



AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: O QUE TEM ATRÁS DA MÁSCARA?

Júlia Colissi

Universidade Feevale
julia0183039@gmail.com

Charlotte Beatriz Spode

Universidade Feevale
charlotte@feevale.br

Cláudia Maria Teixeira Goulart

Universidade Feevale
claudiag@feevale.br

Lovani Volmer

Universidade Feevale
lovani@feevale.br

Resumo

A adolescência é um período do ciclo vital caracterizado por mudanças biológicas e emocionais pela busca da identidade, os adolescentes passam por experiências que geram uma série de emoções. Este relato de experiência tem como objetivo descrever uma atividade sobre as emoções desenvolvida durante a Oficina de Psicologia com os participantes do projeto de extensão Jovem Aprendiz Feevale. A oficina teve como objetivo introduzir e salientar a importância de expressar as emoções e buscar maneiras assertivas de demonstrá-las. A partir da confecção de máscaras, foram identificadas as emoções mais externalizadas: alegria e raiva. E as emoções que os adolescentes preferem esconder: tristeza, raiva e medo. Resignificar as emoções, a fim de proporcionar que cada uma delas tenha seu espaço na vida do adolescente pode trazer benefícios no desenvolvimento de sua vida, uma vez que precisa experimentar todos seus sentimentos em uma construção saudável do ser.

Palavras-chave: Adolescência; Emoções; Jovem Aprendiz; Extensão; Oficinas.

EMOTIONS IN ADOLESCENCE: WHAT LIES BEHIND A MASK?

Abstract

The adolescent phase, a vital cycle characterized by biological and emotional changes in the search for identity. In this context, adolescents go through experiences that cause a variety of emotions, This research is the experience report, and its objective is to describe an activity about emotions developed during the psychology workshop with the participants of the extension project Young Apprentice Feevale. The elaborated workshop had the purpose of introducing and emphasizing the importance of expressing emotions and searching for assertive ways of expressing them.. Through the construction of masks, the emotions most externalized were identified: joy and anger. Beyond emotions that they prefer to hide,; sadness, anger and fear. Redefining emotions so as each of them have their own space in the lives of teenagers may be beneficial to their development, as they need to experience all their emotions for a healthy construction of the self.

Keywords: Adolescence; Emotions; Young Apprentice; Extension Project; Workshops.

EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA: ¿QUÉ SE ESCONDE DETRÁS DE LA MÁSCARA?

Resumen

La adolescencia es un período del ciclo vital caracterizado por cambios biológicos y emocionales debido a la búsqueda de la identidad, donde los adolescentes pasan por experiencias que provocan una variedad de emociones. Este relato experiencia tiene como objetivo describir una actividad sobre emociones desarrollada durante el Taller de Psicología con los participantes del proyecto de extensión Joven Aprendiz Feevale. El taller tuvo el propósito de introducir y enfatizar la importancia de expresar emociones y buscar caminos correctos de expresarlas. Mediante la confección de las máscaras se identificaron las emociones más exteriorizadas: alegría e ira. Y las emociones que los adolescentes prefieren ocultar: tristeza, rabia y miedo. Redefinir las emociones para que cada uno tenga su propio espacio en la vida de los adolescentes puede ser beneficioso para su desarrollo, ya que necesitan experimentar todas sus emociones para una sana construcción del yo.

Palabras clave: Adolescencia; Emociones; Joven Aprendiz; Extensión; Talleres.



INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo descrever uma atividade realizada com grupos operativos sobre as emoções que foi desenvolvida durante a Oficina de Psicologia com os participantes do projeto de extensão Jovem Aprendiz Feevale, além de compreender quais as emoções mais externadas e reprimidas pelos adolescentes.

