

Ficha de Leitura Emocional

Esta ficha ajuda você a observar suas reações emocionais antes de responder no automático.

A proposta é simples: identificar o gatilho, reconhecer o estado emocional, perceber o impulso de ação e escolher uma resposta mais prudente.

Use este material de forma privada e reflexiva. Ele não é teste psicológico, não produz diagnóstico e não serve para avaliar outras pessoas. O objetivo é melhorar a leitura da própria reação, não alcançar controle total nem transformar emoção em certeza.

Use o Atlas das Emoções Humanas antes de responder

O Atlas das Emoções Humanas ajuda a observar a relação entre **gatilho emocional**, **estado interno**, **impulso de ação** e **resposta escolhida**.

A pergunta central é:

O que essa emoção está me preparando para fazer, e essa resposta ajuda ou piora a situação?

1. Situação

Descreva o que aconteceu, sem interpretar demais.

O que aconteceu?

Quem estava envolvido?

Onde ocorreu?

2. Gatilho emocional

Gatilho é aquilo que parece ter iniciado ou ativado uma reação emocional. Pode ser uma palavra, uma crítica, um gesto, uma notícia, uma lembrança, uma perda, uma ameaça percebida ou uma situação inesperada.

O gatilho não determina automaticamente a emoção. Ele apenas indica onde a reação começou, ou onde parece ter começado.

Qual foi o gatilho provável?

Esse gatilho foi principalmente:

- Um fato observado
 - Uma interpretação minha
 - Uma mistura de fato e interpretação
 - Ainda não sei
-

3. Estado emocional

O Atlas das Emoções Humanas trabalha com cinco famílias principais: **raiva, medo, nojo, tristeza e alegria**. Elas são um caminho inicial de leitura, não uma lista fechada de tudo que uma pessoa pode sentir.

Qual emoção parece mais presente agora?

- Raiva
- Medo
- Nojo
- Tristeza
- Alegria
- Mistura de emoções
- Ainda não sei nomear

A intensidade parece:

- Baixa
- Média
- Alta

Como percebo isso no corpo, na fala ou no pensamento?

4. Impulso de ação

A emoção costuma preparar uma resposta. Esse impulso pode ajudar, mas também pode precipitar erro.

O que tive vontade de fazer?

- Interromper
- Atacar verbalmente
- Fugir ou evitar
- Ficar em silêncio
- Pedir ajuda
- Me aproximar
- Me afastar
- Ironizar
- Explicar melhor
- Adiar a resposta
- Outro: _____

Esse impulso tende a:

- Reduzir o problema
- Aumentar o problema
- Depender do momento
- Ainda não sei

5. Resposta mais prudente

Entre o impulso e a ação existe um intervalo de regulação. Esse intervalo não elimina a emoção, mas melhora a decisão.

Qual resposta posso escolher agora com menor risco de erro?

Antes de responder, posso:

- Pedir esclarecimento
 - Esperar alguns segundos
 - Registrar o que aconteceu
 - Conversar depois, com menos pressão
 - Confirmar se entendi corretamente
 - Separar fato de interpretação
 - Buscar outra fonte de informação
 - Encerrar a interação com respeito
 - Outro: _____
-

Alerta de leitura

Antes de concluir algo sobre outra pessoa, verifique:

- Estou confundindo emoção com intenção?
- Estou tratando expressão facial como prova?
- Estou interpretando silêncio como certeza?
- Estou ignorando contexto, cansaço, pressão ou constrangimento?
- Tenho evidências suficientes ou apenas uma impressão forte?
- Estou usando esta ficha para julgar alguém sem que essa pessoa saiba?

Frase de controle:

Uma emoção percebida abre uma hipótese. Não encerra a interpretação.

Registro rápido

Data: ____ / ____ / ____

Situação: _____

Gatilho provável: _____

Emoção predominante: _____

Intensidade: baixa média alta

Impulso inicial: _____

Resposta escolhida: _____

O que aprendi sobre minha reação?

Exemplo de preenchimento

Situação: recebi uma crítica curta durante uma reunião.

Gatilho provável: ouvi a frase como desvalorização do meu trabalho.

Fato ou interpretação: mistura de fato e interpretação.

Emoção predominante: raiva, com possível vergonha.

Intensidade: média.

Impulso inicial: interromper e responder em tom defensivo.

Resposta escolhida: pedir esclarecimento e retomar a conversa depois, com menos pressão.

Aprendizado: a crítica pode ter sido objetiva, mas minha reação inicial ampliou o risco de conflito.

Síntese

Use esta ficha quando uma situação produzir reação emocional forte.

Não procure controle total. Procure leitura melhor.

A sequência é:

situação → gatilho → estado emocional → impulso → resposta → revisão

O Atlas das Emoções Humanas **não detecta mentira, não lê mente, não prova intenção, não diagnostica pessoas e não substitui contexto.**

Seu melhor uso está em melhorar a leitura da própria reação e orientar uma resposta mais responsável.

© Sergio Senna Pires | IBRALC

Uso educacional. Material complementar ao artigo “Atlas das Emoções Humanas: o que é, como usar e limites”.