

ESTABILIDADE EMOCIONAL E DESEMPENHO ACADÊMICO: A INFLUÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO ESCOLAR

Paullyane Maria Fernandes de Paiva ¹

Elissandra Luzia Gomes de Almeida Neves ²

Marília Pereira Dutra ³

RESUMO

A estabilidade emocional pode ser conceituada como a capacidade de apresentar respostas emocionais consistentes frente a diferentes estímulos, refletindo autocontrole e equilíbrio. Nesse sentido, tal estabilidade está diretamente vinculada ao desenvolvimento da inteligência emocional, que por sua vez, é definida como a habilidade para compreender e regular as próprias emoções, além de reconhecer e interpretar os estados emocionais dos outros, promovendo interações sociais mais eficazes e estratégias resolutivas diante de conflitos. Dessa forma, ao promover a estabilidade, a inteligência emocional desempenha um papel essencial no ambiente educacional, de maneira a atuar como um elo integrador entre as dimensões emocionais e comportamentais, ampliando a capacidade de adaptação frente aos desafios inerentes à esse contexto. Assim, o objetivo deste trabalho é analisar a influência da estabilidade emocional sobre o desempenho acadêmico, considerando-a como uma dimensão desenvolvida a partir da inteligência emocional. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, na qual foram incluídos artigos publicados nas bases: Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e PubMed. Os estudos foram designados a partir de critérios de inclusão e exclusão. A análise dos resultados evidenciou que a estabilidade emocional está positivamente associada ao desempenho acadêmico, especialmente quando mediada por altos níveis de inteligência emocional. Estudantes emocionalmente equilibrados demonstram maior capacidade de foco e resolução de problemas. Além disso, habilidades sociais bem desenvolvidas podem contribuir para relações interpessoais mais saudáveis, favorecendo o engajamento nas atividades acadêmicas. Esses achados reforçam a importância de intervenções educativas voltadas ao desenvolvimento socioemocional como estratégia para a promoção do sucesso escolar. Portanto, espera-se que esta pesquisa promova contribuições relevantes para a valorização e o fortalecimento das competências emocionais e sociais no contexto educacional.

Palavras-chave: Estabilidade Emocional, Inteligência Emocional, Desempenho Acadêmico, Educação, Psicologia Escolar.

INTRODUÇÃO

¹ Graduada do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, paulyanedemaria@gmail.com;

² Graduada do Curso de Psicologia da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP, elissandrag26@gmail.com;

³ Professora orientadora: Mestra em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, Professora do curso de Psicologia da EESAP, mdutrapsi@gmail.com.

A aprendizagem, enquanto processo dinâmico e contínuo, recebe a influência de inúmeras variáveis que perpassam o âmbito cognitivo. Nesse contexto, as dimensões emocionais desempenham um papel fundamental, sobretudo no que se refere ao modo como o estudante enfrenta desafios, gerencia pressões e constrói relações sociais no ambiente escolar. Dessa forma, a integração desses aspectos emocionais e sociais ao processo de ensino-aprendizagem amplia a compreensão dos fatores que sustentam uma aprendizagem mais consistente e significativa (Elmi, 2020). Neste aspecto, dentre essas competências, destaca-se a estabilidade emocional cuja influência se manifesta diretamente na maneira como o discente reage e se adapta às demandas e situações recorrentes no cotidiano escolar.

Para tanto, a estabilidade emocional diz respeito à capacidade de manter coerência e equilíbrio nas respostas emocionais diante de diferentes estímulos (Costa; McCrae, 2003), mostrando-se crucial para lidar com as demandas cognitivas e sociais do processo de aprendizagem. Assim, para Salovey e Mayer (1990), a estabilidade emocional, quando associada à inteligência emocional, habilidade de perceber, compreender e regular emoções (Goleman, 1995), torna-se um fator preditivo do desempenho acadêmico, considerando a frequência com que os estudantes enfrentam situações potencialmente estressoras, como avaliações e frustrações decorrentes do baixo rendimento.

Nesse cenário, o modo como o aluno reage emocionalmente pode influenciar diretamente sua capacidade de concentração e tomada de decisões (Zins et al., 2004). Segundo Durlak et al. (2011), o estado emocional do estudante está diretamente associado à sua forma de lidar com os desafios do processo educativo, interferindo na motivação e na persistência diante das dificuldades. Emoções positivas, como entusiasmo e curiosidade tendem a ampliar a capacidade de concentração e estimular a busca ativa pelo conhecimento. Em contrapartida, emoções negativas, como a ansiedade e o medo do fracasso, podem gerar procrastinação e refletir negativamente no desempenho acadêmico (Fredrickson, 2001).

