# AFETOS, EMOÇÕES E SENTIMENTOS

**Autor(res)**

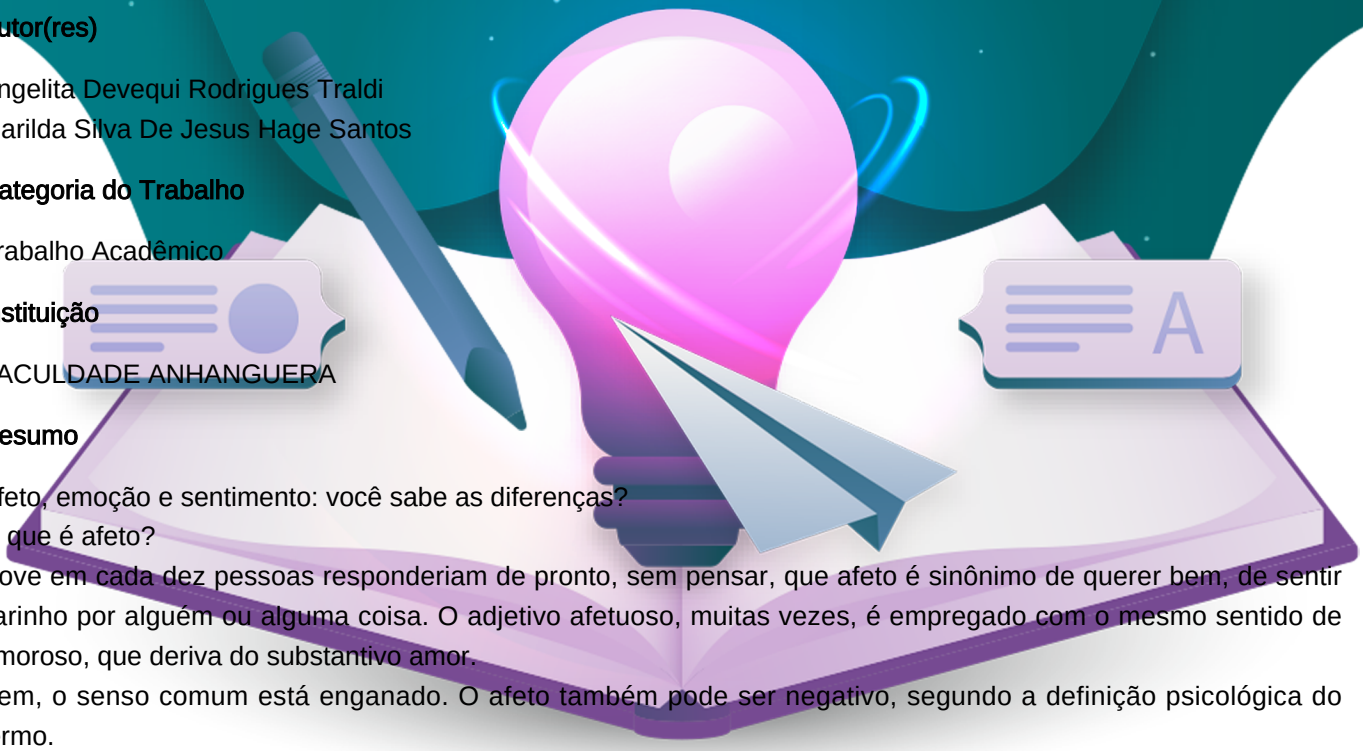
Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Marilda Silva De Jesus Hage Santos

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA



**Resumo**

Afeto, emoção e sentimento: você sabe as diferenças?
O que é afeto?
Nove em cada dez pessoas responderiam de pronto, sem pensar, que afeto é sinônimo de querer bem, de sentir carinho por alguém ou alguma coisa. O adjetivo afetuoso, muitas vezes, é empregado com o mesmo sentido de amoroso, que deriva do substantivo amor.
Bem, o senso comum está enganado. O afeto também pode ser negativo, segundo a definição psicológica do termo.
Ou seja, os significados de afetar são bem mais amplos do que se imagina. É tudo aquilo que nos afeta, que move a nossa alma.
O que nos leva ao segundo termo em foco do texto de hoje.
O que é emoção?
A emoção é a resposta orgânica do nosso corpo ao que nos afetou – tenha esse estímulo partido de dentro, ou vindo de fora. Ela é involuntária, acontece sem que tenhamos controle sobre ela.
Quando racionalizamos essa emoção, chegamos ao sentimento, o terceiro objeto do nosso texto de hoje.
O que é sentimento?
Algo nos afetou, nosso corpo reagiu com uma emoção e quando entendemos o que se passou e racionalizamos sobre tudo o que se passou, damos um nome para toda a experiência. É quando chegamos ao sentimento.
Como processar melhor afetos, emoções e sentimentos?
Lidar com os afetos, emoções e sentimentos é um aprendizado fundamental para a vida que se conquista por meio da vivência. Trata-se de um desenvolvimento socioemocional.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO