



MENTORIA VOLUNTÁRIA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SOFT SKILLS: EXPERIÊNCIA COM ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

Voluntary Mentoring in Emotional Intelligence and Soft Skills: Experience with Adolescents
in Vulnerable Situations

RESUMO

Este artigo apresenta um relato de experiência sobre um programa de mentoria voluntária em inteligência emocional e soft skills, realizado com adolescentes em situação de vulnerabilidade social atendidos pelo Instituto Gerando Falcões. O principal objetivo foi promover competências socioemocionais fundamentais para o desenvolvimento integral dos jovens, fortalecendo sua autoestima, comunicação assertiva e capacidade de lidar com desafios pessoais e profissionais. A metodologia adotada foi baseada em oficinas semanais, dinâmicas de grupo e atividades práticas que favoreceram o engajamento e a construção de um ambiente seguro para a expressão emocional. Cada encontro foi estruturado em momentos de acolhimento, desenvolvimento e fechamento, possibilitando a reflexão coletiva e o autoconhecimento dos participantes. A avaliação foi conduzida por meio de questionários aplicados no início e ao final do programa, além de observações qualitativas realizadas ao longo das atividades. Os resultados indicaram ganhos expressivos no reconhecimento e na regulação emocional, bem como no fortalecimento de vínculos interpessoais. A experiência evidenciou o impacto positivo de programas de mentoria para adolescentes em contextos de risco social, oferecendo subsídios teóricos e práticos para futuras iniciativas. Conclui-se que investir no desenvolvimento socioemocional é essencial para a inclusão social e para a formação de cidadãos mais conscientes e resilientes.

Erica Letícia da Rosa

Psicóloga (Faculdades Esucri)

Especialista em Neuropsicologia (Faculdade Iguaçu)

<https://orcid.org/0009-0007-4793-1936>

PALAVRAS-CHAVES: Adolescentes; Habilidades Socioemocionais; Inteligência Emocional; Vulnerabilidade Social.

**ABSTRACT**

***Autor correspondente:**

Erica Letícia da rosa
ericaleticia0@gmail.com

Recebido em: [19-09-2025]
Publicado em: [30-09-2025]

This article presents an experience report on a volunteer mentoring program focused on emotional intelligence and soft skills, carried out with adolescents in situations of social vulnerability at the Gerando Falcões Institute. The main goal was to promote socio-emotional competencies essential for the comprehensive development of young people, strengthening their self-esteem, assertive communication, and ability to face personal and professional challenges. The methodology was based on weekly workshops, group dynamics, and practical activities that encouraged engagement and the creation of a safe space for emotional expression. Each meeting was structured into welcoming, development, and closing stages, allowing collective reflection and participants' self-awareness. Evaluation was conducted through questionnaires applied at the beginning and end of the program, as well as qualitative observations during the activities. The results indicated significant improvements in emotional recognition and regulation, as well as the strengthening of interpersonal bonds. The experience demonstrated the positive impact of mentoring programs for adolescents in socially vulnerable contexts, offering theoretical and practical insights for future initiatives. It is concluded that investing in socio-emotional development is crucial for social inclusion and for preparing adolescents to become more conscious, resilient citizens capable of contributing to their communities.

Keywords: Adolescents; Emotional Intelligence; Social Skills; Social Vulnerability.



INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição crucial na vida de um indivíduo, caracterizado por mudanças significativas em diversas esferas, incluindo a emocional, social e cognitiva (Raver; Zigler, 1997). Para adolescentes em situação de vulnerabilidade social, esses desafios podem ser ainda mais acentuados, exigindo intervenções que promovam não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o fortalecimento das habilidades socioemocionais (Durlak et al., 2011). A inteligência emocional, que envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções e as emoções dos outros, é uma competência essencial que pode impactar positivamente a vida desses jovens (Goleman, 1995).

