Afetos, emoções e sentimentos

Autor(res)

Angelita Devequi Rodrigues Traldi
Daniela Aparecida De Almeida Camargo

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Afetos, emoções e sentimentos são componentes fundamentais da experiência humana, influenciando nossa percepção e resposta ao mundo. Os afetos representam estados emocionais gerais e duradouros, enquanto as emoções são respostas específicas e breves a estímulos. Sentimentos, por sua vez, são interpretações conscientes dessas reações emocionais.
Esses elementos estão diretamente conectados, com emoções momentâneas contribuindo para estados afetivos mais amplos, e sentimentos moldando a interpretação consciente das experiências emocionais. Compreender e regular esses aspectos é crucial para a saúde mental, sendo a terapia cognitivo-comportamental e práticas de mindfulness ferramentas comuns nesse contexto.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO