
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A DUPLA JORNADA – GRADUAÇÃO E TRABALHO: COMO SE AFETAM E DE QUE FORMA SE RELACIONAM COM A GESTÃO DO TEMPO

Daniele Beatriz Lázaro Eloy¹
Érika Kawane Batista Carvalho²
Patrícia Vaz de Lessa³

RESUMO

O objetivo do trabalho foi demonstrar as possíveis correlações que podem existir entre Inteligência Emocional e Gestão do tempo, e com isso, proporcionar um estudo significativo das eventuais tomadas de decisões dos alunos estudantes acadêmicos, que possuem duplas jornadas diárias – Trabalho e Universidade. Portanto, nosso principal objetivo foi responder a seguinte questão: **“De que forma a inteligência emocional e a dupla jornada – graduação e trabalho se afetam e como se relacionam com a gestão do tempo em universitários de Psicologia do Centro Universitário de Londrina - UNIFIL?”** A construção e validação do instrumento utilizado para a realização desta pesquisa, teve como referenciais norteadores duas escalas de medidas e seus respectivos instrumentos. A primeira, Escala de Medida de Inteligência Emocional (MIE), foi criada e validada por Siqueira, Barbosa e Alves (1999) e apresenta como função dar suporte a conceituação e medição do fator inteligência emocional. Em segundo lugar, apresenta-se a Escala de Organização do Tempo (EOT), desenvolvida pelos autores Leite, Tamayo e Günther que tem o foco principal, a rotina e persistência. O instrumento final foi elaborado pelas pesquisadoras, contendo 41 questões ao todo, logo, teve como parâmetros as perguntas apresentadas nos instrumentos das escalas mencionadas acima, como também, da elaboração de perguntas de autoria das próprias pesquisadoras. Essa pesquisa conseguiu em parte demonstrar que **a Inteligência Emocional e a Gestão do Tempo** no grupo de pessoas que possuem dupla jornada – trabalho e universidade, em quase a maioria dos quesitos, obtiveram um maior percentual de aptidões para lidar com as inúmeras demandas diárias, se saindo melhores que o grupo que apenas estuda.

128

Palavras-chave: Inteligência emocional em universitários. Gestão do tempo. Dupla jornada de trabalho em universitários.

¹ Graduação em Administração de Empresas pela Faculdade Paranaense - FACCAR, Pós- Graduação em Performance em Piano pela Universidade Estadual de Londrina - UEL, Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Filadélfia - Unifil, E-mail: dbleloy@gmail.com

² Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Filadélfia – Unifil. E-mail: erikakbcarvalho@gmail.com

³ Graduação em Pedagogia e Psicologia, Mestrado pela UEM, Doutorado e Pós-Doutorado no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Escolar e Desenvolvimento Humano – USP. Docente Titular e coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário Filadélfia – Unifil. E-mail: patricia.lessa@unifil.br

ABSTRACT

The objective of this study was to demonstrate the possible correlations between Emotional Intelligence and Time Management, and with this, to provide a significant study of the eventual decision-making of academic student students who have double daily working hours – Work and University. Therefore, our main objective was to answer the following question: **"How do emotional intelligence and double journeys – graduation and work affect each other and how do they relate to time management in psychology students of the University Center of Londrina - UNIFIL?"** The construction and validation of the instrument used to carry out this research had as guide references two scales of measurements and their respective instruments. The first, The Emotional Intelligence Measurement Scale (MIE), was created and validated by Siqueira, Barbosa and Alves (1999) and presents as a function to support the conceptualization and measurement of the emotional intelligence factor. Secondly, we present the Time Organization Scale (TeOT), developed by the authors Leite, Tamayo and Günther, which has the main focus, routine and persistence. The final instrument was elaborated by the researchers, containing 41 questions in all, so the parameters were the questions presented in the instruments of the scales mentioned above, as well as the elaboration of questions authored by the researchers themselves. This research was partly **demonstrated that Emotional Intelligence and Time Management** in the group of people who have double hours – work and university, in almost most of the cases, obtained a higher percentage of skills to deal with the numerous daily demands, doing better than the group that only studies.

129

Keywords: Emotional Intelligence in University Students. Time Management. Double Work Day in University Students.

INTRODUÇÃO

A inteligência emocional não é fator determinante para pessoas com alto QI (Quociente de Inteligência), mas sim, de pessoas que possuem capacidades de desenvolver habilidades, como: Autocontrole, zelo, persistência e capacidade de automotivação segundo Goleman (1995). Isso nos abre indícios, que ela tem relação direta com a força de vontade e o caráter do indivíduo, desta maneira, configura-se um papel significativo na construção do mesmo.

Para Mayer, Caruso e Salovey (2000) apud Woyciekoski (2009), estas concepções de motivação, persistência, zelo e otimismo que Goleman (1995) nos mostra, são concepções mistas, por não incluírem conceitos intelectivos que consideram também como habilidades, no qual, abrangem o processo cognitivo.

Algumas emoções na nossa espécie são inatas, próprias do ser. Alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa, nojo, e são reconhecidas em qualquer parte do planeta mesmo em culturas distintas da nossa. Elas muitas vezes, ditam nossos pensamentos, antes mesmos de conseguirmos pensar racionalmente sobre determinado assunto, isto é explicado na neurociência. De acordo com Goleman (1995), temos dois tipos de cérebros: O Cérebro Emocional e o Cérebro Racional, cada um desempenhando uma função. O emocional instintivo, e o racional lógico, geralmente trabalham na maior parte do tempo em equilíbrio, entendendo o mundo ao redor e articulando informações para as tomadas de decisões.

Mas como são áreas distintas que envolvem tomadas de decisões, precisamos entender que o Cérebro Emocional é situado em uma estrutura no sistema límbico chamada Amígdala Cortical, que faz ligação com outras áreas do corpo entre elas com o Córtex Pré-Frontal, responsável pela nossa capacidade de pensamento racionalizado, lógico. Mas é na amígdala, que dá o “gatilho” para os impulsos mais impensados do ser humano, ou melhor, as respostas a uma ameaça de sobrevivência. E na Neurociência é explicado segundo Goleman (1995):

[...] quando um sentimento impulsivo domina a razão – que o recém-descoberto papel da amígdala cortical se mostra crucial [...] a amígdala reage imediatamente, como um rastilho de neurônios, mandando uma mensagem de emergência para todas as partes do cérebro [...] a arquitetura do cérebro dá a amígdala uma posição privilegiada como sentinela emocional, capaz de assumir o controle do cérebro. (GOLEMAN, 1995, p. 30-31).

130

E tudo isso, antes mesmo do Córtex Pré Frontal receber a informação, ou seja, as nossas emoções passam primeiramente por essa estrutura no sistema límbico, para depois chegar ao neocórtex e elaborar a informação em vários níveis dentro do circuito cerebral, para então, dar uma resposta mais precisa.

Logo, é na infância que tudo começa segundo Goleman (1995), porque nesta fase, o córtex está em desenvolvimento como um todo, mas é na amígdala o centro mais acessado, envolvendo as lembranças emocionais mais fortes que são datadas dos primeiros anos de vida na relação entre o tutor e a criança.

As questões emocionais infantis como abandono, violência, causam sérias consequências psíquicas no início da vida que são marcadas numa determinada época, onde a criança não tem a capacidade de verbalizar e entender o que está acontecendo, e desta maneira, ela pode internalizar os traumas vividos com as experiências negativas sofridas. Com o passar do tempo, estas reações poderão eclodir através de explosões emocionais,

consequências desta memória retrógrada que registrou dados marcantes suficientemente fortes, para desequilibrarem sua estrutura psíquica na vida adulta.

De acordo com os estudos de Howard Gardner sobre a Multiplicidade de Inteligências, diferentemente da Escala de Inteligência Stanford-Binet, da qual mede a capacidade de inteligência de uma pessoa com testes de QI, Gardner contestou esta Escala de Inteligência – A Binet, e através de estudos e pesquisas, reconheceu que o ser humano é dotado de uma variedade de inteligências e talentos, onde a capacidade e o potencial delas são maiores e mais complexas. (GOLEMAN, 1995, p. 50).

Hoje em dia com novas pesquisas neste campo, já se descobriu uma quantidade significativa de inteligências de que o ser humano é dotado, logo, o estudo sobre a estrutura das habilidades cognitivas humanas por três psicólogos, Raymond B. Cattell, John L. Horn e John B. Carroll, a teoria de Cattell-Horn-Carroll (CHC) abrem caminhos para mais de setenta outras habilidades específicas de que o homem é capaz de possuir. Dentre uma elas como exemplo, a inteligência cristalizada (*Gc - crystallized intelligence*).

O modelo CHC possui três camadas com vários tipos de inteligência, na qual a inteligência cristalizada no indivíduo tem a habilidade

131

[...] de raciocínio adquirida pelo investimento da capacidade geral em experiências de aprendizagem. Primariamente baseada na linguagem. Está associado ao conhecimento declarativo (conhecimento de fatos, idéias, conceitos) e ao conhecimento de procedimentos (raciocinar com procedimentos aprendidos previamente para transformar o conhecimento). (PRIMI, 2003, p. 69).

Segundo Schelini (2006) ela representa tipos de capacidades exigidas na solução da maioria dos complexos problemas cotidianos, sendo conhecida como "inteligência social" ou "senso comum" (Horn, 1991). E portanto, ela está relacionada as experiências culturais e educacionais, estando presente na maioria das atividades escolares, logo, segundo Cronback (1996), ela é reconhecida em tarefas de reconhecimento do significado das palavras.

Para Goleman (1995) algumas inteligências possui um maior destaque em alguns do que em outros, onde a interpessoal está relacionada com a capacidade de compreensão e extrema conexão com as pessoas. Então, indivíduos relacionados com política, vendas, ensino, líderes religiosos, *coaching*, terapeutas, psicólogos, possuem uma maior capacidade de portar esta habilidade.

Já a intrapessoal, é uma aptidão correlata a esta, diz Goleman (1995), voltada para dentro, logo, o autoconhecimento, e o conhecimento de si mesmo fazem parte dela. E pessoas que possuem este tipo de inteligência geralmente usam a seu favor para agir mais eficientemente na vida com os outros.

Goleman (1995), salienta que Gardner comenta outras características destas inteligências, ressaltando que a interpessoal é a [...] “capacidade de discernir e responder adequadamente aos estados de espírito, temperamentos, motivações e desejos de outras pessoas”; enquanto a inteligência intrapessoal, inclui o [...] “acesso a nossos próprios sentimentos e a capacidade de discriminá-los e usá-los para orientar o comportamento”, sendo a chave do autoconhecimento. (GOLEMAN, 1995, p. 52).

Dentre todas que já identificou, Goleman (1995), destaca a inteligência linguística ou verbal, lógica/matemática, espacial ou visual, musical, corporal-cinestésica, interpessoal, intrapessoal e as duas mais novas: A existencial e a naturalística. (TINOCO, 2009, p. 193).

Todas as inteligências abarcam determinadas aptidões, algumas pessoas possuem mais que uma, mas não é porque aqueles que sabem matemática são melhores do que aqueles que sabem línguas, ou daqueles que são ótimos músicos, são melhores do que aqueles que possuem um senso de estética além do normal. A questão é, que todas essas inteligências são mais explícitas em alguns, porém segundo Goleman (1995), deveriam ter um papel mais dinâmico dentro das escolas.

E em um estudo realizado com estudantes de segundo grau, considerados com um nível alto de desempenho acadêmico, Zeidner *et al.* (2005) apud Woyciekoski (2009), puderam observar que mesmo considerando a alta capacidade intelectual desses estudantes, observaram que demonstraram uma falta de conhecimento e insegurança em relação as suas habilidades emocionais, expressadas nos testes que foram submetidos. Desta maneira Mayer e Geher (1996) apud Woyciekoski (2009), colocam a necessidade de que se coloquem nas escolas as questões pertinentes aos aspectos relativos as habilidades emocionais, pois isso traria ao indivíduo uma estrutura psíquica mais completa, estruturante, para lidar com as demandas que a vida lhe apresentar.

A alfabetização emocional abre um “leque”, além do que a escola tradicional traz, logo, gera novos constructos na vida das crianças que estão passando velozmente pelas primeiras fases do desenvolvimento humano, desta forma, elas conseguiriam receber informações adequadas pelas muitas situações emocionais vivenciadas e conseqüentemente

saberiam como lidar e reconhecer o que sentem, tendo uma maior competência naquilo e distinguindo desta forma, as suas próprias emoções e as dos outros.

