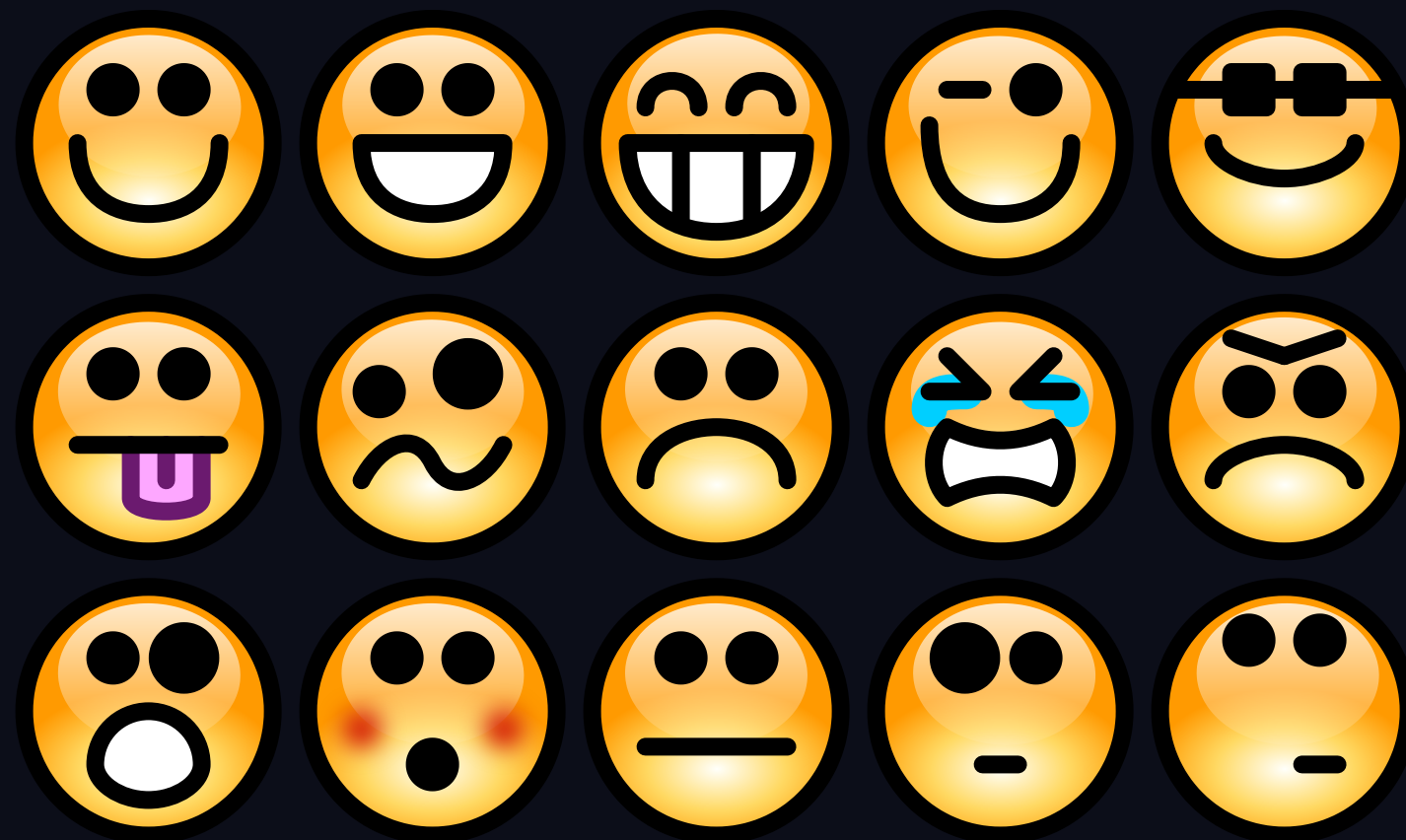
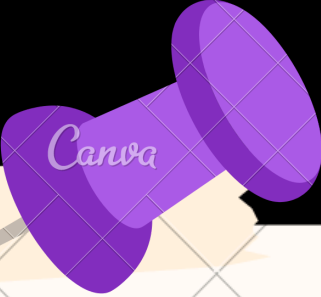


