós-graduação em "Educação Emocional e Bem-Estar" iniciou-se em 2002. Este mestrado destina-se aos graduados interessados em ensinar em qualquer ciclo (a crianças, adolescentes, estudantes universitários, etc.), bem como qualquer trabalhador que seja responsável por recursos humanos ou profissionais de ajuda, como médicos, enfermeiros, psicólogos, advogados, entre outros.

Em segundo lugar, encontramos o Mestrado em Inteligência Emocional e Coaching no Contexto de Trabalho, também desenvolvido pelo GROP. O objetivo deste mestrado é desenvolver as habilidades e competências necessárias para realizar a gestão de recursos humanos com base na IE, bem como preparar diretores e gestores de recursos humanos para apoiar as equipas de trabalho a lidar com problemas e a assumir desafios.

5. Programa INTEMO e INTEMO+

Os programas INTEMO e INTEMO+ decorreram de projetos competitivos financiados por entidades públicas. No primeiro caso, o programa INTEMO foi desenvolvido no âmbito de um projeto de educação emocional financiado pela delegação do governo para o Plano Nacional sobre Drogas. Da mesma forma, o programa INTEMO + é o produto de um projeto de excelência da Junta de Andaluzia para a prevenção de agressões através do desenvolvimento de IE. Estes programas pretendem desenvolver as quatro dimensões da IE: perceção, facilitação, compreensão e regulação emocional. Encontra-se validado para adolescentes, de idades compreendidas entre os 12 e 18 anos, em contexto escolar. Cada um dos programas consiste em 12 sessões, nas quais as quatro competências de IE são treinadas (três sessões por cada competência). Da mesma forma, o programa INTEMO + inclui mais duas sessões destinadas a treinar as quatro habilidades em conjunto. As sessões têm uma periodicidade de uma 1 sessão de uma hora e foram projetadas para serem implementadas semanalmente durante três meses consecutivos. Em cada sessão, as competências são trabalhadas por meio de atividades que podem incluir jogos, role-playing ou fóruns de vídeos, entre outros, e uma atividade para realizar em casa a fim de generalizar o que aprenderam em sala de aula ao seu dia-a-dia. Estes dois programas têm demonstrado benefícios no ajustamento psicossocial dos adolescentes.

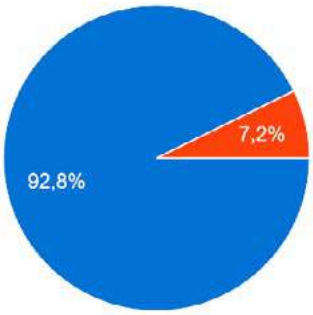
6. Remo: Reload Emotions

Para além do contexto educacional, algumas empresas estão-se a especializar na formação de IE de outros setores laborais. A Remo é uma empresa cujo objetivo é analisar o ambiente das organizações para implementar programas de IE que aumentem o seu potencial e melhorem o clima de trabalho. Especificamente, a Remo trabalha com diretores e gestores de nível médio para melhorar as suas competências de liderança; melhorar a motivação das equipas para atingir uma atitude propícia à resolução de conflitos, tanto seus quanto

dos outros, dentro e fora da organização; melhorar o clima e a satisfação no trabalho, e potenciar o conhecimento pessoal, entre outros.

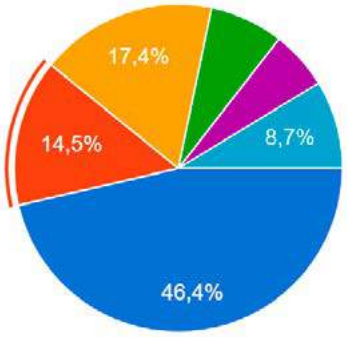
Dados Recolhidos por Questionário

No que respeita aos dados da pesquisa realizada a nível nacional, obtivemos 69 participantes cujos perfis são: alunos, professores, polícias, membros de academias de Inglês, docentes da universidade, investigadores, entre outros.



A maioria dos participantes tinha ouvido falar do conceito de IE (92,8% vs. 7,2%) na universidade, em cursos sobre emoções, em livros [especialmente o livro de Goleman (Goleman, 1995)], na televisão, nas redes sociais e até em conversa com outros amigos.

Em relação à questão sobre se existem programas de treino de IE na sua organização, existiram respostas variadas. Embora as respostas mais destacadas foram nunca e algumas vezes.

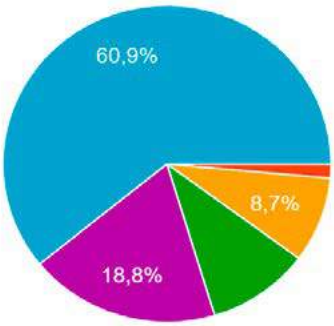


- 46,4% Nunca
- 17,4% Algumas vezes
- 14,5% Ocasionalmente
- 8,7% Sempre
- 7,2% Frequentemente
- 5,8% Usualmente

Quando inquiridos sobre os resultados destes programas, quase 30% dos usuários referiu que obtiveram bastantes melhorias em diferentes áreas. As pessoas que referiram não ter tido bons resultados atribuem este facto à falta de treino, de recursos, de conhecimento, ou pelo facto de considerarem que os programas utilizados não estavam organizados sistematicamente.

Apesar de muitas das pessoas que colaboraram na pesquisa referirem não usar programas de treino, a maioria referiu usar algumas estratégias emocionais, tais como o uso de escuta ativa, empatia, perceção emocional, lidar com a raiva, motivação, escuta emocional, entre outros. Depois de usar estas estratégias observaram bons resultados na tolerância à frustração, autoconhecimento, comunicação emocional, bem-estar emocional, entre outros.

A maioria dos participantes (60,9%) considera que o uso de programas de treino de IE nas suas organizações melhoraria o bem-estar dos seus funcionários e dos seus usuários e, mais ainda, melhoraria também o seu desempenho.



- 60,9% Sim
- 18,8% Muito provavelmente
- 10,1% Provavelmente
- 8,7% Possivelmente
- 1,4% Provavelmente não

Como conclusões para estes resultados, podemos destacar que:

- A IE é um conceito conhecido;
- Na maioria das organizações, não são implementados programas para melhorar a IE;
- Quando estes programas são realizados e não são obtidos bons resultados, o motivo prende-se com a falta de conhecimento e de recursos;
- Quando são usadas estratégias para melhorar a IE, são obtidos bons resultados em diversas áreas;
- Os resultados desta investigação indicam que a maioria das pessoas acredita que a IE melhora o bem-estar pessoal, o dos usuários e a eficácia da organização;
- Além disso, estes resultados enfatizam a importância da implementação de programas de IE validados que resultam na melhoria geral das organizações.

Os benefícios da Inteligência Emocional

Desde que em 1997, Mayer e Salovey definiram de forma sistemática Inteligência Emocional (IE) (Mayer & Salovey, 1997), foram muitos os estudos realizados com o objetivo de esclarecer quais os seus benefícios em diversos aspetos relevantes para a vida do indivíduo. Se de facto quisermos realmente potenciar a IE ao longo do ciclo de vida e em diferentes áreas da nossa vida (pessoal, social, laboral, etc.), é necessário primeiramente saber quais são os seus benefícios. Na literatura científica podemos encontrar um grande número de estudos com este objetivo. Concretamente, serão apresentados alguns resultados de estudos recentes relacionados com as áreas mais relevantes do nosso quotidiano, como saúde mental e física, comportamento agressivo, bem-estar e felicidade e autoestima.

Uma das áreas de maior preocupação para a sociedade e para os governos é a saúde mental e física dos indivíduos, dada a sua prevalência e repercussões económicas, sociais e até legais (Serrano-Blanco et al., 2017; Wittchen et al., 2011). De facto, muitos estudos analisaram a relação entre estas duas variáveis e a IE. É possível destacar duas meta-análises que evidenciam que os indivíduos com maior IE têm melhor saúde física e mental, sendo a relação mais forte com esta última (Martins, Ramalho, & Morin, 2010; Zeidner, Matthews & Roberts, 2012).

Da mesma forma, no âmbito da saúde mental podemos incluir um grande número de distúrbios com diferentes prevalências na nossa sociedade, como a depressão, ansiedade ou uso de substâncias (álcool, tabaco, etc.) entre outros. Destacando especificamente cada

um deles, no caso da depressão, uma revisão sistemática recente de Fernández-Berrocal e Extremera (2016) mostra que baixos níveis de IE estão relacionados com uma maior sintomatologia depressiva, especialmente em homens. No que diz respeito à ansiedade, as pessoas que sofrem desta patologia também têm níveis mais baixos de IE (Lizeretti, Extremera, & Rodríguez, 2012, Resurrección, Salguero, & Ruiz-Aranda, 2014).

Além disso, estes resultados não foram encontrados apenas em adultos, mas ao longo do ciclo de vida foram evidenciados os benefícios de altos níveis de IE nos sintomas depressivos e ansiosos (Abdollahi, Carlbring, Khanbani, & Ghahfarokhi, 2016; Navarro-Bravo, Latorre, Jiménez, Cabello, & Fernández-Berrocal, 2019). Por outro lado, se nos focarmos no consumo de substâncias, encontramos estudos que demonstram que adolescentes e adultos com melhores níveis de IE, especialmente com maior capacidade de regular as emoções, têm menor consumo de álcool e tabaco (Hertel, Schütz, & Lammers, 2009; Lizeretti et al., 2012; Resurrección et al., 2014; D. Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello, & Extremera, 2006)

Os comportamentos agressivos são outro aspeto de relevância para a nossa sociedade. De facto, é cada vez mais comum ouvirmos termos como bullying ou mobbing, referindo-se à intimidação sofrida por crianças e adultos na escola e no contexto de trabalho, respetivamente. A prevalência destes comportamentos é alta e as consequências indesejadas (Averill, 2012; Gómez-Ortiz, Romera, & Ortega-Ruiz, 2017; Houston, Stanford, Villemarette, Pittman, Conklin, & Helfritz, 2003; Zych, Ortega-Ruiz, & Del Rey, 2015; Zych, Ortega-Ruiz, & Marín-López, 2016). Numa revisão sistemática conduzida por García-Sancho, Salguero e Fernández-Berrocal (2014) verificou-se como, mais uma vez, a IE está negativamente relacionada com o comportamento agressivo em crianças, adolescentes e adultos, ou seja, níveis mais altos de IE estão associados a menos agressão nestas populações. Mais recentemente, outros estudos reforçaram a literatura e acrescentaram resultados interessantes (Gutiérrez-Cobo, Megías, Gomez-Leal, Cabello, & Fernández-Berrocal, 2018; Megías, Gómez-Leal, Gutiérrez-Cobo, Cabello, & Fernández-Berrocal, 2018; Shorey, McNulty, Moore, & Stuart, 2015). Em particular, estes estudos indicaram que são duas as competências mais relevantes na IE quando se trata de impedir os indivíduos de cometer comportamentos agressivos: perceção e regulação emocional. Gutiérrez-Cobo et al. (2018) encontram resultados que indicam que a capacidade de perceber emoções diminuiu o comportamento agressivo através da redução do afeto negativo (uma variável relacionada com comportamentos agressivos); enquanto a regulação emocional teve um efeito moderador entre este efeito negativo e o comportamento agressivo: indivíduos com altos níveis de afeto negativo, mas capazes de regular suas emoções, eram menos propensos a ser agressivos do que os indivíduos com baixa regulação emocional.

Por último, é também relevante o estudo das variáveis positivas, como o bem-estar e a felicidade ou a autoestima. Assim, várias investigações exploraram estas relações e encontraram novamente uma associação positiva com a IE: isto é, altos níveis de IE relacionam-se com mais bem-estar, felicidade e autoestima (Rey, Extremera, & Pena, 2011; Sánchez-Álvarez, Extremera, & Fernández-Berrocal, 2016, 2019).

Todos estes benefícios levaram ao desenvolvimento de uma série de treinos para desenvolver a IE. Em Espanha, destacam-se os programas INTEMO e INTEMO + (Cabello, Castillo, Rueda, & Fernández-Berrocal, 2016; Ruíz-Aranda et al., 2013). Estes treinos foram implementados com adolescentes e demonstraram bons níveis de eficácia. Em particular, os adolescentes que frequentaram estes programas de IE diminuíram o seu comportamento agressivo, raiva e hostilidade; melhores níveis de empatia e ajustamento psicossocial

através da menor sintomatologia depressiva e de ansiedade, menos stress e uma maior autoestima. Além disso, estes resultados mantiveram-se ao longo do tempo, mesmo após meses de treino (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal, & Balluerka, 2013; Ruiz-Aranda, Castillo, et al., 2012; Ruiz-Aranda, Salguero, Cabello, Palomera, & Fernández-Berrocal, 2012).

Concluindo, e baseando-nos nos estudos científicos referidos, a IE é um fator protetor de aspetos como a saúde mental e física ou o comportamento agressivo e de variáveis tão importantes para o ser humano como a autoestima ou a felicidade. Neste quadro, e sabendo que embora a IE esteja a começar a ser conhecida em Espanha, e que existem tentativas de impulsionar o seu desenvolvimento em escolas, universidades e empresas, há ainda um certo caminho a percorrer na implementação desta ferramenta de forma sistemática, demonstrando o seu potencial ao longo do ciclo de vida e nas diferentes áreas vitais.

Referências bibliográficas

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Khanbani, M., & Ghahfarokhi, S. A. (2016). Emotional intelligence moderates perceived stress and suicidal ideation among depressed adolescent inpatients. *Personality and Individual Differences*, 102, 223–228. https://doi.org/10.1016/J.PAID.2016.07.015
- Averill, J. R. (2012). Anger and Aggression: An Essay on Emotion. *New York: Springer*.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883–892. https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2013.07.001
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability Emotional Intelligence, Depression, and Well-Being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315. https://doi.org/10.1177/1754073916650494
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584–591. https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.07.007
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 88(31.1), 27–38.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2018). The role of emotional intelligence and negative affect as protective and risk factors of aggressive behavior: A moderated mediation model. *Aggressive Behavior*, 44(6), 638–646. https://doi.org/10.1002/ab.21788
- Hertel, J., Schütz, A., & Lammers, C.-H. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 942–954. https://doi.org/10.1002/jclp.20597
- Houston, R. J., Stanford, M. S., Villemarette Pittman, N. R., Conklin, S. M., & Helfritz, L. E. (2003). Neurobiological Correlates and Clinical Implications of Aggressive Subtypes. *Journal of Forensic Neuropsychology*, 3(4), 67–87. https://doi.org/10.1300/J151v03n04_05
- Lizeretti, N. P., Extremera, N., & Rodríguez, A. (2012). Perceived Emotional Intelligence and Clinical Symptoms in Mental Disorders. *Psychiatric Quarterly*, 83(4), 407–418. https://doi.org/10.1007/s11126-012-9211-9
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health q. Personality and Individual Differences, 49, 554–564. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications.
- Megías, A., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R., & Fernández-Berrocal,

P. (2018). The relationship between aggression and ability emotional intelligence: The role of negative affect. *Psychiatry Research*, 270, 1074–1081. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2018.05.027

- Navarro-Bravo, B., Latorre, J. M., Jiménez, A., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Ability emotional intelligence in young people and older adults with and without depressive symptoms, considering gender and educational level. *PeerJ*, 7, e6595. https://doi.org/10.7717/peerj.6595
- Resurrección, D. M., Salguero, J. M., & Ruiz-Aranda, D. (2014). Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 37(4), 461–472. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.012
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227–234. https://doi.org/10.5093/IN2011V20N2A10
- Ruíz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Programa INTEMO. Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., & Balluerka, N. (2012). Short- and Midterm Effects of Emotional Intelligence Training on Adolescent Mental Health. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 462–467. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.003
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. Ansiedad y Estrés, 12(2), 223–230. Retrieved from https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2244258
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. F. (2012). Can an Emotional Intelligence Program Improve Adolescents' Psychosocial Adjustment? Results from the Intemo Project. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(8), 1373–1379. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1373
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2019). The influence of trait meta-mood on subjective well-being in high school students: a random intercept cross-lagged panel analysis. *Educational Psychology*, 39(3), 332–352. https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1543854
- Serrano-Blanco, A., Rubio-Valera, M., Aznar-Lou, I., Baladón Higuera, L., Gibert, K., Gracia Canales, A., … Salvador-Carulla, L. (2017). In-patient costs of agitation and containment in a mental health catchment area. *BMC Psychiatry*, 17(1), 212. https://doi.org/10.1186/s12888-017-1373-4
- Shorey, R. C., McNulty, J. K., Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2015). Emotion Regulation Moderates the Association Between Proximal Negative Affect and Intimate Partner Violence Perpetration. *Prevention Science*, 16(6), 873–880. https://doi.org/10.1007/s11121-015-0568-5
- Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., … Steinhausen, H.-C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655–679. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2011.07.018
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? Applied Psychology: *Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 188–198. https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.015
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Marín-López, I. (2016). Cyberbullying: a systematic review of research, its prevalence and assessment issues in Spanish studies. *Psicología Educativa*, 22(1), 5–18. https://doi.org/10.1016/J.PSE.2016.03.002

PORTUGAL

A literatura tem evidenciado a validade empírica da associação positiva entre a Inteligência Emocional (IE) e o bem-estar, adaptação, satisfação, relações positivas, melhor rendimento académico e performance profissional em diferentes contextos de vida (Bukhari & Khanam, 2016; Costa & Faria, 2015; Di Fabio & Kenny, 2016; Greenberg et al., 2003; Sánchez-Álvarez, Extremera, & Fernández-Berrocal, 2016; Mavroveli, & Sánchez-Ruiz, 2011; O'Boyle, Humphrey, Pollack, Hawver, & Story, 2011). Neste sentido, há um crescente reconhecimento social e científico da importância de ser emocionalmente competente numa sociedade competitiva e desafiante.