O CONTROLE DA ANSIEDADE NO MEIO ACADÊMICO

No quesito ansiedade *versus* o baixo desempenho, Goleman (1995) destaca que, a ansiedade é um fator sabotador de todos os tipos de desempenho acadêmico, tanto para notas em provas, média de pontos ou testes de rendimento. Logo, um pouco de preocupação é necessário para que nós nos sintamos envolvidos com as tarefas do dia a dia, e conseqüentemente, mais atentos sobre as demandas diárias que surgem, como lidar com o tempo, pessoas, problemas, negócios, família. Mas, quando isso passa do limite do suportado pelo sujeito, extrapolando as capacidades psíquicas em lidar com as situações que emergem, com raciocínio lógico e inteligência emocional, pode com o tempo aparecer um problema.

Portanto, as conseqüências causadas pelo excesso de ansiedade podem ser constatadas, quanto maior o indivíduo for propenso a preocupações, neste caso, pode ocasionar uma maior carga emocional com conseqüências prejudiciais ao seu desempenho mental e emocional, logo suas tarefas cognitivas desenvolvidas dentro de um trabalho serão mais penosas, mais duras, e sua capacidade de raciocínio otimista será prejudicado, bem como sua inteligência emocional para solucionar e resolver problemas, pois o que passa pela cabeça é: - “Não sou bom neste tipo de teste”. “Não vou conseguir fazer isto direito”, “ Isto está muito difícil”, gerando insegurança pessoal e profissional. (GOLEMAN, 1995, p. 97).

De acordo com Silva *et al.* (2016), o nível de estresse em acadêmicos que estudam e trabalham é maior do que somente aqueles que estudam, por terem o dia mais livre para outras atividades que não seja trabalhar.

Lipp e Novaes (2002, apud SILVA *et al.*, 2016, p. 2), nos diz que o estresse no indivíduo, não é considerado uma doença, mas um gatilho de alerta para situações do dia a dia; neste caso o autor define da seguinte forma: “O estresse, não é uma doença *a priori*, é uma preparação do organismo para que o mesmo possa lidar com as situações que se apresentam, sendo uma resposta a um determinado estímulo, a qual varia de pessoa para pessoa”.

Desta maneira, com a mudança de hábito como o ingresso à faculdade e a mudança da rotina diária, faz com que o indivíduo tenha uma tensão extra além do que já é acostumado, e

consequentemente, a um curto prazo, poderá trazer uma carga emocional mais acentuada, acarretando, o desenvolvimento de um nível maior de estresse neste jovem acadêmico.

Com relação ao trabalho, McGrath (1976 apud MARTINS 2007, p. 116), esclarece que o nível de estresse ocupacional causa ao indivíduo um

[...] desequilíbrio significativo que a pessoa percebe entre determinadas exigências do trabalho e as suas capacidades de resposta, em condições que o insucesso na satisfação dessas exigências é percebido como podendo acarretar consequências negativas.

Demonstrando que aqueles que possuem maiores exigências diárias que outros, estão sujeitos a terem um nível de ansiedade maior em comparação com os que não tem, pois, a alta demanda requer habilidades específicas que nem todos possuem. Neste sentido, a ansiedade extrema provoca níveis de estresse, influenciando de maneira negativa na saúde do sujeito. Há suposições que a emoção tem uma correlação significativa com o começo das doenças e também possíveis causas de recuperação dela, da qual, não tratadas e diagnosticadas, podem desestabilizar o indivíduo, levando-o a somatizações pelo organismo, portanto, angústias e ansiedades além da conta indicam altos níveis de estresse, argumenta (GOLEMAN 1995, p. 79).

134

OS MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO NAS TAREFAS DIÁRIAS

Para Drucker (1990) durante seus longos anos trabalhando com todos os tipos de pessoas, em muitos aspectos, desde idade, sexo, com contextos sócio culturais distintos, ele pode verificar que, aqueles que eram competentes e eficazes no que faziam, tinham algo em comum que era “[...] a capacidade de conseguir que as coisas certas sejam feitas.” (DRUCKER,1990, p. 20).

Então para ele, a eficácia não era algo inato, mas um hábito a ser aprendido. Independente se uns usavam a lógica e a análise para a resolução dos problemas e outros buscavam a percepção e a intuição como forma de resolver as demandas diárias, o que ele percebeu é que, todos tinham a habilidade de conseguir que as coisas certas sejam feitas, ou seja, a mudança de hábitos, persistência e vontade, eram primordiais para que as demandas saíssem conforme o esperado. (DRUCKER, 1990, p. 20- 21).

E para isso ele enfatiza que:

Se eficácia fosse um dom com que as pessoas nascessem, do mesmo modo como nascem com o dom da música ou a inclinação para a pintura, estaríamos em má situação. Por que sabemos que apenas uma pequena minoria nasce com grandes dons para qualquer dessas atividades. Ficaríamos, então, reduzidos a tentar localizar pessoas com alto potencial de eficácia, o mais cedo possível, e treiná-las o melhor que pudéssemos para desenvolver-lhes o talento. (DRUCKER, 1990, p.19).

Os jovens que saem do ensino médio e entram no terceiro grau, passam por um período de transição, tendo muitas vezes que ter o aporte da família e escola, e aqueles que trabalham, precisam ainda conciliarem com todas as outras tarefas que são exigidas durante o curso universitário, fora aquelas tarefas extracurriculares, que demandam uma maior quantidade de tempo para executá-las.

E o tempo é inelástico relata Drucker (1990), não há como negociar com ele, aquele tempo que passou não voltará, não pode ser estocado, e não há preço a pagar por ele, é inteiramente perecível como comenta.

A questão de se conseguir foco em uma determinada tarefa, requer a capacidade do indivíduo em identificar o que vem primeiro em relação ao todo, ou seja, identificar o que é importante daquilo que só atrapalha. E este direcionamento de atenção, até onde precisa ir, pode ser conquistado e adquirido ao longo do tempo. É uma habilidade básica conquistada de pessoas com um maior grau de liderança. Esta capacidade de entender o que precisa ser feito e ter foco para isso, dá a ela uma direção mais assertiva, indo “direto ao ponto” e não percorrendo um longo e sinuoso caminho até chegar ao objetivo final. (GOLDMAN, 2014, p. 201).