O projeto Jovem Aprendiz Feevale tem como objetivo principal a capacitação e inserção dos jovens em situação de vulnerabilidade social no mercado de trabalho, fornecendo a formação integral do aluno através de aulas de Tecnologia da Informação, Oficina de Português e Oficina de Psicologia, as quais possibilitam não só a construção profissional voltada para a área administrativa e conhecimentos tecnológicos, mas também o desenvolvimento de aspectos psicossociais de cada um dos jovens, contribuindo, assim, para a formação dos jovens como cidadãos. O público atendido pelo projeto é composto por alunos da rede pública de ensino, com idade entre 15 e 21 anos, cursando o Ensino Médio ou concluído em escola pública, com renda familiar não superior a 1,5 salário-mínimo por morador da residência. Em termos de ciclo vital, portanto, pode-se considerar que os participantes se encontram na adolescência. O projeto é gratuito e fornece aos participantes material didático e uniforme. A carga horária do curso é de 920 horas teórico-práticas, podendo ser realizadas integralmente no projeto ou em atividades como aprendiz na empresa.

A Oficina de Psicologia, ministrada por uma acadêmica do Curso de Psicologia, sob supervisão de professoras do Curso de Psicologia da Universidade Feevale, é um espaço que busca fomentar a discussão e reflexão sobre diversos assuntos que fazem a integração entre o jovem indivíduo e suas relações com o meio profissional. São realizadas dinâmicas de grupo, atividades individuais e ações com foco no desenvolvimento profissional com orientação de carreira, conversas sobre sentimentos e angústias em relação ao mercado de trabalho, apresentações sobre temas relacionados à Psicologia e fenômenos da adolescência. Além de poder fazer a ponte entre a comunidade acadêmica, como estudantes e professores, com a comunidade local, através de atividades de extensão e pesquisa que visam fomentar essa ligação.

A extensão é capaz de transformar o saber que vem da academia em um bem público, onde todos podem ter acesso e devem estabelecer parcerias com a sociedade, buscando a construção de um projeto social que traga dignidade para todas as pessoas (SAMPAIO, 2004). Com base no Plano Nacional de Extensão Universitária (BRASIL, 2001), o conhecimento construído no contexto da extensão se produz na troca de saberes sistematizados, acadêmicos e populares, o que possibilita a democratização do conhecimento, que envolve a participação

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

efetiva da comunidade na atuação da universidade. Viabilizar formas de autoconhecimento, possibilidades profissionais e o esclarecimento de dúvidas sobre como, onde e quando fazer as dinâmicas de grupos dentro do projeto se mostra muito importante, pois a interação entre os integrantes do grupo viabiliza referenciar-se no outro, fazendo diferenciações, oposições e transformar-se a partir desta sistemática de compartilhamento dos significados e valores (FERNANDES, 2003).

Os aprendizes do projeto Jovem Aprendiz Feevale encontram-se na fase da adolescência, período do ciclo vital caracterizado por mudanças biológicas e emocionais e pela busca pela identidade. As variações no processo de crescimento do adolescente influenciam em seu autoconceito, além da sua adaptação social e emocional (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Além destes aspectos, os participantes do projeto são provenientes de famílias com renda de até 1,5 salário mínimo por morador da casa, caracterizando uma condição de vulnerabilidade social. A busca pelo ingresso no mundo do trabalho, portanto, mais do que uma vontade do aprendiz pode estar atrelada a uma necessidade de contribuir na renda da família, o que pode gerar diferentes emoções e ansiedades.

Por conta das transformações físicas, psicológicas e sociais, a fase da adolescência influencia na estabilidade e na intensidade das próprias emoções, conduzindo novas experiências de ativação emocional e respostas extremas e intensa aos estímulos. No entanto, essas respostas, por sua vez, constituem oportunidades para o aperfeiçoamento das competências de regulação emocional que permitem assegurar o funcionamento adaptativo, sendo assim, é importante estar a par das estratégias utilizadas pelos adolescentes ao expressar ou não as suas emoções (GILBERT, 2012; MOREIRA, 2018; STEFANO; CORRÊA, 2018). Um projeto social, portanto, que tenha como objetivo um olhar integral para seus beneficiados, deve levar em conta que as emoções têm um papel ativo no processo de desenvolvimento do adolescente, quer sejam elas agradáveis ou desagradáveis, podendo atuar como fatores de proteção ou de risco. Assim, se não forem vivenciadas de modo funcional efetivo, podem gerar mais afeto negativo, fazendo com que as experiências tidas como negativas tenham um aumento em relação às experiências com emoções positivas (SILVA; FREIRE, 2014).

Castilho (2011) define a emoção como uma experiência subjetiva, que pode sofrer variações em função do temperamento e da personalidade do sujeito. Tais reações podem ser inatas e instintivas, servindo como um mecanismo de sobrevivência do ser humano e, também, como “combustível para a evolução da humanidade” (CASTILHO, 2011, p. 49). Já Ekman (2011) afirma que, em geral, nossas emoções atendem bem às nossas necessidades e possibilitam que estejamos mobilizados para lidar com os aspectos mais relevantes da vida, o que nos permite

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

vivenciar diversos tipos de satisfação. Por outro lado, há momentos em que as emoções podem gerar desconforto, em função de reações emocionais impróprias. Um exemplo disso é quando há uma intensidade desproporcional na expressão de um sentimento ou na demonstração de uma emoção, mesmo que estes até possam ser adequados ao contexto.

Por estar explorando sua identidade e vivenciando uma série de situações novas associadas, entre outras coisas, ao ingresso no mundo do trabalho, os aprendizes enfrentam muitos momentos de instabilidade, seguidos por dúvidas que podem gerar ansiedade, frustrações, inseguranças e cobranças. Nesse novo cenário de situações desconhecidas, algumas emoções, como medo, vergonha e até mesmo a raiva, podem exercer maior predominância e ser muito intensas. Em função disso, faz-se extremamente necessário validar as emoções apresentadas e fornecer apoio nesse processo, possibilitando que o jovem possa modulá-las de forma mais adequada, através do reconhecimento e da possibilidade de expressão de tais emoções.

Uma das experiências mais complexas dessa fase é a entrada no mundo do trabalho, repleto de desafios e novas vivências que colocam o jovem frente a uma infinidade de emoções. Nesse sentido, o contexto deste estudo é o projeto de extensão Jovem Aprendiz Feevale da Universidade Feevale, no qual os jovens participam de uma formação para prepará-los para vivenciar o primeiro emprego e todos os desafios que surgem nesse momento. A proposta deste projeto está alinhada às políticas públicas para juventude, em especial a Lei da Aprendizagem (BRASIL, 2012), sendo reconhecido como instituição qualificadora pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE).

Justifica-se a escolha de tal contexto, considerando as complexidades diante da criação de mecanismos para lidar com o novo, a preocupação dos jovens com sua autonomia e com a escolha profissional. Diante de tantos estímulos e informações e ao se depararem com a multiplicidade de opções, eles mostram-se cada vez mais confusos.

Através do trabalho com grupos operativos, a oficina elaborada teve como objetivo introduzir e salientar a importância de expressar as emoções e buscar maneiras assertivas de demonstrá-las. As oficinas com adolescentes podem ser caracterizadas por um trabalho que independe do número de encontros ou participantes, mas que têm como objetivo principal o trabalho em torno de uma questão, buscando por resultados que não abarcam apenas reflexões racionais, mas envolver os participantes de uma maneira integral, abrangendo formas de pensar, agir e sentir (AFONSO, 2010). Em uma oficina, os participantes incorporam, através da apropriação, construção e produção de conhecimentos teóricos e práticos estruturas de ação e reflexão sobre os temas trabalhados (PAVIANI; FONTANA, 2009).

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

Na mesma direção, o grupo operativo se caracteriza pelo processo norteado por uma questão-problema que será trabalhada pelo próprio grupo (SANTOS et al., 2015). Desta forma, as atividades propostas possibilitaram que os jovens pudessem tomar consciência das emoções que costumam demonstrar ou esconder e, a partir disso, entrar em contato com elas exercendo um papel ativo no processo de maturação. No grupo operativo, os participantes aprendem a observar, ouvir e entrar em contato com seus pensamentos e atitudes, além de perceber que outras pessoas também podem ter os mesmos pensamentos. Mas, mais que isso, podem enxergar no outro novas maneiras de lidar com uma mesma questão-problema (LEMOS; FERREIRA, 2004).

