AFETOS, EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Autor(res)

Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Juliana Araújo Oliveira De Souza

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Os afetos, emoções e sentimentos, desempenham um papel fundamental em nossas vidas, moldando nossas experiências emocionais, relacionamentos e bem-estar geral. Eles referem-se a nossos estados emocionais, e são intrinsecamente ligados à nossa natureza humana.
Juntos tem um papel crucial em nossas vidas, influenciando nossa saúde mental, bem-estar, relacionamentos e desempenho no trabalho.
Compreender os afetos, aprender a regular nossas emoções pode levar a uma vida mais equilibrada e satisfatória. À medida que continuamos a explorar a complexidade dos afetos, a importância de promover a educação emocional e a empatia se torna cada vez mais evidente.
A gestão de sentimentos é uma habilidade essencial envolve a consciência emocional, o que significa reconhecer e entender as emoções que estamos experimentando. Isso nos permite identificar as causas de nossos sentimentos e como eles afetam nossos pensamentos e comportamentos. A autoconsciência emocional é o primeiro passo para a gestão eficaz de sentimentos.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO