

Inteligência emocional e a ferramenta roda da vida: Um estudo de caso com foco no pilar profissional aplicado a alunos do Centro de Educação de Jovens e Adultos Professor Alfredo Simonetti - CEJA

Hálysson Henrique Fagundes Duarte¹, Edgar Mariscal Vargas², Sandra Regina Rocha³

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Computação – UFRSA Núcleo de Educação a Distância - NEaD. e-mail: hallysson.duarte@alunos.ufrsa.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 – UFRSA, campus Mossoró – Departamento de Ciência da Computação. e-mail: sandra.rocha@ufrsa.edu.br

Resumo: Este artigo apresenta uma ação do projeto de extensão PROEX 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 para um grupo de 41 alunos do Centro de Educação de Jovens e Adultos Professor Alfredo Simonetti. O objetivo da ação foi disseminar informações sobre gestão emocional, apresentar para o público-alvo a ferramenta prática de auto conhecimento roda da vida, sistematizar os dados deste auto conhecimento e fazer um estudo mais detalhado do pilar profissional. A ação foi implementada no formato de uma oficina aplicada ao grupo em 09 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. Que é constituída de quatro pilares: O pilar Pessoal, Profissional, Relacionamentos e Qualidade de Vida. O Pilar Qualidade de Vida obteve pontuação média: 7,07. O Pilar Pessoal obteve pontuação média: 6,24. O Pilar Profissional obteve pontuação média: 6,44. O Pilar Relacionamentos obteve pontuação média: 6,78. Considerando o nosso foco que foi o Pilar Profissional os eixos receberam a seguinte pontuação média: 1º eixo realização e propósito: 7,05; 2º eixo recursos financeiros: 6,20; e 3º eixo: contribuição social: 6,08. Foi observado 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, desenvolvimento profissional

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão da pró-reitoria de extensão e cultura (PROEC) da UFRSA Inteligência Emocional e desenvolvimento pessoal teve início em janeiro de 2023, o projeto tem duração de 1 ano e conta com financiamento interno (Edital PROEC N° 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. O 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: criatividades, *hobbies* e diversão; 2º eixo: plenitude e felicidade; 3º eixo: espiritualidade. Para cada eixo, cada participante da oficina se dá 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 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.

A Roda da Vida Figura 1: Roda da Vida para o projeto EGE 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.

