



A GESTÃO DAS

EMOÇÕES E SENTIMENTOS COMO

FERRAMENTA EDUCACIONAL

TRANSFORMADORA NO CONTEXTO

ESCOLAR.





Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

C838g Costa, Silvânia Gomes da
A GESTÃO DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS COMO
FERRAMENTA EDUCACIONAL TRANSFORMADORA NO
CONTEXTO ESCOLAR. / Silvânia Gomes da Costa, Valci Ferreira
Victor. – Palmas, TO, 2022.
24 f. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2022.

Orientador: Dr. Valci Ferreira Victor

1. Emoções. 2. Sentimentos. I. Victor, Valci Ferreira. II. Victor,
Valci Ferreira III. , . IV. Título.

ISBN nº 978-65-00-59056-2

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins
de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a).

SUMÁRIO

AUTORES 4

PRODUTO
EDUCACIONAL 9

REFERÊNCIAS 16

APÊNDICE B 23

5 APRESENTAÇÃO

12 CONTEÚDO DO
PODCAST

18 APÊNDICE A



AUTORES

Silvânia Gomes da Costa, Instituto Federal do Tocantins (IFTO) – Campus Palmas – Palmas (TO) Psicóloga do IFTO, mestranda do Programa de Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do IFTO – Campus Palmas.

Valci Ferreira Victor, Instituto Federal do Tocantins (IFTO) – Campus Palmas – Palmas (TO) Docente do IFTO – Campus Palmas, professor do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica.

Mariceia Ribeiro Lima - Diagramação e Design Gráfico



APRESENTAÇÃO



O Produto Educacional - PE foi elaborado e fundamentado em pesquisas e teorias que estudam as emoções e sentimentos e em técnicas de modulação de ambos. O propósito deste PE é fornecer uma ferramenta educativa que contribua com a saúde mental dos servidores do IFTO/Campus Palmas. Ferramenta essa que se pretende útil para favorecer a melhoria de sua qualidade de vida e nos processos de ensino e aprendizagem, contribuindo, assim, indiretamente para a saúde mental dos discentes do campus Palmas.

O PE foi elaborado em forma de podcast educativos cujo conteúdo recai sobre saberes que tratam de variados conceitos que abordam emoções e sentimentos enviesados pelo papel contribuidor e/ou de interferência nos/dos processos de saúde mental e na relação de ensino e aprendizagem. Deste modo, serão oferecidas duas técnicas que consistem na modulação das emoções como forma de garantir aos servidores um maior fortalecimento das emoções ditas confortáveis, bem como, propor ações facilitadoras do comportamento acolhedor das próprias emoções aparentemente desconfortáveis, a fim de que se torne mais perceptível o caminho que se estabelece com o equilíbrio e com a estabilidade emocional. Nesse sentido, uma vez estando o servidor mentalmente mais saudável, ele se torna também mais apto para conduzir a caminhada dos/com os estudantes inseridos, portanto, em um trajeto formativo diferenciado e alinhado ao fortalecimento da exitosa permanência dos estudantes no contexto da escola.

Segundo Carvalho (2011), as transmissões via podcasts trazem de volta o hábito virtual da escuta através do formato exclusivamente de áudio e, nesse contexto amplamente variado, há públicos muito diversificados. Uma fatia considerável da produção desses conteúdos dedica-se a fins também educativos. Por se tratar de um recurso com grande potencial de estímulo à criatividade comunicacional marcado pelo uso da fala, o podcast pode significar uma importante ferramenta que vai para além do contexto tecnológico global da atualidade e que pode, portanto, funcionar como um despertador do interesse do ouvinte pelo seu caráter mais dinâmico que favorece o ensino e aprendizagem.



Bodart e Silva (2021) apontam que um dos efeitos da quarentena circunstanciada pela COVID-19, gerou a busca pelo uso de maiores recursos tecnológicos voltados para a área do ensino e da aprendizagem, pondo em evidência a importância de concentrar novos estudos elencando outras potencialidades e limitações. Vale destacar que, apesar de ainda serem pequenas as pesquisas com ênfase na utilização de áudios no formato de podcast como recurso didático-pedagógico, conforme Silva (2019), os estudos encontrados acerca do tema indicam que o uso desta ferramenta para fins metodológicos em sala de aula tem contribuído de maneira eficaz para o processo de ensino e aprendizagem.