Nessa direção, o desempenho acadêmico pode ser compreendido como resultado de um processo multifatorial, que envolve não apenas a aquisição de conhecimentos, mas também a capacidade de mobilizar recursos emocionais e sociais de forma equilibrada. A estabilidade emocional, nesse contexto, representa uma competência primordial, pois sustenta o autocontrole e a autorregulação necessários para lidar com demandas escolares de forma consistente. Estudos apontam que alunos emocionalmente

estáveis apresentam níveis mais elevados de engajamento, maior capacidade de manter a atenção e menor suscetibilidade à ansiedade em situações avaliativas (Zeidner; Matthews; Roberts, 2012).

Além disso, pesquisas evidenciam que a estabilidade emocional atua como mediadora entre inteligência emocional e rendimento acadêmico, fortalecendo habilidades como persistência, planejamento e resiliência frente às dificuldades (Fernández-Berrocal; Extremera, 2006). Dessa forma, compreender a influência dessa dimensão amplia a visão sobre os determinantes do sucesso escolar e reforça a importância de práticas pedagógicas que integrem o desenvolvimento socioemocional às estratégias de ensino. No ambiente escolar, a estabilidade emocional torna-se crucial para o enfrentamento dos desafios cotidianos e para a construção de trajetórias de aprendizagem bem-sucedidas.

Segundo Costa e McCrae (1992), a estabilidade emocional integra o modelo dos cinco grandes fatores da personalidade (Big Five), sendo o oposto do neuroticismo. Nisso, indivíduos com alta estabilidade apresentam menor vulnerabilidade a sentimentos como raiva, depressão, ansiedade e impulsividade. Quando aplicada ao contexto escolar, essa estabilidade permite ao aluno enfrentar frustrações sem desorganizar seu funcionamento cognitivo ou social, o que contribui diretamente para a qualidade de sua aprendizagem. No entanto, essa habilidade não é inata; podendo ser desenvolvida e fortalecida ao longo da vida por meio da inteligência emocional.

De acordo com Goleman (1995), a inteligência emocional é composta por cinco domínios principais: autoconhecimento, controle emocional, automotivação, empatia e habilidades sociais. Esses domínios colaboram para a construção da estabilidade emocional, ao formar a base das interações interpessoais saudáveis e da regulação emocional. Estudos mostram que alunos com maior inteligência emocional tendem a apresentar melhor autorregulação, maior capacidade de resolução de conflitos, mais empatia nas relações com colegas e professores, e menor propensão ao abandono escolar (Molero Jurado et al., 2021).

Dessa forma, a estabilidade emocional, enquanto dimensão prática da inteligência emocional, pode ser considerada um fator mediador entre o bem-estar emocional e o sucesso acadêmico. Diante disso, ao atuar como um suporte interno que favorece tanto o bem-estar quanto a eficiência acadêmica, a estabilidade emocional se configura como um pilar indispensável para o alcance de resultados consistentes no processo de ensino-aprendizagem. Portanto, o presente trabalho tem como objetivo



analisar a influência da estabilidade emocional sobre o rendimento escolar, considerando-a como uma dimensão desenvolvida a partir da inteligência emocional.

METODOLOGIA

MATERIAL

As buscas realizadas para a coleta dos materiais desta revisão narrativa da literatura ocorreram nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e PubMed.

PROCEDIMENTO DE COLETA E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Os descritores utilizados para a busca foram: ("estabilidade emocional") AND ("inteligência emocional") AND ("desempenho acadêmico" OR "rendimento escolar"), publicado nos últimos cinco anos (2020-2025). Os estudos foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão dos artigos foram: (1) abordar a relação entre as variáveis estabilidade emocional, inteligência emocional e desempenho acadêmico; (2) com foco no contexto escolar e (3) publicados no idioma português. E os seguintes critérios de exclusão: (1) artigos que relacionassem a estabilidade emocional, inteligência emocional e desempenho acadêmico com outras variáveis; (2) artigos publicados em outros idiomas e (3) artigos duplicados. Ao final, foram encontradas 128 publicações sobre a temática, das quais 7 atenderam aos critérios de elegibilidade.

PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DOS ESTUDOS

Os resultados destacam os principais achados acerca das relações entre estabilidade emocional e inteligência emocional, especialmente no contexto escolar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, foi observado que a estabilidade emocional exerce papel decisivo no desempenho acadêmico, emergindo em diferentes pesquisas como variável mediadora entre aspectos cognitivos e socioemocionais. Os resultados apontam que alunos com maior capacidade de manter equilíbrio afetivo demonstraram níveis mais elevados de engajamento em sala de aula, maior resiliência e maior constância no rendimento escolar (Santos et al., 2022). Esses achados confirmam a hipótese de que a aprendizagem não pode ser compreendida apenas como fruto do domínio de conteúdos, mas como resultado de uma interação dinâmica entre regulação emocional, motivação intrínseca e habilidades cognitivas.



Dessa forma, nota-se que as competências socioemocionais não desempenham um papel isolado, mas interagem com as competências cognitivas, de maneira a permitir trocas que ampliam a probabilidade de alcançar resultados (Cerce; Brito, 2022). Além disso, a relação entre estabilidade emocional e redução da ansiedade em situações avaliativas mostrou-se um aspecto recorrente nos estudos analisados. Pesquisas mostraram que estudantes emocionalmente estáveis apresentaram menor ativação fisiológica em contextos de prova, favorecendo a concentração e a utilização de estratégias de enfrentamento mais eficazes (Pereira, 2022).

Logo, essa constatação reforça a ideia de que a instabilidade emocional atua como um fator de risco para a evasão escolar, uma vez que o excesso de estresse e frustração tende a comprometer tanto a saúde mental quanto a persistência acadêmica. Nesse contexto, estudos empíricos evidenciam que a inteligência emocional apresenta correlação significativa com o desempenho escolar, configurando-se como um importante preditor do sucesso acadêmico, sobretudo por seu papel na regulação das emoções e na adaptação às demandas escolares (Melo, 2021). Adicionalmente, conforme Sousa (2024), é possível analisar a relação entre estabilidade emocional e habilidades interpessoais.

Segundo Souza (2024), alunos com maior equilíbrio emocional podem apresentar um índice empático mais acentuado e uma melhor comunicação com colegas e professores, o que contribui para um ambiente de aprendizagem colaborativo. Isso evidencia que a estabilidade emocional vai além do rendimento pessoal, mas amplia a capacidade de criar e manter relações saudáveis dentro do ambiente escolar, apresentando-se como elemento crucial para a construção de ambiente educativo positivo e motivador. Essas competências socioemocionais são essenciais para a formação integral dos alunos, de modo a capacitá-los para lidarem com suas emoções, tomar decisões responsáveis e construir relações saudáveis (Botelho, 2024).

Desse modo, verificou-se que a estabilidade emocional está intimamente associada à autorregulação, elemento-chave para o planejamento e execução das tarefas acadêmicas (Rosa, 2025). Para a autora, estudantes que desenvolverem essa competência terão maior capacidade de estabelecer metas, organizar rotinas de estudo e manter consistência no enfrentamento de desafios, mesmo quando tiverem que lidar com contratempos. Essa relação sugere que a estabilidade emocional potencializa os benefícios da inteligência emocional, funcionando como um alicerce que sustenta a persistência e a autonomia no processo de aprendizagem.



No conjunto das evidências, também emergiu a importância da intervenção pedagógica no fortalecimento da estabilidade emocional. Estratégias como programas de educação socioemocional e práticas de mediação de conflitos mostraram-se eficazes para melhorar a resiliência e a adaptação dos alunos às exigências escolares (Pereira, 2022; Cerce; Brito, 2022), visto que, no cotidiano educacional, os alunos enfrentam situações que exigem o uso de habilidades emocionais para se adaptarem de maneira funcional. Nesse processo, uma relação professor-estudante saudável é fundamental, porquanto, em sua atuação, o docente pode demonstrar que a administração das emoções impacta diretamente no sucesso acadêmico.

Os resultados obtidos confirmam, portanto, que a estabilidade emocional atua como elo entre a inteligência emocional e o sucesso acadêmico, ao contribuir ativamente na performance cognitiva e no bem-estar socioafetivo dos estudantes. Assim, a integração dessa dimensão ao cotidiano escolar, amplia a possibilidade de um aprendizado significativo, sustentado pela capacidade de enfrentar adversidades, sem comprometer a motivação e a interação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, conclui-se que a relação entre estabilidade emocional, inteligência emocional e desempenho acadêmico é pouco explorada na literatura, havendo escassez de estudos que confirmem de forma consistente a associação direta entre as variáveis e melhores resultados escolares. Entretanto, evidências apontam que estudantes com maior estabilidade emocional tendem a apresentar maior confiança, persistência e motivação, o que repercute em um desempenho superior em áreas como leitura, escrita e matemática, como também em interações sociais mais saudáveis com colegas, professores e familiares.

Adicionalmente, foi possível observar que o aprimoramento de habilidades relacionadas à inteligência emocional exerce impacto direto sobre a estabilidade emocional e rendimento escolar, uma vez que crianças com essas competências desenvolvidas demonstram maior capacidade de lidar com os desafios acadêmicos e emocionais. Nota-se, ainda, que o desenvolvimento dessas habilidades favorece uma postura mais autônoma frente às exigências escolares, promovendo maior equilíbrio entre razão e emoção no processo de aprendizagem.

