1 – Avalie seu quociente emocional respondendo as perguntas a seguir e fazendo o que se

pede.

**Autoconhecimento**

a) Você conhece seus sentimentos e suas emoções? Justifique.

R:Sim, contudo, em certas ocasiões é necessário refletir bem sobre eles.

b) Qual é o impacto de suas emoções em sua forma de agir?

R: Elas podem me influenciar nas minhas tomadas de decisões.

c) Pense em formas de usar os sentimentos e as emoções a seu favor em situações

do dia a dia.

R: Para sentimentos negativos, uso estes sentimentos para a realização de alguma tarefa afim de esquecer tais sentimentos e positivos o mesmo, mas não afim de esquecer e sim de praticar algo mais realizativo.

**Controle emocional**

1. Você consegue controlar suas emoções? Explique como.

R: Sim, os guardando para mim e tirando tempos para pensar e me construir como pessoa.

1. Costuma agir por impulso e, depois, se arrepender?

R: Normalmente não costumo agir por impulso por acontecimentos já vividos.

c) Pense em uma situação na qual tenha agido por impulso e, depois, se arrependido. Como você poderia ter usado o controle emocional para lidar com essa situação de

outra forma?

R: Se eu tivesse parado pelo menos por 5 minutos para refletir sobre, porque, como, e com que intuito, acredito que não tomaria determinadas ações no que tornaria em situações negativas.

**Empatia**

1. Você costuma se preocupar com suas ações em relação ao outro? Justifique.

R: Sim, costumo sempre ajudar no que for possível.

1. Já se colocou no lugar do outro em alguma situação? Como foi? O que sentiu?

R: Sim, normalmente eu acabo absorvendo os problemas das pessoas a fim de ajudar, obtendo a mesma sensação da pessoa.

1. Pense em que situações é necessário praticar a empatia.

R: A prática da empatia é essencial para o ser humano, quando algum colega ou amigo está passando por momentos difíceis, pensar no que ou não falar, é uma prática empática.

**Sociabilidade**

1. Você se relaciona bem com seus familiares e amigos? Como são essas relações?

R:Com meus familiares há a relação de respeito, mas não seria uma relação familiar, relações com amigos são com respeito e fidelidade.

b) Pense no que pode fazer para aprimorar seu relacionamento com as outras

pessoas. Sempre é possível melhorar!

R:A conversa é um grande método para aprimorar diversos relacionamentos, e para resolução de problemas.

2 – Analise a situação a seguir:

Marisa é uma estudante do Ensino Médio e sofre bullying constantemente de um grupo de sua turma. Ela não tem mais vontade de ir à escola. O grupo a persegue até nas redes sociais. Faltar às aulas já não está sendo suficiente para fugir da situação. Ela começou a pensar em desistir dos estudos e ficou dez dias sem aparecer. Jorge, um de seus professores, estranhou sua ausência e perguntou aos colegas dessa se sabiam o que tinha lhe acontecido. Muitos começaram a rir. Nesse momento, Clara, a melhor amiga de Marisa, exclamou: “Vocês estão rindo, mas não sabem o que ela está sentindo, não imaginam o que ela sofre porque não conseguem se colocar no lugar dela!”.

a) Descreva o que você imagina que Marisa possa ter se sentido ao se tornar alvo de

bullying.

R: Tristeza e questionamentos sobre o porquê ela não ser igual a todos, sentimentos de solidão e vontade de não existir/sentir mais nada.

b) Suponha que você tenha a oportunidade de ajudar Marisa desenvolver sua

autoconfiança. Elabore um roteiro indicando ações que a ajudem a vencer esse

desafio.

R:

-Organização de horários (dormir, comer, atividades da escola, lazeres)

-Começar a prática de exercícios físicos (ajudar na autoestima)

-Comer comidas saudáveis (ajudando no metabolismo de seu próprio corpo e crescimento)

-Ir semanalmente a um psicólogo (conversar sobre seus problemas a ajudarão reconhecer a si mesmo que ela não é o que falam ela ser)

-Começar a olhar mais para você do que para oque os outros dizem ser você (parar de ouvir o que os outros dizem iram ajudá-la a se sentir mais confiante sobre si mesmo)

-Bloquear pessoas que a incomodam na internet (não é necessário ver comentários negativos em sua própria rede social)

c) Elabore um pequeno cartaz, seja virtual ou físico, como uma campanha de

Desenho de um círculo

Descrição gerada automaticamente com confiança médiaconscientização contra o bullying.

3 – Ao longo da vida as pessoas estão constantemente recebendo estímulos externos (elogios e críticas) que contribuem para a construção da percepção que têm de si mesmas.

1. Quais estímulos favoreceram sua autoconfiança? Cite situações em que eles ocorrem.

R: A realização de feitos próprios, praticar musculação durante 3 anos, realização de cursos com grande importância para carreira profissional.

1. Quais estímulos prejudicaram sua autoconfiança? Defina estratégias para neutralizar o efeito desses estímulos, de maneira a aumentar sua autoestima e autoconfiança.

R: Confiar em uma pessoa em qual você depositou tudo, estratégias para neutralizar este feito, seria continuar em frente até um dia isso não afetar mais.