Emoções, sentimentos e afeto

Autor(res)

Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Bruna Garcia Felicio

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Este trabalho explora a complexidade do afeto, sentimentos e emoções, destacando sua importância na compreensão do funcionamento emocional humano. O afeto, expressão emocional que abrange tanto emoções positivas quanto negativas, desempenha um papel crucial na regulação emocional e no bem-estar psicológico. Teorias como a da valência afetiva e da ativação oferecem perspectivas sobre a natureza do afeto.

As emoções, por sua vez, representam respostas complexas a estímulos internos ou externos, manifestando-se no corpo antes mesmo de serem conscientemente reconhecidas. Diversas teorias, como as de James-Lange e Cannon-Bard, oferecem diferentes perspectivas sobre como as emoções funcionam e são processadas. A expressão e regulação saudável das emoções são fundamentais para o bem-estar psicológico, explorando estratégias como a atenção plena e a reavaliação cognitiva.

Os sentimentos, por sua vez, são a experiência subjetiva duradoura que afeta o estado emocional de uma pessoa. Teorias como a da dimensão afetiva e da valência emocional consideram a intensidade e direção dos sentimentos. Assim como o afeto e as emoções, os sentimentos desempenham um papel crucial na regulação emocional e nas interações sociais, influenciando a qualidade de vida emocional.

Ao compreender as diferenças entre afeto, emoções e sentimentos, somos capacitados a lidar melhor com nossas emoções, promovendo relacionamentos mais saudáveis e uma compreensão mais profunda de nós mesmos e dos outros. Esses elementos formam a base para estratégias terapêuticas que visam melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional das pessoas.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO