

Pilar relacionamentos da Roda da Vida na gestão emocional: um estudo de caso para alunos do segundo ano do ensino médio da escola Estadual Coronel Solon

Heloísa Karla Roldão Galdino¹, Edgar Mariscal Vargas², Sandra Regina Rocha³

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Computação – Ufersa Núcleo de Educação a Distância - NEaD. e-mail: heloisa.galdino@alunos.ufersa.edu.br

² Aluno do Instituto de Ensino e Pesquisa Oral Clínica, Prótese Dentária. e-mail: edgarmariscalvargas@gmail.com

³ Docente da Universidade Federal do Semi Árido – Ufersa, campus Mossoró – Departamento de Ciência da Computação. e-mail: sandra.rocha@ufersa.edu.br

Resumo: Este artigo apresenta uma ação do projeto de extensão vinculado à PROEX onde trata da Capacitação em Inteligência Emocional e Desenvolvimento Pessoal. Esta ação compreendeu um estudo de caso da aplicação da ferramenta de *coaching* Roda da Vida para gestão emocional em um grupo de 23 alunos do segundo ano do ensino médio, da Escola Estadual Coronel Solon, em Grosso/RN. A Roda da Vida é uma ferramenta de avaliação do desenvolvimento pessoal composta por 4 pilares, sendo que cada um desses pilares possui três eixos. Pilar pessoal com eixos - 1º eixo: saúde e disposição; 2º eixo: desenvolvimento intelectual; 3º eixo: equilíbrio emocional. Pilar profissional com eixos - 1º eixo: realização e propósito; 2º eixo: recursos financeiros; 3º eixo: contribuição social. Pilar de relacionamentos com eixos - 1º eixo: família; 2º eixo: afetividade; 3º eixo: vida social. Pilar qualidade de vida com eixos - 1º eixo: criatividade, hobbies e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade. O objetivo da ação foi disseminar informações sobre gestão emocional, apresentar ao público-alvo a ferramenta prática de autoconhecimento, Roda da Vida, sistematizar os dados deste autoconhecimento e fazer um estudo mais detalhado do pilar relacionamentos. A ação foi implementada no formato de uma oficina aplicada para o grupo no dia 17 de maio de 2023, com duração aproximada de 2 horas, composta por uma parte teórica, onde foi apresentado o projeto de extensão e uma visão geral sobre a temática de inteligência emocional, seguida de uma explicação e aplicação prática da ferramenta Roda da Vida. Considerando o eixo relacionamentos, os aspectos receberam a seguinte pontuação média: 8,2 para o eixo Família, 8,1 para o eixo Afetividade 7,9 e para o eixo vida social 8,8. Observamos o interesse e satisfação dos participantes durante a oficina. A ferramenta Roda da Vida se mostrou adequada para conscientizar os participantes sobre o desenvolvimento pessoal e a apresentação do projeto ajudou os participantes a terem noções gerais sobre o tema de inteligência emocional.

Palavras-chave: Roda da Vida; inteligência emocional; desenvolvimento pessoal, extensão universitária

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão da pró-reitoria de extensão e cultura (PROEC), da Ufersa. Inteligência Emocional e desenvolvimento pessoal teve início em janeiro de 2023, tem duração de 1 ano e conta com financiamento interno (Edital PROEC Nº 034/2022 - Apoio a Projetos de Extensão do Centro de Ciências Exatas e Naturais) que contempla 3 alunos bolsistas PIBEX, além de uma equipe de alunos voluntários e equipe externa. O projeto propõe a disseminação de informação em inteligência emocional e desenvolvimento pessoal por meio da produção de material didático-digital e capacitações com palestras, oficinas e minicursos dentro desta temática. O projeto usa o acrônimo EGE (Educação em Gestão Emocional) como nome fantasia.

A temática de inteligência emocional e desenvolvimento pessoal é pouco abordada na trajetória tradicional de ensino no Brasil, mesmo dentro do ambiente acadêmico, embora seja uma temática de grande importância para o sucesso pessoal e profissional. A promoção do

desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento de competências de meta cognição e gestão emocional possibilita ao indivíduo autogerir as suas emoções e expressá-las de forma funcional para si e para a sociedade. Autogerir emoções é uma tarefa difícil, mas é essencial para o sucesso na vida pessoal e profissional. Desenvolver a inteligência emocional é uma forma de promover autoconhecimento e melhorar as relações interpessoais fora e dentro do ambiente de trabalho.

Não faz parte do currículo comum no Brasil nas escolas e universidades disciplinas que trabalhem temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades emocionais. O projeto de extensão aqui apresentado visa preencher essa lacuna oferecendo capacitação em inteligência emocional e desenvolvimento pessoal, objetivando ampliar o conhecimento nesse tema para melhorar as chances de sucesso pessoal, interpessoal e profissional por meio da promoção de autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades de gestão emocional.

Dentro da temática de inteligência emocional e desenvolvimento pessoal, a ação apresentada neste artigo utilizou a ferramenta Roda da Vida, que é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal composta por 4 pilares, sendo que cada um desses pilares possui três eixos. Vale ressaltar que os eixos da Roda da Vida aqui apresentados foram adaptados da proposta original para se adequar ao nosso público-alvo. Pilar pessoal com os eixos - 1º eixo: saúde e disposição; 2º eixo: desenvolvimento intelectual; 3º eixo: equilíbrio emocional. Pilar profissional com os eixos - 1º eixo: realização e propósito; 2º eixo: recursos financeiros; 3º eixo: contribuição social. Pilar de relacionamentos com os eixos - 1º eixo: família; 2º eixo: afetividade; 3º eixo: vida social. Pilar qualidade de vida com os eixos - 1º eixo: criatividade, *hobbies* e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade. Para cada eixo, cada participante da oficina atribui uma nota de 1 a 10, de acordo com a avaliação que faz de si mesmo naquele quesito. A Roda da Vida ajuda uma pessoa a realizar uma autoavaliação periódica da vida e pode ser base para criar um plano de ações corretivas para o autodesenvolvimento. Ela pode ser usada para um monitoramento periódico retroalimentado por um plano de ação pessoal, composto de ações corretivas de autoconhecimento. O eixo que originalmente na roda da vida denominava-se ‘relacionamento amoroso’ foi substituído por afetividade. Relacionamento amoroso se limita a relação de uma pessoa com outra com envolvimento sexual, já a afetividade é mais ampla, por isso optamos pela substituição. A afetividade está presente em todos os grupos, pois é a relação de sentimentos e afetos do ser com ele mesmo, com o entorno e com os outros seres. Nosso grupo é diverso e nem todos têm um parceiro amoroso, mas todos têm uma relação de afetividade consigo mesmo, com o

ambiente e com os demais, por isso esse conceito se aplica melhor a nosso público. Por exemplo, o projeto foi aplicado ao grupo de seminaristas, que por voto quando padres, optam por não ter um relacionamento amoroso, porém são seres humanos e podem e devem ter boas relações de afetividade consigo mesmos, com o ambiente e com os demais. Também, existem viúvas, adolescentes ou outras pessoas que não querem se envolver amorosamente, e ninguém tem que se envolver amorosamente, mas todos tem que ter uma afetividade em equilíbrio.

A Roda da Vida, mostrada na Figura 1, é poderosa porque oferece uma representação visual vívida da forma como a vida de uma pessoa está atualmente. É chamada de Roda da Vida porque cada área da vida está mapeada em um círculo, como o raio de uma roda. O conceito foi originalmente criado por Paul J. Meyer, fundador do *Success Motivation*® *Institute, inc*, um pioneiro na indústria do aprimoramento e desenvolvimento pessoal, que identificou as principais áreas a serem desenvolvidas para que uma vida seja considerada plena. Esta ferramenta é muito utilizada por *coaches* e psicólogos para trazer clareza aos *coachees*. A Roda da Vida é altamente flexível, dando a quem a manuseia uma grande quantidade de áreas para serem analisadas.

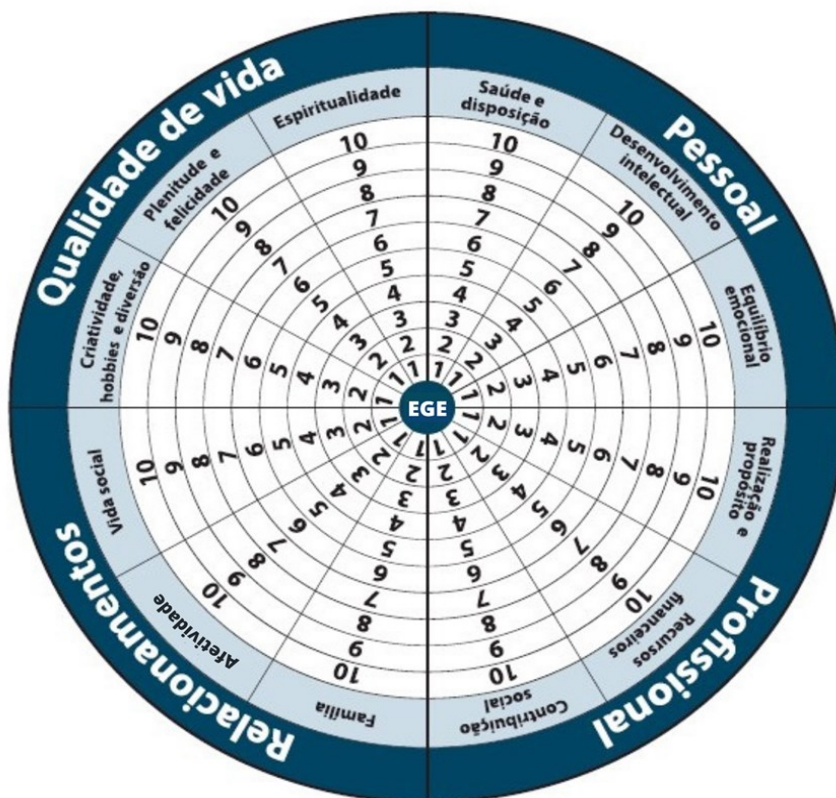


Figura 1: Roda da Vida para o projeto EGE

A inteligência emocional e a Roda da Vida estão relacionadas porque ambas ajudam a compreender e desenvolver aspectos importantes da vida pessoal e profissional. A Roda da Vida é uma ferramenta que permite avaliar áreas-chave da vida, como saúde, relacionamentos, espiritualidade, finanças, profissional, entre outras, e identificar quais delas precisam de maior atenção e desenvolvimento para alcançar uma vida mais equilibrada e satisfatória. Através dessa análise, é possível definir metas e estabelecer um plano de ação para melhorar essas áreas. Por outro lado, a inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros, além de aplicá-las de forma adequada em diferentes situações. Ela é fundamental no desenvolvimento de habilidades sociais, na tomada de decisões e na administração do estresse.

Combinar a Roda da Vida com a inteligência emocional pode ajudar a identificar áreas da vida que necessitam de equilíbrio emocional, bem como ajudar a desenvolver habilidades emocionais importantes para alcançar essas metas. Por exemplo, pode-se identificar um desequilíbrio na área de relacionamentos na Roda da Vida e, por meio da aplicação da inteligência emocional, desenvolver habilidades de comunicação e empatia para melhorar essa área específica.

A ação que embasou este artigo compreende um estudo de caso da aplicação da ferramenta de *coaching* Roda da Vida para gestão emocional para um grupo de 23 alunos do segundo ano do ensino médio, da Escola Estadual Coronel Solon de Grosso/RN. O objetivo da ação foi disseminar informações sobre gestão emocional, apresentar para o público-alvo a ferramenta prática de autoconhecimento Roda da Vida, sistematizar os dados deste autoconhecimento e fazer um estudo mais detalhado do Pilar Relacionamentos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Um quociente de inteligência emocional não é garantia de sucesso, felicidade ou virtude (GOLEMAN, 1995). A inteligência emocional é o conjunto de habilidades relacionadas à percepção, expressão e regulação das emoções em si e nos outros e à utilização das emoções para motivar, planejar e atingir objetivos na vida (SALOVEY; MAYER, 1990). Existem quatro níveis de processamento de informação emocional (MAYER; SALOVEY, 1997): Percepção de emoções; Facilitação do pensamento; Compreensão e análise de emoções; e Regulação.

LEMOS, 2017, utilizou a Roda da Vida para identificar possíveis áreas da vida de um empresário *coachie* que estivessem o deixando insatisfeito e também áreas que demonstrassem sinais da falência empresarial.

