QUIZ DESCUBRA QUAL EMOÇÃO ESTÁ MAIS PRESENTE EM VOCÊ HOJE: Relato de Experiência

Andressa Karolayne Alves Silva 1[1]
Anna Rebeca Morais Chaves 2[2]
Higor França Gonçalves 3[3]
Raíssa Paes Fernandes 4[4]
Lorena Fleury de Moura 5[5]

RESUMO

Este relato de experiência descreve a realização da atividade “Quiz: Descubra qual emoção está mais presente em você hoje”, desenvolvida com o objetivo de identificar e promover a reflexão sobre as emoções predominantes entre jovens adultos. A proposta foi conduzida de forma on-line, por meio de uma chamada no Google Meet, e contou com a participação de 12 pessoas, com idades entre 18 e 23 anos. O quiz, elaborado em formato digital, apresentou dez perguntas baseadas em situações cotidianas que envolviam reações emocionais diante de críticas, erros, imprevistos e interações sociais. As respostas foram analisadas qualitativamente, considerando as tendências emocionais predominantes em cada participante. A fundamentação teórica baseou-se nos estudos de Paul Ekman (1992), que define as emoções como respostas automáticas e universais que auxiliam o ser humano a lidar com desafios e oportunidades do ambiente.Os resultados indicaram que a ansiedade foi a emoção mais recorrente, expressando-se por sentimentos de nervosismo e preocupação diante da incerteza. Também foram observadas outras emoções, como alegria, tristeza e calma, embora em menor intensidade. A experiência evidenciou o potencial psicoeducativo da atividade, ao estimular o autoconhecimento e o reconhecimento das próprias reações emocionais. Conclui-se que o quiz contribuiu para o desenvolvimento da consciência emocional e para a valorização do equilíbrio psíquico, reforçando a importância de espaços reflexivos que promovam saúde mental entre jovens.

Palavras- chave: Ansiedade; Autoconhecimento; Comportamento; Emoções; Jovens.

[1] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[4] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[5] Docente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2018).