Neste sentido, a questão para lidar com todas as demandas existentes, tanto profissionais como acadêmicas, pode nos indicar que, se o sujeito souber direcionar sua atenção e foco para aquilo que realmente importa, como por exemplo o Tempo para a realização de suas tarefas diárias, poderá contribuir como fator determinante no bom ou mau desempenho perante as atividades que surgirem, e isso tem relação com a tomada de decisão mais adequada àquela demanda.

A IMPORTÂNCIA DA GESTÃO DO TEMPO E SUA RELEVÂNCIA NA GRADUAÇÃO

Segundo, Pascarella e Terenzini; Reason, Terenzini e Domingo (2005, 2006, apud TEIXEIRA, 2008, p. 186) “as experiências durante o primeiro ano na universidade são muito importantes para a permanência no ensino superior e para o sucesso acadêmico dos estudantes”.

Dessa forma, a maneira que eles se sociabilizam no ensino superior, acarreta um maior ou menor grau de aproveitamento das oportunidades oferecidas pela universidade. Esse ingresso gera um grande avanço no desenvolvimento dos jovens estudantes, primeiramente pela escolha profissional, do qual, gera um senso de identidade autônoma que é uma tarefa típica do desenvolvimento na passagem da adolescência para a vida adulta (ERIKSON, 1976 apud TEIXEIRA, 2008, p. 186).

Normalmente, o término do ensino médio, gera bastante mudança na vida do estudante que viveu quase toda sua vida na escola, onde criou laços, desenvolveu responsabilidades e desempenhou sob punições e correções ao longo desta jornada. É notável a distinção do ambiente escolar anterior para o universitário, do qual é mais amplo no sentido de independência pessoal e menos estruturado quanto a monitoração e supervisão do desempenho do aluno, ou seja; no contexto acadêmico, a cobrança para resultados bons, satisfatórios, vai depender do senso de responsabilidade do indivíduo, de apresentar os conteúdos propostos que lhes foram pedidos, dentro dos prazos e dentro da média que a academia coloca, invariavelmente, ele precisará desenvolver o caráter de responder à partir destas exigências acadêmicas, sem necessariamente ser cobrado como antes no ensino médio.

E para aqueles jovens que concluem o ensino médio e ingressam logo em seguida em um curso superior, a universidade tem um impacto que vai além da profissionalização Almeida e Soares, (2003). A mudança na rotina pode causar certo estresse no jovem até sua adaptação, ao mesmo tempo, pode sinalizar uma sensação de crescimento pessoal do indivíduo, ou seja, o estudante pode se sentir realizado por passar no vestibular e durante as primeiras atividades sejam elas burocráticas ou acadêmicas, ele pode resolvê-las sem se sentir perdido. Mas não acontece com todos desta maneira, sendo assim, a percepção destas mudanças, bruscas ou não, podem revelar tanto o preparo quanto o despreparo frente as demandas universitárias.

Alguns alunos conseguem enfrentar as dificuldades e interpretá-las como se fossem desafios a serem superados, enquanto outros as veem como barreiras intransponíveis (ZAJACOVA; LYNCH; ESPENSHADE, 2005 apud TEIXEIRA, 2005, p. 197).

A partir de relatos, nota-se a importância de um ambiente bem estruturado e com apoio ao ingressante, para que assim ocorra uma boa adaptação no início do curso. Após as primeiras semanas e a integração, evidencia-se a função dos colegas, se cumprem-se as expectativas esperadas, gerando uma certa satisfação quanto a nova vida acadêmica.

No primeiro semestre, as interações interpessoais podem ser vistas como mais importantes quanto a gestão de tarefas e suas responsabilidades, este interesse é mudado a partir do segundo semestre, o que é compreensível, visto a fase de adaptação. Os professores e as atividades extraclasse, são fundamentais para fase de adequação também.

O apoio emocional vindo da família é essencial para essa nova etapa, bem como o diálogo parental sobre a vida acadêmica, pelo qual pode fazer com que o sujeito se sinta seguro e estimulado nesta nova etapa da vida. Por outro lado, quem se vê separado dos pais psicologicamente, demonstram mais sentimentos positivos relacionados a universidade quanto aos que não.

137

Contudo, o estudo indica que a adaptação dos novos alunos à universidade, é desenvolvida por muitos fatores, não necessariamente ligados ao contexto acadêmico, pode variar conforme a estrutura familiar (se mora com os pais ou não), e até as redes de apoio fora da universidade são de extrema importância, mas não anula esse contexto do processo adaptativo. (TEIXEIRA, p. 186-187, 2008).

O TRABALHO E SUA RELAÇÃO COM A VIDA ACADÊMICA

Para o processo de ensino e aprendizagem, aliar o trabalho com a vida acadêmica pode ser considerado uma adversidade devido as funções distintas que, muitas vezes, essa dupla jornada envolve.

Devido as circunstâncias dessa realidade e as responsabilidades exigidas além do contexto universitário, o indivíduo inserido na rotina de dupla jornada, pode se encontrar muitas vezes excluído de atividades com vínculo acadêmico. A partir disso, Ramos (2019) comenta que:

O tempo investido no trabalho como forma de sobrevivência impõe, limites acadêmicos, como na participação em encontros organizados no interior ou fora da universidade, nos trabalhos coletivos com os colegas, nas festas organizadas pela turma, entre outras circunstâncias. Vários estudantes se sentem à margem de muitas atividades, mais diretamente relacionadas ao que se poderia chamar investimentos na formação (congresso, conferências, material de apoio), como relata Ana, estudante de serviço social: Não participo da comunidade universitária. Há uma luta constante entre o que gostaria de fazer e o que é possível fazer, materializada em uma gama variada de situações: carga horária de trabalho, tempo insuficiente para dar conta das solicitações do curso e outras, de ordem social e cultural, condicionadas pelos baixos recursos financeiros privar-se de cinema, teatro, espetáculos, eventos científicos, aquisição de livros e revistas. (ZAGO, 2006 apud RAMOS; PURIFICAÇÃO, 2019, p. 15).

Dessa forma, a relação de quem executa seu lado profissional, é muito diferente de alunos que se dedicam de maneira integral à vida acadêmica. Motivação e objetivo são o que estudantes trabalhadores têm como busca individual para se manter nesta rotina. Mas por outro lado, apresentam também uma melhor capacidade de relacionar-se melhor, devido as circunstâncias pelas quais estão inseridos, ou seja, a inteligência emocional dentro de uma organização pode conferir comportamentos positivos nas relações interpessoais tanto fora quanto dentro das organizações e conseqüentemente, trará um melhor desempenho ao indivíduo. (MAYER; SALOWEY *et al.* 2000 apud WOYCIEKOSKI, 2009, p. 8).