Segundo BYRNE, 2005, problemas de estresse podem ser superados por meio da aplicação da Roda da Vida, que pode indicar onde estão os desequilíbrios na vida de um indivíduo no momento e apontar as formas de abordá-los. A Roda da Vida, conceito familiar em muitas culturas religiosas e espirituais, representa o constante movimento e mudança na vida. A roda/círculo então forma a parte central de um plano para alívio de tensões pela indicação de maneiras pelas quais ela pode ser aplicada.

A Roda da Vida foi utilizada para avaliar as repercussões de uma intervenção com Reiki no bem-estar e na saúde autorreferida de 14 profissionais de enfermagem (COSTA et al., 2022).

METODOLOGIA

A ação seguiu a metodologia de aplicação no formato de uma oficina, os alunos envolvidos na ação seguiram um cronograma com as seguintes atribuições:

- Inicialmente se capacitar no conteúdo junto à coordenadora do projeto;
- Ajudar a organizar a ação do projeto;
- Trabalhar na divulgação do projeto;
- Organizar inscrições e divulgação para a ação do projeto;
- Estar presente na ação do projeto como equipe de apoio;
- Organizar os materiais para a ação do projeto;
- Preparar e organizar o exercício que foi aplicado aos participantes dentro da ação do projeto;
- Ajudar a analisar as informações levantadas durante cada ação do projeto;
- Ajudar a estruturar artigo produzido como resultado das interações dentro do projeto.

No caso, alunos que usaram a ação para fins de defesa de TCC não tem direito a publicação oficial do artigo, apenas podem usá-lo para defesa de TCC, visto o artigo do projeto a ser publicado para as ações do projeto compete a coordenação do projeto e aos alunos designados pela coordenação para publicação do artigo, e foi a coordenação e equipe designada quem construiu a proposta. Os alunos de TCC assinaram um termo

onde dão ciência de estar de acordo e abrem mão de publicar oficialmente qualquer trabalho referente a presente ação.

A ação foi implementada no formato de uma oficina aplicada aos alunos com duração aproximada de 2 horas, composta por uma parte teórica, onde foi apresentado o projeto de extensão e uma visão geral sobre a temática de inteligência emocional, seguida de uma explicação e aplicação prática da ferramenta Roda da Vida.

Os participantes preencheram um formulário de autorização de divulgação de imagem e fizeram durante a oficina o exercício de se autoavaliar com base nos eixos da Roda da Vida. Coletamos, ao final do experimento da oficina, a Roda da Vida preenchida pelos participantes. As Rodas da Vida preenchidas não estavam diretamente identificadas pelos participantes da oficina, para evitar constrangimentos, apenas foram coletadas as informações de sexo e idade e a Roda da Vida preenchida.

Para cada eixo da Roda da Vida, foi apresentado um conjunto de perguntas chave para ajudar a nortear a pontuação a ser atribuída a cada item.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As perguntas foram sugeridas inicialmente pela pesquisadora, com base nos pontos chaves de cada eixo, dentro da experiência e vivência da pesquisadora para essa temática e pela experiência particular que a mesma teve em uma dinâmica com roda da vida. Posteriormente, após capacitar a equipe do projeto, eles ajudaram a adequar as perguntas para aplicação na primeira ação do projeto, o grupo de alunos bolsistas construiu a apresentação inicial com base neste primeiro grupo de perguntas. Em cada ação do projeto, as perguntas foram adaptadas com base na percepção das características dos grupos e suas demandas, e também como fruto das percepções das interações do grupo com perguntas ou exemplos de vida fornecidos pelos participantes. Por exemplo, no estágio atual.

“como chegou a essas perguntas?”