Treino de Inteligência Emocional em Portugal

Com base nos resultados positivos consistentes neste domínio, o desenvolvimento de programas de formação de IE tem vindo a aumentar gradualmente em Portugal. No entanto, a maioria dos programas de treino de IE desenvolvidos, adaptados ou operacionalizados têm como público-alvo crianças e adolescentes em idade escolar e/ou no contexto académico (Marques Pinto & Raimundo, 2016). Em geral, embora a IE seja frequentemente referida como um conjunto de habilidades importantes em contextos profissionais competitivos, apenas algumas estratégias foram identificadas para promover competências de inteligência emocional em adultos no contexto português. Em particular, a maioria da formação/treino de IE em adultos centra-se no sector educacional, nos currículos dos cursos de Psicologia e Educação e no sector organizacional, na formação específica em competências sociais e emocionais (por exemplo, comunicação e assertividade, liderança, coaching, resolução de conflitos) e na formação relacionada com o desenvolvimento pessoal incluída nos estágios promovidos pelas organizações.

Treino de Inteligência Emocional em adultos

Sector educacional
Em Portugal, a maior parte da formação de adultos ocorre em cursos superiores (universidades e institutos politécnicos), através da educação formal, que compreende componentes teóricas e técnicas, e nos cursos de Ensino e Formação Profissional (EFP), que são eminentemente práticos e vocacionados para desenvolver competências para o trabalho.

No ensino superior português, a formação na área da IE decorre no âmbito dos currículos dos cursos de Psicologia e Educação (e outros cursos de ciências sociais e humanidades), principalmente através de aulas teóricas, em disciplinas relacionadas com as teorias da inteligência e as teorias da emoção. Além disso, embora alguns workshops relacionados com as temáticas sociais e emocionais possam ser oferecidos pelos cursos superiores e/ou pelos gabinetes de formação contínua, o número de cursos práticos é escasso e focado principalmente no treino de comunicação, coaching, liderança e estratégias de resolução de problemas. O ensino e formação profissional (EFP) em Portugal está disponível para os alunos que completaram pelo menos 9 anos de escolaridade ou formação equivalente e está vocacionado principalmente para alunos com trajetos académicos não normativos que pretendem ter competências práticas para ingressar no contexto profissional. Os programas

de EFP, incluem cursos vocacionais, tecnológicos e também artísticos.

A EFP decorre em escolas e/ou centros de formação profissional e escolas de segunda oportunidade (Second Chance School). Estes programas estão vocacionados para os alunos que desejam obter uma qualificação profissional, bem como aqueles que desistiram da Escola ou correm o risco de abandono escolar. A rede de Centros de Formação Profissional proporciona cursos de aprendizagem e formação profissional inicial (teórica e prática) que possibilita aos jovens encontrar emprego ou continuar a sua formação.

A transição dos programas EFP para o ensino superior é assegurada (OCDE, 2014). Este tipo de cursos baseia a formação dos seus alunos, caracteristicamente, na educação não formal, que compreende um nível muito mais elevado de formação prática e experiencial. A educação não formal foca-se não só no desenvolvimento de estratégias para promover as competências técnicas dos alunos, mas também na melhoria das suas competências pessoais e interpessoais. De facto, a educação não formal destaca-se pela promoção da motivação intrínseca do aluno, da sua participação voluntária, do pensamento crítico e da agência democrática (Conselho da Europa, 2018). Embora o objetivo do EFP seja estimular os adultos a serem cidadãos mais ativos e integrados, no que diz respeito ao treino de IE as estratégias utilizadas são ainda difusas.

Sector Organizacional

Atualmente, o setor organizacional é cada vez mais responsável pelo desenvolvimento e atualização das competências técnicas e pessoais dos indivíduos (Fredrickson, 2000). De facto, as empresas estão a iniciar uma abordagem mais formal da formação dos seus colaboradores. A Lei laboral portuguesa determina que os trabalhadores têm direito a pelo menos 35 horas de formação contínua por ano (Lei 7/2009, Artigo 131º / 2, 2009), sendo este número de horas proporcional à duração do contrato, no caso de ser inferior a um ano. Além disso, embora as empresas possam antecipar ou atrasar o n.º de horas de formação por dois anos (Lei 7/2009, Art. 131º / 6, 2009), estas devem garantir anualmente esta formação contínua a pelo menos 10% de seus empregados (Lei 7/2009, Art. 131º / 5, 2009).

Apesar da maioria das empresas integrar principalmente formação técnica no âmbito da formação obrigatória, aquelas que possuem um departamento de desenvolvimento e formação estruturado e programas de formação baseados nos objetivos da instituição investem também nas competências pessoais e interpessoais dos funcionários: comunicação, assertividade, liderança, coaching, resolução de problemas, relacionamento interpessoal e gestão emocional. Neste tipo de formação está incluído frequentemente o treino de competências emocionais. Nestes casos, a formação fica a cargo ou dos departamentos de desenvolvimento e formação da organização ou de empresas de formação credenciadas contratadas.
Por outro lado, grandes empresas ou empresas nacionais frequentemente integram o treino de competências técnicas e pessoais nos estágios para juniores, no âmbito da missão e dos objetivos específicos da empresa. Em particular, estas iniciativas são mais comuns nas instituições financeiras, empresas de IT e empresas de energia e transportes, e por norma desenvolvidas pelos departamentos de recursos humanos e/ou desenvolvimento e formação.

Terceiro Sector

O terceiro setor integra associações, fundações, organizações comunitárias e voluntárias e empresas sociais. Em Portugal, existe um grande número de organizações do terceiro setor dedicadas a alcançar diferentes objetivos sociais (por exemplo, saúde, pobreza e inclusão, educação, meio ambiente e ecologia, direitos humanos, família, envelhecimento) e a maioria delas foca-se em problemáticas sociais relacionadas com os adultos. A nível nacional, a maioria das ONGs são associações (96%), seguidas das Santas Casas da Misericórdia (1,3%), fundações (2%) e cooperativas (0,5%). No Porto, estão representados cerca de 12,2% das ONG nacionais (Fundação Calouste Gulbenkian, 2017). Neste setor, os indivíduos trabalham com diferentes problemáticas sociais, promovem o bem-estar interpessoal e comunitário e atendem frequentemente às necessidades específicas de outros, o que faz com que seja um ambiente particularmente exigente emocionalmente. Embora diferentes iniciativas e programas possam ocorrer para integrar e treinar as pessoas que vão trabalhar nestas organizações com características particulares, não existe informação disponível sobre o uso de estratégias ou programas de treino de IE.

Análise a nível Local: Porto

Questionário eletrónico

No âmbito do levantamento realizado sobre a formação de IE existente para adultos no contexto local do Porto, 174 organizações públicas e privadas portuguesas representativas das áreas educativas, empresariais e do terceiro sector foram selecionadas e contactadas no sentido de colaborar neste projeto. Em particular, 61 organizações públicas (35,1%) foram selecionadas, principalmente do setor educacional e académico (22 cursos superiores, 23 centros de formação profissional, 1 escola de segunda oportunidade), empresas públicas (6 empresas), instituições de saúde (4 hospitais) e instituições de defesa nacional (3 instituições).

A maior parte do levantamento de formação de IE foi conduzida no setor privado (N = 113; 64,9%).

Neste contexto foram selecionadas 63 organizações do terceiro setor, ilustrativas de diferentes domínios sociais (57 ONGs, 6 associações). Além disso, 15 grandes empresas foram escolhidas por terem um papel vital na área económica local (9 hospitais privados, 7 empresas de TI, 2 instituições financeiras, 2 farmacêuticas e 2 empresas de recursos humanos) e 9 sindicatos e ordens profissionais. No setor educacional privado foram consideradas 10 instituições. As diferentes organizações foram contatadas através dos seus e-mails institucionais e, sempre que possível, através dos contatos disponíveis dos seus departamentos de desenvolvimento e formação.

O pedido de colaboração consistia no preenchimento de um breve questionário relacionado com as iniciativas de formação de IE na organização.

Resultados

Da amostra de 174 organizações, apenas 17 (10,3%) colaboraram com este projeto.
Estas organizações correspondiam ao:

- Setor educacional (13): 10 instituições de ensino superior, 3 escolas profissionais (1 delas escola de segunda oportunidade).
- Setor organizacional (2): 1 empresa de recursos humanos, 1 sindicato profissional.
- Terceiro sector (2): 1 associação humanitária; 1 instituição privada de solidariedade social.

Todas as organizações participantes conheciam o conceito de IE (100%)

- 53% (N = 9) a partir da sua formação de base em psicologia;
- 47% (N = 8) a partir de formações, seminários e literatura científica.

Em geral, as organizações evidenciaram a compreensão do constructo de IE próximo das suas dimensões teóricas:

- "Capacidade de reconhecer e gerir as emoções, em si mesmo e nos outros e expressá-las adequadamente; capacidade de resolver problemas de forma criativa e de se adaptar a novas situações.";
- "Capacidade do indivíduo reconhecer em si mesmo e nos outros manifestações emocionais, expressá-las, compreendê-las e integrá-las no pensamento, bem como saber regulá-las e lidar com as emoções de outros indivíduos";
- "Inteligência Emocional caracterizada como a capacidade de controlar emoções na gestão dos processos do indivíduo.";
- "Capacidade de reconhecer e adaptar seus próprios sentimentos em relação aos outros e às circunstâncias.";
- "A capacidade de cada um se relacionar com os outros."

No que diz respeito ao treino de IE nas organizações:

- 71% (N = 12) das instituições nunca realizaram treino de IE nas suas organizações;
- 29% (N = 5) das instituições realizaram treino de IE nas suas organizações - uma escola de segunda oportunidade; 3 instituições de ensino superior e uma instituição privada de solidariedade social.

Estratégias e iniciativas no âmbito do treino de IE identificadas pelas organizações:

- "Sessões de formação em gestão de emoções para alunos que estão envolvidos em programas de voluntariado";
- "Estratégias para o desenvolvimento de competências de escuta ativa e reflexão";
- "Grupos de intervenção sobre o tema de IE; formação contínua/profissional de funcionários sobre o assunto";
- "Atividades voltadas para o desenvolvimento de IE, na maioria das vezes por meio do uso das artes, mas que não fazem parte de um programa de formação estruturado. Estas atividades são realizadas essencialmente com os alunos nos diferentes espaços de formação, mas também com o pessoal, nas reuniões de equipa e nos momentos criados para a formação de formadores".

Resultados obtidos com o treino de IE:

- 100% das organizações que incluíram estratégias e atividades para desenvolver a IE nas suas organizações tiveram "resultados moderados".

- Melhorias identificadas:
    - Auto e hétero conhecimento;
    - Gestão de stress/tolerância à frustração; prevenção de burnout;
    - Regulação emocional; motivação;
    - Identificação de “vocabulário”, “pontos de vista”, “estratégias”;
    - Melhor capacidade dos alunos para identificar e reconhecer emoções.

Quer seja ou não implementado o treino de IE, 12 das 17 (71%) instituições usaram outras estratégias para promover o bem-estar de seus clientes/usuários:

- Grupos de intervenção com usuários sobre o tema da IE; formação contínua/profissional de funcionários sobre o assunto;
- Partilha de situações problemáticas e envolvimento na procura de respostas; estratégias motivacionais, como reconhecimento público e privado e discriminação positiva dirigida a usuários/clientes (adultos e jovens NEET) e funcionários;
- Iniciativas de desenvolvimento pessoal para todos os funcionários e estudantes da Universidade;
- Atendimento personalizado aos usuários/parceiros;
- São realizadas várias dinâmicas de grupo, tanto com jovens como funcionários, sobre auto e hétero conhecimento, desenvolvimento de competências pessoais e sociais, resolução de problemas, uso de técnicas e estratégias de teatro sensorial, psicodrama, imagem teatral, teatro fórum, música e terapia com arte;
- Neste momento, os alunos têm acesso a um programa de formação em competências para a vida que, entre outras competências, aborda questões relacionadas com emoções, nomeadamente através de exercícios de reconhecimento emocional, compreensão e atitudes relacionadas com elas. Também se aborda a diferença entre sentimentos e emoções, bem como a sua gestão;
- No caso dos estudantes, existem estruturas a nível universitário que garantem a existência de todas as condições para o seu bem-estar físico, mental e social. A faculdade também identificou e monitorizou mecanismos para alunos com necessidades específicas;
- No caso do pessoal docente e não docente, além das estruturas formais disponíveis na Universidade e na faculdade, existem mecanismos para incentivar a sua formação pessoal e profissional;
- No caso dos pacientes, a intervenção psicoterapêutica foca-se nos processos emocionais;
- Promoção de eventos que fortaleçam os laços entre os diferentes elementos da equipa;
- Atividades de lazer fora do ambiente de trabalho com a equipa.

A integração destas diferentes atividades teve na perceção das organizações:

«Resultados altos»

- Boa vontade, voluntarismo e disponibilidade na ação/tarefa a ser executada, individualmente ou em grupo;
- Adesão de novos usuários/parceiros;
- Mudanças na postura, atitude e autoconfiança;
- Há também mudanças marcadas na forma como começam a valorizar o que as emoções significam, procurando usá-las como uma vantagem e incluindo essas menções no discurso. Existiram também mudanças na expressão de tonalidades emocionais que

eles não sabiam que tinham, que começaram a valorizar e a procurar entender em si mesmos e nos outros, ajustando as suas atitudes em relação ao que sentem e ao que observam nos outros.

«Resultados moderados»

Entre funcionários:

- Melhoria das atitudes de disponibilidade e compromisso;
- Aumento do autoconhecimento - aumento do conhecimento/compreensão dos jovens e consequente aumento da empatia;
- Melhorias no trabalho em equipa;
- A formação pessoal e profissional funciona como um fator motivador para o seu desempenho;
- Satisfação geral.

Entre usuários/clientes:

- Gestão de stress/tolerância à frustração; prevenção de burnout; regulação emocional; motivação;
- Nos jovens;
- Aumento da autoestima / autoconceito;
- Expressão de ideias, emoções e opiniões;
- Melhorias no relacionamento interpessoal, tanto entre pares como com técnicos/ formadores.
- Melhoria de seu bem-estar, por exemplo, visível no seu percurso académico.

«Baixos resultados»

- Devido, principalmente, à falta de tempo ou motivação para participar nas atividades.
- Entre usuários/clientes, baixos resultados em termos de assiduidade e senso de responsabilidade e compromisso com os trajetos de qualificação negociados.

No entanto, as organizações participantes foram unânimes ao considerar a IE como uma componente vital no bem-estar e no desempenho de ambos os usuários/clientes e funcionários:

- Considera que o treino de IE poderia melhorar a qualidade da sua organização?

37,5% definitivamente; 43,8% muito provavelmente; 12,5% provavelmente; 6,2% possivelmente.

- Considera que o treino de IE poderia melhorar o bem-estar dos seus funcionários?

