



Jogando com as **emoções**

Olá, que bom que você nos encontrou! Aqui você vai aprender de uma maneira divertida a reconhecer as emoções que te acompanham a todo o tempo. E saber o melhor jeito de lidar com elas.

Vamos nos divertir e aprender?

O objetivo deste jogo é ajudar os atletas a **identificar** e **lidar** com suas emoções, que influenciam diretamente no seu **desempenho**.

**ANTES DO JOGO,
VAMOS REVISAR
ALGUNS CONCEITOS?**

Psicoeducação, o que é isso?

É uma forma de passar um conhecimento que ajuda na compreensão de alguns fenômenos psicológicos. No presente jogo, o foco é nas **emoções** e nos **comportamentos**. Todos nós sentimos a todo momento muitas e diferentes emoções, e está tudo bem.

O importante é entender como funcionam e, conseqüentemente, auxiliar a lidar melhor com estresse e emoções, como por exemplo a raiva e a tristeza que podem impactar o desempenho no esporte.

O que é o ABC?

Essa técnica ajuda os atletas a compreenderem seus pensamentos e emoções e ajuda a lidar durante as práticas esportivas, contribuindo para um melhor desempenho.

A análise funcional ABC é uma proposta de avaliar um comportamento que ajuda a identificar os **antecedentes** (A) de um comportamento (ou gatilhos), o **comportamento** em si (B-behavior) e as **conseqüências** (C) associadas.

O que é TIP?

As estratégias TIP, sigla em inglês para Temperatura(T), exercício Intenso(I) e respiração/relaxamento muscular Progressivo(P), são habilidades que possuem o efeito de alterar rapidamente nossos comportamentos de respostas biológicas e assim provocar uma queda em nossa resposta emocional.

Compaixão? Autocompaixão?

A compaixão propõe criar empatia pelo sofrimento ou dificuldades que passam outras pessoas, criando maneiras de ajudá-las.

Por outro lado, a autocompaixão envolve tratar a si como você trataria um amigo que tenha cometido um erro ou esteja passando por alguma dificuldade. Essas estratégias contribuem para uma atitude mais compassiva, importante para os atletas.



Vamos ao **jogo**?



Para começar é só clicar no link abaixo ou acessar o QR CODE de acordo com cada etapa.

ETAPA 1

Vamos começar reconhecendo as **emoções básicas**?



<https://www.baamboozle.com/game/1914308>



ETAPA 2

Agora chegou a hora ABC, de identificarmos os **antecedentes (A)** que disparam as emoções, **comportamentos (B)** e as **consequências (C)**, e rever as estratégias TIP. Preparado?



<https://www.baamboozle.com/game/1917040>

LINEHAN, M. M. Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

ETAPA 3



Você sabia que praticar a **compaixão** e a **autocompaixão** podem ajudar a melhorar suas relações interpessoais e seu desempenho na prática esportiva?

Vamos ao desafio?



<https://www.baamboozle.com/game/1923717>

SILVA, M. P. P. *et al.* Investigação das Propriedades Psicométricas da Escala de Autocompaixão em Jovens Atletas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. RIDEP, n. 64, vol. 3, p. 157-170, 2022.

Projeto de Pesquisa e Extensão disciplina de “Emoções, Sofrimento e Resiliência”:

Regulação Emocional em atletas da categoria mirim de voleibol.

Coordenação: Dra. Mara Lins.

Alunos do curso de Psicologia: Andreia Wilhelms, Angel Carolina, Eduardo Esteves, Fernanda Guagliardo, Mariana Lassakoski, Paula Comelli e Zoé Krupp Marcantonio.

Agradecimentos a equipe Sogipa.

REFERÊNCIAS

LEMES, C.B. ONDERE NETO, J. Aplicações da Psicoeducação no Contexto da Saúde. *Trends in Psychology / Temas em Psicologia* – Março 2017, Vol. 25, nº 1, 17-28 DOI: 10.9788/TP2017.1-02.

LINEHAN, M. M. *Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta*. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

MAUSS, I. B., & TAMIR, M., Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press, 2nd ed., pp. 361–375, 2014.

PHIFER, L.W; SIBBALD, L. K. *Trauma-informed Social-Emotional Toolbox for Children & Adolescents - 116 Worksheets & Skill-Building Exercises to Support Safety, Connection & Empowerment*. Eua Claire: PESI Publishing, 2020. ROS-MORENTE, A., et al., Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052596>

REPPOLD, C. T., SERAFINI, A.J, TOCCHETTO, B.S. *Habilidades para a vida: práticas da psicologia positiva para promoção de bem-estar e prevenção em saúde mental para além da pandemia [recurso eletrônico] / organizadoras: Caroline Tozzi Reppold, Adriana Jung Serafini e Bruna Simões Tocchetto*. — Porto Alegre: Ed. da UFCSPA, 2022. Recurso on-line (192 p.)

SABY, Yohan, et al. Longitudinal emotional process among adolescent soccer player in intensive training centre, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2019.1662538

SILVA, M. P. P. et al. Investigação das Propriedades Psicométricas da Escala de Autocompaixão em Jovens Atletas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, n. 64, vol. 3, p. 157-170, 2022.