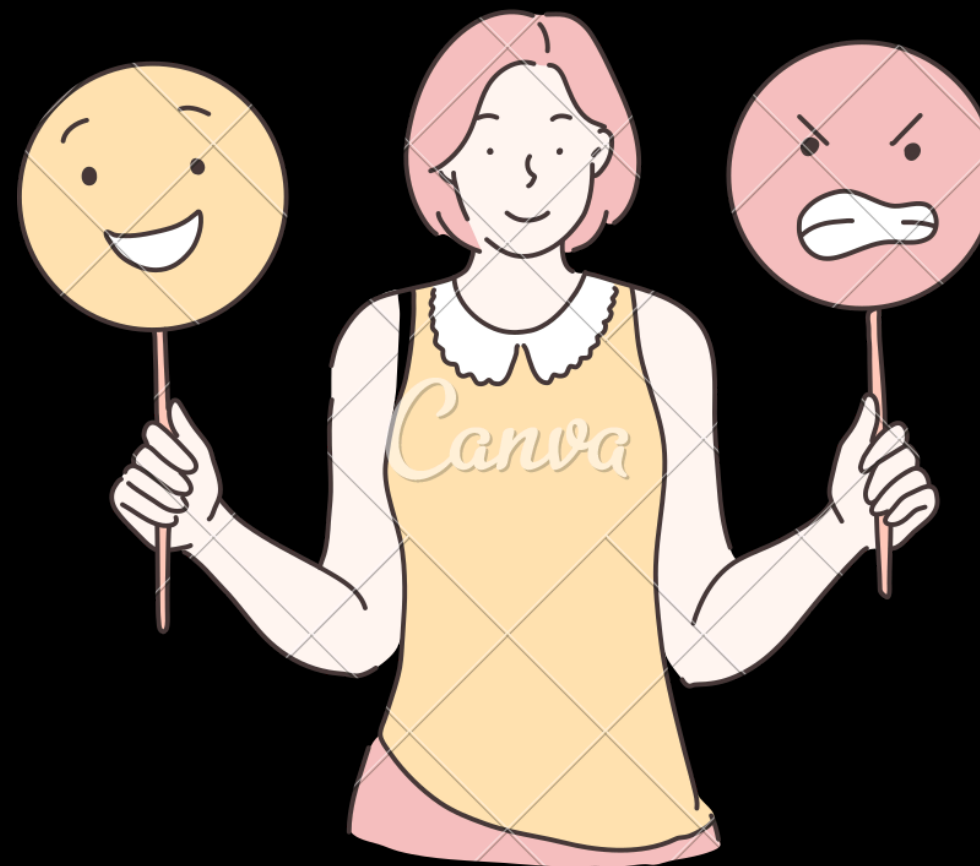
REGULAÇÃO EMOCIONAL



EMOÇÕES



É uma
reação automática que
o corpo realiza para
lidar com certas
situações ambientais.



Eles nos ajudam a
reagir
rapidamente a
eventos
inesperados.