As perguntas foram sugeridas inicialmente pela pesquisadora, com base nos pontos chaves de cada eixo, dentro da experiência e vivência da pesquisadora para essa temática e pela experiência particular que a mesma teve em uma dinâmica com roda da vida. Posteriormente, após capacitar a equipe do projeto, eles ajudaram a adequar as perguntas para aplicação na

primeira ação do projeto, o grupo de alunos bolsistas construiu a apresentação inicial com base neste primeiro grupo de perguntas. Em cada ação do projeto, as perguntas foram adaptadas com base na percepção das características dos grupos e suas demandas, e também como fruto das percepções das interações do grupo com perguntas ou exemplos de vida fornecidos pelos participantes. Por exemplo, no estágio atual da roda da vida, no Pilar vida profissional para o eixo realização e propósito, já foram acrescentadas novas perguntas: uma participante relatou que tinha os atributos de ser pontual e organizada, porém pelo seu relato foi possível perceber que ela era workaholic (viciada no trabalho) e, por isso, não cuidava de outros aspectos relevantes da vida, por isso a pesquisadora optou por acrescentar para esse eixo as seguintes duas perguntas: 1. Você sabe delegar?; 2. Você se sobrecarrega?

Foram coletadas as folhas das rodas da vida preenchidas por 23 alunos, destes 11 são mulheres e 12 homens. A Tabela 2 mostra o resultado das pontuações para cada eixo na autoavaliação dos alunos.

Para esse artigo enfocaremos no Pilar de Relacionamentos com eixos - 1º eixo: família; 2º eixo: afetividade; 3º eixo: vida social, mostrando as perguntas norteadoras para esse pilar e analisando com mais atenção os resultados para esse pilar. A tabela mostra as perguntas apresentadas durante a oficina para o Pilar Relacionamentos:

1. Família	• Você reserva tempo para a sua família? • Você está presente quando está com eles? Ou Fica cada um em seu celular? • Você pergunta como foi o dia deles? • Você participa dos eventos de Família?
2. Afetividade	• Você se cuida, se aceita, se ama e se incentiva? • Você procura rodear-se de pessoas que te apoiem? • Você tem conexão com natureza ou <i>pets</i>? • Se está em um relacionamento: ▪ Você tem afinidade, conexão e diálogo? ▪ Você tem tempo de qualidade juntos? ▪ Seu relacionamento é de paz ou conflituoso?

3. Vida Social	• Você tem amigos? • Você conversa com as pessoas? • Você participa de eventos? • Você conhece seus vizinhos? • Você recebe pessoas em casa ou visita a casa dos outros?
-----------------------	--

Tabela 1: Pilar Relacionamentos

As informações coletadas foram dispostas em uma tabela onde foi possível a geração de um gráfico, que mostra as oscilações nas respostas dos participantes, que eram alunos do segundo ano do ensino médio, com idade de 15 a 17 anos. A Tabela 1 mostra as respostas e, logo abaixo, a média de cada eixo.

O trabalho considerou apenas a média de pontuação do grupo inteiro para os eixos da Roda da Vida, sem haver nenhuma análise individual de notas. Como padrão consideramos adequadas médias e notas maiores ou iguais à 7 para cada eixo. Abaixo de sete a nota é considerada, nesta pesquisa, como insatisfatória indicando que aquele eixo precisa de atenção.

Pelo Gráfico 1, podemos analisar que o 1º eixo, Família, obteve uma média de relacionamento 8,13, apresentando apenas 2 casos onde o relacionamento familiar obteve nota abaixo de 7,0. Enquanto que o 2º eixo, Afetividade, apresentou média 7,96 devido a um número maior de respostas abaixo de 7,0 (quatro respostas). O 3º eixo, apresentou a maior média, 8,83, onde apenas um participante pontuou sua vida social com uma nota abaixo de 8,0, o que mostrou que os adolescentes participantes tem uma vida social boa.

Relacionamentos		
Família	Afetividade	Vida Social
1	10	9
10	8	10
7	7	8
8	9	10
10	9	10
9	10	8
7	7	8
7	9	10
8	7	8
8	10	10
3	9	8

7	8	8
10	7	8
8	10	8
9	10	8
9	10	10
10	5	10
8	5	10
10	6	9
10	7	10
10	6	10
9	7	5
9	7	8
8,13	7,96	8,83