Assim, percebendo nos podcasts um recurso didático pedagógico com potencial elevado de contribuição para os processos de ensino e aprendizagem, optou-se por esta ferramenta como o principal insumo de interesse teórico-metodológico investigativo desta pesquisa dada a sua acessibilidade e o seu alcance que, nesse trabalho, teve por objetivo alcançar todos os servidores lotados no IFTO/Campus Palmas.

Quando se fala em formação diferenciada, ressalta-se que o aqui proposto baseia-se no modelo da formação integral, que Saviani (1989) nomeia de Politecnia. O modelo educacional politécnico tem por objetivo formar cidadãos que conheçam várias disciplinas e compreendam de forma interdisciplinar, as transformações e integrações da sociedade “porque se trata de uma experiência que promete oferecer subsídios para se repensar a direção do sistema de ensino no País” (SAVIANI, 1989; p.06).



Este autor descreve que a educação Politécnica - o domínio de múltiplas técnicas – é um modelo de educação que envolve os fundamentos científicos das diferentes técnicas que caracterizam o processo de trabalho produtivo moderno. Isto é, o estudante inserido futuramente no mercado de trabalho, terá maiores condições de empoderar-se de diferentes técnicas para exercer suas atividades laborais, dominando os fundamentos com compreensão mais ampla do caráter e da essência do seu trabalho.

Ciavatta (2005) menciona que a escola, apesar dos muitos problemas, mudou em alguns aspectos, mas em outros não. Contudo, recai sobre a escola o poder de viabilizar a construção de intervenções baseadas na formação integrada e humanizadora. Este mesmo autor aponta ainda que, a identidade da escola vem sofrendo grandes impactos por ter que inserir em seu ambiente educacional, nem sempre projetos pedagógicos alinhados às suas reais necessidades e especificidades locais a exemplo da reforma do ensino médio e profissional dos últimos anos.

A escola precisa, como forma de reafirmação da sua identidade, construir organicamente o seu próprio projeto político-pedagógico, assumindo o desafio de uma formação integrada sendo, portanto, capaz de conhecer e compreender a sua própria história e o contexto sócio-político e cultural em que está inserida e atrelada às interferências externas e às demandas do seu coletivo. Desse modo, se faz mister que cada escola construa o seu próprio projeto pedagógico concebido para uma escola politécnica sendo apenas possível, contudo, se nessa escola os educadores estejam comprometidos com tal premissa educacional pois, do contrário, o projeto não refletirá essa educação (CIAVATTA, 2005).



PRODUTO EDUCACIONAL

O presente PE intitulado - “A gestão das emoções e sentimentos como ferramenta educacional transformadora no contexto escolar” consiste ser um recurso ou um meio educativo em forma de podcasts que visa ampliar conhecimentos sobre o que podem significar as emoções e os sentimentos e como estes contribuem e/ou interferem nos processos de saúde mental, de ensino e aprendizagem.



Damásio (2011) descreve que emoções são programas de ações complexas e na maioria de suas ocorrências se dão de forma automatizadas, realizados pelo mecanismo de sobrevivência. Os sentimentos emocionais são percepções compostas do que acontece no corpo e na mente quando uma emoção é disparada. Este cientista descreve ainda que, embora emoções e sentimentos façam parte de um ciclo estreitamente coeso, ocorrem por processos distintos, sendo assim, diferentes uma da outra.

Marshall Rosenberg, pai da Comunicação Não Violenta – CNV, não faz diferenciação entre emoções e sentimentos e os relaciona às necessidades, valores e desejos das pessoas, como sendo mensageiros que apontam se estão sendo atendidas ou não. Quando as necessidades, os valores e desejos são atendidos, há a manifestação de sentimentos agradáveis como: felicidade, alegria, otimismo, etc., e quando não, sentimentos desconfortáveis tendem a expressar-se: ansiedade, medo, angústia, culpa, etc. (ROSENBERG, 2021).

Compreender o papel das emoções e dos sentimentos é fundamental para ampliar o entendimento sobre os comportamentos, as escolhas pessoais e do outro. Se faz importante também para o reconhecimento da humanidade existente em cada um, compartilhada por meio das necessidades, valores e desejos humanos universais.

Se torna essencial, inclusive, para que as práticas rotineiras sejam avaliadas e ajustadas à atual realidade, devido serem universalmente expressadas e ultrapassarem fronteiras geográficas, culturais, geracionais, de classes sociais, profissionais. Em um ambiente escolar estimulante e convidativo, o equilíbrio emocional é fundamental para a saúde, para o bem estar, para a tomada de decisões sensatas, para a existência de relacionamentos corteses, amigáveis e para o sucesso do ensino e da aprendizagem (MEDEIRO, 2017; RABELO, 2014).

MaBeck (1997) aponta que a interação entre crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos pode resultar em problemas emocionais, devido às interpretações e representações dos acontecimentos que os sujeitos fazem interna e externamente. Quando são enviesadas, há distorção na forma como constroem suas experiências, induzindo a erros cognitivos e resultando em sofrimento mental.

Trabalhar e pensar em estratégias que gerem uma melhoria no nível da gestão emocional pode contribuir para o empoderamento dos sujeitos promovidos pela sua autonomia; para o fortalecimento das emoções confortáveis; para o cuidado das desconfortáveis sob o intuito de o equilíbrio e a estabilidade emocional sejam rapidamente reencontrados (MEDEIRO, 2017; RABELO, 2014).

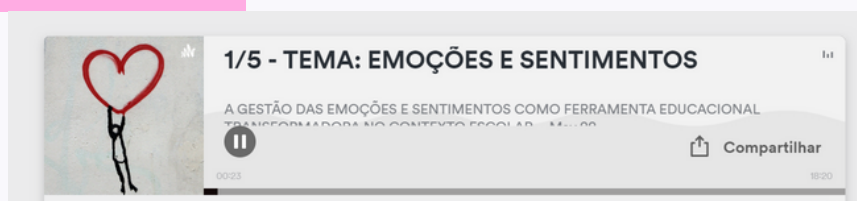


CONTEÚDO DOS PODCASTS



“A gestão das emoções e sentimentos como ferramenta educacional transformadora no contexto escolar”, foi elaborado em forma de podcasts disponibilizados na plataforma Anchor através do link: <https://anchor.fm/dashboard/analytics>, contando com 5 episódios e com duração média de 18 min cada.

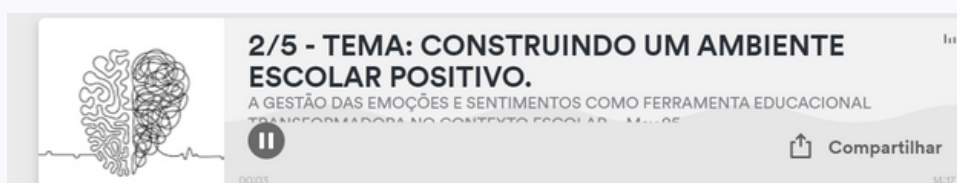
Os podcasts que podem ser reproduzidos em dispositivos móveis ou no computador, abordam temáticas e conteúdos norteados por esse estudo. Também foram disponibilizadas duas ferramentas de autoconhecimento e uma animação em vídeo como recursos auxiliares da respiração consciente.



O 1º podcast, disponibilizado no link:

<https://spotifyanchor-web.app.link/e/5UyB1O8wNtb>

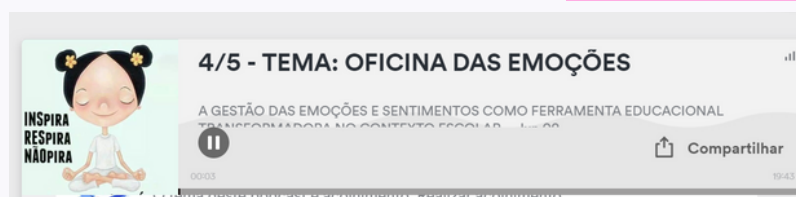
Tema: as emoções e os sentimentos - conceitos, impactos positivos e negativos na saúde mental, no ensino e no aprendizado.



O 2º podcast, disponibilizado no link:

<https://spotifyanchor-web.app.link/e/Eln4CwcxNtb>

Tema: a construção de um ambiente escolar positivo e os 5 pilares básicos da inteligência emocional.



O 3º e 4º podcasts, disponibilizados através do link:

[**https://spotifyanchor-web.app.link/e/BONJhdgxNtb**](https://spotifyanchor-web.app.link/e/BONJhdgxNtb)

[**https://spotifyanchor-web.app.link/e/curazajxNtb**](https://spotifyanchor-web.app.link/e/curazajxNtb)

Tema: a Oficina das Emoções. Foram disponibilizadas duas ferramentas de autoconhecimento: Apêndice A e B, através dos respectivos links:

[**https://app.luminpdf.com/viewer/6294a7198d86d79546c36188**](https://app.luminpdf.com/viewer/6294a7198d86d79546c36188)

[**https://app.luminpdf.com/viewer/6294ed5f8d86d79546d253d6**](https://app.luminpdf.com/viewer/6294ed5f8d86d79546d253d6)

e uma animação em vídeo que auxilia trabalhar a respiração consciente, disponível no link:

[**https://www.youtube.com/watch?v=PW4_Ysjz9yU**](https://www.youtube.com/watch?v=PW4_Ysjz9yU)

**5/5 - TEMA: ACOLHIMENTO**

05 de junho de 2022

O tema deste podcast é acolhimento. Realizar acolhimento implica fazer uma escuta atenta, empática, que reconhece ...

08:33

O 5º e último podcast, disponível através do link:

<https://spotifyanchor-web.app.link/e/DIYHuwIxnTb>

Tema: o Acolhimento – definições, movimento do acolhimento na escola e algumas dicas sobre como acolher o outro em situação de sofrimento psíquico.



REFERÊNCIAS

16

BECK, J. S. **Terapia cognitiva**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed Editora, 1997. 347 p.

BODART, C. N.; SILVA, Z. P. S. **Podcast como potencial recurso didático para prática e a formação docente**. Ensino Em Re-Vista, Uberlândia, v.28, p. 1-26, junho 2021. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/emrevista/article/view/61664/31846>. Acesso: 28 fev. 2022.

CARVALHO, A. A. A. **Os podcasts no ensino universitário**: implicações dos tipos e da duração na aceitação dos alunos. Capítulo 18, p. 127-132. Portugal/Porto: IEEE, maio 2011. In: CARVALHO, C. V. NISTAL, M.L. SILVEIRA, R. (Coord.). TICAI 2008: TIC's para a aprendizagem de engenharia. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/15734>. Acesso em: 4 jan. 2022.

CIAVATTA, Maria. **A formação integrada**: a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade. p. 83 a 105. In: FRIGOTTO, G. CIAVATTA, M. RAMOS, M. (orgs.). Ensino médio integrado: concepção e contradições. São Paulo: Cortez, 2005. 176 p.

DAMÁSIO, A. **E o cérebro criou o homem**. Tradução Laura Teixeira Mota. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2011. 338 p.

MEDEIRO, J.V.H. **Gestão das emoções na educação**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação - Supervisão Pedagógica) Escola Superior de Educação João de Deus - Lisboa, Portugal, junho 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/18652>. Acesso em: 27 abr. 2021.

RABELO, D. F. NERI, A. L. **A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos**. Pensando famílias, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 138-153, junho 2014. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000100012&lng=pt&nrm=iso. acesso em: 7 mar. 2022.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Tradução: Mário Vilela. 5ª edição. São Paulo: Editora Agora, 2021. 280 p.

SAVIANI, D. **Sobre a concepção de politecnia**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1989. 51 p. Disponível em: <https://portaltrabalho.files.wordpress.com/2015/03/sobre-a-concepcao-de-politecnia.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2021.

SILVA, M. S. O uso do Podcast como recurso de aprendizagem no ensino superior. **Dissertação** (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ensino, da Universidade do Vale do Taquari - Univates - Lajeado, março 2019. Orientadora: Profa. Dra. Márcia Jussara Hepp Rehfeldt. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/2533/1/2019MauricioSeverodaSilva.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2022.

APÊNDICE A - LISTA DOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES

ALGUNS SENTIMENTOS BÁSICOS QUE TODOS SENTEM Adaptação de Marshall Rosenberg, 2019.

Este exercício tem por objetivo identificar quais as emoções, as necessidades e sentimentos diante das situações que nos remetem a sentimentos agradáveis e desagradáveis, ou seja, quando as nossas necessidades são atendidas e quando não são.

Ressaltam-se que as emoções, os sentimentos e as necessidades não se limitam a esta lista conforme descritos abaixo aqueles considerados os mais comuns. O que se propõe com esta lista é apenas direcionar a relação de significante e significado como forma de melhor explorar e expandir o vocabulário destes.

SENTIMENTOS CONFORTÁVEIS:

Como nos sentimos quando nossas necessidades são atendidas:

ALEGRIA (emoção)

Sentimentos:

Admirado(a)	Descansado(a)	Maravilhado(a)
Agradecido(a)	Deslumbrado(a)	Motivado(a)
Alegre	Em paz	Orgulhoso(a)
Alerta	Emocionado(a)	Otimista
Aliviado	Encorajado(a)	Pleno(a)
Amoroso(a)	Energizado(a)	Realizado(a)
Animado(a)	Entretido(a)	Reanimado(a)
Apaixonado(a)	Entusiasmado(a)	Rejuvenescido(a)
Apreciativo(a)	Esperançoso(a)	Relaxado(a)
Calmo(a)	Estimulado(a)	Renovado(a)
Centrado(a)	Eufórico(a)	Revigorado(a)
Com expectativas	Feliz	Satisfeito(a)
Comovido(a)	Fortalecido(a)	Solidário(a)
Composto(a)	Forte	Surpreso(a)
Confiante	Grato(a)	Tocado(a)
Confortável	Impressionado(a)	Tranquilo(a)
Contente	Inspirado(a)	Vivo(a)
Curioso(a)	Interessado(a)	

SENTIMENTOS DESCONFORTÁVEIS:

Como nos sentimos quando nossas necessidades não são atendidas:

MEDO (emoção) Sentimentos:

Apavorado(a)
Apreensivo(a)
Cauteloso(a)
Chocado(a)
Confuso(a)
Constrangido(a)
Desconfiado(a)
Desconfortável
Desorientado(a)
Embaraçado(a)
Envergonhado(a)

Apreensivo
Estressado(a)
Horrorizado(a)
Impaciente
Incrédulo(a)
Indeciso(a)
Insegurança
Intrigado(a)
Medroso(a)

Cauteloso
Modesto(a)
Nervoso(a)
Preocupado(a)
Prudente
Relutante
Surpreso(a)
Tímido(a)



RAIVA (emoção) Sentimentos:

Aborrecido(a)
Aagitado(a)
Agoniado(a)
Agressivo(a)
Amargo(a)
Arrogante
Chateado(a)
Colérico(a)
Crítico(a)
Decepcionado(a)
Enciumado(a)
Enojado(a)
Exasperado(a)
Frustrado(a)

Furioso(a)
Histérico(a)
Hostil
Impaciente
Indignado(a)
Invejoso(a)
Irado(a)
Irritado(a)
Mal-humorado
Nervoso(a)
Perturbado(a)
Rabugento(a)
Ressentido(a)
Revoltado(a)
Vingativo(a)



SENTIMENTOS DESCONFORTÁVEIS:

Como nos sentimos quando nossas necessidades não são atendidas:

TRISTEZA (emoção) Sentimentos:

Abatido
Aflito
Ansioso
Cansado
Chateado
Com Pena/Dó
Com Saudades
Consternado
Culpado(a)
Depressivo
Deprimido
Desanimado
Desapontado
Desapontado
Desencorajado
Desencorajado

Desgostoso
Desolado
Entediado
Exausto
Infeliz
Magoado
Melancólico
Miserável
Perdido
Retraído
Saudades
Sem Esperança
Solitário
Sozinho
Triste

NOJO (emoção) Sentimentos:

Asco
Aversão
Desprezo
Evitação
Ojeriza
Repulsa

NÃO-SENTIMENTOS:

São pensamentos em forma de julgamentos e avaliações. Não expressam sentimentos reais. Descrevem o que pensamos sobre o que os outros estão fazendo à nossa volta e não como realmente nos sentimos.

Julgamentos e avaliações:

Abandonado(a)
Abusado(a)
Apressado(a)
Atacado(a)
Depreciado(a)
Desrespeitado(a)
Enganado(a)

Humilhado(a)
Ignorado(a)
Incompreendido
Intimidado(a)
Invisível
Manipulado(a)

Negligenciado(a)
Rebaixado(a)
Rejeitado(a)
Traído(a)
Usado(a)

ALGUMAS NECESSIDADES, VALORES E DESEJOS HUMANOS UNIVERSAIS

NECESSIDADES	DESEJOS	VALORES
Tudo aquilo de que se precisa e, é indispensável.	Tudo aquilo que se quer ter ou usufruir, sendo necessário ou não. Exemplo: preciso de um carro (necessidade), quero uma Ferrari (desejo).	Conjunto de crenças, ideais e práticas fundamentais que informam como você conduz sua vida em todas as áreas.