31,3% definitivamente; 56,3%, muito provavelmente; 12,4% provavelmente.

- Considera que o treino da IE poderia melhorar a qualidade do trabalho dos seus funcionários?

31,3% definitivamente; 62,5% muito provavelmente; 6,2% provavelmente.

- Considera que o treino da IE poderia melhorar o bem-estar dos seus usuários/clientes?

31,3% definitivamente; 56,3% muito provavelmente; 12,4% provavelmente.

- Considera que o treino da IE poderia melhorar o desempenho dos seus usuários/clientes?

25% definitivamente; 56,3% muito provavelmente; 12,5% provavelmente; 6,2% possivelmente.

Globalmente, as organizações utilizaram apenas o polo positivo da escala para avaliar as competências da IE em suas instituições, o que evidencia que, mesmo quando não possuem um plano estruturado para desenvolvê-la, consideraram a IE como uma vantagem para o bem-estar e desempenho de seus trabalhadores e usuários/clientes.

Entrevistas com os Stakeholders

A partir do levantamento das diferentes organizações e das respostas ao questionário eletrónico, 3 Stakeholders foram entrevistados.

- Setor Educacional - representante do Centro de Formação Profissional das Indústrias Têxtil, Confeção e Lanifícios:

Necessidade de abordar as necessidades emocionais e sociais particulares dos formandos de uma forma mais intencional: estabelecer práticas com este objetivo; desenvolver treino específico nas dimensões “humanas”.

- Sector educacional – uma representante do Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade da Universidade do Porto e uma responsável pelo desenvolvimento de um Programa de Formação de Soft Skills (Upgrade):

Importância de responder às necessidades das organizações que precisam de funcionários, não apenas com competências técnicas (hard skills), mas também com as cada vez mais necessárias soft skills; ao mesmo tempo, desenvolver estratégias para equipar jovens adultos com estas competências sociais e emocionais. Importância da divulgação destas ferramentas para atingir níveis mais altos de participação e treino.

- Terceiro Setor - uma representante de uma instituição humanitária:

A representante acredita que, em cada formação, os aspetos emocionais e sociais são explorados conjuntamente com o treino de procedimentos técnicos. Não existe formação específica no âmbito da Inteligência Emocional ou de aspetos relacionados, mas é essencial o seu desenvolvimento.

Limitações

Uma das maiores limitações encontradas no levantamento de organizações portuguesas que realizam o treino de competências de IE foi a taxa de não resposta das instituições. Especialmente no contexto organizacional, considerando quer instituições locais como nacionais, este projeto não conseguiu obter feedback sobre a experiência das instituições. Além disso, as instituições do terceiro setor encontram-se também sub-representadas neste estudo devido à falta de informação disponível.

Conclusão

De um modo geral, os resultados evidenciaram a importância crescente que as instituições

portuguesas atribuem ao desenvolvimento das competências de IE. Embora a nível local nem todas as instituições implementem estratégias ou formação para desenvolver estas competências específicas, existe a aceitação geral do ganho que a IE oferece considerando o bem-estar, motivação e satisfação dos usuários/clientes e funcionários, como também a qualidade geral da organização. Em particular, neste contexto, o setor educacional foi o que demonstrou ter mais exemplos de atividades de treino de IE e competências relacionadas, mas o setor organizacional evidenciou programas de formação mais estruturados.

Referências Bibliográficas

- Bukhari, S. R., & Khanam, S. J. (2016). Trait emotional intelligence as a predictor of academic performance in university students. *Pakistan Journal of Psychology, 47(*2), 33-44. doi: 10.1111/j.1365-2702.2012.04199.x.
- Costa, A., & Faria, L. (2015). The impact of emotional intelligence on academic achievement: A longitudinal study in Portuguese secondary school. *Learning and Individual Differences, 37,* 38-47. doi: 10.1016/j.lindif.2014.11.011
- Council of Europe (2018). *Non-formal learning / education.* Retrieved in 22 march of 2019 https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/non-formal-learning
- Diário da República: Lei n.º 7/2009 (Art.º 131º). Formação contínua. D. R., I Série (30), 12 fevereiro de 2009.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology, 7*(1182), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01182
- Fredrickson, B.L. (2000). Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden-and-build model. *The Psychologist-Manager Journal, 4(*2), 131-142. http://doi.org/10.1037/h0095887
- Fundação Calouste Gulbenkian (2017). *As ONG em Portugal. Levantamento realizado pelo Instituto Nacional de Estatística.* Retrieved in 22 of march of 2019 https://gulbenkian.pt/noticias/as-ong-em-portugal/
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M.U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social and emotional learning. *American Psychologist, 58*, 466-474. doi: 10.1037/0003-066X.58.6-7.466
- Marques Pinto, A. & Raimundo, R. (2016). *Avaliação e promoção de competências socioemocionais em Portugal [Assessement and promotion of socio-emotional competences in Portugal]*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Mavroveli, S., Petrides, K., & Shove, C., & Whitehead, A. (2008). Investigation of the construct of Trait Emotional Intelligence in children. *European Child & Adolescent Psychiatry, 17*, 516-526. https://doi.org/10.1007/s00787-008-0696-6
- O'Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 32*, 788-818. doi: 10.1002/job.714
- OECD, 2014. Education policy outlook Portugal. OECD, Paris. http://www.oecd.org/education/EDUCATION%20POLICY%20OUTLOOK_PORTUGAL_EN.pdf
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 276-285. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968

ITÁLIA

A Inteligência Emocional é um constructo que conquistou uma posição de destaque na literatura internacional nos últimos 20 anos, graças aos primeiros trabalhos de John Mayer e Peter Salovey e ao popular trabalho de Daniel Goleman. Existe um grande debate sobre a definição de inteligência emocional, mas o constructo indiscutivelmente mais válido é o proposto por Mayer e Salovey em 1991 e reformulado em 1997.

Segundo os autores, a inteligência emocional é um conjunto de habilidades cognitivas especificamente dirigidas para elaborar informação emocional, correspondendo à capacidade de perceber, usar, compreender e gerir emoções.

No âmbito deste enquadramento teórico, muita investigação tem sido realizada nos últimos anos em Itália.

Uma das primeiras ferramentas italianas para a promoção da IE foi o software multimédia "Desenvolvendo a inteligência emocional" (D'Amico & De Caro, 2009) para crianças.

O software, distribuído em CD-ROM, foi criado para diferentes usos, não necessariamente limitado ao contexto escolar, e compreende uma secção de avaliação e uma secção de treino. A secção de avaliação avalia as habilidades de perceção emocional por meio do reconhecimento de expressões faciais, da audição de música e da interpretação de figuras abstratas. A capacidade de usar emoções para facilitar atividades cognitivas, entender a transformação e mistura de emoções, e geri-las a nível intrapessoal e interpessoal são também avaliadas. Esta seção fornece um resultado ao avaliador e ao sujeito interessado e pode ser usada como um teste-reteste em situações de treino.

A seção de treino consiste em atividades que permitem o exercício do sujeito nas quatro áreas do modelo de Mayer e Salovey, fornecendo-lhe feedback. As atividades de perceção permitem-nos adquirir a capacidade de discriminar emoções fundamentais a partir de rostos ou imagens. As atividades de facilitação são divididas em "uso" e "sentimentos": os primeiros fornecem a capacidade de usar emoções com base nas exigências da vida quotidiana ou de alcançar determinados resultados; os segundos levam a criança a refletir sobre as associações entre emoções e sensações relacionadas aos diferentes sentidos. As atividades de compreensão propõem situações que levam à reflexão sobre a modificação do estado emocional após certos eventos externos e sobre a possível combinação de emoções em emoções complexas. Por fim, as atividades de compreensão propõem diversas situações de resolução de problemas interpessoais emocionais ou pessoais, convidando a criança a identificar estratégias adequadas para lidar com a situação.

O método "Desenvolvendo a inteligência emocional" foi também usado numa experiência realizada em colaboração com os colegas Salerno, Gullo, Iacoponelli e Lo Coco, no CeDiAl (Food Behavior Disorders Center), em 2009. Os resultados da experiência mostraram que, uma vez concluído o treino, as crianças apresentaram melhorias nas competências de uso, gestão intrapessoal, perceção das emoções expressas nos rostos e compreensão das emoções.
Mais ainda, dois estudos experimentais (D'Amico, 2018) demonstraram a sua eficácia na promoção da Inteligência Emocional das crianças.

Em 2012 e 2013, realizamos os interessantes projetos “Edutainment I e II”, graças à colaboração de vários órgãos da região da Sicília (para mais detalhe, é possível consultar o site www.http://edutainment.pa.itd.cnr.it). O projeto “Edutainment”, a partir da síntese dos termos, educação (aprendizagem) e entretenimento (entretenimento), teve como objetivo a realização de projetos de investigação-ação que visassem o fortalecimento de competências transversais (metacognitivas, emocionais e de resolução de problemas) em crianças do primeiro-ano de 3.º ciclo, por meio de tecnologias. Em particular, em relação às habilidades emocionais, criamos o laboratório “Inteligência meta-emocional e mindfulness: monitorização através de dispositivos móveis”, graças à colaboração de Antonella Chifari, Gianluca Merlo, Anna Terminello e Pasquale Augello. Durante o workshop, o trabalho sobre a Inteligência Emocional e Meta-emocional foi integrado com o uso de técnicas de mindfulness e atividades de monitorização inspiradas na abordagem emocional racional.

Durante 2013, o projeto teve a sua continuação parcial nos projetos “Edutainment II”. Este projeto, portanto, tinha o duplo objetivo de: 1) através de um caminho experiencial aprimorar, os níveis de inteligência emocional e consciencialização dos professores participantes; 2) orientar os professores na realização de um planeamento didático que leve em consideração as dimensões emocionais tratadas durante o curso, com impacto direto no ambiente escolar. Um total de 51 professores de vários níveis da província de Palermo participaram no projeto de treino e todos eles, sob a supervisão de especialistas, realizaram uma ou mais atividades em sala de aula com seus alunos na escola.

Nestes anos, foram também feitos avanços do ponto de vista metodológico e teórico. De fato, D’Amico e Curci (2010) adaptaram a versão italiana do teste de Inteligência Emocional de Mayer, Salovey e Caruso, e D’Amico (2013) desenvolveu o teste IE-ACCME, o primeiro teste italiano para adolescentes. A construção do teste IE-ACCME serviu de base para o desenvolvimento do novo constructo de inteligência MetaEmotional, que complementa o constructo anterior de Inteligência Emocional, dotando-o da dimensão metacognitiva (perceção e monitorização) que torna os indivíduos não apenas emocionalmente inteligentes, mas também capazes de usar os seus recursos emocionais nos diferentes contextos de vida.

Toda esta experiência levou ao desenvolvimento do método MetaEmozioni (D’Amico, 2018a; 2018b), que será descrito na seção de boas práticas deste livro e que foi já aplicado em três estudos-piloto. A primeira aplicação foi realizada no contexto da justiça juvenil, graças a uma colaboração com o Gabinete de Serviços Sociais de Menores de Palermo, com um grupo de adolescentes incluídos no programa de ensaio (D’Amico et al., 2016); a segunda aplicação envolveu um grupo de alunos do sexo masculino com distúrbio específico de aprendizagem (D’Amico, Guastaferro, & Gambino, 2017).

Mais recentemente, graças ao apoio da Autoridade Supervisora de Crianças e Adolescentes Italiana (Italian Guarantor Authority for Children and Adolescents), tivemos também a oportunidade de desenvolver um estudo com a versão do método MetaEmozioni-Escola, especificamente desenvolvido para promover a inclusão escolar.

Atividades Locais

No âmbito deste projeto foi conduzido um estudo nacional com o objetivo de avaliar o uso

de treino em inteligência emocional nas instituições. É importante realçar que o estudo conduzido foi muito limitado e não reflete a realidade existente na Itália, devido à falta de resposta da maioria das instituições contactadas.

A maioria das instituições inquiridas, em particular aquelas contactadas por telefone, indicaram não ter tempo para responder às questões ou não estarem interessadas no tópico da Inteligência Emocional.

De acordo com o objetivo das Atividades Locais I, foi desenvolvido um questionário que foi enviado a várias organizações como:
- Empresas;
- Universidades e centros educacionais;
- Organizações de terceiro sector.

O questionário estava organizado em diferentes secções com o objetivo de analisar as seguintes áreas:
- Descrição da organização (função, usuários/clientes, funcionários, etc.);
- Nível de conhecimento sobre a Inteligência Emocional;
- Nível de inclusão de programas de treino de IE com os funcionários;
- Nível de inclusão de estratégias específicas para melhorar o bem-estar dos funcionários;
- Crenças sobre a IE como constructo que pode melhorar o bem-estar dos funcionários e /ou usuários da organização.
- Antes da recolha de dados, foram selecionadas as organizações que poderiam servir o objetivo.

Foram consideradas as seguintes organizações em Itália:
- Centros de Orientação das Universidades;
- Centro de colocação profissional das Universidades;
- Centros de Orientação Vocacional;
- Centros de Emprego;
- Departamentos de Recursos Humanos de diferentes organizações (call center, bancos, etc.);
- Delegações Regionais Escolares;
- Empresa do Hospital Universitário (apenas em Palermo);
- Organizações do Terceiro Setor.

Existiram duas modalidades de recolha de dados: numa primeira fase, foi enviado um e-mail que explicava o projeto e o seu objetivo; no email era enviado um questionário em formato PDF e um link para um formulário eletrónico com o questionário. Depois desta fase, as organizações foram contactadas por telefone pois não tinham sido obtidas respostas ao e-mail. Foram enviados cerca de 700 e-mails e realizados 300 telefonemas.
Não foi obtida nenhuma resposta ao e-mail e apenas 14 organizações preencheram o formulário eletrónico do questionário, após a reunião por telefone.

As organizações que preencheram o questionário foram as seguintes:
- Centro Atena (Roma): destina-se a alunos do ensino médio, secundário e universitário que precisam de apoio educacional na realização das tarefas atribuídas na escola e na universidade a que pertencem e para todos aqueles que precisam de explicações mais detalhadas sobre os tópicos abordados no tempo letivo;

- CED Format (Palermo): escola privada (pequena dimensão);
- Formawork (Milão): oferece formação profissional reconhecida a nível europeu. A oferta de formação, mesmo gratuita, destina-se à colocação profissional ou ao crescimento profissional: formação nos sectores da saúde social, segurança, restauração, hotelaria e escritórios, administrativa ou oferecem assistência sobre como abrir e gerir uma atividade comercial ou profissional; orienta as pessoas para o trabalho, prepara-as para entrevistas, ajuda-as a obter entrevistas adequadas;
- Ecipa (Génova): centro de formação profissional;
- Hospital Universitário "Paolo Giaccone" (Palermo);
- Centro Desportivo Universitário (CUS; Palermo);
- Escola de instrutores de yoga;
- SIGNUM Cooperative Society Consortium (Génova): centro de formação profissional;
- Centro de Reabilitação: centro de tratamento de pessoas com deficiência de desenvolvimento;
- Associação Centro de Estudos IDI (Palermo): organiza cursos de Administração, Finanças e Controlo; Lei, legalidade; Tecnologia informática; Línguas; Marketing e comunicação; Gestão de Projetos; Recursos humanos para as empresas;
- Serviços de orientação e de colocação profissional e tutoria da Universidade de Palermo;
- Staff administrativo da Universidade de Palermo.

As duas últimas respostas foram de um professor universitário e de um arquiteto que trabalha numa pequena organização com 3 funcionários; estas respostas não foram consideradas porque estavam incompletas e não eram úteis para os nossos objetivos.

Um resultado muito interessante é que a maioria dos respondentes já tinha ouvido falar de inteligência emocional e acredita que é um constructo que melhora o bem-estar dos funcionários e o seu desempenho no trabalho. No entanto, ninguém implementa treinos de inteligência emocional com os funcionários das suas empresas.

A tabela seguinte resume os resultados da administração dos questionários (Tabela 1).

Organização	***Cidade***	***Funcionários***	***Usuários***	***Práticas Emocionais***
Centro Atena	Roma	Professores	Alunos	Nenhuma
Ced Format	Palermo	Professores	Alunos	Nenhuma
Formawork	Milão	Tutores	Alunos (alunos com necessidade de apoio, alunos estrangeiros)	Nenhuma
Ecipa	Génova	Professores	Alunos (artesãos, menores, desempregados)	Alunos menores envolvidos no treino de competências básicas e de cidadania; alunos adultos estão envolvidos no treino de competências interpessoais e relacionais.
Hospital Universitário “Paolo Giaccone”	Palermo	Técnicos de saúde	Pacientes	Nenhuma
Centro Desportivo Universitário (CUS)	Palermo	Treinadores	Alunos de universidade e atletas	Nenhuma
Escola de instrutores de yoga	-	Treinadores de Yoga	Alunos	Nenhuma
SIGNUM Cooperative Society Consortium	Génova	Professores	Alunos	Nenhuma
Centro de Reabilitação	-	Técnicos de saúde	Crianças com deficiências de desenvolvimento	TRE (Terapia Racional Emotiva; Ellis, 1956) com os usuários.
Associação Centro de Estudos IDI	Palermo	Professores/ tutores	Funcionários de empresas	Nenhuma
Serviços de orientação e de colocação profissional e tutoria da Universidade de Palermo	Palermo	Staff administrativo	Alunos da universidade e jovens graduados	Nenhuma
Staff administrativo da Universidade	Palermo	Staff administrativo	Alunos da universidade e jovens graduados	Nenhuma
Professor universitário	-	-	-	-
Arquiteto	-	-	-	-

Limitações

A maior limitação da investigação que foi realizada foi o método de recolha de dados. Frequentemente, o uso do correio eletrónico para enviar material que precisa de ser preenchido não permite obter o resultado esperado. Por este motivo, a opção de fazer chamadas telefónicas foi considerada, pois permitiu criar um relacionamento de maior confiança com o interlocutor e expor com mais sucesso o objetivo da investigação.
Este facto, provavelmente, não permitiu traçar um perfil adequado da realidade italiana, apenas se obtendo o retorno de informações parciais.

Conclusão

À luz da experiência adquirida e dos resultados obtidos na pesquisa realizada em Itália, verifica-se claramente que há um certo interesse e conhecimento sobre o tema da inteligência emocional, que é ainda pobre e precisa de ser fortalecido. Ao mesmo tempo que há empresas que conhecem o assunto e, na melhor das hipóteses, aplicam treino em inteligência emocional, também existem gerentes de empresas ou pequenas empresas para as quais o assunto é completamente desconhecido e, pior ainda, desvalorizado.

Um aspeto que falta no cenário corporativo italiano é, de facto, a sistematização de protocolos de intervenção em vários contextos, académico, judicial, corporativo, entre outros.

Existem muitos projetos promovidos e financiados pelo governo, relativos à temática da inteligência emocional, mas, infelizmente, poucas destas intervenções são sistematizadas e incluídas na prática das empresas.

Este facto causa falta de uniformidade de intervenções e boas práticas, tanto em termos qualitativos como quantitativos, aspeto que emerge dos resultados obtidos durante a investigação realizada durante as atividades locais I. Além disso, verificou-se a total ausência de formação na maioria das empresas que realizam treino em inteligência emocional, conduzindo ao risco de se trabalharem dimensões que não se referem primariamente ao conceito de inteligência emocional.

Referências Bibliográficas

- D'Amico, A., De Caro, T. (2008). Sviluppare l'Intelligenza emotiva. Un software per la valutazione ed il potenziamento dell'intelligenza emotiva nei bambini. *Life Span and Disability*, numero speciale "Disturbi dell'apprendimento e disabilità intellettive nel ciclo evolutivo, 11 (2), 177-187.
- D'Amico, A., De Caro, T. (2009). Cd-rom Sviluppare l'Intelligenza emotiva: Percepire, usare, comprendere e gestire le emozioni. *Difficoltà di apprendimento*, 14 (3), 118-127.
- D'Amico, A. & Guastaferro, T. (2017). Emotional and meta-emotional intelligence as predictors of adjustment problems in students with Specific Learning Disorders, in «International Journal of Emotional Education», 9(2), pp. 17-30.
- D'Amico, A., Guastaferro, T. & Gambino, C. (2017), MetaEmotions: A program for empowering Meta-emotional abilities in adolescents. First applications, presentato al VI International Congress on Emotional Intelligence, 19-22 luglio, Porto, Portugal.
- Daus, C.S. & Ashkanasy, N. M. (2005). The case for the ability-based model of emotional intelligence in organizational behavior. Journal of Organizational Behavior, Vol. 26, p.

453-466.
- Dulewicz, F., & Higgs, M. (2000). Emotional Intelligence: A Review and Evaluation Study. Journal of Managerial Psychology, 15, 341-372.
- Dulewicz, V., Slaski, M. & Higgs, M. (2003). Measuring emotional intelligence: Content, construct and criterion-related validity. Journal of managerial psychology, 18(5), 405-420.
- Fox, S. & Spector, P. E. (2000). Relations of emotional intelligence, practical intelligence, general intelligence, and trait affectivity with interview outcomes: It's not all just 'G'. Journal of organizational behavior, 21(2), 203-220.
- Haught H. M., Rose, J., Geers, A. & Brown, J. A. (2015). Subjective Social Status and Well-Being: The Role of Referent Abstraction. The journal of social psychology, 155 (4), 356-369.
- Huang, J., Shi, H., & Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: Altruistic behavior as a mediator. Social Behavior and Personality: An international journal, 46, 749-758.
- Joseph, D. & Newman, D. A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. Journal of applied psichology, 95 (1), 54-78.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. Mindfulness, 9(1), 325-331.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications (pp. 3-34). New York: Harper Collins.
- Merlo, G. e Chifari, A. (2015), SMART Diary: uno strumento per promuovere il benessere socio-emotivo a scuola, in «TD Tecnologie Didattiche», 23, n. 1, pp. 50-54.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. Journal of Vocational Behavior, 65(1), 71-95.

STAKEHOLDERS

STAKEHOLDERS

Segundo Ed Freeman, a palavra "stakeholder" significa "qualquer grupo ou indivíduo que possa afetar ou ser afetado pela obtenção dos objetivos da organização" (Freeman, RE Gestão estratégica: uma abordagem do stakeholder), enquanto Bryson usou uma definição mais completa: "Um stakeholder é definido por qualquer pessoa, grupo ou organização que possa exigir atenção, recursos ou produtos de uma organização ou ser afetada por esse produto." (Bryson, J. Planeamento estratégico para organizações públicas e sem fins lucrativos).

A partir destas definições, podemos considerar como stakeholder, indivíduos, grupos ou organizações que estabelecem algum tipo de relação com o nosso projeto ou cujos interesses podem ser afetados positiva ou negativamente pela sua implementação.

O mapeamento dos stakeholders é importante para o sucesso do nosso projeto e/ou atividades. É um ponto de partida para desenvolver estratégias e obter o apoio necessário, além de gerir adequadamente as expectativas, maximizando influências positivas e mitigando possíveis aspetos negativos.

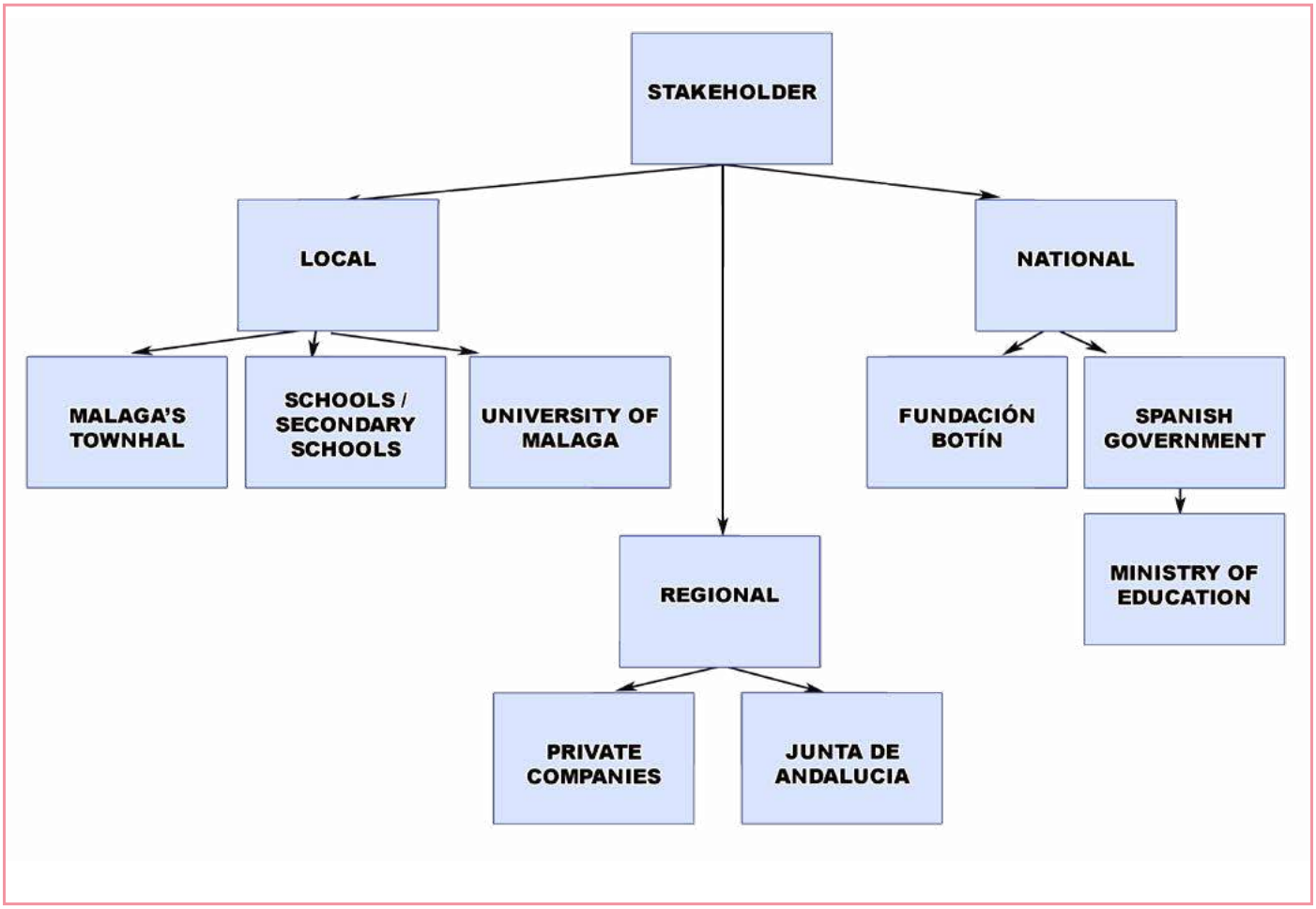
Estas estratégias podem incluir, por exemplo:

- Sugerir a participação dos stakeholders em atividades ou eventos do projeto;
- Comunicações para melhorar as informações sobre o projeto;
- Colaboração com terceiros para que eles possam influenciar positivamente os stakeholders;
- Atenuar ações negativas em um dos stakeholders.

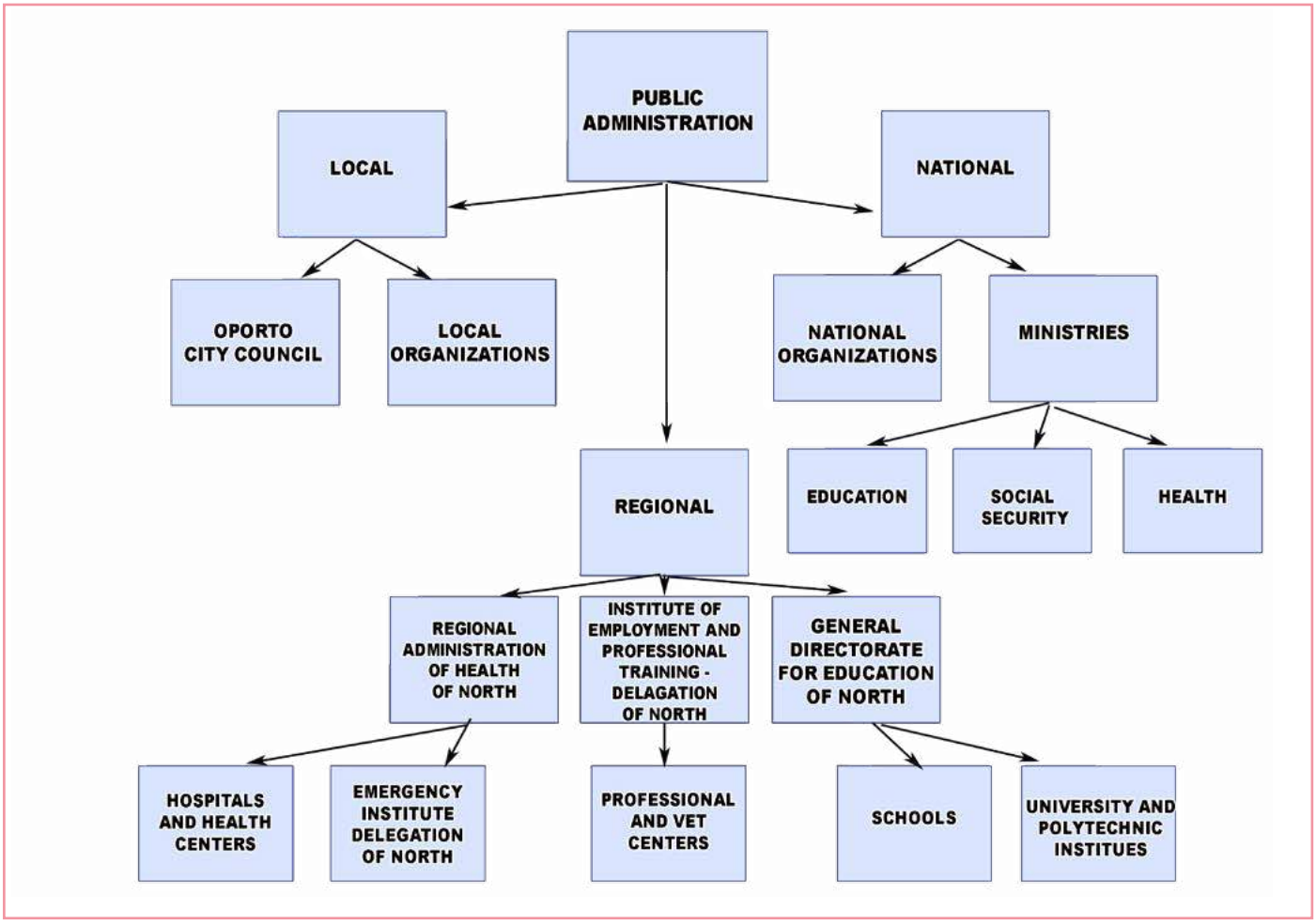
Por identificação dos stakeholders, entendemos a definição específica de uma pessoa ou organização, bem como o reconhecimento do seu grau de poder e o seu possível interesse no projeto. O poder ou nível de influência é a capacidade que o stakeholder tem de influenciar o projeto e as suas atividades, a sua execução, a definição, aprovação ou qualquer outro aspeto básico. O nível de interesse ou posicionamento ajuda-nos a entender se o ator está interessado ou não no projeto.

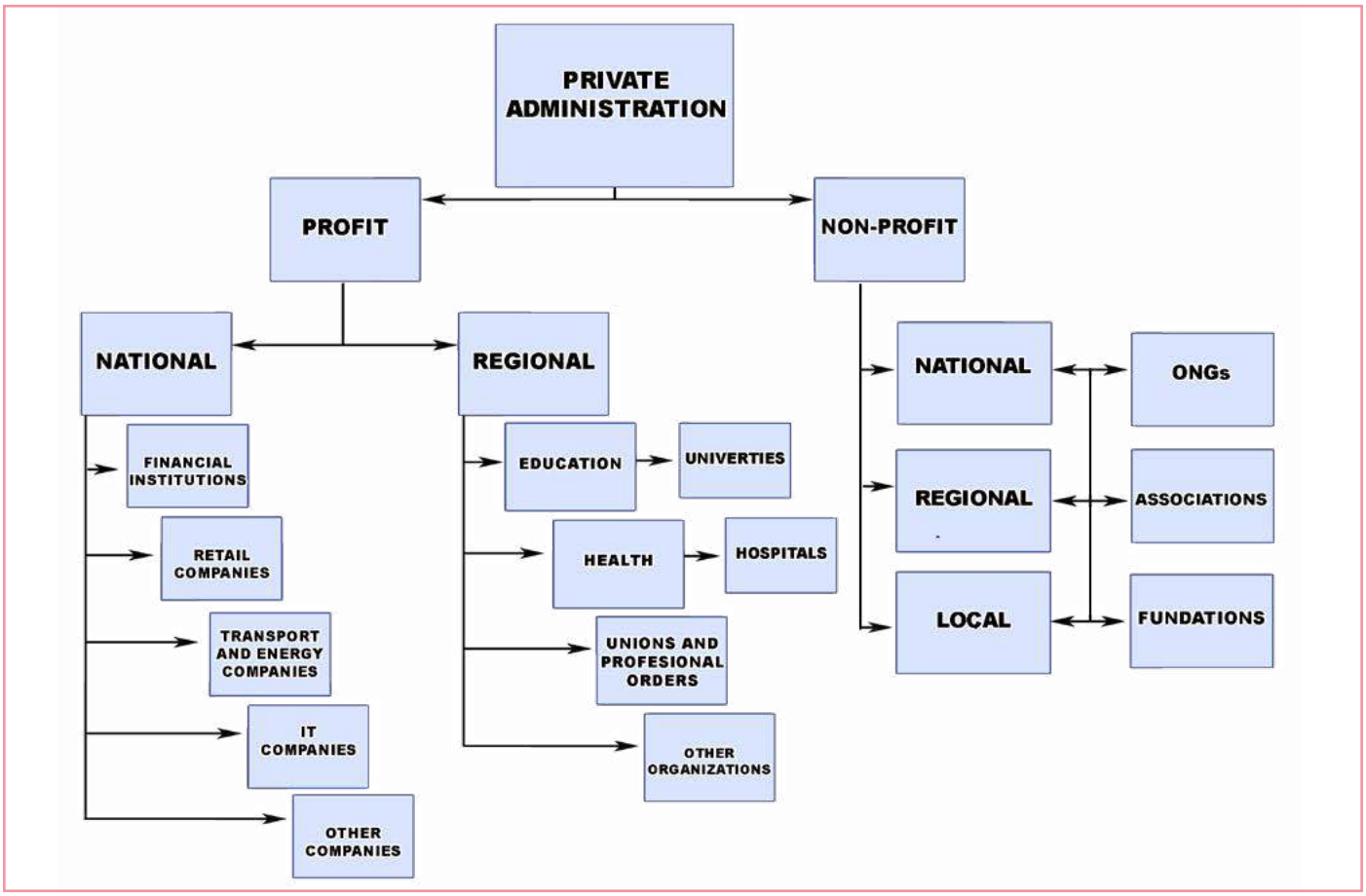
As organizações parceiras identificaram e selecionaram os stakeholders mais relevantes relacionados com este projeto e as suas atividades. A recolha de informações sobre os stakeholders foi muito útil e pode também ser usada no futuro para outras atividades e/ou projetos, sempre levando em consideração que o mapeamento é uma ferramenta dinâmica, uma vez que o número, poder e interesse dos stakeholders pode alterar-se rapidamente.

ESPANHA

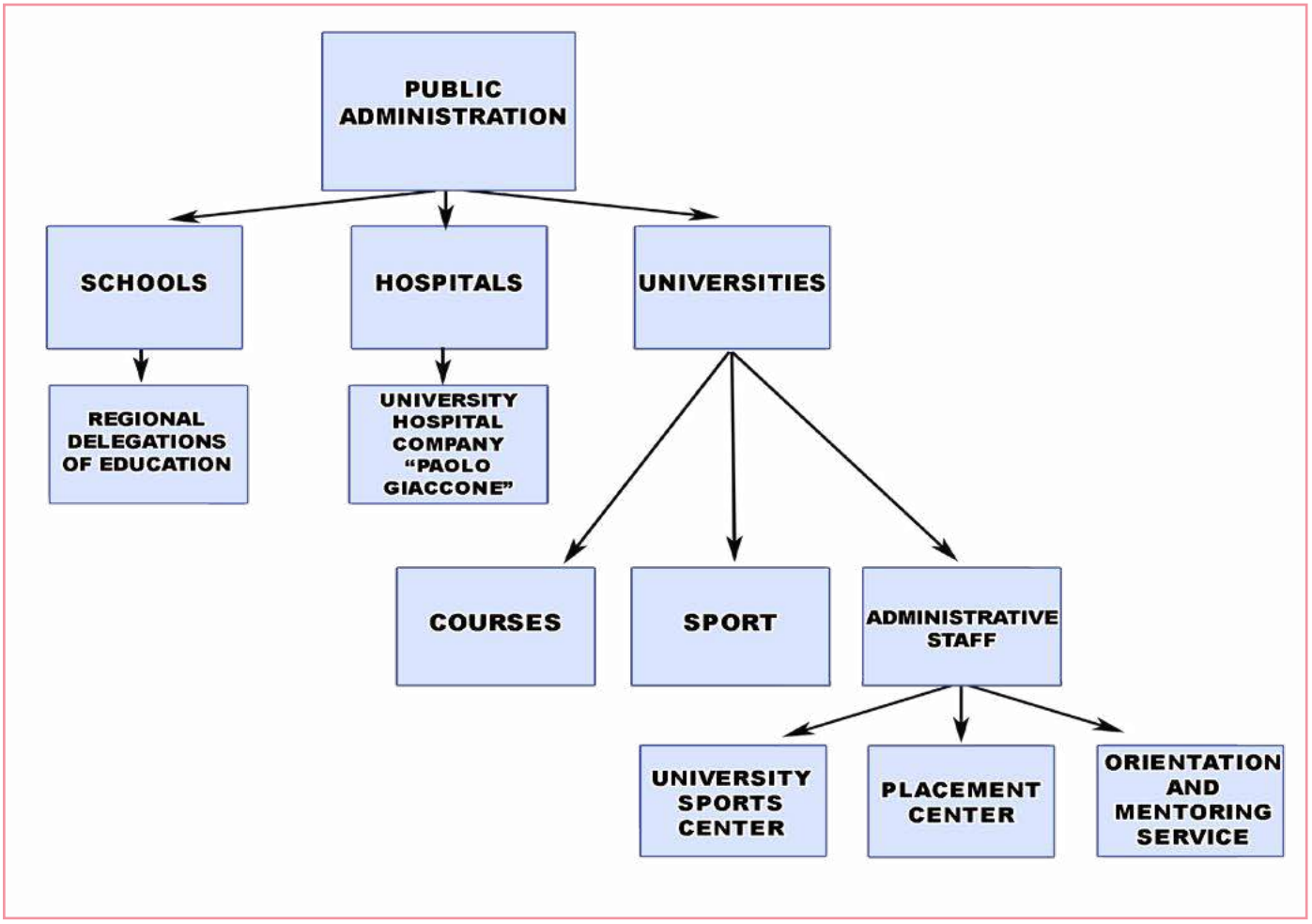

STAKEHOLDER
LOCAL
NATIONAL
MALAGA'S TOWNHAL
SCHOOLS / SECONDARY SCHOOLS
UNIVERSITY OF MALAGA
FUNDACIÓN BOTÍN
SPANISH GOVERNMENT
MINISTRY OF EDUCATION
REGIONAL
PRIVATE COMPANIES
JUNTA DE ANDALUCIA

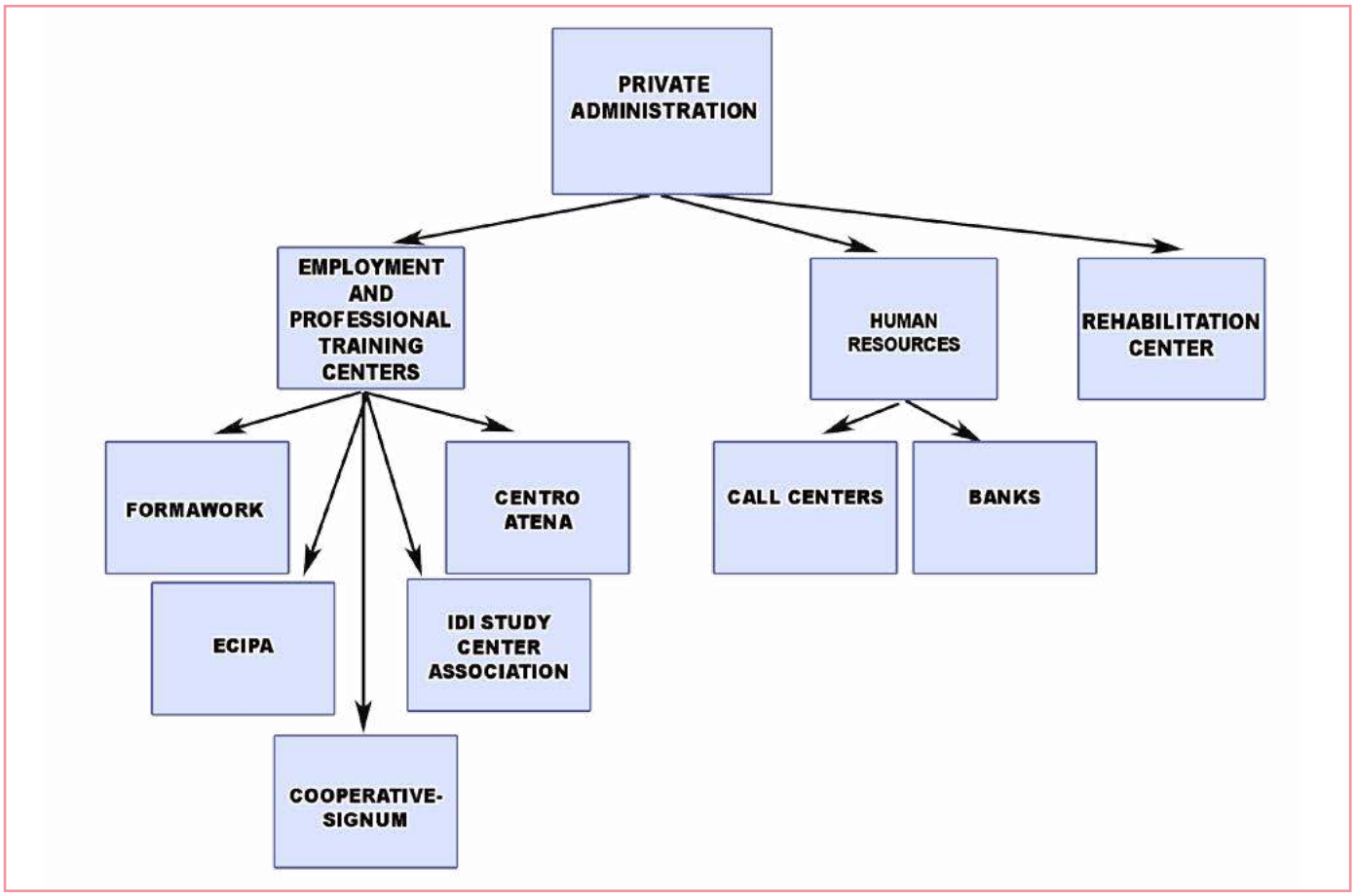
PORTUGAL


PUBLIC ADMINISTRATION
LOCAL
NATIONAL
OPORTO CITY COUNCIL
LOCAL ORGANIZATIONS
NATIONAL ORGANIZATIONS
MINISTRIES
REGIONAL
EDUCATION
SOCIAL SECURITY
HEALTH
REGIONAL ADMINISTRATION OF HEALTH OF NORTH
INSTITUTE OF EMPLOYMENT AND PROFESSIONAL TRAINING - DELAGATION OF NORTH
GENERAL DIRECTORATE FOR EDUCATION OF NORTH
HOSPITALS AND HEALTH CENTERS
EMERGENCY INSTITUTE DELEGATION OF NORTH
PROFESSIONAL AND VET CENTERS
SCHOOLS
UNIVERSITY AND POLYTECHNIC INSTITUES


PRIVATE ADMINISTRATION
PROFIT
NON-PROFIT
NATIONAL
REGIONAL
FINANCIAL INSTITUTIONS
RETAIL COMPANIES
TRANSPORT AND ENERGY COMPANIES
IT COMPANIES
OTHER COMPANIES
EDUCATION
UNIVERTIES
HEALTH
HOSPITALS
UNIONS AND PROFESIONAL ORDERS
OTHER ORGANIZATIONS
NATIONAL
REGIONAL
LOCAL
ONGs
ASSOCIATIONS
FUNDATIONS

ITÁLIA


PUBLIC ADMINISTRATION
SCHOOLS
HOSPITALS
UNIVERSITIES
REGIONAL DELEGATIONS OF EDUCATION
UNIVERSITY HOSPITAL COMPANY "PAOLO GIACCONE"
COURSES
SPORT
ADMINISTRATIVE STAFF
UNIVERSITY SPORTS CENTER
PLACEMENT CENTER
ORIENTATION AND MENTORING SERVICE


PRIVATE ADMINISTRATION
EMPLOYMENT AND PROFESSIONAL TRAINING CENTERS
HUMAN RESOURCES
REHABILITATION CENTER
FORMAWORK
CENTRO ATENA
CALL CENTERS
BANKS
ECIPA
IDI STUDY CENTER ASSOCIATION
COOPERATIVE-SIGNUM

Depois de identificar as partes interessadas no projeto, as organizações parceiras realizaram algumas reuniões com as pessoas e instituições que consideraram relevantes no campo da educação e treino de adultos, inteligência emocional, tomada de decisão, etc. Durante as reuniões, os responsáveis apresentaram o projeto "Inteligência Emocional, ferramenta educacional para o desenvolvimento de competências-chave", mencionaram o apoio do Programa Erasmus + da União Europeia e analisaram o papel da inteligência emocional e a sua inclusão em programas de treino no campo da educação de adultos.

Na Espanha, foram realizadas duas reuniões na Universidade de Málaga. Durante o primeiro encontro, o Professor Pablo Fernández Berrocal e a investigadora Raquel Gómez Leal encontraram-se com Soledad Santiago da Fundação Botín, enquanto que na segunda reunião participaram Raquel Gómez Leal e Vicenta Ruiz de Remo, consultora sénior e coordenadora do programa Inteligência Emocional SL. Os tópicos discutidos durante as duas reuniões foram: *A importância da IE em Espanha e a educação emocional; Programas de treino de Inteligência Emocional; Áreas que melhoram a IE; Elementos necessários a uma boa qualidade de vida.*

Entre as principais conclusões das reuniões realizadas em Espanha, pode-se enfatizar que a IE deveria tornar-se uma área transversal do currículo, trabalhada em conjunto em todos os níveis educacionais. A IE assume particular importância se, por exemplo, existir um bloqueio emocional que pode dificultar a aprendizagem do aluno, e por outro lado no caso dos professores, o seu nível de IE pode afetar a aprendizagem dos seus alunos.

Em Portugal, a equipa responsável pelo projeto reuniu-se na sede da Universidade do Porto com Alexandra Sá Costa, membro da Direção da Delegação do Porto da Cruz Vermelha Portuguesa, com José Manuel Castro, Diretor da Modatex Centro de Formação Profissional e com colaboradores da Universidade do Porto, em particular Catarina Brandão, Professora de Psicologia, e Fernanda Correia, responsável pelo Programa UpGrade.

Durante a primeira reunião, e após a apresentação detalhada do projeto, foi analisada a importância da IE na Cruz Vermelha Portuguesa e os tipos de treinos oferecidos aos clientes, trabalhadores e voluntários. A Cruz Vermelha Portuguesa oferece treino técnico, essencialmente em emergência médica, e a sua representante considera que em cada treino os aspetos sociais e emocionais são também explorados. Embora não haja treino específico sobre a IE, foi considerado necessário o seu desenvolvimento na entidade.

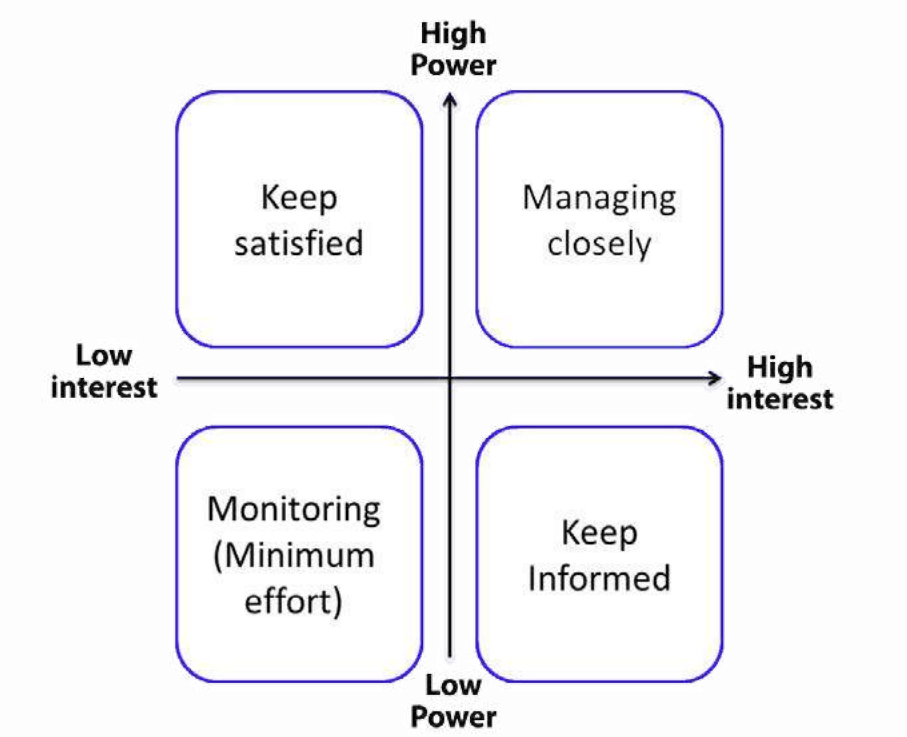
Durante o segundo encontro, ambas as partes (Universidade do Porto e Modatex Centro de Formação Profissional) apresentaram as principais atividades que desenvolvem e analisaram as características dos alunos/funcionários da instituição. Atualmente, um número decrescente de pessoas entra no sistema educacional e as que escolhem a formação profissional geralmente têm relações anteriores problemáticas com o contexto educacional. Por outro lado, os adultos esforçam-se particularmente para aprender novas competências relacionadas com a inovação e a tecnologia. Neste âmbito, foi analisada a importância da Inteligência Emocional e como potenciá-la neste contexto, quer por meio de um acompanhamento personalizado do instrutor/mediador, pelo desenvolvimento das competências do instrutor, quer pelo reforço contínuo de ações, comportamentos e aprendizagens. É essencial desenvolver as competências emocionais dos estudantes e as dimensões "humanas" na educação de adultos.

Por fim, durante a terceira reunião, foi apresentado o programa UpGrade que, com base nas necessidades das organizações empregadoras e no interesse de promover as soft skills dos

estudantes, tem o objetivo de facilitar e apoiar a entrada de estudantes no mercado de trabalho. As intervenções realizadas e os critérios de seleção foram explorados e a recolha de dados para avaliar este programa foi considerada necessária para melhorar e maximizar esta intervenção de futuro. Foi considerado também importante disseminar estas ferramentas para atingir níveis mais altos de participação e treino de IE.

Na Itália, Martina Enea, da organização MetaIntelligenze Onlus, reuniu-se com Patrizia Altavilla, Diretora da Universidade Ospedaliera Azienda de Palermo. Após apresentar o projeto, os seus objetivos, atividades, organizações e equipa, analisaram o treino que a Direção do hospital oferece aos seus trabalhadores e voluntários e o nível de interesse na Inteligência Emocional. Concluiu-se que é necessário introduzir algum treino em gestão emocional, pois ninguém possui competências específicas nestes domínios.

Durante a segunda reunião, a Professora Antonella D'Amico da Universidade de Estudos de Palermo, reuniu-se com a Professora Ornella Giambalvo e Professora Rosa Di Lorenzo que são respetivamente responsáveis pelos Serviços de Orientação e Colocação profissional e Tutoria da Universidade de Palermo e com os seus colaboradores Corrado Tiralongo e Barbara Corleo. Nesta reunião discutiram a oportunidade de organizar, no futuro, uma série de workshops sobre IE para estudantes de diferentes cursos da Universidade de Palermo, com o objetivo de permitir aos alunos que desenvolvam as suas soft skills e que estejam mais preparados para o mercado de trabalho.



IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

Cada organização parceira identificou boas práticas existentes em diferentes contextos, onde a IE tenha sido incluída em programas de treino no campo da educação de adultos. Poderia ser selecionado um projeto, uma atividade, um workshop ou alguma metodologia específica criada ou usada pela própria organização ou por um parceiro local. Todas as entidades usaram a mesma ferramenta para recolher as informações necessárias.

ESPANHA

PROGRAMAS INTEMO E INTEMO +	
Objetivo	Treino de competências de Inteligência Emocional: perceção, uso, compreensão e gestão emocional.
Objetivos de aprendizagem	• Perceção emocional; • Uso da emoção; • Compreensão emocional; • Gestão emocional.
Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Cada sessão tem a seguinte estrutura: 1) revisão da sessão prévia; 2) explicar o objetivo da sessão: capacidade de desenvolvimento; 3) Fazer a associação entre a competência e a aplicação na vida real; 4) Fazer exercícios para promover a competência; 5) Sumariar a sessão e a sua aplicação no dia a dia. O conteúdo do programa corresponde às 4 competências de IE: perceção, uso, compreensão e gestão emocional. Características gerais: • Encorajar a participação dos alunos (i.e., jogos, role-playing, atividades de grupo, vídeo, etc.) e praticar as competências em cada sessão. • Associar as competências treinadas em cada sessão com a sua aplicação no contexto diário. • Trabalhar em pequenos grupos ao longo do programa.
Duração	Cada programa tem a duração de 12 sessões anuais de 1 hora por semana.
Tamanho e características do grupo	Aproximadamente 25 adolescentes. O programa pode ser adaptado a outras populações (adultos, crianças, etc.).

Instrumentos e materiais – Meio e contexto	• Instrumentos e materiais: jogos, role-playing, atividades de grupo, vídeo, etc. • Contexto: Uma sala com espaço para 25 participantes.
Desenvolvido ou adaptado por	• Ruíz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Palomera, R., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013) • Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., & Fernández-Berrocal, P. (2016). INTEMO + program. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes. Madrid: Pyramid.
Dicas para os facilitadores	O livro expõe explicitamente os passos e atividades para desenvolver o programa.

REFLEJARTE (REFLETIRARTE)	
Objetivo	É uma das ferramentas do programa desenvolvido para promover a criatividade e desenvolver empatia, autoconfiança, identificação e expressão emocional, tomada de decisão, autocontrolo e habilidades sociais. Recurso baseado em Artes Visuais, ajudando alunos de 6 a 16 anos, desde 2006.
Objetivos de aprendizagem	• Introduzir a experiência estética nos processos de conhecimento: aprender com significado, emoção e expressão. • Contactar com obras de arte e entendê-las de uma maneira divertida e didática, usando a observação individual e em grupo e a descoberta de uma variedade de conceitos diferentes. • Desenvolver atitudes e habilidades socioemocionais, como empatia, identificação, escuta ativa, respeito pelas opiniões dos outros, assertividade e criatividade.
Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Três etapas consecutivas e interdependentes: 1. Atividade motivacional. 2. Sessão no Salão de Exposições (CB). 3. Trabalho criativo e colaborativo dos alunos. O resultado é apresentado na exposição: "Somos criativos". Etapa I: Os participantes trabalham na escola antes de participar da sessão no Centro Botín com seus professores. A primeira atividade envolve famílias. Etapa II: A sessão das artes acontece na exposição, usando as emoções produzidas pela arte. São usadas "Estratégias de pensamento visual" pelos mediadores: conversam sobre arte, emoções e criatividade com os alunos. Etapa III: Decorre nas escolas. Nesse momento, debatem sobre os conceitos aprendidos na sala de exposições e expressam-se criando a sua própria obra de arte.

Duração	Ao longo do ano académico.
Tamanho e características do grupo	Alunos dos 6 aos 16 anos de idade. As variáveis ER são fortalecidas nos níveis primário e secundário usando para isso as artes visuais.
Instrumentos e materiais – Meio e contexto	O trabalho é dividido em três etapas consecutivas e inter-relacionadas em função de uma exposição de arte. Eles desenvolvem atividades recreativas ligadas à exposição de arte que é selecionada e está a ser exibida no Centro Botín.
Desenvolvido ou adaptado por	Programa da Fundação Botín "Educação Responsável".
Dicas para os facilitadores	• Antes de começar (trabalho artístico individual; conclusões do grupo; participação da família) • Durante a sessão (Visita à exposição de arte / Exposição de arte virtual); • Após a sessão (criação artística colaborativa e exposição final).

PORTUGAL

MENTORIA Tutoria na Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto	
Objetivo	Com a participação de estudantes que já frequentam os diferentes cursos, e coordenado por uma equipa de docentes, a MENTORIA visa apoiar os novos estudantes desde o 1º dia que chegam à faculdade e estimular, ao longo de todo o percurso académico, práticas salutares e solidárias de vivência do ensino superior.
Objetivos de aprendizagem	• Apoiar na resolução de eventuais dificuldades no processo de integração na FPCEUP; • Promover sentimentos de bem-estar pessoal e de pertença à comunidade FPCEUP; • Incrementar a qualidade das experiências de aprendizagem proporcionadas pela frequência dos cursos da FPCEUP; • Favorecer o desenvolvimento das potencialidades dos estudantes, a prevenção do abandono e a promoção do sucesso/progresso académico; • Contribuir para o desenvolvimento de competências relacionais; • Desenvolver dimensões de estudo, investigação e intervenção relativas à integração e percurso académico dos estudantes;

Objetivos de aprendizagem	• Contribuir para o aprofundamento da formação global e para o reforço da equidade; • Promover dinâmicas de convívio e a partilha e intercâmbio cultural no quotidiano estudantil.
Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Existe uma sala reservada à Mentoria na Faculdade onde têm lugar a maior parte das atividades. Os alunos podem frequentar as diversas atividades organizadas pela Mentoria e/ou podem também dirigir-se à sala da Mentoria sempre que necessitem, uma vez que esta é também uma sala de estudos para mentorados e mentores disponível em qualquer horário. São desenvolvidas diversas atividades na Mentoria: suporte individual aos alunos do 1.º ano (monitorização no dia das inscrições, tutoria académica), workshops (e.g. cozinha vegan, origami, yoga, ballet), atividades culturais e de socialização (festas de boas-vindas para alunos do 1.º ano, festas, visitas ao teatro), atividades científicas (I Seminário Internacional de Mentoria 2018).
Duração (horário)	A Mentoria tem lugar durante todo o ano letivo. A sala da Mentoria está aberta todos os dias durante o horário laboral.
Tamanho e características do grupo	O grupo da Mentoria inclui: • Estudantes que ingressam nos diferentes cursos da FPCEUP (Mentorados); • Estudantes já a frequentar a FPCEUP e que se disponibilizam voluntariamente para acompanhar, ao longo de todo o ano letivo, colegas recém-chegados, promovendo práticas solidárias de vivência do ensino superior (Mentores). Nas diferentes atividades, os grupos podem ter dimensões variáveis (e.g. 2 – díade mentor e mentorado; pequenos grupos – workshops; grandes grupos – atividades de socialização, festas).
Instrumentos e materiais – Meio e contexto	Como as atividades são diversas, diferentes instrumentos podem ser usados. Workshop de cozinha vegan (e.g. comida, utensílios de cozinha, forno); yoga (tapete); festas de boas-vindas (comida, música, jogos de grupo), etc.
Desenvolvido ou adaptado por:	Desenvolvido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto em 2011/2012.
Dicas para os facilitadores:	Disseminação do trabalho da Mentoria nas redes sociais: https://www.facebook.com/mentoriafpceup https://www.instagram.com/mentoriafpceup/ https://www.youtube.com/channel/UCLR5XavOkjFQtJsIP0htH2A

UPGRADE	
Objetivo	O UPgrade é um programa de promoção e desenvolvimento de soft skills, que surge como resposta aos desafios que se colocam na entrada no mercado de trabalho.
Objetivos de aprendizagem	• Contribuir para uma formação pessoal e profissional mais adequada às exigências do mercado de trabalho; • Consciencializar os participantes para a importância das soft skills como competências fundamentais no êxito da sua performance pessoal e interpessoal e como fator crítico de sucesso em ambiente empresarial; • Promover o autoconhecimento e análise cítica e construtiva relativamente às suas competências com vista a transformarem-se em sujeitos ativos na construção dos seus projetos/trajetos profissionais e promoverem atitudes pró-ativas face ao mercado de trabalho e à formação qualificante; • Fomentar as capacidades de planeamento estratégico e gestão de tempo de "inserção" no mercado de trabalho (sobretudo através do aconselhamento individual/Coaching e Aconselhamento de Carreira); • Sensibilizar os participantes para a importância do networking e das atitudes empreendedoras nos seus projetos pessoais e profissionais.
Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Trata-se de um programa orientado para a empregabilidade e para a capacitação dos estudantes, construído sob o mote do desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, sendo composto por dois módulos: • UPgrade: Explore Soft Skills - módulo gratuito de 5 sessões/ palestras sobre as competências e o processo de transição para o mercado de trabalho. • UPgrade: Work Soft Skills - módulo de 11 sessões práticas sobre algumas soft skills valorizadas pelo mercado de trabalho e 7h de Coaching e Aconselhamento de Carreira (individual e em grupo) com taxa de inscrição. Metodologia: • Estudos de Caso (debate e troca de experiências, procurando refletir sobre o(s) conceito(s)/competência(s) subjacentes a cada sessão); • Momentos centrados no participante e que visam o autoconhecimento (autoavaliação/autodiagnóstico, ferramentas de avaliação comportamental, etc.., através dos quais os participantes analisam criticamente e de forma construtiva o nível de desenvolvimento em que se encontram nas respetivas competências); • Exercícios práticos e de brainstorming;

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	• Dinâmicas de grupos e recurso a role-playing (simulações em grupo ou individuais que possibilitem praticar e avaliar as competências a desenvolver); • Auto-registos on-line após cada sessão (via moodle); • Sessões de Coaching e de Aconselhamento de Carreira em grupo e individual (as sessões serão conduzidas através do método GROW, para que os participantes consigam identificar o seu Objetivo (para autopromover o próprio emprego), os Recursos existentes e os necessários, as dificuldades e obstáculos atuais (e consequentemente identificar como ultrapassar) e conhecer e alavancar a Motivação e o Compromisso no alcance do objetivo. Conteúdos: UPGrade Explore • "Qual é o meu Talento?" (Sessão de abertura do Programa UPgrade) • Máquinas vs. Humanos - o Poder das competências • Marketing Pessoal e Gestão de Carreira • Comunicar com impacto – comunicação oral e escrita • Networking e mindset digital UPGrade Work • UPGrade: Work - sessão de abertura e acolhimento de participantes • Autoconhecimento e desenvolvimento do poder pessoal • Coaching e orientação profissional • Inteligência emocional • Relacionamento e comunicação interpessoal • Trabalho em equipa e colaboração eficaz • Persuasão e Negociação • Resolução de Problemas e Tomada de Decisão • Adaptabilidade e adequação organizacional • Storytelling: Conta a tua história! + Coaching e Aconselhamento de Carreira
Duração (horário)	UpGrade explore – 5 sessões - 9 horas UpGrade work – 11 sessões - 32 horas + 7 horas de coaching e aconselhamento de carreira.
Tamanho e características do grupo	UPgrade: Explore (soft skills) - destinado a estudantes de todos os anos e ciclos de estudos e alumni da U.Porto; vagas limitadas a 120 participantes (direito a certificado com participação em 85% do módulo Explore).