Tabela 2: Informações coletadas

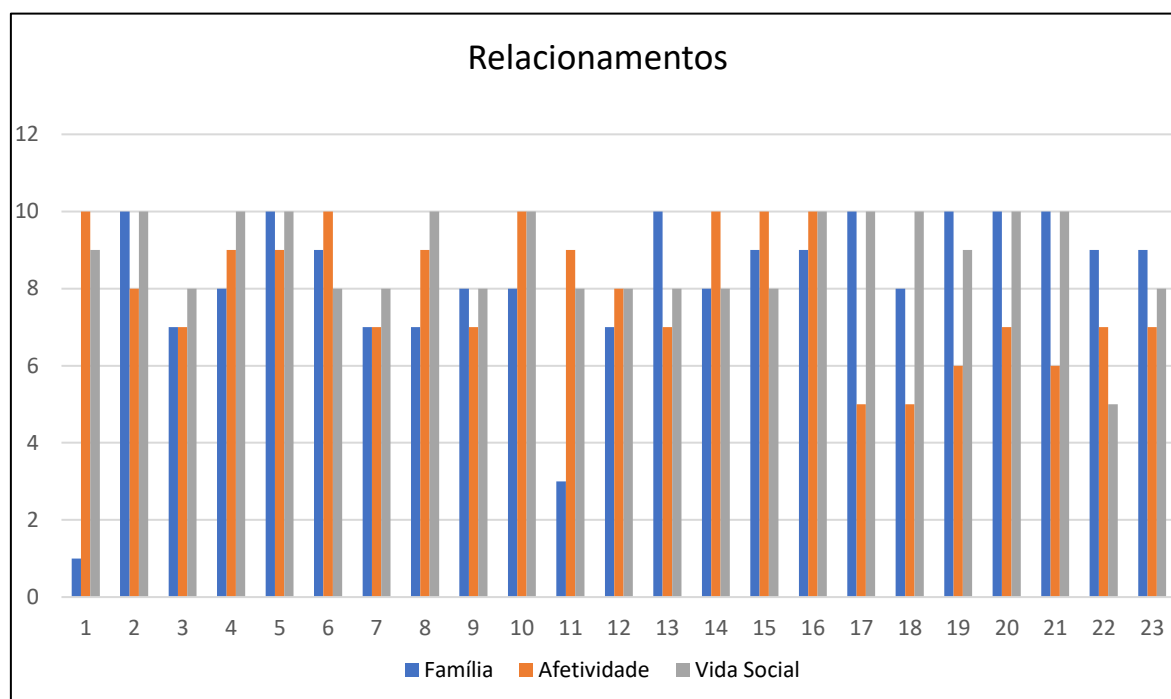


Gráfico 1: Apresentação das respostas coletadas

O Gráfico 1 apresenta as notas individuais de cada participante, dadas em cada eixo de Relacionamentos.

Os Gráficos 2, 3 e 4 apresentam a variação das notas de cada eixo, atribuída pelos participantes.

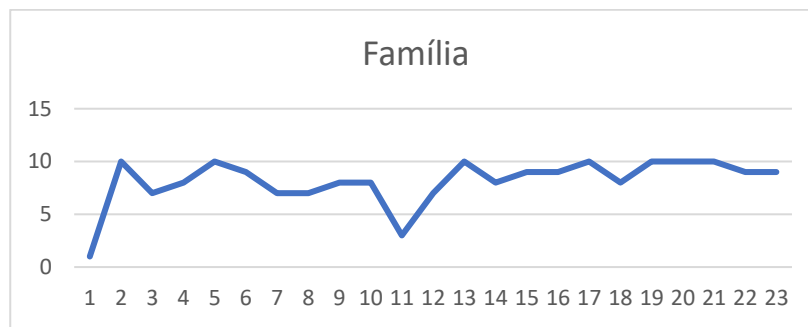


Gráfico 2: Apresentação das notas atribuídas para o eixo Família.

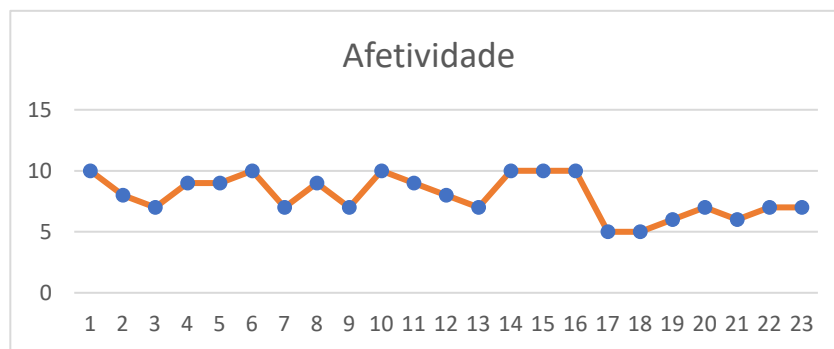


Gráfico 3: Apresentação das notas atribuídas para o eixo Afetividade.