Abrigo
 Aceitação
 Acolhimento
 Afeição
 Amor
 Amor próprio
 Apoio
 Apreciação
 Aprendizado
 Atenção
 Autenticidade
 Autoestima
 Autonomia
 Beleza
 Carinho
 Celebração
 Clareza
 Coerência
 Comida
 Compaixão
 Companheirismo

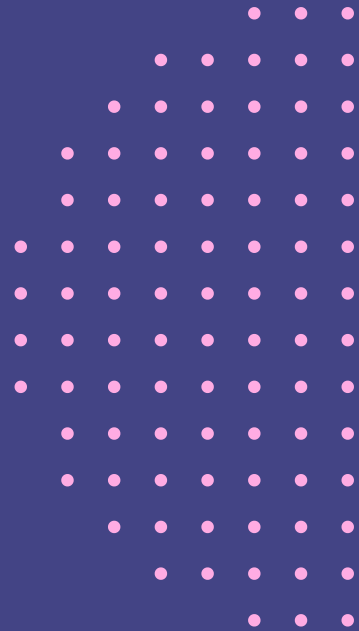
Companhia
 Compreensão
 Comprometimento
 Comunhão
 Comunicação
 Comunidade
 Conexão
 Confiabilidade
 Confiança
 Conforto
 Conhecer
 Consciência
 Consideração
 Contato
 Contribuição
 Cooperação
 Criatividade
 Cumplicidade
 Descanso
 Distração
 Diversidade

Dormir
 Educação
 Empatia
 Encorajamento
 Energia
 Equanimidade
 Equilíbrio
 Escolha
 Espaço
 Esperança
 Estabilidade
 Estrutura
 Ética
 Exercício físico
 Expressão espiritual
 Expressão sexual
 Facilidade
 Familiaridade
 Fé
 Felicidade
 Força interior

Franqueza
 Generosidade
 Gentileza
 Gratidão
 Harmonia
 Honestidade
 Honra
 Hospitalidade
 Humildade
 Humor
 Igualdade
 Inclusão
 Iniciativa
 Inspiração
 Integridade
 Interdependência
 Intimidade
 Liberdade
 Luto
 Metas

Movimento
Mutualidade
Ordem
Ouvir
Parceria
Participação
Paz
Pertencimento
Plenitude
Presença
Previsibilidade
Propósito
Prosperidade
Proteção contra danos
Proximidade
Proximidade
Realização
Receptividade
Reciprocidade
Reconhecimento
Rejuvenescimento
Relacionamento
Relaxamento
Respeito

Riso
Saúde integral
Segurança
Segurança emocional
Sensibilidade
Senso de justiça
Ser Conhecido
Ser Ouvido
Ser Visto
Significado
Simplicidade
Solidariedade
Sonhos
Suporte
Sustentabilidade
Tempo
Toque
Tranquilidade
Transparência
Troca
Valorização
Vitalidade



APÊNDICE B - EXERCÍCIO

EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO

Adaptação de Marshall Rosenberg, 2019.

Este exercício tem por objetivo contribuir com o autoconhecimento, para isso, vamos identificar quais as emoções, as necessidades, os sentimentos, os valores e desejos diante das situações que nos remetem a sentimentos agradáveis e desagradáveis, ou seja, quando as nossas necessidades são atendidas e quando não são.

NECESSIDADES	DESEJOS	VALORES
Tudo aquilo de que se precisa e é indispensável.	Tudo aquilo que se quer ter ou usufruir, sendo necessário ou não. Exemplo: preciso de um carro (necessidade), quero uma Ferrari (desejo).	Conjunto de crenças, ideais e práticas fundamentais que informam como você conduz sua vida em todas as áreas.

Emoção manifestada: (felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo).

Eu me sinto (sentimento)

Porque (necessidade, valor ou desejo) é importante para mim.

1º Exercício (quando alguém faz um elogio):

Emoção manifestada: (escreva se é felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo que você sente quando alguém faz um elogio para você).

Eu me sinto (escreva como você se sente quando alguém faz um elogio para você).

Porque (escreva porque o que você sentiu é importante para você).

Emoção manifestada: _____

Eu me sinto _____,

Porque _____ é importante para mim.

2º Exercício (quando alguém faz uma crítica):

Emoção manifestada: (se é felicidade, tristeza, raiva, medo ou nojo que você sente quando alguém faz uma crítica a você).

Eu me sinto (escreva como você se sente quando alguém faz uma crítica para você).

Porque (coloque porque o que você sentiu é importante para você).

Emoção manifestada: _____

Eu me sinto _____,

Porque _____ é importante para mim.