O Instituto Gerando Falcões, uma organização sem fins lucrativos, tem se destacado na promoção de programas que visam a inclusão social e o desenvolvimento integral de jovens em situação de risco (Instituto Gerando Falcões, 2023). Através de uma abordagem que integra educação, cultura e esporte, a instituição busca oferecer oportunidades que possibilitem a transformação da realidade desses adolescentes. Nesse contexto, a atuação como mentora voluntária se tornou uma experiência enriquecedora, permitindo a aplicação de conhecimentos teóricos em um ambiente prático e desafiador.

O programa de mentoria em inteligência emocional e soft skills foi estruturado para atender às necessidades específicas dos adolescentes atendidos pelo Instituto. As atividades foram planejadas com base em metodologias ativas, que incentivam a participação e o engajamento dos jovens, promovendo um aprendizado significativo (Payton et al., 2000; Zins; Elias, 2006). A proposta visou não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas, mas também a construção de um espaço seguro onde os adolescentes pudessem explorar suas emoções, desenvolver empatia e fortalecer suas relações interpessoais (Casel, 2020).

Os objetivos centraram-se em compreender e descrever o impacto de um programa de mentoria voltado ao desenvolvimento de inteligência emocional e soft skills em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Pretendeu-se promover competências socioemocionais essenciais, como empatia, autoestima e comunicação assertiva, consideradas fundamentais para



o desenvolvimento integral e para a preparação diante de desafios pessoais e profissionais (Santos, 2020).

Buscou-se também analisar como a criação de um ambiente seguro e acolhedor poderia favorecer a expressão emocional e o engajamento dos participantes nas atividades propostas (Durlak et al., 2011). Outro objetivo foi verificar a eficácia das estratégias utilizadas, por meio de oficinas, dinâmicas de grupo e atividades práticas, no fortalecimento das habilidades trabalhadas. Além disso, almejou-se contribuir com subsídios teóricos e práticos que reforcem a relevância dessas competências na formação de jovens em contextos de risco social (Costa; Marinho, 2018). Dessa forma, a pesquisa objetiva não apenas relatar uma experiência bem-sucedida, mas também incentivar iniciativas semelhantes, destacando a importância da mentoria no desenvolvimento humano e na inclusão social (Santos, 2020).

MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia deste trabalho é apresentada como um relato de experiência, fundamentado em princípios de aprendizagem socioemocional que valorizam o protagonismo dos adolescentes e o desenvolvimento integral. A escolha por uma abordagem participativa e interativa se baseou em evidências que demonstram que o engajamento ativo é essencial para o fortalecimento de competências socioemocionais (Payton et al., 2000; Zins; Elias, 2006). Ao longo de oito semanas, conduzi encontros semanais de duas horas, estruturados em três momentos principais: acolhimento, desenvolvimento e fechamento.

No acolhimento, busquei criar um ambiente seguro e acolhedor, utilizando dinâmicas de quebra-gelo que favoreciam a integração e a confiança do grupo. Uma das atividades mais frequentes foi a roda de sentimentos, em que cada adolescente compartilhava como estava se sentindo no início do encontro. Esse exercício promoveu a autoconsciência e a regulação emocional, competências essenciais para a inteligência emocional (Goleman, 1995; Casel, 2020).

A etapa de desenvolvimento foi dedicada aos temas centrais de cada oficina. Na primeira semana, trabalhamos o autoconhecimento e o reconhecimento das próprias emoções,



utilizando atividades de mapeamento emocional. Na segunda, abordamos comunicação assertiva por meio de simulações de diálogos e dramatizações de situações de conflito. Na terceira semana, exploramos a empatia e a escuta ativa, com dinâmicas em duplas em que os participantes ouviam histórias pessoais de colegas sem interrupções. As semanas seguintes incluíram atividades de trabalho em equipe, jogos de cooperação, exercícios de respiração consciente e mindfulness para lidar com estresse, simulações de resolução de conflitos e reflexões sobre propósito de vida e metas futuras. No último encontro, os adolescentes produziram um mural coletivo com seus principais aprendizados, celebrando as conquistas do grupo. Essas práticas foram planejadas com base em metodologias ativas, que favorecem o engajamento e a aprendizagem significativa, conforme apontam estudos recentes sobre educação socioemocional (Durlak et al., 2011).

