



Exercício 1: RODA DAS EMOÇÕES

A Roda das emoções é uma ferramenta criada por xxxx com a finalidade de tomarmos consciência das emoções básicas e os possíveis sentimentos por elas gerados. É interessante conhecê-los, principalmente em relação às emoções negativas, a fim de começarmos um trabalho interno que busque sua minimização e autocontrole, pois quando não são bem geridos, são causadores de estresse a curto e médio prazo, e doenças físicas e mentais a longo prazo.

Benefícios da Roda das emoções

O uso da roda das emoções pode ser realmente benéfico, veja quais são os principais benefícios:

- Facilita a classificação das emoções;
- Possibilita a identificação das emoções de forma mais precisa e clara.
- Estimula a compreensão das relações entre os diferentes estados emocionais;
- Promove a empatia;
- Ajuda o indivíduo a compreender melhor os sentimentos do próximo (utilizar, por exemplo, em situações de gestão de conflitos);
- Melhora a atenção e identificação das próprias emoções;
- Aumenta a capacidade de gerenciar e conduzir os sentimentos;
- Pode ser utilizada na psicologia educativa e na educação emocional, como ferramenta de aprendizagem.

Como utilizar a Roda das emoções: as emoções e os sentimentos são organizados coordenados em três fases, que incluem:

- **Círculo central:** O círculo central abriga as emoções básicas.
- **Bordas externas:** Nas bordas externas, é possível encontrar os sentimentos gerados de baixa intensidade.
- **Em direção ao centro:** os sentimentos mais intensos.

Observe o gráfico

Preste atenção em cada detalhe do gráfico, analisando e identificando quais emoções e sentimentos se relacionam melhor com o que você está sentindo naquele momento.

Expandir sua lista

É normal usar sempre a mesma palavra para se referir a suas emoções. Contudo, se você tem uma emoção “padrão”, o indicado é que acrescente palavras novas no seu vocabulário, a fim de ajudar os familiares, colegas e amigos a compreenderem ainda mais o que você está sentindo.

Por exemplo, antes de um encontro você se encontra realmente ansioso ou apenas inseguro?

Busque emoções positivas

Não procure exclusivamente emoções negativas na roda das emoções, como por exemplo, a tristeza e angústia.

Dessa maneira, busque também aquelas que realmente beneficiam a saúde mental, que podem incluir, por exemplo, a gratidão, alegria, confiança e criatividade. Estudos demonstraram que pessoas positivas têm menos probabilidade de sofrer **perda de memória** conforme envelhecem.

