Afetos, emoções e sentimentos

Autor(res)

Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Jaqueline Calheiros

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Ao reconhecer e expressar nossos próprios afetos, podemos desenvolver uma maior consciência emocional e promover um senso de autenticidade. Os sentimentos desempenham um papel significativo na saúde mental, uma vez que podem influenciar diretamente o nosso bem-estar emocional e psicológico. Esses sentimentos positivos podem promover uma atitude mais positiva diante dos desafios e aumentar a capacidade de recuperação emocional. Isso pode ter um impacto positivo na saúde mental, promovendo uma visão mais positiva de si mesmo e maior resiliência emocional. Muitas vezes, esses sentimentos são reprimidos ou ignorados, o que pode levar a um acúmulo de tensão emocional e até mesmo a problemas de saúde mental. Ao desenvolver essa habilidade, é possível lidar de forma mais saudável com os sentimentos negativos e estabelecer relações mais harmoniosas e significativas. Ao desenvolver essa habilidade, podemos melhorar nossa capacidade de lidar com as emoções de forma saudável, promovendo um maior bem-estar emocional e melhores relacionamentos. No entanto, enfrentamos problemas ao lidar com essas dimensões emocionais, como a dificuldade em reconhecer e expressar nossos próprios sentimentos, bem como a tendência de evitar emoções negativas. A inteligência emocional pode ser uma solução para esses problemas, permitindo-nos desenvolver habilidades para lidar de forma saudável com nossas emoções e promover um maior bem-estar emociona

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO