

Autoconhecimento e Inteligência Emocional no Contexto do Desenvolvimento Pessoal

AUTORES

Emili fernanda da silva, Gysele Maria Gomes Silva, Ana Clara ThessingA, nna Clara dos Reis Soares, Brendha Hedhuarda de Lara, Ellen Vitória Santana de Lima, Ivonir Antonio Pinheiro, Maria Eduarda da Silva Morais.

ORIENTADOR(a)

Moacir Agulho Junior.

INTRODUÇÃO

O autoconhecimento é a capacidade de compreender os próprios pensamentos, emoções, comportamentos, valores, qualidades e limitações. Esse processo é fundamental para o desenvolvimento humano, pois permite que o indivíduo tenha maior consciência sobre si mesmo e sobre a forma como se relaciona com o mundo. Desde a Antiguidade, pensadores como Sócrates destacavam a importância de conhecer a si mesmo para alcançar uma vida mais equilibrada e consciente. Na sociedade contemporânea, marcada por mudanças constantes, pressões sociais e desafios emocionais, o autoconhecimento torna-se ainda mais necessário. Muitas pessoas vivem no automático, sem refletir sobre seus sentimentos, atitudes e objetivos. Nesse contexto, a inteligência emocional surge como uma importante aliada, auxiliando no reconhecimento, compreensão e gerenciamento das emoções, favorecendo relações interpessoais mais saudáveis e uma melhor qualidade de vida.

OBJETIVO

Promover a compreensão sobre a importância do autoconhecimento e da inteligência emocional no desenvolvimento pessoal, emocional e social, incentivando a autorreflexão, o reconhecimento das emoções e a adoção de comportamentos mais conscientes e equilibrados.

METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, baseada na análise de livros, artigos científicos e produções acadêmicas relacionadas ao autoconhecimento, à inteligência emocional e ao desenvolvimento humano.

Além da fundamentação teórica, foi elaborada uma atividade prática denominada “Semáforo das Emoções”, destinada a crianças de 10 a 12 anos. A dinâmica utilizou cartões nas cores verde, amarelo e vermelho para representar diferentes emoções diante de situações do cotidiano.

Os participantes foram convidados a identificar seus sentimentos e compartilhar suas percepções com o grupo, promovendo reflexão, diálogo e consciência emocional. A atividade foi conduzida de forma participativa, buscando estimular a expressão emocional, o respeito às diferenças e a compreensão de que cada indivíduo pode reagir de maneira distinta diante de uma mesma situação.

RESULTADOS

Os resultados esperados indicam que o desenvolvimento do autoconhecimento contribui para uma melhor compreensão das emoções, pensamentos e comportamentos. A atividade possibilitou reflexões sobre sentimentos e reações pessoais, favorecendo o fortalecimento da autoestima, da empatia e da comunicação interpessoal.

Observou-se ainda que a prática da autorreflexão auxilia no desenvolvimento da inteligência emocional, permitindo que os indivíduos lidem de forma mais saudável com conflitos, frustrações e desafios cotidianos. Além disso, a dinâmica promoveu maior participação dos envolvidos, incentivando o respeito às diferentes formas de sentir e interpretar as experiências vividas.

Também foi possível evidenciar a importância do reconhecimento emocional como ferramenta para o desenvolvimento pessoal e social, contribuindo para que os participantes compreendam melhor suas atitudes e a influência delas em seus relacionamentos.

O compartilhamento de experiências e percepções durante a dinâmica favoreceu a troca de conhecimentos, o fortalecimento dos vínculos interpessoais e a valorização da escuta ativa.

Outro aspecto relevante observado foi o estímulo à autonomia emocional, possibilitando aos participantes identificar estratégias mais adequadas para lidar com situações adversas e expressar seus sentimentos de maneira saudável. Dessa forma, o projeto demonstrou o potencial das práticas voltadas ao autoconhecimento para promover o bem-estar emocional, a convivência harmoniosa e a formação de indivíduos mais conscientes, resilientes e preparados para enfrentar os desafios da vida cotidiana.



CONCLUSÃO

Conclui-se que o autoconhecimento e a inteligência emocional são elementos indispensáveis para o desenvolvimento integral do indivíduo. Compreender as próprias emoções, reconhecer limites e potencialidades e refletir sobre os próprios comportamentos contribui para a construção da autonomia, do equilíbrio emocional e do bem-estar psicológico.

Dessa forma, iniciativas que promovam a reflexão sobre si mesmo tornam-se relevantes tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para a formação de cidadãos mais conscientes, empáticos e preparados para enfrentar os desafios da vida. O projeto reforça a importância de trabalhar essas competências desde a infância, favorecendo o crescimento emocional e social dos participantes.

BIBLIOGRAFIA

Abraham Maslow. Motivação e Personalidade. Rio de Janeiro: Harper & Row, 1954.

Morris Rosenberg. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965.

Carl Rogers. Tornar-se Pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

Stephen R. Covey. Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes. Rio de Janeiro: BestSeller, 1989.