



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

Competência 6 – Inteligência Emocional
Emoções básicas



6. Inteligência Emocional

Objetivo principal: conhecer e entender a existência e o significado das emoções básicas.

Objetivo 1: compreender o que é uma emoção.

Objetivo 2: compreender o que é uma emoção básica, quais são as emoções básicas e como defini-las.

Objetivo 3: compreender o significado e gestão das emoções básicas.

Conteúdos: definição de emoção e das emoções básicas; critérios de definição; tristeza; medo; fúria; alegria; repugnância; significados e gestão.



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas

“O **rosto** é a imagem da alma, e os seus intérpretes são os **olhos**.”

Marcus Tullius Cicero



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



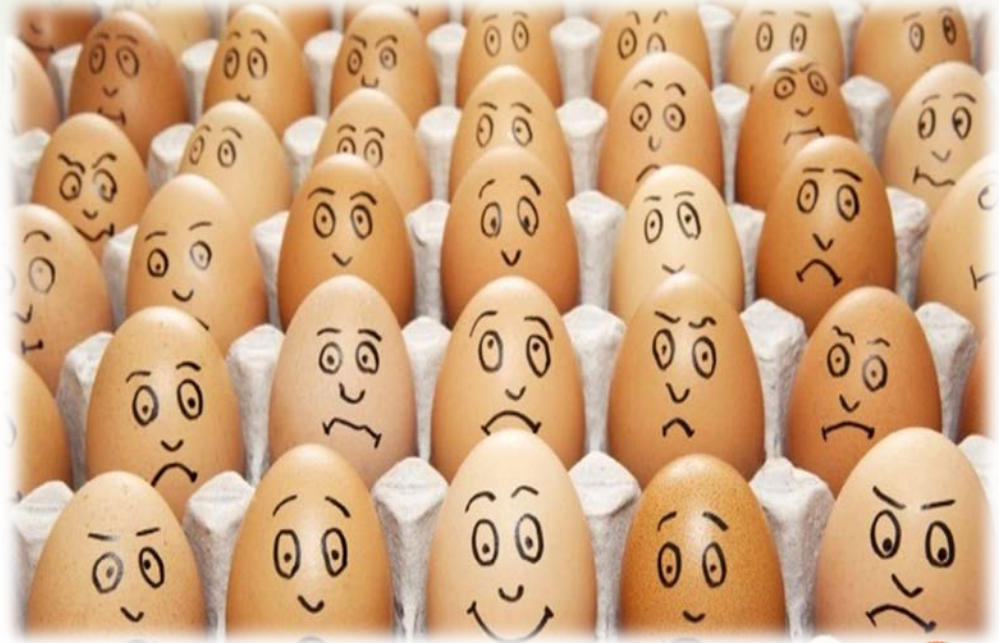
O que é uma emoção?

As emoções são reações específicas a um evento particular, baseado em alterações bioquímicas e fisiológicas no nosso corpo e sistema nervoso. Normalmente, são de curta duração e funcionam como ferramentas dadas ao ser humano por natureza para responder a um estímulo exterior.



O que é uma emoção básica?

São chamadas emoções básicas ou universais todas aquelas emoções que são comuns a todos os seres humanos, independentemente do género, origem étnica, local de nascimento, língua ou cultura. São primitivas e instintivas e servem para respondermos aos diferentes desafios da nossa vida.





Quem definiu as emoções básicas?

Nos finais dos anos 60, Paul Ekman, psicólogo americano, realizou um estudo junto da população da Papua – Nova Guiné e ilustrou as seis emoções básicas.

Que critério foi utilizado?

Ekman desenvolveu uma ferramenta para classificar todo e qualquer movimento facial (Sistema de Codificação de Ação Facial). Esta pesquisa descobriu a existência de micro expressões faciais que resultam da repressão de emoções fortemente sentidas.



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas

Quais são as emoções básicas?

Baseadas nas diferentes micro expressões faciais, Ekman definiu seis emoções claramente distinguíveis que, de maneira inata, automática e rápida, ativam um circuito neuronal, desencadeando comportamentos universais em busca da sobrevivência.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas

Tristeza



Raiva



Repugnância



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas

Surpresa



Medo



Felicidade



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas

Em 2015, Paul Ekman supervisionou o filme de animação “Inside out” (Divertidamente) e redefiniu a lista das emoções básicas. Ekman eliminou a “surpresa” porque não é uma emoção por si só, mas uma breve transição entre duas emoções.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Tristeza

É a emoção da perda. Sentimo-nos tristes quando perdemos algo ou alguém. Quanto maior o apego ou dependência de algo ou de uma pessoa perdida, maior é a tristeza. Esta emoção ajuda-nos a criar alguma distância de situações dolorosas, como também a sentir empatia com a tristeza de outros e a criar redes de apoio.

