QUADRO 1 - **Estratégias de Regulação Emocional**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Estratégias focadas nos antecedentes da emoção: | Seleção da situação | Evitaria estas situações no futuro. |
| Modificação da situação | Preparar-me-ia emocionalmente para enfrentar situações como esta no futuro. |
| Atenção posicionada | distração  | c) Não daria demasiada importância a esta situação para ela não vir me incomodar no futuro. |
| concentração | d) Refletiria sobre a situação. |
| ruminação | e) Não conseguiria deixar de pensar no problema até perceber que ele foi bem assimilado. |
| Mudança cognitiva | f) Buscaria avaliar o lado bom da situação. |
| Estratégias focadas nos consequentes da emoção | Controle de reações fisiológicas | g) Respiraria fundo ou usaria outros meios de relaxar para diminuir o sentimento negativo. |
| Regulação da expressão pela supressão | h) Evitaria demonstrar minha insatisfação e desagrado com a situação. |
| Compartilhamento social | i) Conversaria com outras pessoas sobre estes sentimentos negativos. |

Fonte: Elaborada pelos autores.