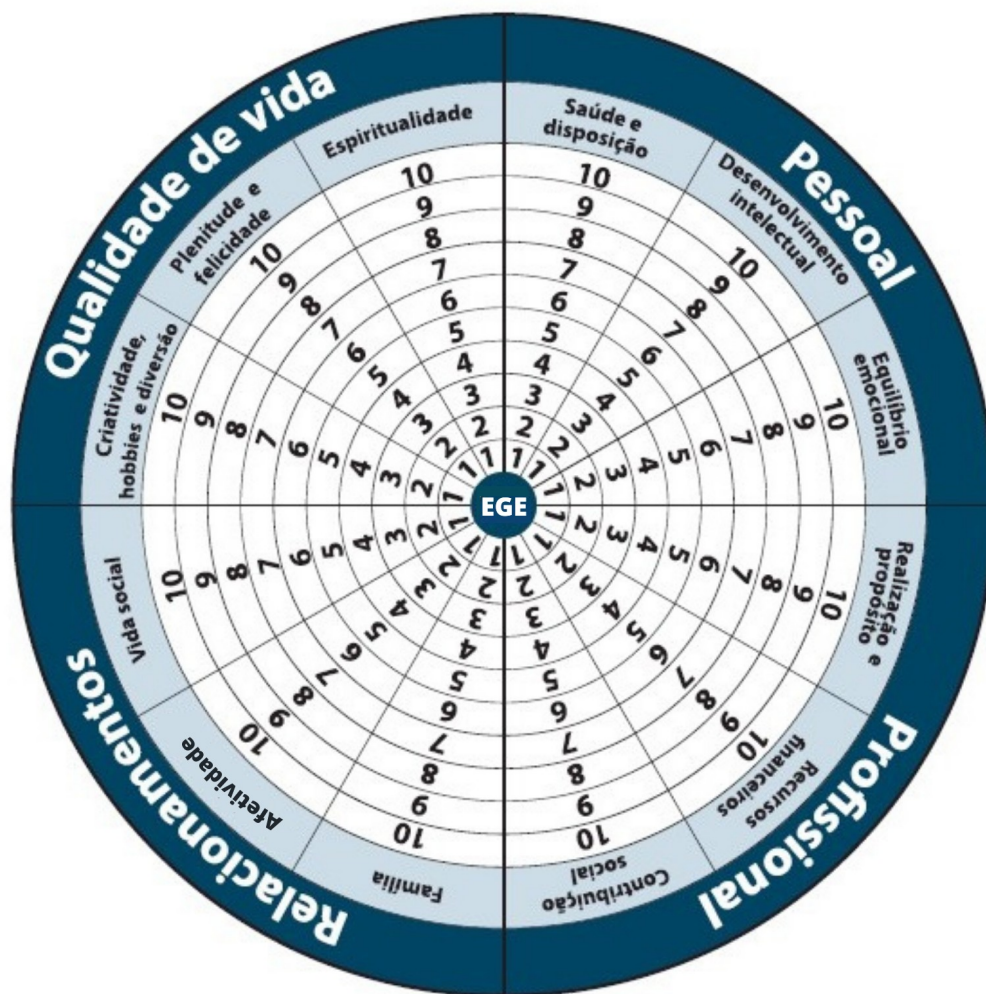


Figura 1: Roda da Vida para o projeto EGE

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, e 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 compreendeu um estudo de caso da aplicação da ferramenta de *coaching* roda da vida para gestão emocional para um grupo de 41 alunos do Centro de Educação de Jovens e Adultos Professor Alfredo Simonetti-CEJA, conhecido como Supletivo de Mossoró.

REFERENCIAL TEÓRICO

Um quociente de inteligência alto 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 *coachee* que estivessem o deixando insatisfeito e também áreas que demonstrassem sinais da falência empresarial (LEMOS, 2017).

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 (BYRNE, 2005). 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 (BYRNE, 2005).

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 a 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 a 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 ao grupo em 03 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.

Os participantes preencheram um formulário de autorização de divulgação de imagem e fizeram durante a oficina o exercício de se auto avaliar 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

Foram coletadas as informações da roda da vida com 41 alunos da Educação de Jovens e Adultos – EJA do Centro de Educação de Jovens e Adultos Professor Alfredo Simonetti – CEJA, na cidade de Mossoró, onde destes 20 são mulheres e 21 homens. A tabela mostra o resultado das pontuações para cada eixo na autoavaliação dos alunos. Como mostra a tabela 1. O trabalho considerou apenas a média de pontuação do grupo inteiro para os eixos da roda da vida, não houve nenhuma análise individual de notas. Como padrão consideramos adequadas médias e notas maiores ou iguais a 7 para cada eixo. Abaixo de sete a nota é considerada nesta pesquisa como insatisfatória indicando que aquele eixo precisa de atenção.

O Pilar Pessoal é o mais baixo. O eixo Equilíbrio Emocional é o mais baixo do Pilar Pessoal. Já o Pilar Qualidade de Vida é o mais alto com 7,07 de média e com destaque para o Eixo Espiritualidade com 7,28.