TRISTEZA



Como gerir a tristeza?

1. Dê permissão a si mesmo para se sentir triste. Não lute contra a emoção.
2. Identifique o que perdeu.
3. Pense no nível de apego que sentiu pela que foi perdido. Consegue viver sem isso? Era assim tão importante?
4. Se perdeu alguém, que experiências viveu com essa pessoa? Como as pode recordar?



MEDO



Medo

É a emoção do perigo ou ameaça, um sentimento associado à incerteza de uma experiência antes de um evento desconhecido. O perigo pode ser real ou imaginário, principalmente ligado ao futuro ou presente, mas também ao passado, quando projetamos experiências vividas para preencher o vazio gerado pela incerteza do futuro.

O medo é a emoção mais poderosa do ser humano, estando intimamente relacionada com o instinto de sobrevivência.



Competência 6 – Inteligência Emocional

Emoções básicas



Como gerir o medo?

1. As reações comuns ao medo são: lutar, fugir ou congelar. Em qualquer caso, a ação é o melhor antídoto contra o medo.
2. O medo é um sinal que avisa sobre um desafio desconhecido. Acontece quando não existe um equilíbrio entre o tamanho do desafio e a quantidade e a dimensão dos nossos recursos para o enfrentar.
3. Contra o medo, temos de atualizar os nossos recursos ao nível do desafio, melhorar a percepção destes (autoconhecimento) ou valorizar o tamanho do desafio.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Raiva

Envolve uma resposta forte, desconfortável e hostil a uma provocação, dor ou ameaça. É a reação a uma regra infringida, uma ameaça à nossa auto estima ou ao nosso sistema de valores.

Esta emoção provoca uma explosão de adrenalina e só desaparecerá se conseguirmos enfrentar a pessoa/coisa que quebrou a nossa regra. Se não encontrarmos o “transgressor”, será necessário libertar a adrenalina de qualquer forma, portanto será descarregada em qualquer pessoa, mesmo que esta não tenha culpa.



Como gerir a raiva?

1. Faça uma lista das suas regras pessoais.
2. Remova todas aquelas regras que estão a restringir a sua vida em vez de a melhorar.
3. Reduza a exigência das regras que não conseguir remover;
4. Expresse-se assertivamente;
5. Controle os seus impulsos, fazendo uma pausa entre o estímulo e a reação.



FELICIDADE



Felicidade

É o outro lado da moeda. Acontece quando as nossas regras são respeitadas, portanto as nossas expectativas são preenchidas. Estamos a progredir em direção ao nosso objetivo ou a um evento desejado e o êxito foi alcançado.

A felicidade está associada à produção da serotonina e tem efeitos positivos sobre a memória e a flexibilidade cognitiva. Esta produz um circuito de retorno que reforça os comportamentos que geram autoestima e cria uma espiral ascendente contínua de serotonina.





Como gerir a felicidade?

1. Reduza o número de regras e o seu nível de exigência.
2. Reconheça as suas conquistas e dê permissão para as desfrutar.
3. Partilhe a emoção com os outros. Quanto mais convicto estiver que sua felicidade é real, conseguirá transferi-la para os outros.



Repugnância

É uma resposta emocional de nojo a algo considerado ofensivo, desagradável ou desconfortável. A repugnância é um sentimento negativo forte de aversão/nojo ou desaprovação a algo ou alguém que gera um risco de intoxicação e que poderá ser uma ameaça à nossa sobrevivência. O ser humano necessita (e necessitou) da repugnância para se manter vivo.





Como gerir a repugnância?

1. Dê respostas evasivas quando necessário.
2. Evite situações desagradáveis ou potencialmente prejudiciais para a saúde.
3. Melhore os hábitos saudáveis, higiénicos e adaptativos;
4. Faça a gestão das suas relações e minimize ou evite o contacto com pessoas tóxicas.





6. Inteligência Emocional



Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aviso: Esta publicação foi feita com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia. Os conteúdos desta página são da responsabilidade única dos parceiros e não poderão de forma alguma refletir as visões da AN e da Comissão.