

# Identificando sinais de auto regulação emocional pelo WhatsApp

Ederson da Silva Pinto<sup>1</sup>, Laíza Ribeiro Silva<sup>2</sup>, Patrícia A. Jaques Maillard<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pós-Graduação EAD em Computação Aplicada à Educação (ICMC/USP)

<sup>2</sup> Universidade de São Paulo (USP) <sup>3</sup> Universidade de São Paulo (USP)

## INTRODUÇÃO

As emoções ganharam um papel de destaque na procura por psicoterapias e são elas que permeiam nossas relações sociais e a forma como lidamos conosco nos impelindo a diversos tipos de comportamento. Apesar de haver uma concordância cada vez maior sobre a importância da regulação emocional para os processos educativos e para uma melhor qualidade de vida, por muitos anos era pouco notada sua prática no ambiente escolar, estando sua atuação cada vez mais reservada aos consultórios das equipes de saúde mental.

## OBJETIVOS

- Apresentar sinais de auto regulação emocional percebidos através de uma roda de conversa realizada no aplicativo de mensagens Whatsapp.

## AUTO REGULAÇÃO EMOCIONAL

Gross (2015), Classificou as estratégias em 05 grandes famílias: Seleção da Situação, Modificação da situação, Gestão ou distribuição da atenção, Mudança cognitiva e Modulação da resposta.

## Quadro síntese das Estratégias de auto regulação utilizadas

Perguntas feitas aos jovens	SELEÇÃO DA SITUAÇÃO	MODIFICAÇÃO DA SITUAÇÃO	GESTÃO/DISTRIBUIÇÃO DAATENÇÃO	MUDANÇA COGNITIVA	MODULAÇÃO DA RESPOSTA
1. Como você gerencia as suas emoções	0%	0%	0%	50%	50%
2. Como você age diante das situações estressantes	7%	13%	13%	40%	27%
3. Em que você se parece com a personagem do livro	0%	0%	20%	73%	7%
4. Como seus colegas poderiam lidar melhor com as emoções	0%	0%	20%	20%	60%

## MATERIAS E MÉTODOS

As observações realizadas neste estudo ocorreram no WhatsApp com alunos de uma escola de formação profissional localizada em Manaus, Amazonas, numa turma de alunos do Programa de Aprendizagem em Serviços Administrativos. A amostra foi constituída por 23 participantes com idade entre 16 e 24 anos. 21,7% do sexo masculino e 78,3% do sexo feminino que leram o livro Rita! Não Grita.

## CONCLUSÃO

- Os participantes demonstraram satisfação com o conteúdo, estratégia e interação dos pares.
- Demonstraram ter conhecimento de estratégias para auto regulação emocional.
- Buscam comportamento que envolvam a autoavaliação da situação visando uma resposta emocional e comportamental com menos consequências negativas.
- Acreditamos que é fundamental que estratégias de regulação emocional possam cada vez mais estar associadas às práticas educativas.

Tabela 2 - Resumo das respostas dos aprendizes