			Roda da Vida											
			Qualidade de vida			Pessoal			Profissional			Relacionamentos		
Nº	Sexo	Idade	Criatividade, Hobbies e Diversão	Plenitude e Felicidade	Espiritualidade	Saúde e disposição	Desenvolvimento intelectual	Equilíbrio Emocional	Realização e Propósito	Recursos Financeiros	Contribuição Social	Família	Atividade	Vida Social
1	Feminino	48	7	10	5	6	4	8	10	4	7	10	10	7
2		18	7	7	10	8	7	7	9	3	9	7	8	6
3		36	9	8	8	6	7	7	6	7	7	9	9	9
4		16	5	6	4	7	6	3	6	5	3	2	8	4
5		35	5	6	3	4	5	3	8	4	1	10	1	4
6		29	7	8	9	6	4	3	6	5	6	10	10	8
7		19	10	8	5	7	8	5	8	6	9	3	5	8
8		36	4	6	9	8	7	8	8	9	10	10	6	9
9		31	3	6	10	7	4	5	10	7	8	10	6	10
10		33	8	6	9	8	6	7	5	8	6	10	8	5
11		16	8	6	10	5	5	7	5	7	5	4	5	3
12		38	8	9	8	9	7	9	8	7	6	10	9	9
13		18	6	7	6	3	2	2	4	4	2	2	3	9
14		20	1	1	2	6	5	5	7	9	3	7	4	2
15		29	5	10	10	6	8	8	9	6	7	8	10	3
16		34	9	9	10	8		6	7	8	9	8	10	9
17		18	1	5		5	4	2	2	9	1	10	1	6
18		19	5	10	10	6	6	1	5	4	1	10	10	10
19		22	9	10	10	9	10	7	10	9	10	10	10	8
20		18	9	1	2	6	7	2	5	6	5	2	3	4
21	Masculino	33	6	9	10	7	4	7	9	7	6	8	9	3
22		21	5	8	9	4	5	4	7	2	8	8	7	9
23		19	9	1	3	4	1	10	3	5	2	1	1	5
24		17	1		5	2	6	1	3	1	2	3	1	2
25		19	7	6	7	7	6	7	8	3	6	3	8	8
26		16	5	1	9	8	5	4	5	7	9	5	8	3
27		17	10	6	7	6	7	5		9	9	9	5	9
28		49	6	7	8	7	9	8	7	8	8	7	6	6
29		21	10	6	7	5	6	6	7	6		4	5	7
30		17	10	8	7	8	7	6	6	4	3	10	3	5
31		18	4	8	8	8	7	2	7	8	7	10	7	7
32		18	8	4	2	4	9	6	8	9	6	1	7	5
33		37	8	7	9	7	7	5	9	7	7	8	6	9
34		18	6	7	8	6	8	7	9	6	7	9	8	8
35		19	7	10	10	9	6	8	9	6	7	9	10	1
36		21	9	7	4	7	2	5	4	6	7	3	10	8
37		18	10	10	8	6	8	8	5	4	1	10	6	4
38		19	10	10	8	10	9	9	10	8	6	7	8	9
39		20	10	10	10	10	10	10	10	7	8	10	10	9
40		30	10	10	10	10	9	6	10	8	10	10	10	10
41	19	3	10	2	10	4	10	8	6	9	9	5	2	
MÉDIA			6,83	7,10	7,28	6,71	6,18	5,83	7,05	6,20	6,08	7,22	6,73	6,39
MÉDIA EIXO			7.07			6.24			6.44			6.78		

Para este artigo, focaremos no pilar profissional com eixos: realização e propósito, recursos financeiros e contribuição social, mostrando as perguntas norteadoras para esse pilar e analisando com mais atenção os resultados para esse pilar. 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? A tabela 2 mostra as perguntas apresentadas durante a oficina para o pilar profissional:

Realização e propósito	Você trabalha com empenho e dedicação? Você é pontual? Você é organizado? Você tem metas para crescimento? Você gosta do que você faz? Você sabe de comunicar bem: ouvir e falar? Você sabe qual é o seu propósito de vida?
Recursos financeiros	Você organiza e gerência seus gastos? Ou você tem comportamento compulsivo para compras? Você poupa dinheiro? Ou você tem dívidas? Você busca oportunidades para ter um rendimento adequado? Você é econômico ou esbanjador?
Contribuição social	Você participa de atividades voluntárias ou filantrópicas? Você se envolve com questões políticas e sociais? Seu trabalho contribui para uma mudança na sociedade? Você cuida do lixo, evita poluição sonora, visual? Você tem cuidado com o espaço do próximo?

A partir dos resultados coletados com as respostas dos alunos é possível perceber que o Pilar Pessoal é mais baixo seguido do Pilar Profissional, Com uma média de 6,44, o Pilar Profissional mostra que é preciso ter atenção para este eixo. Se analisarmos mais a fundo, verifica-se que a Contribuição Social no eixo Profissional é o mais baixo com 6,08 de média. Mostrando que questões políticas, atividades voluntárias, ações sociais e cuidados com o próximo não despertam a atenção necessária. Já o foco com a Realização e Propósito no pilar Profissional despertou o maior interesse

entre os alunos. Com uma nota 7,05 em média, mostra que o empenho para a maioria é necessário em seu trabalho, sendo pontual e tendo em vista o seu propósito de vida.

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. Ainda é possível ter uma análise mais profunda sobre a pontuação de cada pilar comparando a relação entre eles. Também pode ser possível para trabalhos futuros a criação de uma ferramenta web ou mobile para a coleta de dados.

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 que colaboraram com o projeto. Agradecemos o apoio e participação dos alunos e da equipe do Centro de Educação de Jovens e Adultos Professor Alfredo Simonetti.

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.