Enfatizar o positivo na vida, pode proporcionar ao indivíduo capacidades mais amplas do que aquele que apenas enxerga o lado negativo de tudo. Pois a negatividade não permite uma abertura de consciência ampliada, ele coloca o sujeito numa faixa estreita, geralmente naquilo que nos incomoda. Já emoções positivas, dá ao sujeito uma amplitude maior, um raio de atenção extenso, ficamos livres para observar e perceber tudo a nossa volta. (GOLEMAN, 2014, p. 165).

[...] quando estamos num ânimo otimista e energizado, a área pré-frontal esquerda do nosso cérebro é ativada. A esquerda também abriga um circuito que nos lembra de como nos sentimos bem quando finalmente alcançamos um objetivo buscado há muito tempo – isso ajuda a manter um aluno de graduação trabalhando arduamente numa monografia intimidadora. (GOLEMAN, 2014, p. 165).

METODOLOGIA

O questionário apresentou cerca de dezessete (17) questões sobre Inteligência Emocional, treze (13) questões sobre Trabalho e dez (10) sobre Tempo, todas as questões colocadas de maneira aleatória. Num total de 50 questões.

O público alvo, foi estudantes universitários de psicologia do 2º, 3º e 4º anos das turmas matutino e noturno da Universidade UNIFIL de Londrina- Paraná.

Após os dados coletados à partir do formulário on-line enviado pelo e-mail a cada turma em específico e assim respondidos durante um período de trinta dias estipulado pelas pesquisadoras, o programa do *Google Forms* finalizou esta coleta de dados e gerou um arquivo demonstrando um percentil sobre a variabilidade das respostas entre o público de estudantes que trabalham e de estudantes que não trabalham nas questões respondidas.

Através do gráfico gerado, estes resultados foram repassados ao Núcleo de Estatística e Diagnóstico do Centro Universitário Filadélfia - UNIFIL para fazerem o cruzamento de todas as informações coletadas através do Programa Estatístico SPSS e assim, correlacionarem com as questões de Inteligência Emocional e Tempo nos dois públicos escolhidos. O público de estudantes que trabalha e estuda, com aqueles estudantes que somente estudam.

Depois da coleta dos dados, foi realizada a análise destas informações com a hipótese inicial do projeto.

DISCUSSÃO

De acordo com os dados coletados de estudantes universitários que trabalham e de estudantes que se dedicam exclusivamente ao curso acadêmico, podemos observar que, alunos que estudam e trabalham cerca de (71,4%) conseguem **reconhecer com mais facilidade os sentimentos e intenções** das outras pessoas dentro dos seus relacionamentos sociais, do que aqueles que não trabalham, sendo apenas (58,8%) dos estudantes. Neste sentido, de acordo com Woyciekoski (2009), as circunstâncias pelas quais estão inseridos dentro dos seus contextos sociais, pode nos dizer algo daqueles alunos que se dedicam de maneira integral à vida acadêmica e daqueles que tem tanto a questão acadêmica como a profissional no seu cotidiano. Logo, a inteligência emocional dentro de uma organização pode conferir

comportamentos positivos nas relações interpessoais tanto fora quanto dentro das organizações, dando subsídios para compreendermos melhor estas questões.

Diante disso, observamos que as pessoas que trabalham e estudam, tem uma melhor **habilidade em lidar com situações desagradáveis** do que aquelas que somente estudam, nos mostrando um percentual de (81%) em oposição a (58,8%) àqueles que só estudam. Neste sentido nos faz pensar que, já possuem habilidades mais desenvolvidas de inteligência interpessoal que o outro grupo, no sentido de se posicionarem mais assertivamente perante as demandas diárias.

Na questão **de se relacionarem melhor com o outro**, na Maioria das Vezes, tanto o grupo que trabalha e estuda, quanto daqueles que apenas possuem a academia como tempo integral, apresentaram facilidades em relacionamentos com o outro. Goleman (1995) esclarece portanto que, a inteligência emocional não é fator determinante para pessoas com alto QI (Quociente de Inteligência), mas sim, de pessoas que possuem capacidades de desenvolver habilidades, como: Autocontrole, zelo, persistência e capacidade de automotivação, nos indicando que ambos os grupos de estudantes, possuem requisitos interpessoais e intrapessoais, logo, conseguem uma interação e capacidade de se relacionarem dentro dos contextos sociais dos quais estão inseridos.

Foi verificado também, que **a estabilidade emocional influi na tomada de decisões**, ou seja, as pessoas que trabalham e estudam Algumas Vezes, atuam mais no campo instintivo e não racional perante decisões do dia a dia do que aqueles que só estudam, nos indicando uma possível ansiedade diante das situações cotidianas, repercutindo mais neste público jovem. E isso pode ser fundamentado por Goleman (1995), conforme citado no capítulo 1.1.1. [...] “quando um sentimento impulsivo domina a razão” [...] “a amígdala reage imediatamente, como um rastilho de neurônios, mandando uma mensagem de emergência para todas as partes do cérebro”, significando que questões emocionais infantis como abandono, violência, causam sérias consequências psíquicas no início da vida, que são marcadas numa época, onde a criança não tem a capacidade de verbalizar e entender o que está acontecendo, e desta maneira, ela internaliza os traumas vividos com estas experiências negativas. Com o passar do tempo, estas reações poderão eclodir através de explosões emocionais, não entendendo que esta memória, a retrógrada, registrou dados marcantes suficientemente fortes para desequilibrarem sua estrutura psíquica na vida adulta.

Neste sentido, as tarefas cognitivas desenvolvidas dentro de um trabalho, poderão ser mais penosas, mais duras, e a capacidade de raciocínio otimista e positivo de solucionar e resolver problemas poderá ser comprometido, levando o sujeito a ter comportamentos mais desajustados, não dando conta de manejá-los dentro dos relacionamentos cotidianos, gerando para o indivíduo insegurança pessoal e profissional. (GOLEMAN, 1995, p. 97).