O fechamento de cada encontro foi dedicado à reflexão coletiva e ao registro individual das descobertas. Incentivei os adolescentes a escreverem em um diário de bordo suas percepções sobre o encontro, permitindo-lhes acompanhar sua própria evolução e fortalecer o processo de autoconhecimento. Esse tipo de estratégia promove a metacognição e contribui para a internalização das habilidades trabalhadas (Costa; Marinho, 2018).

A avaliação do programa foi realizada por meio de uma abordagem mista, combinando instrumentos quantitativos e qualitativos. Aplicamos questionários no início e ao final do programa para mensurar avanços em autoestima, empatia e comunicação assertiva. Além disso, realizei observações sistemáticas durante as atividades, registrando em diário de campo mudanças no comportamento, no nível de engajamento e na interação entre os participantes. Essa triangulação de métodos permitiu compreender de forma mais completa o impacto das intervenções e ajustar o planejamento conforme surgiam novas necessidades do grupo (Payton et al., 2000).

Todas as atividades foram realizadas de forma voluntária, sem financiamento externo, utilizando materiais simples e de baixo custo, como cartolinas, canetas, papéis coloridos e objetos do cotidiano. Essa escolha reforça que é possível desenvolver programas de alto impacto social mesmo em contextos de recursos limitados, desde que exista planejamento estruturado e fundamentação teórica consistente.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos ao longo do programa de mentoria foram bastante positivos e revelaram transformações significativas no comportamento e na autoestima dos adolescentes. A aplicação de questionários no início e ao final do programa evidenciou um aumento da autoconsciência emocional, com a maioria dos participantes relatando maior capacidade de identificar e expressar suas emoções. A literatura aponta que a competência de reconhecer e regular emoções é um dos pilares da inteligência emocional e está associada a melhores relações interpessoais e bem-estar psicológico (Goleman, 1995; Casel, 2020).

Outro ponto de destaque foi o fortalecimento da empatia e da comunicação assertiva, que resultaram em um ambiente mais colaborativo entre os adolescentes. As dinâmicas de grupo favoreceram o apoio mútuo e a troca de experiências, criando um espaço seguro para a expressão emocional. Essa abordagem está alinhada a evidências que mostram que ambientes educacionais acolhedores e participativos aumentam o engajamento e reduzem comportamentos de risco (Payton et al., 2000; Zins; Elias, 2006).

Os adolescentes também apresentaram melhorias na resolução de conflitos. Durante as últimas oficinas, observaram-se exemplos de comunicação não violenta e mediação espontânea entre colegas, comportamento associado ao fortalecimento das habilidades socioemocionais (Durlak et al., 2011). Pesquisas indicam que jovens que desenvolvem essas competências apresentam menos problemas de comportamento e maior desempenho acadêmico (Raver; Zigler, 1997; Durlak et al., 2011).

Além disso, foi possível notar avanços na autoestima e na percepção de autoeficácia, o que se relaciona a maior motivação para estabelecer metas e enfrentar desafios. Estudos sobre programas de desenvolvimento de soft skills destacam que esse tipo de intervenção tem impacto direto na autoconfiança e na preparação para o futuro profissional (Santos, 2020; Costa; Marinho, 2018).

Os resultados obtidos corroboram a literatura nacional e internacional sobre a relevância da inteligência emocional e das soft skills no desenvolvimento juvenil. A meta-análise



conduzida por Durlak et al. (2011) confirma que programas de aprendizagem socioemocional bem estruturados melhoram significativamente habilidades sociais, comportamento positivo e desempenho escolar. Da mesma forma, revisões recentes reforçam que essas competências são preditores importantes de resiliência e bem-estar em adolescentes (Casel, 2020).

Portanto, a implementação de programas de mentoria que integrem metodologias participativas e base teórica consistente mostra-se fundamental para a formação integral de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Essas iniciativas não apenas fortalecem as competências socioemocionais, mas também contribuem para a inclusão social e a construção de comunidades mais colaborativas e resilientes (Santos, 2020; Costa; Marinho, 2018).