Nessa direção, intervenções voltadas para o fortalecimento da estabilidade emocional e da inteligência emocional podem contribuir substancialmente para o êxito

acadêmico e pessoal dos estudantes, estabelecendo uma base sólida no que diz respeito ao seu desenvolvimento integral. Dessa forma, a presente pesquisa corrobora com achados da literatura que destacam a relevância do desenvolvimento de competências emocionais para o desempenho acadêmico, especialmente nos primeiros anos da escolarização.

No entanto, é pertinente salientar que este trabalho se restringe à uma revisão inicial desses construtos, à vista disso, recomenda-se a realização de pesquisas empíricas e longitudinais, com o intuito de acompanhar a influência estabelecida por essas habilidades sobre o desempenho acadêmico, ao longo do desenvolvimento humano. Dessa forma, será possível avançar na construção de um modelo educacional que contemple, de forma equilibrada, o pensar, o sentir e o agir do estudante, dado que o cuidado com as emoções não deve ser visto como um detalhe, mas como um pilar da educação de qualidade. Nesse sentido, o desenvolvimento emocional assume caráter indispensável no processo de ensino-aprendizagem, ao considerar que o desempenho escolar resulta da integração harmônica entre competências cognitivas e recursos emocionais do discente.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, M. B. P. **As finalidades das competências socioemocionais na escola: uma análise a partir da BNCC**. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação) – Centro Universitário Mais – UNIMAIS, Inhumas, 2024. Disponível em: <http://65.108.49.104:80/xmlui/handle/123456789/952>. Acesso em: 15 de abr. 2025.

CERCE, L. M. R.; BRITO, R. O. Competências socioemocionais e o currículo para o século XXI. **Horizontes**, Itatiba, v. 40, p. 1- 24, 2022.

COSTA, R, P. T.; MCCRAE, R. R. The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. **Journal of personality disorders**, v. 6, n. 4, p. 343-359, 1992.

DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P.; DYMNIKI, A. B.; TAYLOR, R. D.; SCHELLINGER, K. B. O impacto da melhoria da aprendizagem social e emocional dos alunos: uma meta-análise de intervenções universais baseadas na escola. **Desenvolvimento infantil**, v. 82, n. 1, p. 405-432, 2011.

ELMI, C. Integrando estratégias de aprendizagem socioemocional no ensino superior. **Revista europeia de investigação em saúde, psicologia e educação**, v. 10, n. 3, p. 848-858, 2020.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; EXTREMERA, N. La investigación de la inteligencia emocional en España. **Ansiedad y estrés**, v. 12, n. 2, p. 139-153, 2006.



- FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218–226, 2001.
- GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- MCCRACKEN, R. R.; COSTA, P. T. **Personality in adulthood: A five-factor theory perspective**. New York: Guilford press, 2003.
- MELO, C. R. F. **Competências socioemocionais e desempenho escolar: análise de trajetórias e fatores associados em estudantes brasileiros**. 2021. Tese (Doutorado em Psicologia Cognitiva) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2021.
- MOLERO JURADO, M. M. et al. Emotional intelligence as a mediator in the relationship between academic performance and burnout in high school students. **Plos one**, v. 16, n. 6, p. 1-14, 2021.
- PEREIRA, M. D. G. **Inteligência emocional: estudo das diferenças individuais em função do gênero e idade em crianças e jovens portuguesas**. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Évora, Évora, 2022.
- ROSA, E. L. A relação entre habilidades socioemocionais e desenvolvimento cognitivo: Uma revisão neuropsicológica. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 4, n. 2, p. 67-90, 2025.
- SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 9, n. 3, p. 185–211, 1990.
- SANTOS, J. M. S. *et al.* Contribuição da inteligência emocional para a formação acadêmica de enfermagem: uma revisão integrativa. In: **Anais do VIII CONEDU. CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – CONEDU**, Campina Grande. Realize Editora, 2022.
- SOUSA, J. S. **Desenvolvimento de Competências Socioemocionais em alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental**. 2024. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2024. Disponível em: https://ufpi.br/images/arquivos_download/PPGED/PUBLICAES/Teses%20publicadas/Jucyelle%20Tese%20final.pdf. Acesso em: 23 de abr. 2025.
- ZEIDNER, M.; MATTHEWS, G.; ROBERTS, R. D. **What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health**. Massachusetts: MIT press, 2012.
- ZINS, J. E.; WEISSBERG, R. P.; WANG, M. C.; WALBERG, H. J. **Building school success through social and emotional learning**. New York: Teachers College Press, 2004.