EMOÇÕES PRIMÁRIAS

MEDO

SORPRESA

NOJO

RAIVA

ALEGRIA

TRISTEZA



EMOÇÕES SECUNDÁRIAS

VERGONHA

CULPA

ORGULHO

SATISFAÇÃO

DESPREZO

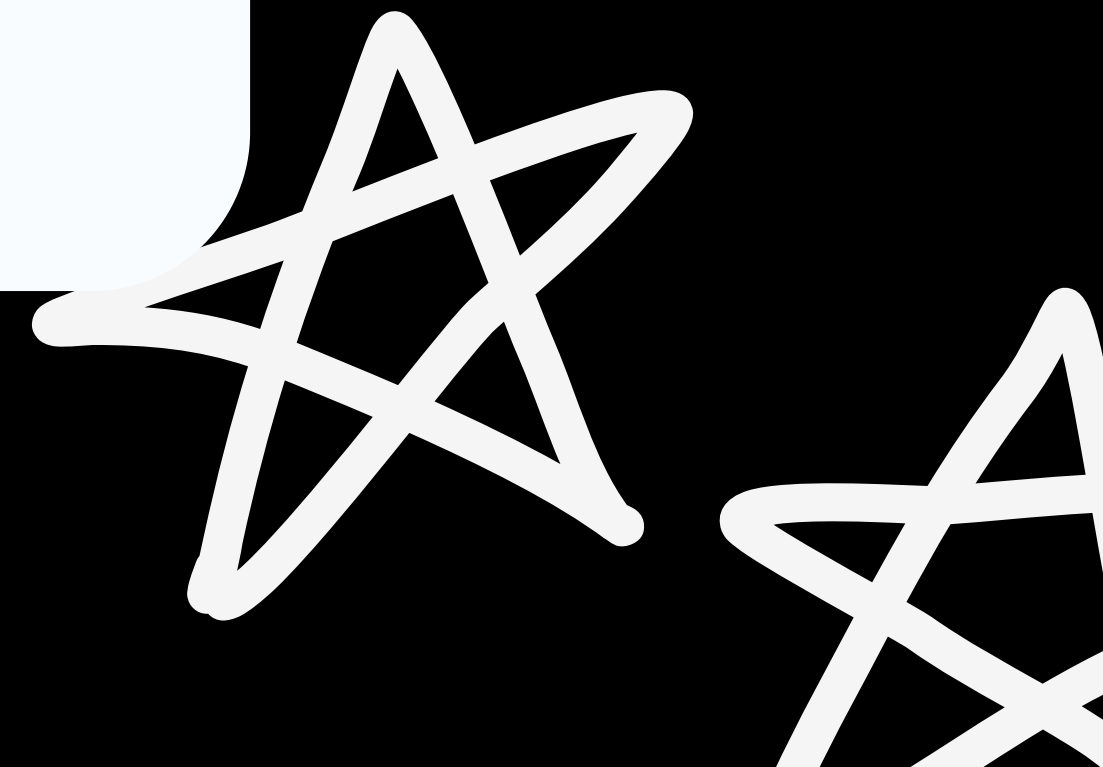
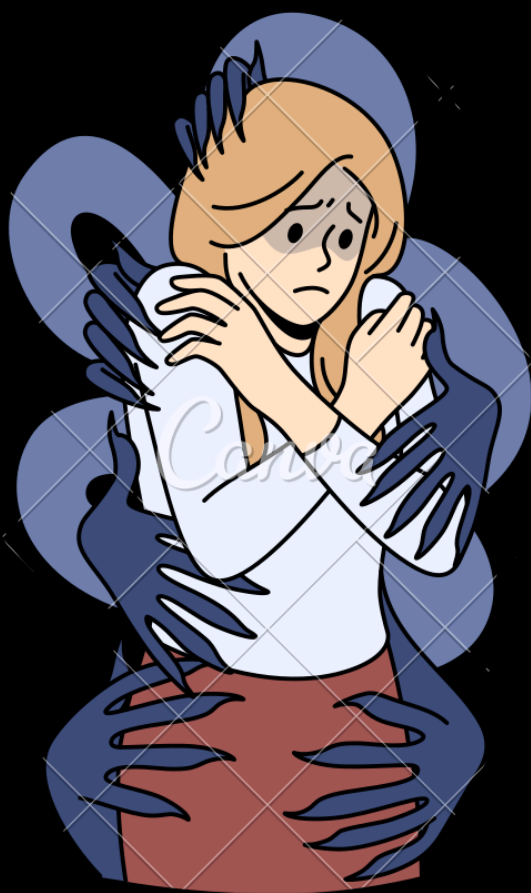
PRAZER



MEDO

Antecipação de uma
ameaça ou perigo (real ou
imaginário)
que produz ansiedade,
incerteza e insegurança

Afastar-se do perigo e agir
com cautela.





SORPRESA

Sustos, espanto, perplexidade. É algo muito fugaz que nos permite vislumbrar o que está acontecendo.

Para nos orientarmos e sabermos o que fazer em uma nova situação.

