CAPÍTULO 10

EXPLORAÇÃO DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS NA ADOLESCÊNCIA: UMA ANÁLISE ACADÊMICA

Giovanna Ribeiro Muller

Ingrid Karoline Souza da Silva

Lucas Bueno Bonfati

Marielle da Silva Reis Leite

Resumo

O projeto promoveu autoconhecimento emocional em adolescentes com dinâmicas lúdicas, abordando raiva, medo, tristeza e autoestima, detalha uma iniciativa realizada por estudantes do curso de Psicologia 6º termo do Centro Universitário Sudoeste Paulista, que buscou trabalhar com adolescentes sobre temas emocionais.

Palavras-chave: Adolescência, Autoconhecimento, Emoções, Psicologia, Sentimentos

Abstract

The project promoted emotional self-knowledge in teenagers with playful dynamics, addressing anger, fear, sadness and self-esteem, details an initiative carried out by students of the 6th term Psychology course at Centro Universitário Sudoeste Paulista, which sought to work with teenagers on emotional topics.

Keywords: Adolescence, Self-knowledge, Emotions, Psychology, Feelings

Introdução

Este artigo aborda à Psicologia na adolescência e sua importância, pois é um período marcado por transformações intensas, tanto físicas quanto emocionais, segundo Reeve, J (2006) ‘’As emoções são fenômenos subjetivos, fisiológicos, funcionais, expressivos e de vida curta, que orquestram a maneira

Segundo Miguel (2015), ‘’a sabedoria popular acredita que expressões emocionais surgem primeiramente dentro do indivíduo, para depois disso se manifestarem no meio externo. Mas alguns teóricos acreditam que essa sequência não está necessariamente correta’’. Conforme James, acredita-se que o organismo reage primeiramente ao estímulo externo, para que como reagimos adaptativamente aoseventos só então possa ser gerada uma resposta emocional adequada, importantes de nossas vidas. Ou seja, as emoções organizam e orquestram aspectos inter-relacionados da experiência ‘’que podem ser difíceis de compreender e controlar.

A compreensão das emoções e sentimentos é essencial para o desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes, sendo importante para a construção de uma saúde mental resiliente.

Emoções e Sentimentos são um tema central para o desenvolvimento humano, especialmente durante a adolescência, uma fase repleta de transformações físicas, psicológicas e sociais. Nesse período, os jovens começam a enfrentar questões complexas e intensas relacionadas às emoções, muitas vezes sem as ferramentas adequadas para compreender ou lidar com esses sentimentos. Além das mudanças internas, adolescentes são influenciados pelo contexto social e cultural ao seu redor, o que pode ampliar o desafio de expressar e gerir emoções de forma saudável conforme o que o Behaviorismo aplica até os dias atuais.

De acordo com Miguel (2015, p.154): “Entende-se que, embora certas formas de manifestação das emoções possam ser aprendidas, existem expressões, especialmente as faciais, que são inatas, tanto para os seres humanos quanto para chimpanzés e outros primatas. Isso poderia ser verificado, por exemplo, em crianças que nascem cegas e, ainda assim, expressam sorrisos de felicidade ou choro na tristeza, da mesma maneira que pessoas sem problemas de visão” (MIGUEL,2015, p.154).

Objetivo

Diante desse cenário, o projeto teve como objetivo principal oferecer um espaço seguro e acolhedor para que adolescentes pudessem explorar e entender suas emoções de maneira lúdica e interativa. A equipe de estudantes de Psicologia do Centro Universitário Sudoeste Paulista estruturou encontros para abordar temas como alegria, tristeza, raiva, medo, amor e ansiedade, sempre buscando métodos práticos que estimulassem a participação ativa dos jovens.

Exploração das Emoções e Sentimentos na Adolescência: Uma Análise Acadêmica.

As dinâmicas incluíram atividades como jogos, rodas de conversa, simulações e exercícios de expressão criativa, para que os adolescentes pudessem refletir sobre suas experiências e desenvolver habilidades emocionais que os auxiliarão ao longo da vida.

Através de uma abordagem participativa e experiencial, o projeto não só ofereceu um suporte emocional durante uma fase crucial da vida, mas também fomentou a construção de competências socioemocionais essenciais para a formação de adultos mais conscientes e resilientes. Com isso, o projeto representa uma importante contribuição para a área da psicologia aplicada, além de destacar a relevância de programas de intervenção que promovam a saúde emocional e o bem-estar de jovens no ambiente escolar e na sociedade em geral.

Metodologia

O projeto iniciou-se com uma pesquisa bibliográfica para embasar teoricamente as atividades propostas. Foram revisados artigos científicos e literatura sobre psicologia das emoções e desenvolvimento emocional na adolescência. Essa etapa permitiu à equipe selecionar abordagens adequadas para lidar com os temas emocionais de forma acessível e didática para o público-alvo.

Os participantes do projeto foram adolescentes com idades entre 14 e 18 anos, estudantes do ensino fundamental II e ensino médio.

Foram planejados 10 encontros, cada um focado em uma emoção específica (como alegria, tristeza, raiva, medo, amor e ansiedade) ou em temas de desenvolvimento pessoal, como autoestima. Cada encontro teve duração aproximada de 1h30 e foi conduzido em horários compatíveis com a rotina escolar dos alunos.

Atividades em grupo, como rodas de conversa, debates e dinâmicas de interação, foram utilizadas para incentivar a expressão livre de pensamentos e experiências emocionais dos adolescentes. Em cada encontro, os participantes foram incentivados a compartilhar vivências pessoais e refletir sobre as emoções discutidas, promovendo um ambiente de respeito e acolhimento.

O projeto incluiu atividades vivenciais que permitiram aos adolescentes experimentar e expressar emoções de forma lúdica e sensorial. Entre as atividades, destacam-se simulações, jogos de papéis, exercícios de expressão artística (como desenho e escrita), e técnicas de relaxamento. Essas dinâmicas ajudaram a criar um entendimento prático sobre cada emoção abordada.

Ao final de cada atividade, os adolescentes foram incentivados a refletir sobre suas experiências emocionais. Exercícios de escrita reflexiva, como diários emocionais e questionários, foram aplicados para promover a autorreflexão. Os participantes foram convidados a considerar como as emoções influenciam suas atitudes, escolhas e interações.

Resultados

Os adolescentes mostraram-se amplamente positivos, com impacto significativo no desenvolvimento emocional dos adolescentes envolvidos. A partir de uma série de encontros, a equipe conseguiu criar um ambiente acolhedor e reflexivo, no qual os jovens puderam explorar diferentes emoções, reconhecer seus sentimentos e praticar maneiras de lidar com eles de forma saudável.

No encontro focado na alegria, foi realizada a tradicional brincadeira de “dança das cadeiras” e outras dinâmicas interativas que incentivaram os adolescentes a experienciar e refletir sobre o sentimento de felicidade. Eles foram desafiados a entender a alegria não apenas como uma emoção pessoal, mas como algo que pode ser promovido ao ajudar os outros. A dinâmica mostrou que a alegria pode surgir tanto de conquistas individuais quanto de ações de apoio e conexão com o grupo. O feedback dos alunos indicou que muitos sentiram-se mais leves e engajados,

reconhecendo que a alegria é fortalecida em contextos de apoio social.

Para abordar a tristeza, os adolescentes foram expostos a imagens evocativas e participaram de discussões sobre momentos em que se sentiram tristes. Em uma dinâmica específica, os alunos escreveram suas experiências de tristeza em pequenos pedaços de papel, que foram então coletados e compartilhados aleatoriamente no grupo. O objetivo era incentivar a empatia e o entendimento de que a tristeza é uma emoção comum e natural, que todos enfrentam. Os alunos relataram que a atividade ajudou a "tirar o peso" da tristeza e a enxergar formas de superá-la, reforçando a importância de não reprimir emoções negativas.

No encontro sobre a raiva, os adolescentes exploraram o conceito de autocontrole por meio de atividades práticas com bexigas e jogos de construção. A atividade com bexigas, por exemplo, incentivou os alunos a "liberar" sua raiva lentamente, simbolizando a importância de controlar a intensidade dessa emoção. Outro jogo, envolvendo a construção de castelos de cartas, desafiou os adolescentes a manterem a calma diante de dificuldades, demonstrando que a raiva pode ser direcionada de maneira produtiva. Observou-se que essa abordagem prática ajudou muitos alunos a se conscientizarem sobre como sua raiva pode ser controlada, evitando que essa emoção leve a comportamentos impulsivos.

A dinâmica com "caixas misteriosas" foi utilizada para trabalhar o medo, desafiando os adolescentes a colocar as mãos dentro de caixas sem ver o conteúdo, como forma de enfrentar o desconhecido. Essa experiência sensorial ajudou-os a perceber que o medo pode ser superado e controlado, e que, muitas vezes, o medo está relacionado à interpretação que fazem de uma situação, em vez da situação em si. Ao final, muitos participantes relataram sentir-se mais preparados para enfrentar situações de medo no futuro, percebendo que enfrentá-lo pode ajudar a reduzir sua intensidade.

Durante o encontro focado no amor, os adolescentes exploraram diferentes tipos de amor, como o amor-próprio e o amor pelos outros. Eles foram incentivados a escrever sobre coisas que amam, como pessoas, lugares e atividades, e a discutir a importância de amar a si mesmos. A atividade revelou que muitos adolescentes tinham dificuldades em praticar o amor-próprio e autoestima, o que levou a discussões sobre a importância do autocuidado. Os relatos dos alunos após a dinâmica mostraram uma valorização maior do amor-próprio, compreendendo-o como uma base para relações mais saudáveis e positivas.

No encontro sobre a ansiedade, o foco foi compreender a relação entre esse sentimento e o estresse diário, e em como a ansiedade pode ser uma resposta natural, porém controlável. Foram ensinadas técnicas de respiração e relaxamento, que muitos adolescentes relataram como úteis.

Ao final, alguns compartilharam que, em momentos futuros de ansiedade, poderiam usar essas técnicas para se acalmar e lidar melhor com situações desafiadoras, mostrando que o projeto ofereceu ferramentas práticas para o gerenciamento de emoções.

Em um dos últimos encontros, os adolescentes discutiram temas sobre identidade e respeito à diversidade, incluindo uma breve introdução sobre a comunidade LGBTQIAPN+. A atividade revelou que, enquanto alguns alunos estavam mais abertos ao tema, outros mostraram resistência, especialmente entre os meninos. Vídeos e exemplos de figuras públicas LGBTQIAPN+ foram apresentados para estimular uma maior compreensão e empatia, enquanto se abordava a importância de respeitar as escolhas e identidades dos outros. O projeto observou que as meninas demonstraram maior adesão e empatia ao tema, sugerindo que intervenções futuras podem abordar essas questões com mais profundidade para aumentar o respeito pela diversidade.

Conclusão

Por fim esse projeto destaca os resultados positivos e o impacto profundo que as atividades proporcionaram aos adolescentes participantes. Durante os encontros, o projeto revelou-se uma experiência significativa, contribuindo não apenas para o autoconhecimento dos jovens, mas também para a construção de habilidades emocionais que poderão aplicar ao longo da vida. Esse trabalho, conduzido por estudantes de Psicologia, demonstrou como a educação emocional pode transformar a maneira como adolescentes lidam com as complexidades de suas próprias emoções e interações sociais.

Ao longo das atividades, os adolescentes foram expostos a uma variedade de dinâmicas práticas e reflexivas, que abordaram emoções como alegria, tristeza, raiva, medo, amor e ansiedade Cada uma dessas emoções foi trabalhada de maneira cuidadosa, com exercícios que incentivaram os participantes a reconhecer, entender e expressar seus sentimentos. Ao criar um espaço seguro e de respeito, o projeto permitiu que os adolescentes se sentissem confortáveis para discutir questões emocionais e compartilhar experiências pessoais.

Essa abordagem ajudou a criar uma atmosfera de empatia e apoio mútuo, onde os jovens não só aprenderam sobre si mesmos, mas também desenvolveram respeito e compreensão pelos sentimentos de seus colegas.

Os resultados observados durante o projeto indicam que as atividades contribuíram para a melhora da autoestima e da autoconfiança dos adolescentes, além de proporcionar a eles estratégias para o controle de emoções intensas, como raiva e medo, e técnicas para lidar com a ansiedade. No encontro focado na diversidade e respeito às identidades LGBTQIAPN+, foi possível observar a importância de incluir temas que fomentem a aceitação e o respeito às diferenças, embora alguns alunos tenham demonstrado resistência inicial. Essa etapa do projeto revelou a necessidade de ampliar ainda mais o diálogo sobre identidade e respeito nas escolas, de forma a promover uma cultura de inclusão e empatia.

Outro aspecto positivo do projeto foi o reconhecimento acadêmico que ele recebeu ao ser apresentado na IV Jornada de Psicologia da UNIFSP e na Feira de Ciências da ETEC em Itapetininga - SP, onde a metodologia e os resultados foram compartilhados com estudantes do ensino fundamental e professores. Esse reconhecimento ressalta a relevância das práticas de extensão na formação dos estudantes de Psicologia, mostrando que a aplicação de teorias e técnicas psicológicas em contextos reais contribui não só para a formação dos futuros profissionais, mas também para a transformação das comunidades envolvidas.

A experiência também demonstrou o valor de utilizar abordagens lúdicas e interativas no trabalho com adolescentes, faixa etária que frequentemente lida com sentimentos intensos, mas que, muitas vezes, carece de apoio para entender e expressar essas emoções de maneira construtiva. Esse método de ensino tornou as atividades acessíveis, incentivando a participação ativa e promovendo o aprendizado prático e significativo.