CONCLUSÃO

A experiência como mentora voluntária no Instituto Gerando Falcões foi enriquecedora tanto para os adolescentes quanto para mim. A promoção da inteligência emocional e das soft skills se mostrou fundamental para o desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e preparados para o futuro (Goleman, 1995; Heckman & Kautz, 2013). É essencial que iniciativas como essa sejam ampliadas e valorizadas, pois têm o potencial de transformar vidas e comunidades (Silva & Souza, 2020).

Os resultados positivos obtidos ao longo do programa reforçam a importância de se investir em ações que promovam o desenvolvimento socioemocional de adolescentes em situação de vulnerabilidade (Durlak et al., 2011). A construção de um ambiente seguro e acolhedor, aliado a metodologias participativas, é crucial para o sucesso de intervenções desse tipo (Bronfenbrenner, 1979; Freire, 1996). Além disso, a formação contínua de mentores e educadores é fundamental para garantir a qualidade das atividades e o impacto positivo na vida dos jovens (Jacobi, 1991; Crisp & Cruz, 2009).

Por fim, este relato de experiência busca inspirar outras organizações e profissionais a implementarem programas semelhantes, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. A transformação social começa com a valorização do potencial de cada



jovem, e a promoção da inteligência emocional e das soft skills é um passo importante nessa direção (Goleman, 1998; Heckman & Kautz, 2013).

REFERÊNCIAS

BRONFENBRENNER, U. *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.

CASEL – COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING. *Core SEL Competencies*. 2020. Disponível em: <https://casel.org/core-competencies/>. Acesso em: 24 ago. 2025.

CRISP, G.; CRUZ, I. Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007. *Research in Higher Education*, v. 50, n. 6, p. 525–545, 2009.

COSTA, A. L.; MARINHO, M. *Desenvolvimento de habilidades socioemocionais em adolescentes*. São Paulo: Editora Moderna, 2018.

DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P.; DYMNIKI, A. B.; TAYLOR, R. D.; SCHELLINGER, K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, v. 82, n. 1, p. 405–432, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>. Acesso em: 24 ago. 2025.

FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. 50. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GOLEMAN, D. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.

GOLEMAN, D. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, D. *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1998.

HECKMAN, J. J.; KAUTZ, T. Fostering and measuring skills: Interventions that improve character and cognition. *NBER Working Paper Series*, n. 19656, 2013.

INSTITUTO GERANDO FALCÕES. *Relatório anual de atividades*. 2023. Disponível em: <https://gerandofalcoes.com/relatorio2023>. Acesso em: 24 ago. 2025.

JACOBI, M. Mentoring and undergraduate academic success: A literature review. *Review of Educational Research*, v. 61, n. 4, p. 505–532, 1991.

PAYTON, J. W.; WARDLAW, D. M.; GRACZYK, P. A.; BLOODWORTH, M. R.; TOMPSETT, C. J.; WEISSBERG, R. P. Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behaviors in children and youth. *Journal of School*



Health, v. 70, n. 5, p. 179–185, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06468.x>. Acesso em: 24 ago. 2025.

RAVER, C. C.; ZIGLER, E. Social competence: An untapped dimension of the Head Start evaluation. *Early Childhood Research Quarterly*, v. 12, n. 4, p. 363–385, 1997. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0885-2006\(97\)90017-1](https://doi.org/10.1016/S0885-2006(97)90017-1). Acesso em: 24 ago. 2025.

SANTOS, M. A. A importância das soft skills na educação. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, n. 3, p. 45–60, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782020250345>. Acesso em: 24 ago. 2025.

SILVA, R.; SOUZA, F. Programas de mentoria e desenvolvimento socioemocional de adolescentes: Um estudo de caso em organizações sociais. *Revista Brasileira de Educação*, v. 25, e250056, 2020.

ZINS, J. E.; ELIAS, M. J. Social and emotional learning: Overview and implications for educators. *Educational Psychologist*, v. 41, n. 5, p. 1–12, 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_1. Acesso em: 24 ago. 2025.