Afetos, Emoções e Sentimentos

Autor(res)

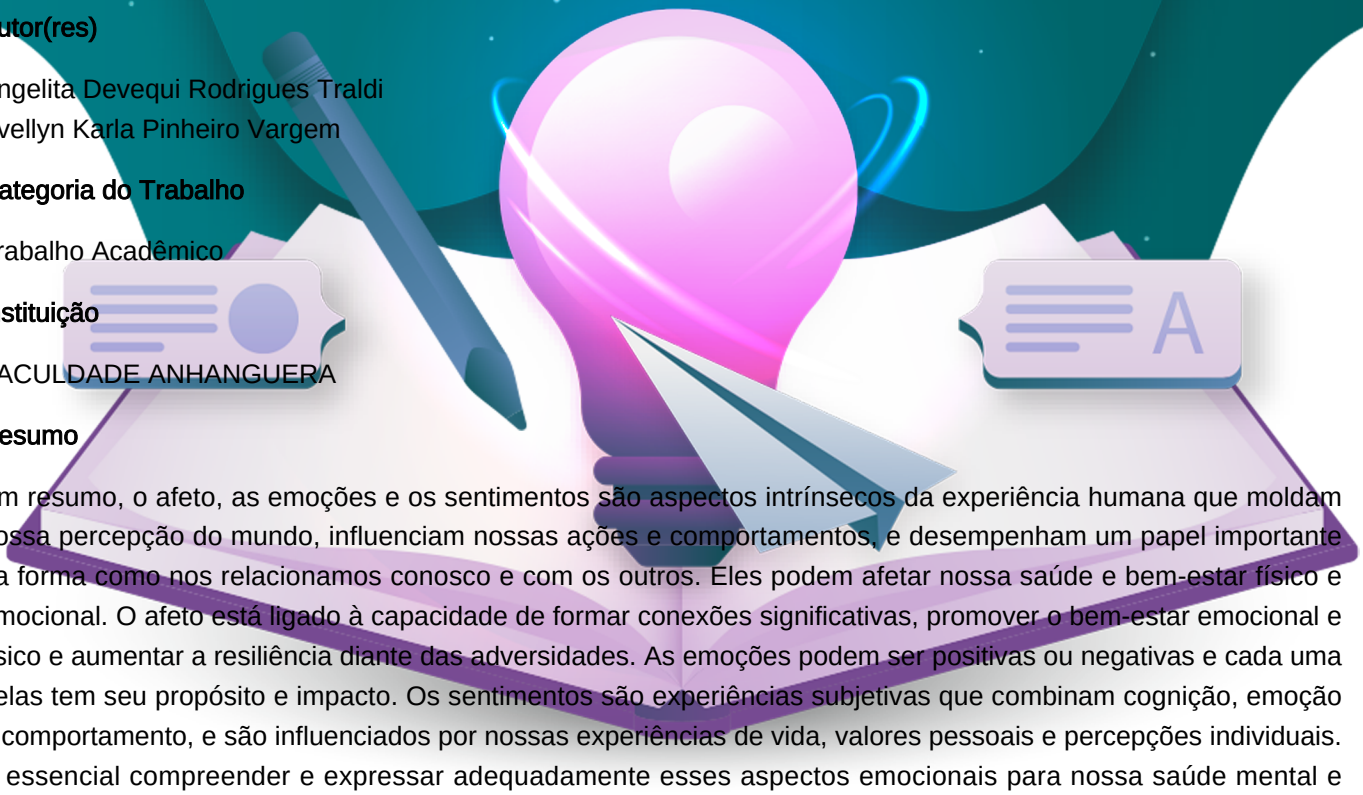
Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Evellyn Karla Pinheiro Vargem

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA



Resumo

Em resumo, o afeto, as emoções e os sentimentos são aspectos intrínsecos da experiência humana que moldam nossa percepção do mundo, influenciam nossas ações e comportamentos, e desempenham um papel importante na forma como nos relacionamos conosco e com os outros. Eles podem afetar nossa saúde e bem-estar físico e emocional. O afeto está ligado à capacidade de formar conexões significativas, promover o bem-estar emocional e físico e aumentar a resiliência diante das adversidades. As emoções podem ser positivas ou negativas e cada uma delas tem seu propósito e impacto. Os sentimentos são experiências subjetivas que combinam cognição, emoção e comportamento, e são influenciados por nossas experiências de vida, valores pessoais e percepções individuais. É essencial compreender e expressar adequadamente esses aspectos emocionais para nossa saúde mental e para estabelecer relacionamentos saudáveis e significativos.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO