

QUIZ DAS EMOÇÕES, VIVÊNCIA DE AUTOCONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO EMOCIONAL: relato de experiência

Lara Santana Rocha Santos¹;
Beatriz Ramos Gentil da Silva²;
Adriana Sobreira Pardinho Almeida³;
Laura Vidal Marques⁴;
José Da Rocha⁵

RESUMO

O presente relato descreve a experiência vivenciada durante a aplicação do Quiz das Emoções, atividade desenvolvida com o objetivo de promover a compreensão e o reconhecimento das emoções, incentivando a reflexão sobre como elas são expressas e comunicadas no cotidiano. O quiz foi composto por dez perguntas que abordaram diferentes situações emocionais, estimulando os participantes a identificar seus sentimentos e reações diante de desafios e interações sociais. A metodologia adotada baseou-se na aplicação prática do quiz em grupo, o que possibilitou um ambiente dinâmico e colaborativo, favorecendo a troca de experiências e o debate sobre as respostas. Durante a atividade, observou-se um envolvimento espontâneo dos participantes, que demonstraram interesse em compreender como suas emoções influenciam seus comportamentos e relações interpessoais. Os resultados apontaram que a maioria conseguiu reconhecer padrões em suas reações emocionais, bem como aspectos que podem ser aprimorados no manejo das emoções. Houve também relatos de maior consciência sobre a importância da escuta ativa e da empatia nas interações. Conclui-se que o Quiz das Emoções foi uma experiência enriquecedora, contribuindo para o desenvolvimento do autoconhecimento e da comunicação emocional. A atividade reforçou a relevância do diálogo sobre sentimentos como ferramenta essencial para o equilíbrio emocional, o fortalecimento de vínculos e a promoção de relações sociais mais saudáveis.

Palavras-chave: emoções; quiz de perguntas; reconhecimento das emoções.

¹Discentes do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo – Goiânia.

²Discentes do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo – Goiânia.

³Discentes do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo – Goiânia.

⁴Discentes do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo – Goiânia.

⁵Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário- Goiânia.