Tamanho e características do grupo	UPgrade: Work (soft skills) - destinado, preferencialmente, a estudantes de grau (pré)finalistas de cursos de Licenciatura, Mestrado ou Mestrado Integrado e recém-diplomados (até 1 ano) que se encontrem desempregados, da U.Porto e que tenham frequentado o módulo UPgrade "Explore"(em pelo menos 85% das sessões); vagas limitadas a 28 participantes (direito a certificado com participação em 85% do módulo Work).
Instrumentos e materiais – Meio e contexto	As atividades desenvolvidas são diversas podendo ser necessários diferentes instrumentos. As sessões do UpGrade Explore decorrem num auditório e o UpGrade Work em salas de reunião adequadas para trabalho em pequenos grupos.
Criado ou adaptado por	Programa é organizado e promovido pelo Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade da Universidade do Porto (GAEE), pelas Unidades Orgânicas da Universidade (através dos seus representantes para a área da Empregabilidade e Carreira), com o apoio da Unidade de Psicologia das Organizações e Recursos Humanos (UPORH FPCEUP) e da Fundação Amadeu Dias.
Dicas para facilitadores	Website: https://sigarra.up.pt/reitoria/pt/web_base.gera_pagina?P_pagina=1028488#como

ITÁLIA

D'Amico e colaboradores (2018) criaram um conjunto de métodos para a promoção da inteligência emocional e meta-emocional - Inteligência MetaEmocional (IME). IME refere-se à correspondência entre as competências de um indivíduo na esfera emocional e o sistema de crenças e avaliações que o próprio indivíduo tem sobre si mesmo e sobre as suas competências na esfera emocional (D'Amico, 2018).

O MetaEmozioni foi desenvolvido em diferentes versões, a fim de ser aplicado em vários contextos, como na escola ou na justiça juvenil, com crianças e adolescentes, mas pode ter aplicações interessantes mesmo com adultos no meio académico, desportivo, profissional ou cultural ou em todos os contextos em que haja uma condição de sofrimento emocional ou caso se pretenda simplesmente promover as habilidades e consciência emocional. Atualmente, o método foi aplicado em três versões: MetaEmozioni-Teste & Treino, MetaEmozioni-Treino e MetaEmozioni-Escola. Estes métodos serão descritos nas seções seguintes:

MetaEmozioni-Test & Training (MetaEmoções- Teste & Treino)	
Objetivo	MetaEmozioni Teste & Treino é um método para a promoção da inteligência emocional e meta-emocional em contextos clínicos ou de aconselhamento. Como o MetaEmozioni Teste & Treino prevê a aplicação e a pontuação de testes psicométricos, este deve ser conduzido ou pelo menos coordenado por psicólogos, mesmo que muitas das atividades possam ser realizadas por outras figuras profissionais, ainda que treinadas no contexto da inteligência emocional.
Objetivos de aprendizagem	O MetaEmozioni Teste & Treino tem o duplo objetivo de promover nos alunos o conhecimento metaemocional sobre as suas próprias habilidades emocionais e desenvolver habilidades de inteligência emocional nas seguintes áreas: 1) Área de reconhecimento e expressão não verbal de emoções: as atividades planeadas nesta área dizem respeito ao reconhecimento e expressão de emoções através do rosto e de outros canais de comunicação não-verbal, como gestos, proxémicas e háptico. Este tipo de atividade estimula não apenas a inteligência emocional e metaemocional, mas também o funcionamento intelectual não verbal. Sabe-se, de facto, que o rosto é portador de informações não verbais muito ricas e complexas, que somente pessoas com boas habilidades não verbais são capazes de descodificar. 2) Área da sinestesia emocional: inclui a avaliação da perceção das imagens e das sensações. O conceito de sinestesia emocional é também introduzido, permitindo que as pessoas o vivenciem em atividades sensoriais práticas sobre toque, cor, forma, som e música, paladar, olfato e integração multissensorial. O desenvolvimento das habilidades da sinestesia emocional pode ser útil para estimular os participantes a refletir sobre todas as informações carregadas emocionalmente que vêm do mundo exterior. 3) Área de compreensão das emoções: inclui a avaliação da mistura e da transformação (ou mudanças) das emoções. As atividades centram-se na compreensão do léxico emocional e na interconexão entre pensamento e linguagem, ambas a partir de palavras que expressam emoções simples e complexas (misturas de várias emoções). Atividades específicas induzem os participantes a refletir sobre as transformações dos estados emocionais como resultado de situações em mudança. 4) Área de gestão emocional: inclui atividades de gestão de emoções através do comportamento e gestão de emoções através do pensamento. As atividades centram-se em simulações de situações de resolução de problemas emocionais a nível pessoal e relacional para verificar estilos de coping individuais.

Objetivos de aprendizagem	São utilizadas metodologias de interpretação de papéis, grupos focais, bem como alguns elementos básicos das técnicas comportamentais cognitivas de segunda e terceira geração (por exemplo, reflexões sobre a reestruturação ou aceitação do pensamento). 5) Área de génese e uso de emoções: outro objetivo da MetaEmozioni é apresentar aos participantes a ideia de que as emoções podem ser ferramentas reguladoras do comportamento, do pensamento e das mesmas emoções, tanto a nível pessoal quanto interpessoal. Um primeiro passo pode ser induzir os participantes a selecionar uma gama de emoções "úteis", que nos podem ajudar a adotar comportamentos adequados de acordo com as circunstâncias. Em seguida, as atividades visam ajudar os participantes a aprender técnicas para gerar emoções úteis para regular o comportamento, o pensamento ou os estados emocionais.

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	O MetaEmozioni- Teste & Treino parte da avaliação da Inteligência meta-emocional dos participantes (crenças, autoconceito, habilidade e autoavaliação de desempenho) e do feedback dos resultados obtidos, até à realização de atividades de desenvolvimento específicas. A função da avaliação não tem como objetivo, como em muitos protocolos clínicos ou de pesquisa, verificar a eficácia do tratamento, mas sim estimular a reflexão meta-emocional sobre os próprios pontos fortes e possíveis áreas de melhoria e torna-se parte integrante do processamento. Ferramentas de avaliação: O IE-ACCME é usado para crianças entre 10 e 18 anos de idade. De facto, a aplicação ideal do MetaEmozioni- Teste & Treino decorre nesta fase com adolescentes, precisamente porque o teste IE-ACCME oferece todas as informações relacionadas com as crenças, autoconceito, habilidades e autoavaliação de desempenho, necessárias para iniciar esse processo cognitivo. Contudo, aplicações experimentais já foram realizadas também com adultos e, em particular, com estudantes universitários, combinando o uso da versão italiana do MSCEIT (Mayer, Salovey, Caruso, Teste de Inteligência Emocional, 2002) com algumas das escalas do IE-ACCME. Em particular, antes de concluir o MSCEIT, solicita-se aos participantes que preencham as escalas CE e CME (que estão atualmente a ser validadas para adultos) e também, de maneira semelhante ao que é pedido no IE-ACCME, no final de cada tarefa do MSCEIT é solicitado a avaliação do seu desempenho. No caso de crianças dos 7 aos 10 anos, foi desenvolvida uma versão do IE-ACCME, que se encontra atualmente em processo de padronização.

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Local: O MetaEmozioni- Teste & Treino pode ser realizado individualmente ou em pequenos grupos. A situação ideal é obtida em pequeno grupo (5 a 10 participantes). O cenário ideal para a realização das atividades é um ambiente que não seja particularmente dispersivo e suficientemente confortável, onde seja possível usar mesas e cadeiras, bem como uma área com tapetes ou colchões para relaxar o corpo e respirar, ou simplesmente sentar para conversar em círculo, num ambiente não formal. É também necessário computadores, projetor, sistema de áudio e vídeo e vários tipos de consumíveis para atividades específicas. Fases: O MetaEmozioni – Teste & Treino envolve diferentes fases: 1) Preenchimento do teste; 2) Discussão dos resultados; 3) Início da auto monitorização através do diário emocional, 4) Realização de reuniões para desenvolver as atividades meta-emocionais, 3) grupo focal final. O preenchimento do teste (fase 1) pode ser realizado coletivamente durante uma reunião preliminar aquando do início das atividades. O teste pode ser também realizado individualmente, e nesse caso, os membros do grupo podem-se encontrar e conhecer durante as reuniões dedicadas às atividades. A discussão dos resultados (fase 2) é realizada após a fase de teste, e pode ser muito importante para os participantes, constituindo uma etapa essencial para desenvolver a sua inteligência meta-emocional. Em seguida, prosseguimos com o início da auto monitorização (fase 3) através do "diário das emoções". Os participantes recebem então o "diário das emoções", um instrumento de grande importância, pois permite que o sujeito entre em contato com a sua esfera emocional, embora numa primeira fase isso não ocorra de maneira totalmente automática e natural. O objetivo é garantir que os participantes adquiram o hábito, como uma experiência consolidada e completamente natural, de "ouvir" as suas emoções, sabendo reconhecê-las e sendo capazes de identificar os níveis de energia e prazer. O diário semanal exige que o sujeito monitorize o seu estado emocional todos os dias e em vários momentos do dia (por exemplo, de manhã, à tarde e à noite), observando o humor que está a sentir naquele momento preciso (por exemplo, raiva tristeza, resignação, alegria, euforia, felicidade, apatia, etc.).

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Ao fazer esta atividade, e, de acordo com o modelo circunflexo de emoções de Russell (1980), os sujeitos precisam de refletir sobre o nível de energia e o nível de prazer de seu estado emocional, atribuindo uma pontuação de 0 (baixa energia e baixo prazer) a 10 (alta energia e alto prazer) ao seu estado. Este método inevitavelmente leva a uma maior compreensão e consciência do tom emocional predominante. Além disso, embora não o exija explicitamente, o uso do diário também estimula a reflexão sobre as causas mais frequentes e sobre antecedentes, internos ou externos a nós, do surgimento de humores específicos, mas também de todas as consequências que uma emoção gera. Na fase 4, é iniciada uma série de reuniões. Em cada reunião, semanalmente, o primeiro elemento de discussão será o conteúdo do diário da semana anterior. Em círculo, todos serão convidados a fazer um relato emocional da semana que passou, com o nível de detalhe ou confidencialidade que considerar mais apropriado. Em seguida, são apresentados aos participantes atividades específicas nas cinco áreas do método. Durante a reunião final (fase 5), os participantes realizam, numa perspetiva metacognitiva, um balanço do seu trajeto e das habilidades emocionais desenvolvidas. É disponibilizado aos sujeitos um questionário de avaliação final do curso, das atividades individuais e das ferramentas utilizadas, das quais os participantes são convidados a listar pontos fortes e fracos. Durante a reunião final, os participantes são também convidados a realizar um resumo do progresso emocional que foi registado ao longo das semanas através do "diário".
Duração	A aplicação do MetaEmozioni-Teste & Treino deve durar pelo menos 12 sessões. Duas delas podem ser dedicadas, respetivamente, às fases de avaliação inicial e final do grupo focal e pelo menos 10 às atividades em cada uma das áreas de treino. Dependendo do tempo disponível, a fim de estimular algumas habilidades com mais eficácia, sugere-se aumentar o número de sessões de treino.

Tamanho e características do grupo	O MetaEmozioni não é dirigido apenas a pessoas que têm distúrbios de personalidade ou emocionais específicos, mas à maioria das pessoas, crianças, adolescentes, adultos, que não tiveram a oportunidade de refletir profundamente sobre as suas crenças e emoções, sobre o conceito emocional de si mesmas e sobre as suas habilidades emocionais. Pode ser aplicado por psicólogos na prática clínica e em diversos contextos, como escolas, centros juvenis, estabelecimentos prisionais, centros de acolhimento, comunidades terapêuticas, lares familiares, organizações públicas, centros de treino, administração pública, etc.

Instrumentos e materiais – Meio e contexto	Todas as atividades são descritas e encontram-se na plataforma da web MetaEmozioni Teste & Treino. Para usá-los, é necessário ter um computador conectado à Internet para projetar slides, imagens ou vídeos, e algumas outras ideias. Em algumas atividades, também é necessário usar papel e lápis, etc.
Desenvolvido ou adaptado por	Criado por Antonella D'Amico e MetaIntelligenze ONLUS.

MetaEmozioni Training (MetaEmoções- Treino)	
Objetivo	O MetaEmozioni Treino é um método para a promoção da inteligência emocional e meta-emocional no contexto educacional. É focado apenas nas atividades educacionais para melhorar a inteligência emocional e meta-emocional e pode ser aplicado por educadores, psicólogos, pedagogos e outro tipo de trabalhadores sociais.
Objetivos de aprendizagem	Como o MetaEmozioni-Treino pode ser usado por educadores, psicólogos educacionais, mas também por outros tipos de funcionários sociais, que podem ter diferentes níveis de conhecimento na área da Psicologia, inclui apenas as atividades mais simples das quatro primeiras áreas do MetaEmozioni: 1) Área de reconhecimento e expressão não verbal de emoções 2) Área da sinestesia emocional 3) Área da compreensão das emoções 4) Área de gestão emocional

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	As atividades do MetaEmozioni podem ser realizadas individualmente ou em pequenos grupos. A situação ideal é obtida em pequeno grupo (5 a 10 participantes). O cenário ideal para a realização das atividades é um ambiente que não seja particularmente dispersivo e suficientemente confortável, onde seja possível usar mesas e cadeiras, bem como uma área com tapetes ou colchões para relaxar o corpo e respirar, ou simplesmente sentar para conversar em círculo, num ambiente não formal. É também necessário computadores, projetor, sistema de áudio e vídeo e vários tipos de consumíveis para atividades específicas. Fases: O MetaEmozioni - treino envolve três fases: 1) Início da auto monitorização através do diário emocional, 2) Realização das atividades meta-emocionais, 3) Grupo focal final.
Duração	A aplicação do MetaEmozioni-Treino deve decorrer durante pelo menos 8 sessões, duas para cada área. Dependendo do tempo disponível, a fim de estimular algumas habilidades com mais eficácia, sugere-se aumentar o número de sessões de treino.
Tamanho e características do grupo:	O MetaEmozioni-Treino pode ser aplicado em vários contextos, como escolas, centros juvenis, estabelecimentos prisionais, centros de acolhimento, comunidades terapêuticas, lares familiares, organizações públicas, centros de formação, administração pública, etc.
Instrumentos e materiais – Meio e contexto:	Todas as atividades são descritas e encontram-se na plataforma da web MetaEmozioni - Treino. Para usá-los, é necessário ter um computador conectado à Internet para projetar slides, imagens ou vídeos, e algumas outras ideias. Em algumas atividades, também é necessário usar papel e lápis, etc.
Desenvolvido ou adaptado por:	Criado por Antonella D'Amico e MetaIntelligenze ONLUS.

Metaemozioni-Scuola (MetaEmoções Escola)	
Objetivo:	O MetaEmozioni-Escola é um método que visa desenvolver habilidades emocionais e inteligência emocional no contexto escolar, e orientar professores e alunos no desenvolvimento de "Escolas Emocionalmente Inclusivas".

Objetivos de aprendizagem	MetaEmozioni- Escola tem 5 objetivos de aprendizagem: • Descoberta do mundo das emoções por meio de atividades de alfabetização emocional: nesta área, professores e alunos são ensinados através de uma série de atividades que podem ser realizadas em sala de aula para iniciar cursos de alfabetização emocional. De maneira semelhante ao treino MetaEmozioni, apenas as quatro primeiras áreas do método geral são exploradas: 1) reconhecimento e expressão não-verbal de emoções; 2) sinestesia emocional; 3) compreensão das emoções; e 4) gestão de emoções. • Criar um ambiente emocional inclusivo: a psicologia ambiental é levada em consideração para induzir professores e alunos a refletir sobre o papel que aspetos do contexto físico, como a sala de aula e o ambiente escolar, exercem sobre nosso bem-estar, sobre as nossas emoções e sobre a forma como aprendemos. Sugere-se uma série de atividades que envolva diretamente os estudantes e as suas famílias com o objetivo de melhorar o ambiente escolar. • Construção de ferramentas, materiais e métodos para escolas emocionalmente inclusivas: professores e alunos são orientados na criação ou seleção de ferramentas e materiais de documentação que facilitem a construção de escolas emocionalmente inclusivas. Em particular: um diário emocional; um termómetro emocional; um indicador emocional a ser exibido na sala de aula; uma seleção bibliográfica de histórias; uma
Objetivos de aprendizagem	seleção filmográfica para a criação de um cine fórum temático. • Transformação de estratégias de ensino tradicionais em estratégias de ensino mediadas emocionalmente: professores e alunos são orientados sobre a escolha e o uso de metodologias específicas, como por exemplo, contar histórias que permitam que as emoções se tornem uma ferramenta de aprendizagem. • Tornando-se embaixadores da inteligência emocional fora da escola: sugere-se uma série de estratégias aos professores e alunos, a fim de transmitir os temas e conteúdos que emergem gradualmente durante as atividades na escola, no contexto externo à escola, por exemplo: uso do diário emocional na família, envolvimento das famílias na realização de algumas fases da jornada (preparação do ambiente físico, realização dos instrumentos, partilha de métodos de contar histórias para estudo em casa, etc.)

