

VAMOS FALAR SOBRE NOSSAS EMOÇÕES?



Certamente uma característica que nos torna realmente humanos é o fato de possuímos emoções e conseguirmos expressá-las de alguma maneira.

VAMOS ENTENDER MELHOR...

Cada um de nós possui uma sensibilidade diferente ao se emocionar.

Reagimos emocionalmente de forma diferente diante dos mesmos fenômenos.

Tudo bem, a diversidade é super bem vinda!

E é essa capacidade, que atualmente, além de ser amplamente estudada, vem sendo entendida como uma grande aliada no contexto da promoção da saúde mental.

Na verdade, de maneira objetiva, as emoções podem ser entendidas como reações, uma espécie de excitação, interna ou externa, consciente ou inconsciente; como um conjunto de alterações percebidas no corpo, relacionadas a sensações físicas, que geralmente acarretam características que são observáveis, momentâneas e desencadeadas por estímulos significativos.

Ao passo que essa sensação física ocorre, desencadeamos uma interpretação subjetiva dessa emoção, ou seja, surgem os conteúdos mentais, os pensamentos, que estão relacionados a aquela emoção. Chamamos isso de **sentimentos**. Como a pessoa se sente diante do despertar de alguma emoção.

Esse sentimento é subjetivo, porque depende da experiência que cada pessoa teve, está associado a conteúdos intelectuais, valores e representações em relação a cada emoção despertada. Assim, percebemos que as emoções são tanto uma experiência física, quanto psíquica. Todas as emoções são válidas e possuem a função de nos ajudar a avaliar a nossa realidade, o modo como vivenciamos, tanto no que diz respeito ao ambiente externo, quanto internamente, como pensamos e nos sentimos.

Podemos afirmar então, distante da ideia de que temos que ser racionais o tempo todo, baseando nossas ações sempre na razão, as emoções nos ajudam a tomar decisões, porque orientam os nossos pensamentos, que nos movem para uma ação necessária e nos faz tomar decisões, importantes para nosso cotidiano e para nosso bem estar.

As emoções são fundamentais para nosso dia a dia



Entender quais são as principais emoções e como funcionam, possibilita uma reflexão que faz com que a gente consiga entender quais sentimentos meus são despertados por determinadas emoções vivenciadas. Essa compreensão me leva a construir um conhecimento importante, capaz de promover autonomia a respeito do conhecimento sobre mim mesmo, as minhas demandas emocionais e o impacto que possuem sobre a minha saúde mental. Sem esquecer que isso também facilita muito na compreensão das reações das pessoas com as quais eu convivo.



É por esse entendimento, que nós psicólogas do Campus, Aline e Danieli, vamos a partir de agora criar uma série de textos informativos, com conteúdos referentes a emoções e habilidades sociais

A ideia é que esses conteúdos promovam para a comunidade acadêmica acesso a conhecimentos básicos que possam auxiliá-los a se conhecerem, compreendendo melhor suas emoções, o modo de expressá-las, e então, respeitá-las para quando for necessário, encontrar estratégias de enfrentamento para lidar com elas, principalmente reconhecendo os momentos que tomam uma dimensão que possam ser prejudicial à saúde mental e à qualidade de vida.

Vem muito conteúdo interessante por aí. Todo dia 07 e 17 de cada mês publicaremos textos que serão veiculados pelos principais meios de comunicação do Campus.