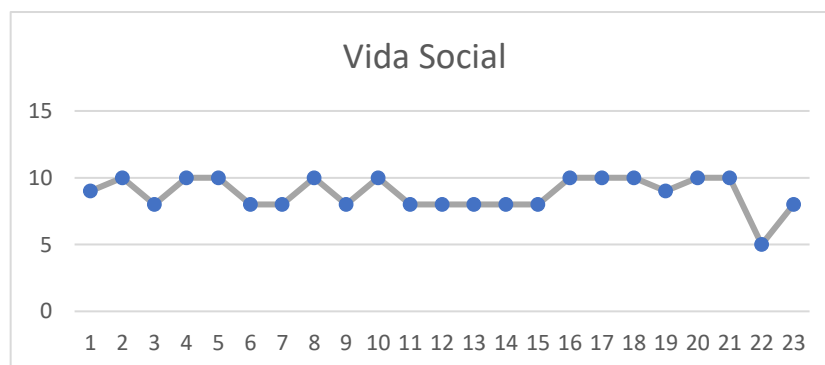


Gráfico 3: Apresentação das notas atribuídas para o eixo Vida Social.

O Gráfico 2 apresentou a variação de notas atribuídas para o eixo

Família, onde é possível observar que apenas dois participantes deram nota baixa. O Gráfico 3, mostra a variação de notas para o eixo Afetividade, onde observa-se um número maior de resposta mais baixas. E o Gráfico 3, apresenta a variação de notas do eixo Vida Social, mostrou a menor variação e as notas mais altas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos concentração, interesse e satisfação dos participantes durante a oficina. A ferramenta Roda da Vida se mostrou adequada para conscientizar os participantes sobre o desenvolvimento pessoal e a apresentação do projeto ajudou os participantes a terem noções gerais sobre o tema de inteligência emocional.

Como trabalhos futuros propomos fazer outras oficinas com outras ferramentas para apoio a gestão emocional. Abaixo, seguem algumas propostas de trabalhos futuros:

- Fazer uma análise mais profunda com sugestões de estratégias de melhoria comportamental para melhorar as notas dos eixos com pontuação abaixo da média 7. Dentro desta análise, seria indicado também buscar correlações entre as pontuações por eixo.
- Adaptar o modelo da roda vida (pilares, eixos e perguntas) para melhor adaptá-lo a grupos específicos como autistas ou pessoas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.
- Desenvolver um aplicativo para automatizar a coleta de dados da Roda da Vida. Para melhorar a experiência do usuário com o aplicativo seria interessante buscar outras formas além de perguntas para ajudar a pontuar cada eixo, por exemplo, poderia ser usado um processo de seleção de figuras com as quais pudesse ser inferida a pontuação para cada eixo.

Concluimos que projeto apresentou um bom resultado.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Pró Reitoria de extensão e Cultura PROEC da UFERSA pelo apoio à pesquisa. Agradecemos a todos os alunos bolsistas e voluntários da UFERSA e a equipe externa que colaboraram com o projeto. Agradecemos a toda equipe da Escola Estadual Coronel Solon.

REFERÊNCIAS

- BYRNE, U. Wheel of Life: Effective steps for stress management. **Business Information Review**, v. 22, n. 2, p. 123–130, 2005.
- COSTA, J. R. DA et al. WHEEL OF LIFE AND REIKI REPERCUSSIONS ON HEALTH PROMOTION FOR NURSING PROFESSIONALS. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 31, 2022.
- GOLEMAN, D. **Emotional Intelligence: Why it can Matter More than IQ**. New York: NY: Bantam, 1995.
- LEMONS, D. N. **A UTILIZAÇÃO DO COACHING COMO METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS: UM ESTUDO DE CASO**. Trabalho de Conclusão de

Curso—Paraíba: UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB, 2017.

MAYER, J. D.; SALOVEY, P. What is emotional intelligence? Em: **Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators**. New York: NY: Basic Books, 1997. p. 3–31.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 9, n. 3, p. 185–211, 1 mar. 1990.