Instruções para o desenvolvimento da atividade (metodologia e conteúdos básicos, métodos e técnicas)	Os professores participam em workshops de treino experiencial para se tornarem "embaixadores" da inteligência emocional nas suas escolas. Estes professores recebem depois atividades e diretrizes on-line e orientação de psicólogos treinados no método. Os professores tornam-se parte da comunidade MetaEmozioni, ajudando a disseminar o método e a melhorá-lo. Todas as atividades decorrem na escola e envolvem toda a turma, às vezes dividindo os alunos em subgrupos.
Duração	O método deve decorrer durante todo o ano letivo, com pelo menos uma atividade por semana.
Tamanho e características do grupo	O grupo-turma.
Instrumentos e materiais – Meio e contexto:	Todas as atividades são descritas e encontram-se na plataforma da web MetaEmozioni - Treino. Para usá-los, é necessário ter um computador conectado à Internet para projetar slides, imagens ou vídeos, e algumas outras ideias. Em algumas atividades, também é necessário usar papel e lápis, etc
Desenvolvido ou adaptado por:	Criado por Antonella D'Amico e MetaIntelligenze ONLUS.

PROPOSTAS DE MELHORIA

PROPOSTAS DE MELHORIA

Foram analisados alguns aspetos relacionados com a aquisição de competências-chave através da Inteligência Emocional, como a sua aplicabilidade, conhecimento, programas de treino, expansão, resultados, etc., nas áreas de intervenção dos parceiros deste projeto. Cada um dos países parceiros refletiu sobre propostas de melhoria para potenciar o conhecimento da população em geral, o treino de educadores, a expansão e a inclusão da inteligência emocional em programas educacionais, quer no sistema de ensino, quer em outros programas de educação de adultos, formação profissional, associações, etc.
Neste sentido, serão apresentadas de seguida, as propostas de melhoria de acordo com os dados obtidos nas pesquisas realizadas, nas entrevistas com os especialistas e na análise realizada pelas equipas dos profissionais pertencentes às organizações parceiras dos três países deste projeto. Certamente haverá muitos outros aspetos a serem desenvolvidos, mas após alguns meses de análise e com a aproximação à realidade de cada um dos países participantes, podemos propor propostas de melhoria que são o ponto de partida para o desenvolvimento das habilidades sociais, comunicativas e emocionais da população, especialmente da educação de adultos.

Parceiros Espanhóis (Universidade de Málaga e Iniciativa Internacional Jóven)

- Implementar a IE como disciplina no ensino primário em toda a Espanha.
- Implementar a IE como disciplina na educação na infância.
- Treinar professores que devem ensinar IE.
- Incluir no 1.º ciclo de ensino e ensino pré-escolar o curso de formação de IE.
- Desenvolver material específico para a formação de professores atuais e futuros.
- Desenvolver avaliações sistemáticas para analisar os benefícios da implementação da disciplina de IE nas escolas.
- Desenvolver material audiovisual para partilhar com o público os benefícios e a importância da IE.
- Implementar dois níveis de treino de IE, semelhante à acreditação de idiomas. O primeiro nível corresponderia ao nível inicial (IE1) e o segundo nível seria o nível avançado (IE2).
- Criar um professor especializado em educação emocional para o ensino secundário, semelhante a especialistas em outras disciplinas (por exemplo, inglês).

Parceiro Português (Universidade do Porto)

Contexto educacional / Ensino superior:

- Investir mais no desenvolvimento de habilidades sociais (nas quais incluímos habilidades socioemocionais) no contexto do ensino superior e disseminá-las.
- Continuar a investir nos projetos existentes (por exemplo, na Universidade do Porto - o projeto UPGrade e na FPCEUP a Mentoria).
- Introduzir a regra de que todos os alunos de todas as faculdades da Universidade do Porto devem ter pelo menos 3 créditos no campo das habilidades sociais/inteligência emocional, obrigatórios para todos os cursos de graduação da Universidade do Porto.

Terceiro setor e organizações:

- Oferecer treino contínuo certificado pela Ordem dos Psicólogos, para trabalhadores de centros sociais, organizações, etc.

Parceiros Italianos (Universidade de Palermo e MetaIntelligenze)

Sistemas Educativos:

Considerando a situação atual do sistema educativo italiano, que não inclui a figura do psicólogo escolar, tutores nem mentores em funções de gestão das turmas, a introdução da cultura de IE deve passar pela formação de todos os professores, principais e assistentes, de todos os níveis de ensino, como já indicado no método "MetaEmozioni Escola".

Do ponto de vista organizacional, poderia ser referenciado um professor que organizasse cursos intensivos de treino para os professores nas diferentes escolas. Estes treinadores seriam apoiados por uma plataforma online com todos os recursos necessários para o treino (vídeo aula, material didático, leitura aprofundada, fichas, ferramentas de avaliação, etc.). Além disso, cada professor/pessoa de contato será responsável pelo treino dos colegas da escola a que pertence e, assim, transferirá o conhecimento e as competências aprendidas, usando os recursos da plataforma online. Dessa forma, cada professor poderá efetivamente adicionar às suas aulas atividades voltadas para a alfabetização emocional e, também, transformar a didática num ensino disciplinar mediado emocionalmente.

Ao nível universitário, seria conveniente acompanhar a proposta lançada por este projeto, juntamente com os serviços de emprego da Universidade de Palermo, para organizar cursos de inteligência emocional abertos a todos os estudantes da Universidade que estão a entrar para o mundo de trabalho

Contexto organizacional e terceiro sector:

O bem-estar e a produtividade de uma organização (autoridades públicas, empresas, escolas, etc.) vão além do bem-estar psicológico e das capacidades emocionais dos stakeholders e funcionários e, em geral, dos trabalhadores. Portanto, é necessário proporcionar momentos de treino.

O projeto foi desenhado para fornecer uma série de experiências destinadas aos membros dos grupos de trabalho e aos gestores/líderes com o objetivo de apoiá-los no seu trabalho:

- Criação e partilha de uma atmosfera emocional positiva dentro do grupo de trabalho.
- Aquisição de competências emocionais, como fator de proteção de riscos psicossociais (stress no trabalho, exaustão, assédio laboral, etc.).
- A gestão de tarefas, funções e responsabilidades no contexto do trabalho.

Sociedade:

Para uma disseminação efetiva da IE, seria necessário envolver a sociedade como um todo, mesmo fora dos contextos organizacionais e educacionais (família, redes sociais, bairros). Este é um objetivo muito ambicioso, que deve usar uma linguagem acessível a todos e aos sistemas de transmissão mais populares (TV, Internet, outros). Mesmo as pessoas que estão fora do sistema educacional desempenham um papel importante na educação de familiares, por exemplo avós com os seus netos, ou outras pessoas que fazem parte da sua rede social, bem como todos os cidadãos, que devem ser exercitados de maneira cada vez mais consciente.

CONCLUSÕES

CONCLUSÕES

Considerando o processo de trabalho que foi desenvolvido por todas as organizações parceiras, podemos dizer que os resultados e realizações esperadas foram alcançados com um alto grau de satisfação, apesar dos objetivos propostos, considerando a curta duração deste projeto, serem bastante ambiciosos.

A participação e a comunicação entre todos os parceiros, facilitou a superação das dificuldades encontradas durante a implementação das diferentes atividades e ações planeadas. Através desta parceria estratégica, foram obtidos resultados comuns a todas as organizações parceiras, mas também resultados e realizações específicas, devido aos diferentes processos de implementação, colaboradores, métodos, etc., de cada um dos parceiros. Tanto durante o desenvolvimento das diferentes fases do projeto, como na conclusão do mesmo, estamos convencidos de que as ações realizadas continuarão a ter um impacto importante, não apenas nos atores diretamente envolvidos, mas também em outros grupos, pessoas ou entidades que de alguma forma estiveram envolvidas e interessadas neste projeto e no seu tema principal.

Para facilitar a compreensão e ter uma visão mais estruturada dos resultados, diferenciamos os resultados tangíveis e intangíveis. Os resultados tangíveis alcançados foram partilhados nas redes sociais, na página da web/blog do projeto e nos eventos de visibilidade a nível local e internacional realizados durante o projeto. Além disso, todas as ferramentas partilhadas entre parceiros (boas práticas já existentes), a análise de dados, propostas de melhoria, etc. foram compiladas neste e-book. Após a tradução do e-book para inglês e nas línguas maternas de cada organização parceira, este estará disponível para todas as pessoas e instituições no site oficial deste projeto (inemotion.aiiij.org), bem como nas páginas da web de cada um dos parceiros oficiais. Uma vez concluído o projeto, este permanecerá disponível na rede podendo, portanto, ser usado e explorado ao longo do tempo por outras entidades e/ou stakeholders.

Alguns dos resultados materiais que ocorreram nessa parceria estratégica foram:

- Relatórios de monitorização e avaliação que as organizações parceiras apresentaram no final de todas as atividades e fases deste projeto;
- Brochuras informativas e outros materiais de divulgação desenvolvidos para publicitar o projeto, os seus objetivos, as suas atividades e os seus resultados;
- Vídeos criados com o objetivo de dar visibilidade ao projeto, nomeadamente, sobre o seu processo, metodologia e principais atividades;
- Ferramentas de visibilidade e divulgação criadas: página da web, redes sociais (contas no Instagram e Facebook) e o e-book final do projeto.

Em relação aos resultados intangíveis:

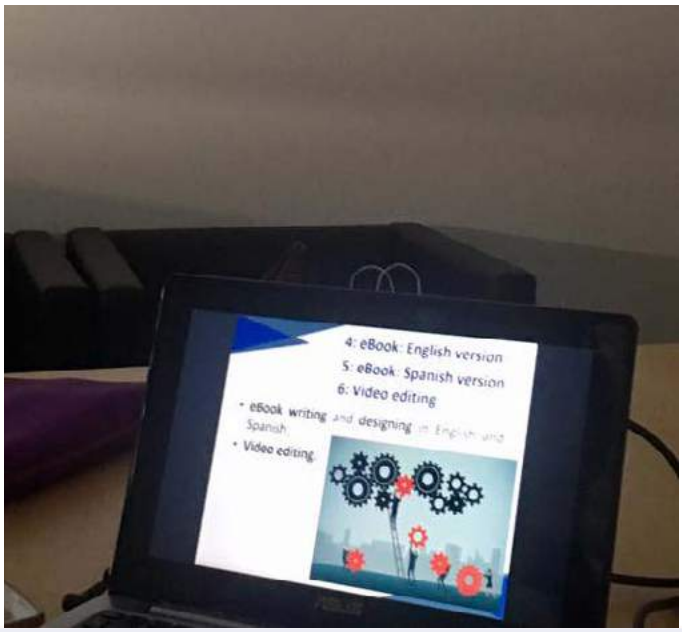
- Novos conhecimentos e experiências compartilhadas pelas organizações, participantes e pelos seus membros no campo da inteligência emocional como instrumento para o desenvolvimento de competências na educação de adultos e como ferramenta para a transformação social;
- Novas competências-chave adquiridas (e outras aprimoradas) pelos beneficiários diretos das organizações parceiras;
- Maior compromisso e envolvimento a nível internacional de organizações de diferentes

países com experiência a nível local e internacional nos principais tópicos abordados pelo projeto;

- Sensibilizar a população em geral sobre a importância de desenvolver programas educacionais que incluam a Inteligência Emocional em todos os níveis académicos, bem como desenvolver a IE como uma ferramenta para o desenvolvimento pessoal e profissional.
- Fortalecer os contatos já estabelecidos entre parceiros de diferentes projetos e redes existentes, assim como expandi-los.
- Criação de novas redes locais e internacionais para futuras intervenções.

RECURSOS VISUAIS

Final Conference (M3)


4: eBook: English version
5: eBook: Spanish version
6: Video editing
• eBook writing and designing in English and Spanish
• Video editing

Local Activities I
Palermo (Italy)
March – April 2019

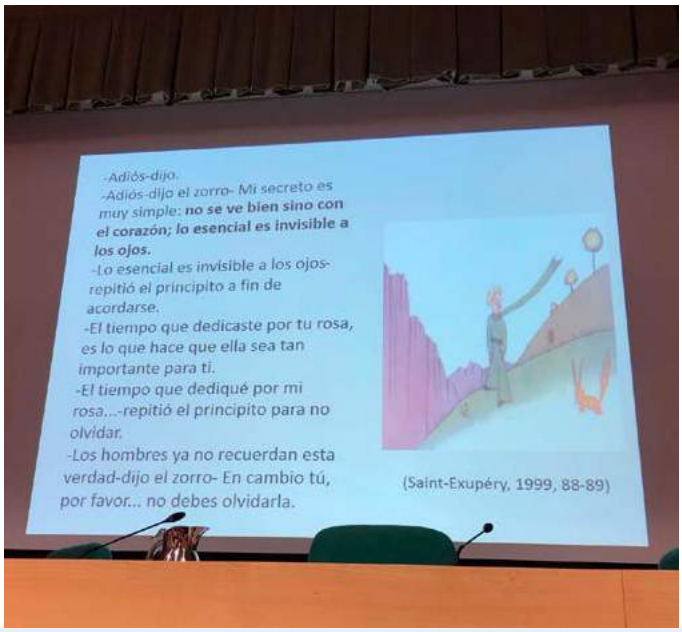
Key Competenc
Knowledge
Skills

EMOCIONAL
HERRAMIENTA PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL
Presentación de buenas prácticas y resultados
19 de JUNIO
de 18:30 hasta 20:30h.
Rectorado de la Universidad de Málaga.
Salón de Actos.
Avenida de Cervantes 2
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Iniciativa Internacional Joven

Es un proyecto Erasmus+ de 12 meses de duración, cuya finalidad es promover la creación de programas y módulos donde la Inteligencia Emocional sea una herramienta educativa trasversal para la adquisición de competencias claves.

Medidor Emocional
¿Cómo te sientes?
Energía
Sentimiento
desagradable
agradable
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA


-Adiós-dijo.
-Adiós-dijo el zorro- Mi secreto es muy simple: no se ve bien sino con el corazón; lo esencial es invisible a los ojos.
-Lo esencial es invisible a los ojos- repitió el principito a fin de acordarse.
-El tiempo que dedicaste por tu rosa, es lo que hace que ella sea tan importante para ti.
-El tiempo que dediqué por mi rosa...-repitió el principito para no olvidar.
-Los hombres ya no recuerdan esta verdad-dijo el zorro- En cambio tú, por favor... no debes olvidarla.
(Saint-Exupéry, 1999, 88-89)

Situation of the Emotio
Adult Training in P
Málaga/
9th June

Educational Sector
» Adults education also takes place in Vocational Education and Training (VFT)
- based in non-formal education, with a much higher level of practical and ex
- focused on the development of strategies to promote students' technical
improvement of their personal and interpersonal competence.
Although VET aims to motivate adults to be more active and intep
in terms of EI training the strategies are still diffuse.

PERO ES QUE
SE HA MOVI
En su origen las emo
servían para sobrevi
EN ESTE MOMENTO
HISTÓRICO NO, y en
ocasiones puede que
todo lo contrario.
La sociedad moderna
confrontado con des
emocionales que no
sido previstos por la
naturaleza".
Contexto de adversi
resiliencia

AGRADECIMENTOS

AGRADECIMENTOS

Antes de mais, gostaríamos de agradecer ao Programa Erasmus + da União Europeia pelo cofinanciamento deste projeto, bem como a todos os parceiros deste projeto pelo seu esforço, dedicação e contribuição, aos participantes e aos beneficiários diretos e indiretos pela sua participação e motivação ativas.

Agradecemos também a todas as instituições colaboradoras pelo seu apoio e interesse neste projeto.

Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

PROJECT PARTNERS

Iniciativa Internacional Joven

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Meta INTELLIGENZE
CENTRO STUDI INTERNAZIONALE / ONLUS
ognuno ha un dono

U.PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO

CONTACTOS

InEmotion

inemotion.aiij.org

Iniciativa Internacional Joven

iij.espana

iniciativa_internacional_joven

iij_espana

comaiij

www.aiij.org

info@aiij.org

C/ Aristófanes 4, 1°-1 (Barriada El Cónsul)
C.P. 29010 - Málaga, España

(+34) 952391926

InEmotion