É necessário salientar o importante papel que o vínculo tem nesse processo e contexto. Como mencionado anteriormente, as oficinas constituem um espaço permeado pela fala e escuta, constantemente. Segundo Wecker *et al.* (2019), em estudo realizado com extensionistas do curso de Psicologia, que atuaram junto ao Jovem Aprendiz, o contexto grupal deve ser pautado por um espaço de escuta, acolhimento, trocas de experiências, vínculos e aceitações, possibilitando construir sentidos nas vivências, o que por sua vez resulta na promoção de mudanças fundamentais dos sujeitos inseridos nestas circunstâncias.

Os coordenadores responsáveis pelo andamento do grupo devem assumir o papel de questionar, pontuar e problematizar as falas em busca de uma reflexão dos próprios integrantes do grupo. Busca-se, assim, auxiliar os participantes a elaborar suas questões, mas sempre direcionando o grupo à tarefa comum. Além disso, também compete ao coordenador realizar um levantamento das pontuações emergentes e identificar os papéis desempenhados pelo grupo (BASTOS, 2010).

Sabe-se que as atividades em grupos costumam ser bem-sucedidas nesta fase do desenvolvimento, pois os jovens podem buscar referências e identificação entre si, fortalecendo o objetivo do trabalho, que é promover um espaço que possa proporcionar mudanças no interior das pessoas, nas relações e onde essas pessoas estão inseridas (LEMOS; FERREIRA. 2004).

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência das atividades propostas com grupos operativos na Oficina das Emoções, bem como uma análise quantitativa do conteúdo evidenciado durante a atividade. Participaram deste estudo as duas turmas atendidas pelo projeto, totalizando 55 adolescentes entre 15 e 21 anos. Vale destacar que todos os participantes maiores de 18 anos

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), juntamente com a autorização do uso de imagem. No caso dos participantes menores de idade, o TCLE foi assinado pelos pais ou responsáveis, sendo que os jovens assinaram o Termo de Assentimento (TA), conforme preconizado pela Resolução CNS 466/2012. Tendo em vista que a intervenção aconteceu como temática da Oficina de Psicologia, com vínculo pré-estabelecido e coordenação do grupo, não houve necessidade de apresentações introdutórias.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A oficina das emoções foi composta por dois encontros com duração de quatro horas cada. Cabe ressaltar que a temática surge de uma demanda identificada no trabalho com os aprendizes, que se deparam com as dúvidas próprias da inserção no mundo do trabalho e as exigências sociais decorrentes deste processo. Há estudos que apontam que, para adolescentes em situação de vulnerabilidade social, o problema mais significativo e que gera demanda do ponto de vista individual e coletivo, além da violência, é a reivindicação de um trabalho decente com sentido e de um emprego estável (RIBEIRO, 2011; ABRAMO; ANDRADE, 2008; IBASE, 2007). Embora o projeto social tenha como foco a inserção no mercado do trabalho, sua perspectiva de formação integral implica em um olhar também para os aspectos emocionais que emergem durante a capacitação para o ingresso no mundo do trabalho.

No primeiro encontro, os alunos foram questionados sobre o que é emoção e em seguida foi apresentado o conceito e autores que falavam sobre as emoções. O objetivo foi buscar contemplar o conhecimento prévio dos jovens sobre o tema e ampliar a percepção a partir de dados científicos. Então, a coordenadora da oficina questionou os jovens sobre a diferença entre as emoções e os sentimentos e apresentou as emoções primárias seguidas pelas secundárias, além de explicar como elas se manifestam no nosso corpo, salientando que todas as emoções desempenham uma função e devem ser demonstradas. Para complementar o material, o conceito de empatia também foi exposto ao grupo, buscando evidenciar a importância do respeito ao outro e a necessidade de poder se colocar no lugar deste, aceitando e compreendendo suas emoções. Para Denham *et al.* (2003), a compreensão das emoções possibilita ser capaz de reconhecer, nomear, identificar, perceber as alterações que cada emoção proporciona no corpo e saber diferenciar as emoções e respostas dos outros.