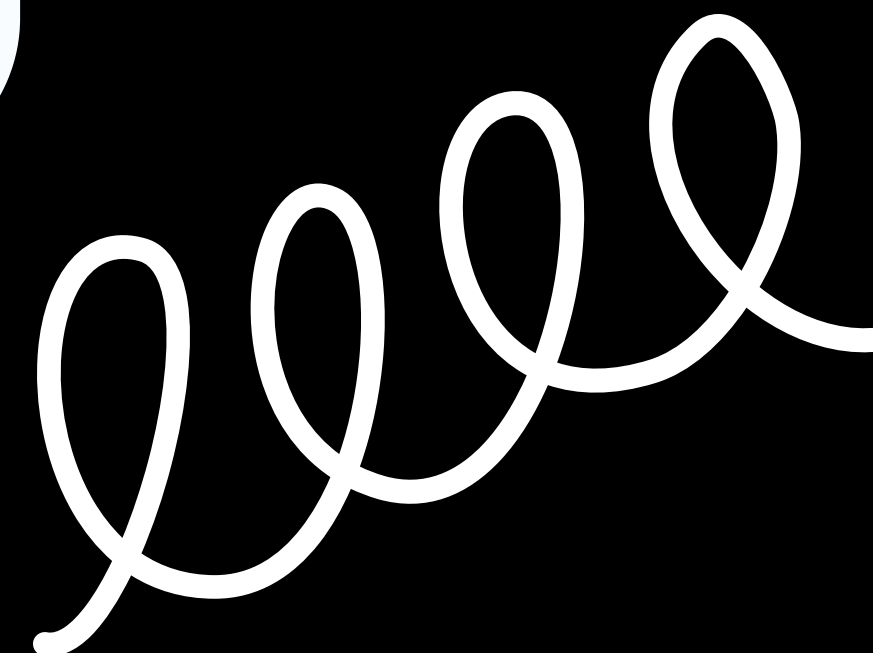


ASCO

Repulsa ou aversão em relação ao que está diante de nós.

Isso nos causa repulsa e tendemos a nos distanciar.

A



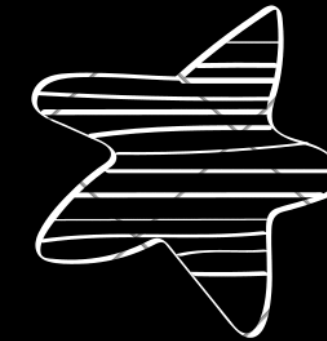
IRA

Raiva, ira que surge quando as coisas não saem como queremos, quando nos sentimos ameaçados por algo ou alguém.

JUSTIÇA

É adaptativo quando nos motiva a agir para resolver um problema ou mudar uma situação difícil.

Pode acarretar riscos quando expresso de forma inadequada.

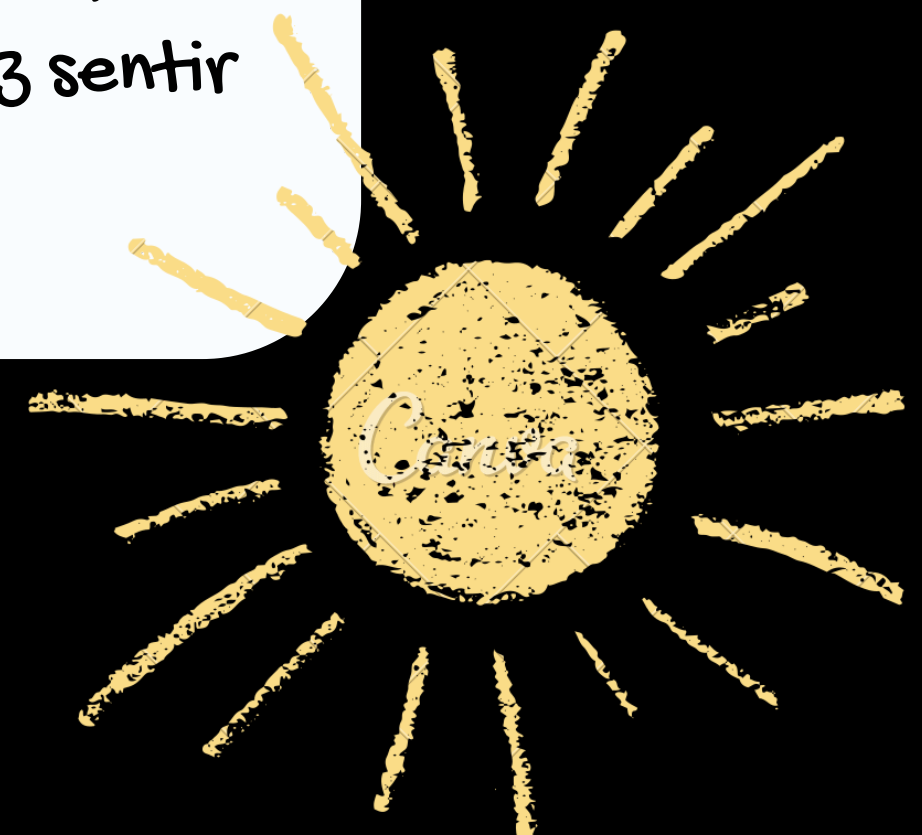


ALEGRIA



Uma sensação de bem-estar e segurança que sentimos quando realizamos um desejo ou vemos um sonho concretizado.

Isso nos leva à reprodução de comportamentos (queremos repetir aquele evento que nos faz sentir bem).



TRISTEZA



Tristeza, solidão,
pessimismo diante da perda
de algo importante ou
quando ficamos
desiludidos.

A função da tristeza é pedir
ajuda. Ela nos motiva em
direção a uma nova
reintegração pessoal.





[Watch video on YouTube](#)

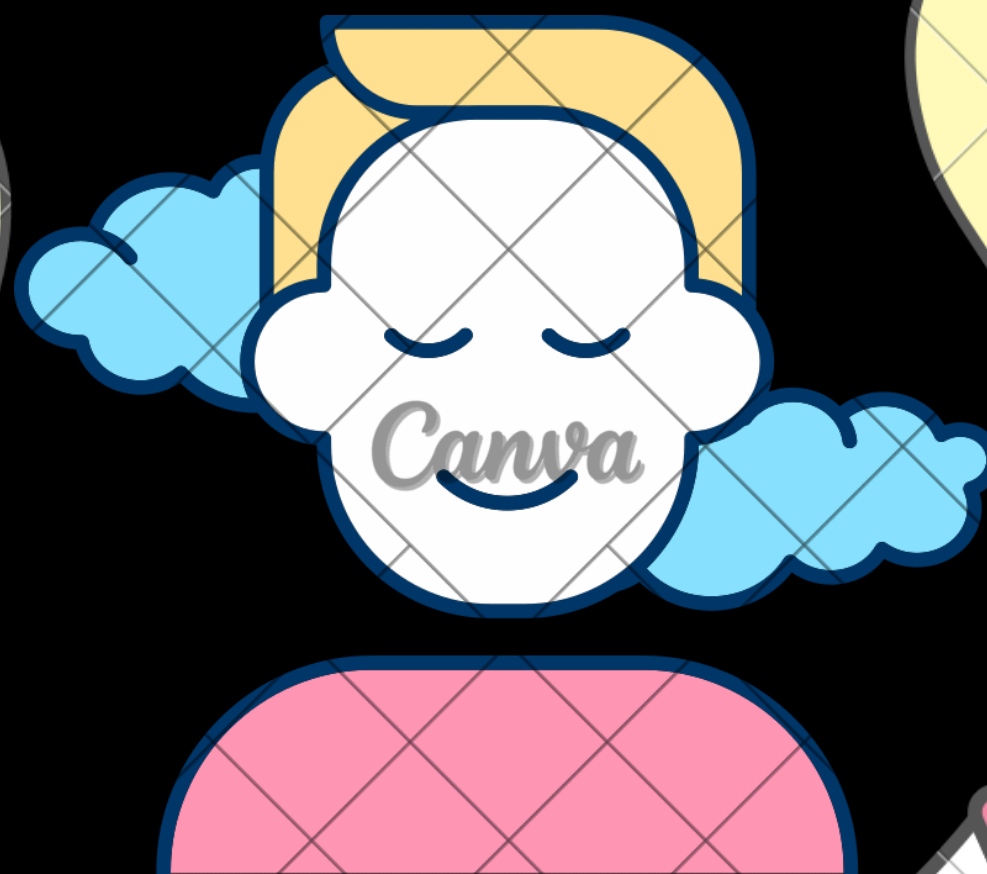
Error 153

Video player configuration error



Regulação Emocional

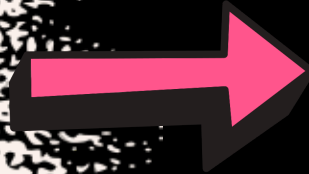
É A CAPACIDADE
DE GERIR AS
EMOÇÕES DE
FORMA
ADEQUADA.



ENVOLVE TOMAR
CONSCIÊNCIA DA
RELAÇÃO ENTRE
EMOÇÃO,
COGNIÇÃO E
COMPORTAMENTO.

