



Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Professor (a) \_\_\_\_\_

### Atividades Socioemocionais

#### “De onde vêm as emoções”



As emoções sempre desempenharam um papel importante na evolução e adaptação da espécie humana ao seu meio ambiente. Desde os primórdios, elas ajudaram os nossos ancestrais, servindo-lhes de sinais para eles enfrentarem os desafios exteriores.

Tataranetos dos homens das cavernas, nós hoje precisamos das emoções tanto quanto eles para orientarmos e redescobrirmos o sentido da nossa vida. Não nos deparamos mais o tempo todo com tigres ameaçadores, mas, diante de um perigo, continuamos a ter as mesmas reações. O coração acelera, certos músculos se contraem, a expressão do rosto muda e sentimos vontade de fugir. De forma similar, mas com outro tom, a raiva nos indica os obstáculos a superar ou contra os quais se rebelar. As emoções também influenciam a nossa atenção e visão das coisas, tanto no sentido próprio quanto no figurado. Em situação de perigo, a atenção se concentra no que poderia nos ameaçar, às vezes a ponto de não vermos mais nada além disto e ficarmos paralisados. Por outro lado, todos nós já experimentamos o sentimento de estar com a cabeça nas nuvens e ver a vida cor-de-rosa quando a alegria ou o amor nos invadem. Por fim, as emoções também exercem a função de comunicar com os outros, às vezes sem que nos demos conta, através do que se chama de manifestações não verbais da emoção.

(FONTE: KOTSOU, Ilios. Caderno de exercícios de inteligência emocional, p. 05-06.)

Pense em suas emoções e responda:

1- Como você tem se sentido durante a pandemia?

Em uma escala de 1 a 5, sendo 1= pouco e 5 = muito, assinale a intensidade dos sentimentos/emoções que você tem vivenciado:

- Animado (a)      ( ) 1   ( ) 2   ( ) 3   ( ) 4   ( ) 5  
Preocupado (a)      ( ) 1   ( ) 2   ( ) 3   ( ) 4   ( ) 5  
Ansioso (a)      ( ) 1   ( ) 2   ( ) 3   ( ) 4   ( ) 5  
Confiante Triste      ( ) 1   ( ) 2   ( ) 3   ( ) 4   ( ) 5





GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Escrevendo  
um novo  
futuro!

Assista ao vídeo e faça as atividades :

2. Ocorreu algo importante, durante o distanciamento, que gostaria de mencionar?
3. Qual foi o seu maior desafio durante o isolamento?
4. Qual foi o seu maior aprendizado com essa experiência?
5. Tem algum receio ou expectativa para o retorno às atividades das aulas presenciais?