Em resumo, o projeto cumpriu com êxito seus objetivos, deixando como legado uma contribuição valiosa para a vida dos adolescentes que participaram. Eles saíram dos encontros com uma melhor compreensão de suas emoções, com ferramentas para enfrentar desafios emocionais e com uma visão mais positiva sobre a importância do autocuidado e da empatia. Além disso, a experiência reforça a importância de iniciativas de extensão que levem a Psicologia para além das salas de aula, promovendo a educação emocional e o bem-estar psicológico na juventude.

Para os próximos passos, sugere-se a ampliação desse tipo de intervenção para outras escolas e a incorporação de temas adicionais, como inteligência emocional e habilidades de comunicação, de modo a continuar apoiando o desenvolvimento integral dos jovens. A continuidade desse projeto pode representar um avanço significativo para a promoção da saúde mental em comunidades escolares, contribuindo para a formação de uma geração mais consciente, empática e emocionalmente preparada para os desafios da vida adulta.

Bibliografia

GIACOMONI, Claudia Hofheinz; SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. A visão das crianças sobre a felicidade. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 27, n. 1, p. 29-37, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-85572014000100015. Acesso em: 03 jun. 2024.

JUNIOR, Leconte de Lisle. Técnicas de intervenção psicossociais: trabalhando a ansiedade no contexto escolar. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2023/TRABALHOEV185_MD1_ID12657_TB1556_03052023203149.pdf. Acesso em: 25 maio 2024

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Revista Psico-USF, v. 20, n. 1, p. 153-162, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusf/a/FKG4fvfsYGHwtn8C9QnDM4n/. Acesso em: 02 abr. 2024.

MISSE, James. Quando eu sinto raiva. São Paulo: Pé da Letra, 2018. MISSE, James. Quando me sinto feliz. São Paulo: Pé da Letra, 2018. MISSE, James. Quando me sinto triste. São Paulo: Pé da Letra, 2018. REEVE, Johnmarshall. Understanding Motivation and Emotion. 4. ed.

UNIMED do Brasil. Autoestima e redes sociais: qual é o impacto? Unimed.coop.br. Disponível em: https://www.unimed.coop.br/viver- bem/saude-em-pauta/autoestima-na-era-das-redes-sociais. Acesso em: 03 jun. 2024.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Psicologia em extensão [livro eletrônico] : práticas exitosas da curricularização da extensão em graduação de psicologia : volume 2 volume 2 / organização Gabriel Arruda Burani. -- Cariacica, ES : Editora Manual, 2025.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-83121-04-2

1. Ensino superior 2. Extensão universitária 3. Psicologia 4. Psicologia - Estudo e ensino I. Burani, Gabriel Arruda.

25-273167 CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Obra publicada em abril de 2025

Direção Editorial Afonso Henrique Souza de Assis

Diagramação Frederico Godoy

Revisão Cintia Campos

Capa Camila Carmo Duarte

Organização Gabriel Arruda Burani

Autores Ana Beatriz Rodrigues Queiroz
Ana Carolina Galvão Araújo
Ana Laura Costa E Silva
Angela Carla Leandro Vieira Dos Santos
Angela Carla Leandro Dos Santos
Carolina Vianna Fernandes
Caroline Furtado Cruz
Diego Siqueira Inocêncio Alves
Eloisa Goes França
Felipe Borges Tulli
Gabriel De Oliveira Pereira

Giovanna Ribeiro Muller
Gustavo Valério De Albuquerque
Iasmin Tureli Martinho
Igor Santos De Moura
Ingrid Karoline Souza Da Silva
Isadora Sophia Rechinelli Freitas
Isis Maria Amaral Costa Matsuura
Iris Tureli Martinho
Jaqueline Aparecida De Almeida Ferreira
Jeferson De Oliveira Silva
Jeniffer Keith Camargo Queiroz
Juliana Milanês Camargo De Barros
Kelly Ida Maria Guaglio
Laiza Fernanda Dos Santos Silva
Lucas Bueno Bonfati
Maiara Domingues
Marcela De Camargo Jesus
Maria Júlia Nassif
Maria Julia De Meira
Maria Julya Da Silva Pawuk
Marielle Da Silva Reis Leite
Mateus Alberto Costa De Medeiros
Mateus De Matos Paulino
Mateus Domingues Vincentin
Paloma Aparecida Ferreira Silva
Rafaela Aparecida De Camargo Silva
Sandra Rodrigues Da Silva
Sidnei José Machado De Andrade
Thainara Corrêa Mariano Momberg
Vitória Letícia Silva Monteiro
Yudi Suda Moura
Yves Ferreira De Oliveira