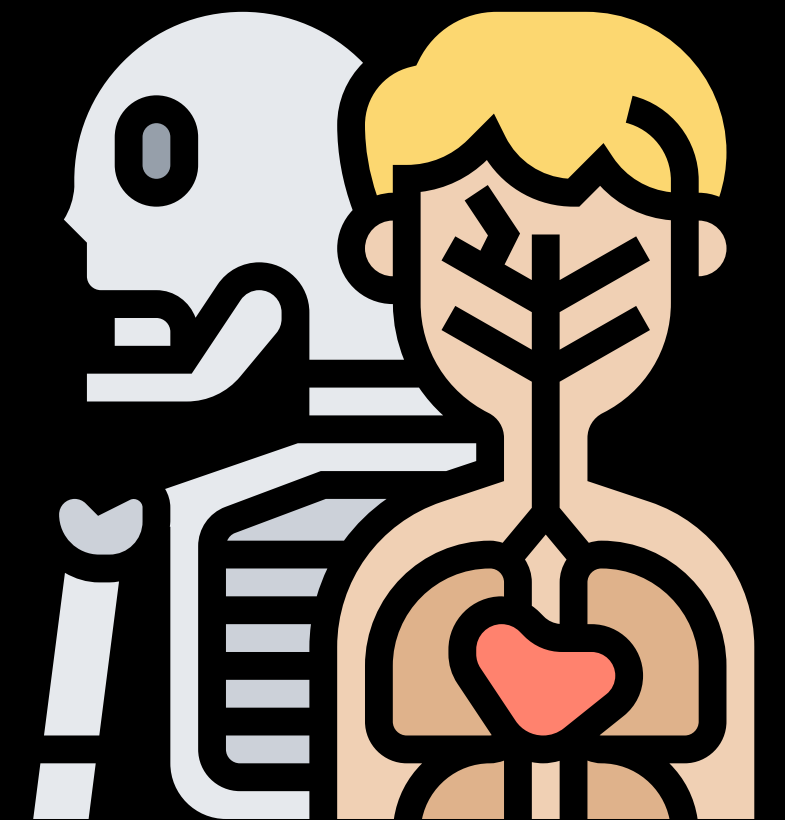
Componentes

I. IDENTIFICAÇÃO



PERCEBER OS SINAIS
FISIOLÓGICOS QUE INDICAM
ATIVACÃO

IDENTIFICAR A MENSAGEM (O
QUE ELA ESTÁ TENTANDO ME
DIZER)
EX.: CIÚME



Componentes



APÓS IDENTIFICAR A MENSAGEM, PODEMOS
COMPREENDER QUAL EMOCÃO ESTAMOS
SENTINDO.



Tristeza



SORPRESA:

pecho y cabeza con activación disminuida en las piernas.



ANSIEDAD:

aumento de la activación por encima de la pelvis, excluyendo los brazos y disminución de la activación en los brazos, piernas y pies.



AMOR:

en todo el cuerpo, aunque no mucho en las piernas.



DEPRESIÓN:

disminución de la activación en la parte inferior del cuerpo.



DESPRECIO:

la cabeza y las manos, con la zona pélvica y de las piernas con activación disminuida.



ORGULLO:

torso, cabeza y brazos.



VERGÜENZA

torso y cabeza, con disminución de la activación en los brazos, piernas y pies.

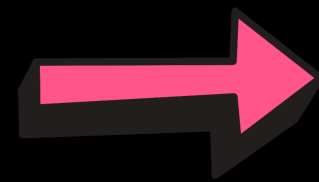


ENVIDIA:

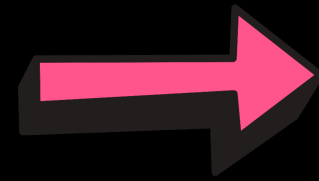
pecho y cabeza, con disminución de la activación en las piernas.

Componentes

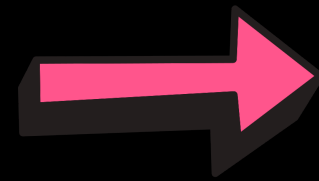
3. GESTÃO DE EMOÇÕES



VENTILACÃO EMOCIONAL



**RELAXAMENTO, RESPIRAÇÃO E ATENÇÃO
PLENA**

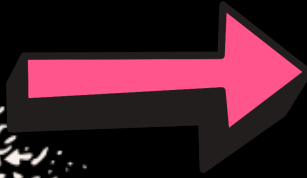


**FORTALECER COMPORTAMENTOS
ADEQUADOS**



Componentes

3. GESTÃO DE
EMOÇÕES



FORTALECER COMPORTAMENTOS ADEQUADOS

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

FERRAMENTA DO SANDUÍCHE

1. Demonstrar compreensão
2. Crítica construtiva
3. Construir confiança