Goleman (1995), destaca a ansiedade sendo um dos principais fatores do baixo rendimento, o que pode resultar o estresse no jovem acadêmico que mantém essa rotina ambivalente, logo, afirma que o estresse é uma resposta do organismo para lidar com a adaptação. (LIP; NOVAES, 2002 apud SILVA *et al.*, 2016, p. 2).

Dessa forma, a organização, mudanças no cotidiano e a determinação são fatores de extrema importância para um bom desempenho, tanto profissional quanto o esperado na graduação, apesar de McGrath (1976 apud MARTINS 2007, p. 116) afirmar que o estresse pode gerar um desequilíbrio devido à alta demanda de trabalhos tanto no campo profissional quanto no acadêmico. Neste caso, podemos supor que, é possível reconhecer que com a determinação, organização e autoconhecimento o graduando que mantém uma dupla jornada, graduação e trabalho pode ter bons rendimentos se souber administrar sua instabilidade emocional.

141

Logo, com base na coleta de dados, foi possível verificar que cerca de (73,7%) da população acadêmica que mantém a dupla jornada trabalho e estudo conseguem **administrar suas tarefas antes do tempo estipulado, não as deixando para última hora** ao contrário dos que apenas se dedicam a academia que não possuem esta preocupação. Com isso, baseando-se em DRUCKER (1990), a eficácia e competência dos que conseguem conciliar suas demandas pode ser facilitadora para este modo de vida, e também, por volta de (76,2%) afirmaram serem **funcionais diante da carga horária de seu emprego**.

Entretanto, também a partir dos dados apontados e do conteúdo teórico, foi possível averiguar que apesar da dedicação e alto desempenho da jornada do jovem acadêmico que trabalha, demanda muitos desafios. Mesmo que a maioria diz conseguir administrar suas tarefas, cumprir os horários estipulados, serem funcionais diante de sua carga horária e realizar suas tarefas acadêmicas, por muitas vezes, a academia necessita de uma carga extra para eventos, trabalhos coletivos e extracurriculares, podendo ser um imperativo estressor para o graduando que mantém uma dupla jornada e ainda tem a responsabilidade da necessidade de trabalhar como prioridade de sobrevivência.

Outra questão levantada na pesquisa é que aproximadamente (71,4%) dos alunos que trabalham conseguem **suprir suas demandas no tempo estipulado**, diferente dos que apenas estudam e possuem tempo integral para a dedicação dos estudos. Também foi possível apontar que (84,1%) dos graduandos que mantêm uma dupla jornada, trabalho e estudos, possuem tempo para estudar e realizar todas as atividades da graduação.

Para complementar, Zago (2006) exemplifica utilizando a vivência de Ana, estudante de serviço social que relata:

Não participo da comunidade universitária. Há uma luta constante entre o que gostaria de fazer e o que é possível fazer, materializada em uma gama variada de situações: carga horária de trabalho, tempo insuficiente para dar conta das solicitações do curso e outras, de ordem social e cultural, condicionadas pelos baixos recursos financeiros privar-se de cinema, teatro, espetáculos, eventos científicos, aquisição de livros e revistas. (ZAGO, 2006 apud RAMOS; PURIFICAÇÃO, 2019, p. 15).

Portanto, a dedicação dos graduandos que trabalham para os que apenas estudam, está por muitas vezes relacionada ao tempo, a mudança nos hábitos, a questão financeira e na adaptação cotidiana de várias tarefas, podendo ser fatores estressores que influenciam a vida do sujeito.

A questão do autoconhecimento pode ser fator considerável a ser refletido entre os dois grupos, evidenciando na capacidade de **administrar os sentimentos que lhes são angustiantes**. Logo, foi observado que entre a população que estuda e trabalha, cerca de (33,3%) são melhores administradores de seus sentimentos que na população que apenas estuda (29,4%), isto talvez tenha uma correlação em que (57,1%) do grupo que trabalha e estuda já conseguem mensurar melhor o que sentem e o que os angustiam, em contraposição a (47,1%) que só estudam, portanto, saber diagnosticar os conflitos internos e o que lhes causa este sentimento, são fatores importantes para uma saudável relação consigo mesmo e com o outro. Gardner (1995) nos diz que as pessoas com inteligência intrapessoal, tem a habilidade de entender os próprios sentimentos bem como discriminá-los e conseqüentemente usá-los como orientadores dos comportamentos individuais inerentes, (GOLEMAN, 1995, p. 52).

Neste sentido, o autoconhecimento confere uma habilidade individual de ampliação da visão para as inúmeras situações que o sujeito atravessa todos os dias, mostrando a ele em qual direção ir e como agir, e conseqüentemente, um suporte emocional mais robusto e eficaz, onde o excesso de preocupações que Goleman (1995, p. 81) relata, são contrárias a isso, nos

dizendo que elas [...] “são autofrustrantes, porque toma a forma de ideias estereotipadas, rígidas e sem nenhuma abertura criativa que possa efetivamente conduzir à solução do problema”.

Percebemos que uma parcela das pessoas que trabalham e estudam tem uma percepção maior com relação ao foco de atenção que precisam ter nas atividades cotidianas, agindo portanto **no presente, com foco nos planos para o futuro**. Logo, esta parcela de público teve (47,6%) em contraposição a (29,4%) que só estudam. Neste sentido, nos indicou que esses indivíduos já possuem uma certa capacidade de entender o que precisa ser feito e de como fazer, tendo o foco para isso, tendo uma direção mais assertiva, indo “direto ao ponto” e não percorrendo um longo e sinuoso caminho até chegar ao objetivo final, como relata (GOLEMAN, 2014, p. 201).

Portanto, corroborando com esta questão acima, àquelas que conseguiram **identificar com mais facilidade as suas prioridades diárias**, foi também maior no público que trabalha e estuda, sendo (66,7%) em oposição a 52,9% que somente estudam.

