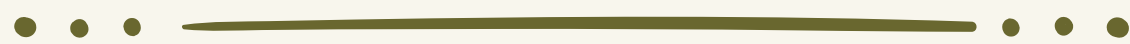




VOCÊ ENTENDE SEUS SENTIMENTOS?



Expressar os sentimentos, sejam eles positivos ou não, faz são parte de quem somos e que nem sempre estamos acostumados a compartilhar com os outros, mas saiba que esse processo pode ser muito benéfico, promovendo relacionamentos mais saudáveis e sinceros.

Normalmente, as pessoas tendem a confundir emoção e sentimento como se fossem sinônimos.





Na realidade, são as emoções que geram os sentimentos. Enquanto as emoções são respostas instintivas, reações neurais a estímulos externos como choro ou riso, os sentimentos expressam como nos sentimos diante de uma emoção. Eles são duradouros e muitas vezes podem ser facilmente ocultados. Enquanto as emoções estão ligadas ao corpo e ao exterior, os sentimentos pertencem a mente e ao interior.



EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE SENTIMENTOS, E CADA INDIVÍDUO PODE REAGIR DE FORMA ÚNICA ÀS EMOÇÕES. AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS:

- gratidão;
- angústia;
- ciúme;
- inveja;
- otimismo;
- segurança;
- saudade;
- solidão;
- estresse;
- confiança.

EMOÇÕES E SENTIMENTOS NO TRABALHO

O ambiente de trabalho pode despertar diversas emoções, porém muitas vezes elas tendem a ser negativas. Isso ocorre devido a situações estressantes, como excesso de trabalho, prazos apertados, conflitos e mal-entendidos. Esses sentimentos negativos podem resultar em queda de produtividade e insatisfação. Por isso, é crucial prestar atenção a esse aspecto para minimizar os efeitos das emoções negativas.

Entender como lidar com as emoções e os sentimentos no local de trabalho é uma maneira importante de autocuidado, o que é fundamental para preservar a saúde mental e melhorar a qualidade de vida.

