



# 1ª MOSTRA CIENTÍFICA

FACULDADES ANHANGUERA

BRASÍLIA - DF

08/12/2022 a 09/12/2022



## A IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA A MANUTENÇÃO DA AUTOESTIMA

### Autor(res)

Rosana Da Silva Lima  
Ana Cristina Dos Santos Lima

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

As emoções são um aparato biológico que visa a sobrevivência no intuito de regular o estado interno do organismo preparando-o para reagir (DAMASIO, 1998). Um conceito aparentemente simples, mas carregado de complexidade. É por meio das emoções que o sujeito se expressa e é também por meio delas que aprende como se orientar no mundo. Se faz necessário compreender e reconhecer as emoções para que se possa reagir de forma acertada a elas. O comportamento humano inevitavelmente é orientado pela forma como se sente no meio em que vive e muito de sua personalidade e reações acabam se atrelando a essa vivência. Diante do exposto o estudo em questão se demonstra relevante ao buscar entender a relação que as emoções tem com o desenvolvimento da autoestima e como a regulação emocional pode ajudar no resgate e equilíbrio da mesma, buscando contribuir para o alcance do autoconhecimento emocional para uma maior qualidade de vida.

### Objetivo

O objetivo desta pesquisa bibliográfica é compreender como lidar com as emoções de forma a desenvolver uma autoestima mais equilibrada e para isso precisa-se identificar os variados tipos de emoções, quais mensagens elas pretendem comunicar, observar como essas emoções se expressam e buscar a relação entre elas e o desenvolvimento da autoestima.

### Material e Métodos

Esta é uma pesquisa de revisão bibliográfica fundamentada em referenciais teóricos já estudados sobre o assunto. Foram levantados 22 artigos científicos publicados em sites como Google Acadêmico, Scielo, Pepsic, livros didáticos e dentre eles foram selecionados 12 artigos e dois livros que tratam do tema "Regulação Emocional" como estratégia de desenvolvimento de autoestima. A princípio a pesquisa se restringiu na busca por referencial com datas entre 2015 a 2022, porém houve dificuldade em encontrar pesquisas recentes, tendo que inserir materiais com datas entre 1998 e 2022. A seleção dos artigos foi feita com base na leitura de seus resumos e aprofundamento de leitura daqueles que se mostravam mais coerentes com o objetivo proposto. Ao final da seleção o material foi organizado por tema para uma melhor definição e conceitualização.

### Resultados e Discussão



# 1ª MOSTRA CIENTÍFICA

FACULDADES ANHANGUERA

BRASÍLIA - DF

08/12/2022 a 09/12/2022



Pode-se haver um certo entendimento entre as pessoas do que significa emoção, mas ao pedir a elas que definam com suas palavras percebe-se uma grande dificuldade em identifica-las e descrevê-las

O entendimento da literatura atual é de que as emoções não são mais compreendidas como uma reação única, mas como um processo que envolve múltiplas variáveis (MIGUEL, 2015).

A ausência de autoconhecimento relacionado às emoções pode levar a identificação errônea de uma excitação corporal a tendo como sendo certa emoção quando na verdade é outra. Nem sempre os indivíduos tem a real consciência de que tipo de emoção estão vivenciando (FRANCO, ASSUMPÇÃO, 2018).

Dessa forma a regulação emocional é um estilo de enfrentamento de situações do dia a dia que proporcionam um amplo autoconhecimento em relação aos seus processos emocionais contribuindo para o alcance da autoestima.

## Conclusão

Conclui-se que como ser social, o sujeito de fato precisa buscar o autoconhecimento a respeito de suas emoções para que com a identificação e compreensão das mesmas e da mensagem por elas expressas possa se perceber de forma mais adaptativa e alcançar uma autoestima equilibrada. A Terapia cognitivo comportamental (TCC) tem muito a contribuir por ser uma abordagem rica em estratégias que podem conduzir o sujeito no processo de autoconhecimento de forma prática, dinâmica e eficaz.

## Referências

DAMASIO, A. O erro de descartes. São Paulo. Companhia das letras, 1998.

FRANCO, Karine Lima Vitalino. ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. As emoções na adolescência: Regulação emocional sob a ótica da terapia dos esquemas. Dossiê Temas em Terapia Cognitivo Comportamental, 2018. Disponível em file:///C:/Users/Ivan/Downloads/REGULA%C3%87%C3%83O%20EMOCIONAL%20(1).pdf Acesso em 14 de nov 2022.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, 2015 (1),153-162. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114> Acesso em 18 de nov de 2022