A fim de fazer com que o grupo desenvolvesse a habilidade de identificar as emoções, foi proposta uma atividade na qual, em pequenos grupos, os integrantes deveriam montar um esquete com uma emoção sorteada e o grande grupo deveria dizer que emoção estava sendo

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

representada no esquete. Molpeceres e Zacarés (1999) salientam que, no trabalho de grupos, as relações igualitárias e recíprocas possibilitam a exploração de vários comportamentos, favorecendo o desenvolvimento do adolescente.

Para encerrar o primeiro dia de oficina, a última dinâmica do grupo foi assim proposta: os alunos deveriam, sem colocar o nome, escrever em um papel alguma situação em que vivenciaram a emoção sorteada. Após, essa situação era representada em forma de esquete por um outro colega. Essa dinâmica teve como objetivo proporcionar aos jovens um momento de reflexão sobre suas atitudes, mas também uma identificação com o grupo, fazendo com que as emoções tidas como negativas fossem validadas através das experiências do grupo. Isto ficou nítido em diversos momentos em que os jovens encenaram situações em que não se sentiam à vontade em expressar emoções, como medo e tristeza. Segundo Papalia e Feldman (2013), os grupos exercem influência na vida dos jovens, os adolescentes se relacionam com grupos que compartilham seus valores, atitudes e comportamentos. Em síntese, apresentar atividades em grupos que sirvam de identificação para o jovem, faz com que ele possa compreender suas emoções como naturais do momento vivenciado por ele.

Através do uso de ferramentas do teatro no trabalho com grupo, é possível se beneficiar não apenas do processo verbal na construção de reflexões, mas também do processo de ação, movimentos e expressões (ORKIBI; FENIGER-SCHAAL, 2019). Por isso o trabalho com as esquetes e situações permitiram com que os jovens trabalhassem suas vivências e problemáticas do seu próprio cotidiano, buscando possíveis soluções para as problematizações levantadas. Castro e Almeida (2017) referem que, no trabalho com adolescentes, técnicas que envolvam artes teatrais são capazes de possibilitar a resolução de problemas intra e interpessoais da etapa de desenvolvimento vivenciada pelos jovens, através de um processo grupal.

No segundo encontro, com duração de quatro horas, o primeiro material sobre como expressar as emoções abriu a oficina. A partir daí o grupo construiu, com a ajuda da coordenação, maneiras assertivas de falar sobre as emoções. A fim de salientar a importância do diálogo e de dizer como se sente para o outro, foi elaborada uma dinâmica na qual cada aprendiz recebia uma situação/problema acompanhada de uma emoção e este deveria apresentar ao grupo uma maneira assertiva de resolver aquele problema e expressar a emoção. Durante essa dinâmica, surgiram relatos sobre conflitos na família, com amigos, com colegas no trabalho e as formas que encontraram de lidar com as situações, evidenciando que emoções como a raiva, por exemplo, eram guardadas até que se tornavam muito intensas e vinham à tona com uma intensidade desproporcional.

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

Os adolescentes evidenciaram que as emoções são mais facilmente compreendidas quando colocadas em palavras. No decorrer da atividade, muitos jovens salientaram que tiveram mais facilidade de entender como o outro se sentia quando o colega iniciava a resolução do problema contando como havia se sentido, mais uma vez, reforçando a importância de falar sobre suas emoções.

A última dinâmica da oficina foi elaborada através da confecção de máscaras, com materiais diversos, sendo que cada adolescente deveria escolher a emoção que mais expressasse, para caracterizar sua máscara. Concluída a produção, os alunos foram orientados a pensar no porquê da escolha e em quais fatores corroboravam para que a emoção escolhida fosse a mais expressada. Após um momento de troca e reflexão em grande grupo, os aprendizes foram orientados a escrever, na parte de trás de cada máscara, a emoção que sentiam mais dificuldade de demonstrar e novamente uma conversa com o grupo foi conduzida para apresentar os resultados.

O trabalho com máscaras possibilita que os indivíduos acessem os diversos papéis sociais que desempenham ao longo da vida, como assumem posturas em seus relacionamentos, como exploram potencialidades e reprimem dificuldades (CRUZ *et al.*, 2018). A máscara esconde e revela ao mesmo tempo. Através dessa dinâmica, foi possível perceber como os adolescentes entendiam e percebiam suas emoções, podendo acessar, inclusive, as emoções as quais sentem dificuldade de expressar. A utilização das máscaras foi um ponto crucial do trabalho sobre as emoções, porque, uma vez que os adolescentes acessaram suas emoções, foi possível promover maior compreensão da realidade interna e externa, se vendo em si mesmo na sua máscara, mas também no outro, pelo processo grupal.

A partir da confecção das máscaras foi contabilizado quais as emoções foram mais evidenciadas: a expressão mais demonstrada foi a alegria, com 37 máscaras, representando 67% do grupo, seguida por 12 máscaras sem expressão definida, totalizando 22% das respostas, e raiva, representada por seis integrantes das duas turmas, representando 11%. Quanto aos resultados das emoções que não são demonstradas pelo grupo, a tristeza foi a mais citada, com 20 máscaras, representando 36%, seguida por medo e raiva, caracterizando 20% e 18% respectivamente, vergonha ou afeto (15%) e seis máscaras (11%) não apresentaram resposta.

Através dos resultados, devem-se questionar as razões pelas quais os aprendizes, mesmo passando pelo ciclo da adolescência e todas suas profundas questões, sentem mais facilidade em expressar emoções tidas como positivas. Outra questão que se deve pontuar é que, depois da alegria, a emoção mais representada foi a máscara sem expressão definida, que pode sinalizar uma certa restrição e medo de expressar um sentimento ou emoção que pode ser mal interpretado ou que não seja bem aceito pelos pares, pais e outras figuras importantes na vida dos jovens.

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

Uma vez que as emoções não sejam expressas de maneira saudável, o adolescente pode ter a sua capacidade de lidar com pensamentos e sentimentos sobrecarregada, o que é um fator de risco para que ele passe a expressar de maneira desregulada, pela via dos sintomas corporais ou ações físicas (BIAZUS; RAMIRES, 2012).

Outra hipótese deve ser atrelada a uma característica da contemporaneidade, potencializada pelo uso das tecnologias e redes sociais, qual seja, o culto à felicidade. Para Lopes (2013), a felicidade nos dias de hoje desempenha um papel de obrigação. Muitas vezes, o que é demonstrado não significa real, por vezes, o prazer pode ser sentido momentaneamente, mas a ação é realizada somente para que o indivíduo esteja inscrito socialmente.

Na Figura 1, que segue, um dado interessante pode ser observado e discutido. A emoção nomeada é alegria, mas junto a ela podem ser vistas as lágrimas, o que pode sinalizar a ambiguidade dessa emoção.

Del Prette e Del Prette (2001) salientam que emoções desagradáveis ou negativas, como a raiva, por exemplo, são difíceis de serem externadas de maneira que não afete a qualidade dos relacionamentos. Por outro lado, a contenção da raiva ou de alguma outra emoção pode gerar um acúmulo progressivo, podendo a qualquer momento resultar em uma explosão diante de uma situação não tão estressante. A raiva também pode levar à conversão psicossomática, como: gastrite, úlcera, aftas, ansiedade, fobia e evitação de contatos sociais.

Na Figura 2, a seguir, podem-se observar as justificativas dos jovens para esconder a tristeza, associada à fraqueza e à vulnerabilidade. Na segunda máscara, o jovem explica "esconder estes sentimentos para as pessoas não verem que estou assim e *ver* (sic) que sou 'forte'". Percebe-se, portanto, o quanto esses jovens procuram mostrar ao outro uma imagem de força que seria



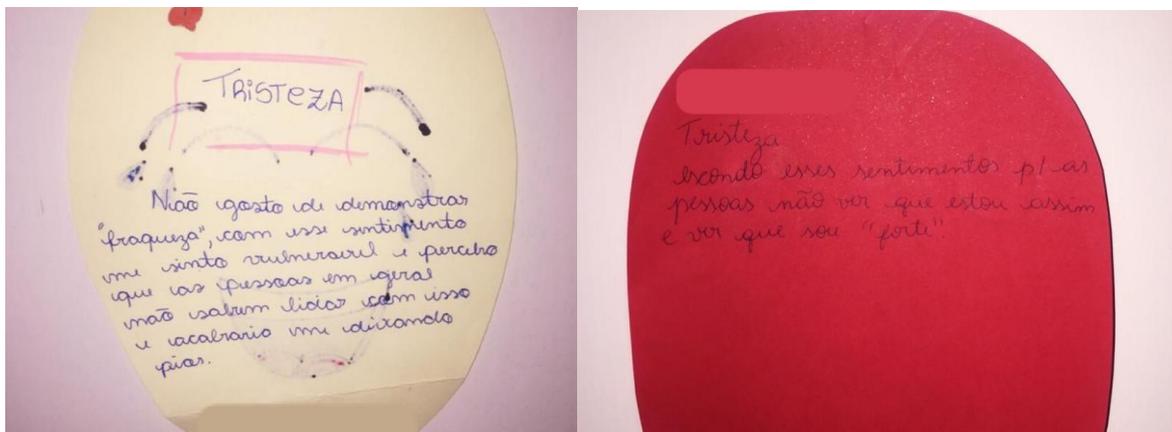
prejudicada ao expressar a emoção tristeza.

Figura 1 – Frente das máscaras criadas pelos alunos do projeto

Fonte: elaborado pelas autoras.

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

Figura 2 – Parte de trás das máscaras criadas pelos alunos do Projeto



Fonte: elaborado pelas autoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho, além de relatar a experiência num contexto de um projeto de extensão, buscou apresentar uma dinâmica seguida pela análise de questões relacionadas ao desenvolvimento de adolescentes e suas emoções, uma vez que o projeto Jovem Aprendiz busca preparar estes alunos para os desafios da vida adulta, assim como garantir uma inserção no mercado de trabalho. Além disso, reforça a relevância de uma formação integral do jovem aprendiz, para além das habilidades técnicas necessárias ao ingresso no mundo do trabalho, considerando a dimensão psicológica e social. Ressalta-se, ainda, a importância que esse tipo de intervenção extensionista acrescenta na trajetória profissional dos acadêmicos, possibilitando troca, aprendizado e aplicação de conceitos trabalhados dentro da sala de aula na universidade.

É possível identificar a importância do trabalho das emoções com jovens, possibilitando, acolhimento, apoio e incentivo, para que seja possível elaborar as perdas da infância e assumir as responsabilidades da vida adulta. Embora seja um recorte de um grupo, o que não é suficiente para estabelecer um padrão entre os sentimentos externalizados e internalizados pelos jovens, ficou evidente a discrepância entre aquilo que o jovem consegue demonstrar para o outro e a dificuldade de externalizar emoções tidas como negativas.

Proporcionar um espaço de troca e fala para os jovens mostrou-se extremamente importante no processo de identificação das emoções. Assim, promover ações que abordem esses temas é de grande relevância, já que, no geral, não são discutidos em outros momentos no decorrer do desenvolvimento dos indivíduos. Ressignificar as emoções, a fim de proporcionar que cada uma delas tenha seu espaço na vida do adolescente, pode trazer benefícios no

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

desenvolvimento da vida do jovem que precisa experienciar todos seus sentimentos em uma construção saudável do ser.

REFERÊNCIAS

ABRAMO, H. W.; BRANCO, P. P. M. (Org.). **Retratos da juventude brasileira: análises de uma pesquisa nacional**, São Paulo: Perseu Abramo, 2005.

AFONSO, M. L. **Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2010.

BASTOS, A. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. **Psicólogo informação: São Paulo**, vol.14 no.14, p. 160-169, out. 2010.

BLAZUS, C. B.; RAMIRES, V.R.R. Depressão na adolescência: uma problemática dos vínculos. **Psicologia Estudantil**, Maringá. v. 17, n. 1, p. 83-91, mar. 2012.

