



## **Afetos e emoções**

### **Autor(res)**

Luciana Maria Dias Mota

Maria José Dos Santos Nascimento

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### **Introdução**

Os processos psicológicos básicos constituem do funcionamento mental humano, sendo responsáveis pelas operações mentais mais elementares que possibilitam a percepção, interpretação e resposta ao ambiente. São considerados básicos por serem universais, automáticos e essenciais para a adequação do indivíduo ao meio. Entre eles, destacam-se a percepção, atenção, memória, aprendizagem, pensamento, linguagem, motivação e emoção.

Esses processos interagem constantemente, compondo a base para experiências mais complexas, como a tomada de decisão, o comportamento social e o desenvolvimento da personalidade. Dentro desse conjunto, os afetos e emoções têm papel central, pois modulam e influenciam os demais processos cognitivos e comportamentais, afetando desde a forma como percebemos um estímulo até como respondemos a ele.

### **Objetivo**

É essencial aprofundar-se para entender o comportamento humano em suas diversas dimensões. As emoções e os afetos interferem de forma direta como interpretamos a realidade, fazemos escolhas, nos conectamos com outras pessoas e dominamos nossos pensamentos e ações. Conhecer esses procedimentos possibilita reconhecer como reagimos a estímulos internos e externos, favorecendo o autoconhecimento.

### **Material e Métodos**

O desenvolvimento metodológico foi por meio de pesquisa bibliográfica, com uma perspectiva qualitativa, consulta à internet de um modo geral para ampliar o entendimento e a objetividade nos processos psicológicos básicos do afeto e das emoções a partir de uma forma teórica. Com foco na compreensão das definições, classificações, funções e implicações dos afetos e emoções no comportamento humano. A bibliografia conclui que o estudo dos afetos e das emoções é vital para a compreensão global do comportamento humano.

compreender como os afetos e emoções se manifestam, são definidos e influenciam os métodos cognitivos e sociais é crucial tanto para a prática psicológica quanto para outras áreas, como educação e saúde. O reconhecimento desses fatores abre as possibilidades de intervenção promovendo uma abordagem mais humana e sensível às necessidades emocionais dos indivíduos. Isso reforça a ideia de que afetos e emoções não podem ser vistos como elementos isolados.

### **Resultados e Discussão**



Os afetos e emoções afetam diretamente a forma como o indivíduo convive com o meio e consigo mesmo, sendo para a construção da identidade, determinante o desenvolvimento emocional e a saúde mental. Essa influência ressalta a necessidade de abordagens que considerem tais aspectos em contextos como a educação, a clínica psicológica e o ambiente organizacional. Essas condições emocionais estão presentes em todas as experiências subjetivas e desempenham um papel decisivo sobre funções cognitivas, como a atenção, a memória e a tomada de decisões, bem como sobre a motivação e os vínculos interpessoais.

### **Conclusão**

Afetos e emoções influenciam elevadamente a forma como pensamos, agimos, nos relacionamos e confrontamos os desafios da vida cotidiana. Entendê-los é primordial para promover o conhecimento de si mesmo, a regulação emocional e o bem-estar mental.

Esse conhecimento tem aplicação prática em diversas áreas, como a psicologia clínica, a educação e o contexto organizacional, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a prevenção de transtornos e a melhoria da qualidade de vida. Desta forma, aprofundar-se nessas questões é fundamental para qualquer abordagem que busque compreender e cuidar da saúde psicológica de forma plena.

### **Referências**

- BAARS, Bernard J.; GAGE, Nicole M. *Cognição, cérebro e consciência: uma introdução à neurociência cognitiva*. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- BOCK, Ana M. B.; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes T. *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. São Paulo: Saraiva, 2017.
- DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAVIDSON, Richard J.; BEGLEY, Sharon. *A vida emocional do cérebro*. São Paulo: Objetiva, 2013.
- EKMAN, Paul. *A linguagem das emoções: revolucionando a forma como entendemos os sentimentos*. Rio de Janeiro: Lua de Papel, 2009.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.