No quesito motivacional com relação as metas e projetos futuros, a poluição que trabalha e estuda apresentou uma realidade diferente, bem acima **na idealização e atuação nos projetos pessoais**, tendo um percentual significativo de (81%) em oposição a (58,8%) daqueles que apenas estudam. E **na concretização das metas futuras**, houve uma equivalência bem aproximada das duas categorias de público, nos indicando um potencial motivacional em ambos os grupos, sendo (66,7%) dos que trabalham e estudam em oposição à (64,7%) dos que apenas estudam. Isto nos revelou que, agindo com positividade, e ter à mente positiva perante as tarefas diárias, amplia nosso raio de atenção, onde a negatividade está inserida apenas numa faixa estreita a nossa frente, logo, ela não nos confere a possibilidade de visualização mais ampla, mais livre para observar tudo a nossa volta, restringindo-nos somente a pequenas coisas. Portanto, com uma mente positiva e aberta para novas possibilidades, nossa consciência se expande, e Goleman (2014) comenta que, o pensamento positivo é responsável por mantermos em foco nossos objetivos por mais tempo, logo,

[...] quando estamos num ânimo otimista e energizado, a área pré-frontal esquerda do nosso cérebro é ativada. A esquerda também abriga um circuito que nos lembra de como nos sentimos bem quando finalmente alcançamos um objetivo buscado há muito tempo – isso ajuda a manter um aluno de graduação trabalhando arduamente numa monografia intimidadora. (GOLEMAN, 2014, p. 165).

E a psicóloga Bárbara Fredrickson, estudiosa em sentimentos positivos e seus efeitos, relata que pacientes que tem estes sentimentos priorizam mais o “nós”, o coletivo, do que o “eu”, tirando a atenção individualista para dar espaço ao outro, tendo portanto, sentimentos mais afetuosos e inclusivos. (GOLEMAN, 2014, p. 165).

Neste sentido, Goleman (2014), diz que o pensamento positivo gera no indivíduo sensações de prazer e integração, isto tem relação com a química produzida pelo corpo no qual este sentimento produz, e a nível neural, o pensamento positivo é geralmente sustentado pelo sujeito até onde ele possa conseguir mantê-lo, pois traz bem-estar, provocando sensações agradáveis por todo o físico, devido em parte, a produção de dopamina que alimenta a motivação e persistência no organismo.

A relação existente de **manter os hábitos de planejamentos diários, semanais e mensais**, nos mostrou um percentual maior no grupo daqueles que estudam e trabalham em relação àqueles que somente estudam, isto talvez se deva em grande parte, a capacidade do indivíduo de ter consciência da importância da organização das suas tarefas diárias e o quanto isso poderá ajudá-lo na obtenção de tempo e eficiência diante as demandas. Até porque, conforme mencionado no capítulo 1.1.3, “o tempo é inelástico relata Drucker (1990), não há como negociar com ele, aquele tempo que passou não voltará, não pode ser estocado, e não há preço a pagar por ele, é inteiramente perecível”.

E a eficácia de manter-se organizado nas tarefas, não é algo da nossa natureza, não é inato do indivíduo, pelo contrário, adquirimos à partir das necessidades que surgem durante o nosso percurso na vida, então é algo aprendido, e também adaptado as exigências que surgem diante de nós, neste caso, as pessoas que estudam e trabalham precisaram desenvolver uma capacidade de lidar com as muitas demandas diárias tanto acadêmicas quanto profissionais, priorizando as mais importantes e a maneira como as coisas certas deveriam ser feitas num determinado espaço de tempo, onde conferiu a elas, mudanças comportamentais de hábitos e de logística nas tarefas diárias. E tudo isso, tem relação direta com a persistência e vontade que Drucker (1990) nos diz, portanto, são fundamentais para que os objetivos saem conforme o esperado relata o autor. (DRUCKER, 1990, p. 20-21).

A gestão do tempo é um dos fatores importantes para um bom desempenho acadêmico e profissional comenta Goleman (1995). Saber como as coisas certas tem que ser feitas e de que maneira elas devem ser feitas num determinado espaço de tempo é algo construído e

aprendido Druker (1990), neste caso, **a importância da gestão do tempo na vida como um todo, especialmente na graduação** envolve outras habilidades como a inteligência intrapessoal, interpessoal, inteligências que estão diretamente ligadas a inteligência emocional e lógico/matemática.

Entretanto, os alunos que trabalham e estudam perceberam que estas habilidades precisavam ser desenvolvidas nos seus cotidianos diários, para conseguirem administrar com mais assertividade as inúmeras demandas que se misturam no dia a dia de cada um, ou seja, ter foco naquilo que está sendo feito era fundamental para manterem um estado de atenção, autocontrole interno, para pensar nas inúmeras intercorrências que poderão surgir, e nas mudanças de direções que poderão ocorrer durante um trabalho, e ainda, dar conta das tarefas dentro de um tempo limitado, específico, calculando a maneira como este trabalho deverá ser desenvolvido, portanto, tarefas que requerem habilidades múltiplas. Neste sentido, o grupo que possuiu uma maior habilidade nestas qualidades, foi o grupo dos indivíduos que estudam e trabalham, com um percentual de (52,4%) em contraposição aos que apenas estudam de (47,1%).

145

Na pesquisa foi demonstrado que a procrastinação das tarefas de um dia para o outro foi maior na população que apenas estuda com (35,3%) em oposição a (33,4%) dos que trabalham e estudam, nos indicando que o grupo que estuda, mesmo tendo um tempo maior disponível para realizar as tarefas diárias, não administram da mesma forma que aqueles que trabalham e estudam, portanto como Druker (1990) comenta, a eficácia no indivíduo requer dele mudanças de hábitos, como persistência e vontade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa nós nos propusemos a compreender melhor a questão da Inteligência Emocional em universitários e a sua relação com o tempo. Durante o processo de desenvolvimento do projeto de pesquisa, a questão da pandemia de *Covid-19* nos fez tomar rumos diferentes, no caso da coleta dos dados, que a princípio seria uma coleta presencial, tivemos que realizá-la em formato on-line.

Neste sentido, os resultados finais de todo um processo, de alguma forma, sofreu a intervenção deste novo cenário mundial que a pandemia nos trouxe, e portanto, não sabemos mensurar o grau de influência nas respostas dos participantes devido a este novo retrato que se

apresentava, até porque, a rotina que antes todos tinham, foi modificada drasticamente, colocando as pessoas em uma nova realidade, forçando uma adaptação repentina do modo de viver e de se relacionarem com o outro, e tudo isso se configurou por todo o planeta.

De acordo com os dados coletados em amostras de universitários que apenas estudam e universitários que estudam e trabalham, alguns fatores ficaram mais evidentes neste último grupo por exemplo: No caso da Inteligência Emocional, no grupo que trabalha e estuda, este, demonstrou uma melhor capacidade em reconhecer os sentimentos e intenções do outro, uma maior habilidade em lidar com situações desagradáveis e uma melhor aptidão em se relacionarem com aqueles dos quais fazem parte da sua rotina diária.

Entretanto, neste mesmo público, surgiu um dado importante na pesquisa que foi nas escolhas e tomadas de decisões por esses indivíduos. Fatores estressantes e ansiogênicos ou até mesmo o excesso de trabalho em suas atividades, podem acarretar desajustes emocionais e consequentemente tomadas de decisões impensadas no dia-a-dia, sendo influenciados neste sentido, pela sua desestabilidade emocional. Já o grupo de estudantes que apenas estuda não apresentou dado tão significativo a este respeito.

146

Logo, no grupo que trabalha e estuda, foi demonstrado que já possuem hábitos de planejamentos diários, semanais e mensais melhores que no outro grupo que só estuda, cuja importância é relevante na gestão do tempo em sua vida. A graduação requer foco e organização para lidar com as inúmeras demandas que surgem, e este grupo conseguiu ter uma melhor habilidade neste quesito.

Outro dado atual, mas que requer um estudo mais aprofundado com relação a utilização diária do celular nas redes sociais e na internet, nos revelou que, indivíduos que trabalham e estudam utilizam com menos frequência do que àqueles que somente estudam, nos indicando que possuem outras preocupações diárias mais relevantes do que a distração com notificações e a utilização do celular com fins recreativos na sua rotina diária.

Essa pesquisa conseguiu em parte demonstrar que a Inteligência Emocional e a Gestão do Tempo no grupo de pessoas que possuem uma dupla jornada – trabalho e universidade, em quase a maioria das questões, obtiveram um maior percentual de aptidões para lidar com as inúmeras demandas diárias, se saindo melhores que o grupo que apenas estuda. Logo, entendemos que ambas se correlacionaram e se afetaram mutuamente, implicando porém, numa melhor capacidade em construir caminhos e soluções no seu cotidiano. Neste caso, demonstrou uma melhor inteligência do grupo em lidar com as múltiplas tarefas diariamente.

Entretanto, ainda há a necessidade de se ampliar as discussões sobre o assunto, para podermos compreender melhor a relação que elas podem se estabelecer e no que isso pode acarretar para acadêmicos que vivem esta realidade.

Num futuro, com um contexto mundial diferente do que ainda estamos vivendo, a coleta de dados presencial poderá ser tão significativa para a obtenção de resultados quanto mais fidedigna, podendo dar luz a diretrizes e modelos de atuação mais precisas, ajudando a entender esta relação entre Inteligência Emocional e Dupla Jornada – Trabalho e Universidade, como elas se afetam e de que forma se relacionam com a gestão do tempo.

Neste sentido, o estudo em questão, nos abriu indícios a possíveis construções de mecanismos para corroborar com as inúmeras demandas que uma rotina diária de um estudante universitário possui, principalmente àqueles que tem a dupla jornada no seu dia-a-dia, nos indicando que existem fatores positivos e negativos que podem ajudar a compreender esta relação entre Inteligência Emocional e a Gestão do Tempo.

REFERÊNCIAS

147

DRUCKER, P. F. **O gerente eficaz**. Rio de Janeiro: LTCE, 1990.

ESTRADA, Rolando Juan Soliz; FLORES, Gilberto Tim; SCHIMITH, Cristiano Descovi. Gestão do tempo como apoio ao planejamento estratégico pessoal. **Revista de Administração da Universidade Federal de Santa Maria**, Santa Maria, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 2, p. 315-332, maio/ago. 2011.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Foco**: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

LEITE, Umbelina do Rego; TAMAYO, Álvaro; GÜNTHER, Hartmut. Organização do uso do tempo e valores de universitários. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 2, n.1, p. 57-66, 2003.

MACHADO, Teresa Sousa. Padrões de vinculação aos pais em adolescente e jovens adultos e adaptação à Universidade. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Coimbra, v. 41, n. 2, 2007.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de Stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, Lisboa, Portugal, v. 10, p. 109-128, 2007.

PEREIRA, Marco Antônio Teixeira *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicol. Esc. Educ.** [Online], v.12, n.1, 2008.

PRIMI, Ricardo. **Inteligência: Avanços nos Modelos Teóricos e nos Instrumentos de Medida.** Avaliação Psicológica, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 67-77, jun. 2003.

PUENTES, Roberto Valdés; AQUINO, Orlando Fernández. A aula universitária: resultados de um estudo empírico sobre o gerenciamento do tempo. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 14, n. 26, p. 111-129, jan./jun. 2008.

RAMOS, Marcos de Melo; PURIFICAÇÃO, Marcelo Máximo. Impactos do trabalho na formação do acadêmico em Psicologia: relações obrigatórias no tempo da universidade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 4, Ed. 10, v. 06, p. 18-32, out. 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/formacao-do-academico>. Acesso em: 26 mar. 2020.

SCHELINI, Patrícia Waltz. Teoria das inteligências fluida e cristalizada: início e evolução. **Estud. psicol.**, Natal, v.11, n. 3, set./dez. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2006000300010>. Acesso em: 26 mar. 2020.

SILVA, Byanca Eugênia Duarte *et al.* A influência do trabalho no nível de estresse em estudantes de psicologia. **Revista Brasileira de Educação e Saúde Pombal**, Rio Grande do Norte, v. 6, n. 3, p.23-25, jul./set, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.18378/rebes.v6i3.4429>. Disponível em: <http://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES>. Acesso em: 20 mar. 2020.

148

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; BARBOSA, Nilton Cesar; ALVES, Matianny Thyssen. Construção e validação fatorial de uma medida de inteligência emocional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 15, n. 2, p. 143-152, maio/ago 1999.

TEIXEIRA, Marco Antonio Pereira *et al.* Adaptação à Universidade em jovens calouros. **Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Minas Gerais, v. 12, n.1, 2008.

TINOCO, Denise Hernandes. **Psicologia, psicanálise e psicossomática.** Ed: Unifil. Londrina, 2009.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**, Rio Grande do Sul, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2009. Disponível em: www.scielo.br/prc. Acesso em: 03 maio 2020.

YOSHIY, Shimeny Michelato; KIENEN, Nádia. Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. **Psicologia da Educação**, São Paulo, v. 47, 2º sem., p. 67-77, 2018.