CASTILHO, W. **Mentira – um rosto de muitas faces**. 2. ed. São Paulo: Urbana, 2011.

CASTRO, A.; ALMEIDA, V.. O psicodrama de grupo e a ressignificação de sentimentos: o adolescente no palco. **Rev. bras. Psicodrama**, São Paulo, v.25, n.1, p.101-107, jun. 2017.

CRUZ, *et al.* The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. **Frontiers in Psychology**, v.9, p. 1664-1078. jul. 2018

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Relações Interpessoais: vivência para o trabalho em grupo**. Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

DENHAM, S. *et al.* Preschool emotional competence: pathway to social competence? **Child development**, 74(1), p. 238-256. 2003.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de papel, 2011.

FERNANDES, W. Grupos Operativos. In:.; SVARTMAN B., FERNANES, B. **Grupos e Configurações Vinculares**. Porto Alegre: Artmed, p. 195-203, 2003.

FORTES, A. B.; MAIA, C. P.; KRISTENSEN, C. H. Estratégias cognitivas de regulação emocional: Associação com sintomas pós-traumáticos. **Psicologia, Saúde & Doenças**. Porto Alegre, vol. 19, n. 3, p. 605-616, 2018.

GILBERT K. The neglected role of positive emotion in adolescent psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 467-481. 2012.

IBASE. **Juventude e integração sul-americana: Brasil**. Rio de Janeiro: IBASE, 2007.

LEMONS, C. G.; FERREIRA; M. F.. Geração Zapping e escolha profissional. In: VASCONCELOS, Zandre Barbosa; OLIVEIRA, Inalda Dubeux (orgs). **Orientação Vocacional: alguns aspectos teóricos, técnicos e práticos**. São Paulo: Vetor, 2004.

As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?

LOPES, B. C. O. A Busca da Felicidade e o Bem-Estar no Mundo Pós-Moderno. **Psicologado**. Edição 08/2013. Disponível em <https://psicologado.com.br/abordagens/psicanalise/a-busca-da-felicidade-e-o-bem-estar-no-mundo-pos-moderno> . Acesso em 22 Set 2019.

MOLPECERES, M. A.; ZACARES, J. J. Factores personales y sociales asociados al desarrollo de la identidad relacional y ocupacional: un análisis exploratorio en adolescentes de secundaria y RIBEIRO, M.A. Juventude e trabalho: construindo a carreira em situação de vulnerabilidade. *Arq. bras. psicol.*, Rio de Janeiro , v. 63, n. spe, p. 58-70, 2011.

MOREIRA, P. M. G. **Desregulação emocional, ansiedade, depressão e stress na adolescência**: Contributos de variáveis sociodemográficas, académicas e extracurriculares. 2018. 54f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal, 2018.

ORKIBI, H.; FENIGER-SCHAAL, R.. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: trends and methodological implications. **Plos One**, 14(2), 1-26. 2019.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre, Artmed, 2013.

PAVIANI, N. M. S.; FONTANA, N. M.. Oficinas pedagógicas: relato de uma experiência. **Conjectura: Filosofia e Educação**, Caxias do Sul, v. 14, n. 2, p.77-88, mai/ago, 2009.

SAMPAIO, J. H. Política Nacional de Extensão: referenciais teórico-práticos para sua construção. In. A I. **Calderón (org.), Ação Comunitária: uma outra face do ensino superior brasileiro**. São Paulo: Olho d'Água. 2004.

SANTOS, M. A. *et al.* Grupo operativo com adolescentes em um núcleo da assistência social: a questão da identidade de gênero. **Vínculo**, São Paulo , v. 12, n. 1, p. 51-58, 2015.

STEFANO, L.; CORRÊA, G. Terapia Cognitivo-Comportamental e Regulação Emocional na Adolescência. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018.

WECKER, A. *et al.* A sala de aula expandida na extensão: a percepção de acadêmicos acerca das contribuições da prática extensionista à formação da Psicologia. **Revista Cataventos** v.11 n.2, p. 25-41. Nov 2019.

Recebido em: 22/06/2021

Aceito em: 08/04/2022