RECONHECIMENTO, EXPRESSÃO E COMPREENSÃO DAS EMOÇÕES NA FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

Tomás Oliveira Duarte de Sá[1]
Victor Eduardo Santos França[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Processos Psicológicos II.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve uma atividade realizada com estudantes do quinto período de Psicologia, no turno da noite, com o objetivo de promover reflexão sobre como futuros psicólogos identificam, descrevem e comunicam emoções, relacionando-as a situações cotidianas e à importância da escuta e da empatia. Foram preparados cartões com nomes de emoções e experiências afetivas, como alegria, tristeza, raiva, medo, ansiedade, culpa, vergonha, saudade, nostalgia e nojo. Cada participante sorteava um cartão e descrevia a emoção por meio de pistas, exemplos de situações, sensações ou comportamentos, sem nomeá-la, enquanto os demais tentavam identificá-la; ao final, realizou-se uma conversa coletiva. Os estudantes demonstraram familiaridade com as emoções apresentadas e conseguiram relacioná-las a experiências cotidianas, produzindo descrições variadas que evidenciam a pluralidade das formas de sentir e expressar. A atividade teve caráter educativo e reflexivo, e não de avaliação psicológica. Conclui-se que dinâmicas simples e participativas favorecem o reconhecimento das próprias emoções, a escuta de outras perspectivas e o desenvolvimento da empatia, competências centrais para a formação em Psicologia.

Palavras-chave: Emoções. Empatia. Formação em Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

As emoções fazem parte do cotidiano e influenciam nossa maneira de interpretar situações, agir e nos relacionar. Nem sempre é fácil reconhecer ou explicar o que sentimos, pois uma mesma emoção pode ser vivida e expressa de maneiras diferentes. Pensando nisso, foi desenvolvida uma atividade com estudantes de Psicologia para estimular o reconhecimento, a expressão e a compreensão das emoções.

A empatia envolve componentes cognitivos, afetivos e comportamentais: compreender a perspectiva do outro, sensibilizar-se com seus sentimentos e expressar essa compreensão de modo que a pessoa se sinta acolhida (FALCONE et al., 2008). Para isso, é necessário reconhecer as emoções em si e nos outros, processo que articula avaliação cognitiva, sensações corporais e expressão (MIGUEL, 2015). A expressão de sentimentos e a empatia são consideradas habilidades sociais que podem ser desenvolvidas por meio de vivências

estruturadas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005), o que justifica sua inclusão em atividades formativas de estudantes de Psicologia.

2 OBJETIVO

Promover uma reflexão sobre como estudantes de Psicologia identificam, descrevem e comunicam emoções, relacionando essas experiências às situações do dia a dia e à importância da escuta e da empatia.

3 METODOLOGIA

A dinâmica foi realizada com estudantes do 5º período de Psicologia de uma instituição de ensino superior de Belo Horizonte, no turno da noite. Foram preparados cartões com nomes de emoções e experiências afetivas, entre elas alegria, tristeza, raiva, medo, ansiedade, culpa, vergonha, saudade, nostalgia e nojo.

Na proposta da atividade, cada participante sorteava um cartão e descrevia a palavra por meio de pistas, exemplos de situações, sensações ou comportamentos, sem dizer diretamente qual era a emoção. Os demais participantes tentavam identificá-la. Ao final a atividade previa uma conversa coletiva sobre as diferentes formas de perceber, expressar e lidar com as emoções.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme a dinâmica realizada, os estudantes demonstraram familiaridade com as emoções apresentadas e conseguiram relacioná-las a experiências cotidianas. As descrições foram variadas, mostrando que sentimentos e emoções podem ser associados a situações e manifestações diferentes.

As fotografias mostram os cartões preparados, a participação dos estudantes e momentos de interação em grupo. Esses registros documentam a realização da dinâmica, mas não permitem, sozinhos, avaliar mudanças na saúde mental ou medir aprendizado. A atividade teve caráter educativo e de reflexão, não de avaliação psicológica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência ofereceu uma oportunidade de conversar sobre emoções de forma simples e participativa. A troca entre os estudantes reforçou a importância de reconhecer o que sentimos, ouvir outras perspectivas e compreender que cada pessoa pode expressar suas

emoções de maneira particular. O trabalho também destacou a relevância desse tema para a formação em Psicologia.

REFERÊNCIAS

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2005.

FALCONE, Eliane Mary de Oliveira et al. Inventário de Empatia (I.E.): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. Avaliação Psicológica, Porto Alegre, v. 7, n. 3, p. 321-334, 2008.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114.