

ESCOLA DE DISCÍPULOS

O DISCÍPULO E AS EMOÇÕES

AULA 2



PIBGuarapari



PIBGuarapari

EMOÇÕES PRIMÁRIAS

Básicas

Inatas

Universais

Desde o nascimento

Função de sobrevivência

EMOÇÕES SECUNDÁRIAS

Combinação das primárias

Aprendidas

Dependem do entorno e cultura

A partir dos 2/3 anos

Outras funções



AS EMOÇÕES SECUNDÁRIAS



- TRANQUILIDADE
- SAUDADES
- ESPERANÇA
- SOLIDÃO
- ORGULHO
- DESCONFIANÇA
- DESESPERO
- CONFUSÃO
- CULPA
- PREOCUPAÇÃO
- DECEPÇÃO
- VERGONHA
- CANSAÇO
- ANSIEDADE



O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?

Desregulação emocional: é a dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções. A desregulação pode se manifestar tanto como intensificação excessiva quanto como desativação excessiva das emoções.



O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?



1. Intensificação excessiva: A emoção é sentida de forma muito forte e intensa, podendo ser indesejada ou até mesmo opressiva. Pode levar a reações desproporcionais, pânico, terror, ou um sentimento de urgência, dificultando a tolerância e o processamento das emoções.
2. Desativação excessiva: A pessoa pode experimentar um entorpecimento emocional, uma sensação de despersonalização ou desrealização, onde as emoções são sentidas de forma amortecida ou ausente.



O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?



A **regulação emocional** pode incluir qualquer estratégia de enfrentamento (seja ela problemática ou adaptativa) que o indivíduo usa ao confrontar a intensidade emocional indesejada. É como um termostato homeostático capaz de regular as emoções e mantê-las em “nível controlável” para que se possa lidar com elas.



O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?

Ou a modulação – para mais ou para menos – pode desequilibrar as coisas de forma extrema, a ponto de criar uma situação “quente demais” ou “fria demais”. A **regulação emocional** é como qualquer estilo de enfrentamento: depende do contexto e da situação.



O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?



Oito estratégias para lidar com as emoções:

- **Confrontação** (p. ex., assertividade)
- **distanciamento**
- **autocontrole**
- **busca de apoio social**
- **aceitação de responsabilidade**
- **fuga-esquiva**
- **resolução planejada dos problemas**
- **reavaliação positiva**



BIBLIOGRAFIA

- LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO Lisa. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Editora Artimed – Porto Alegre 2013.
- LEAL, Barbara; RODRIGUES, Luciana S. – Oficina das Emoções –Teoria e Prática, Um Guia Para Psicólogos, Pais e Educadores. Editora APMC. Jacareí/SP 2019.
- CAMINHA, Renato Maiato, CAMINHA, Marina Gusmão. Baralho das Emoções – acessando a Criança no Trabalho Clínico 4ª edição. Editora Sinopse. Porto Alegre 2011.

ESCOLA DE DISCÍPULOS

O DISCÍPULO E AS EMOÇÕES

AULA 2

Facilitadora:
Fabricia Santos do Rosário
Psicóloga- CRP 16/3267



PIBGuarapari