

Psicologia

Tema: Pensar, Sentir e Agir

O que é uma emoção ?

Quando recebemos um teste, quando nos dão uma notícia indesejável ou muito boa, ou quando vivemos uma situação desagradável, experimentamos **estados interiores** que não podem ser observados ou medidos diretamente. Esses estados **surgem de forma súbita**, apresentam-se como incontroláveis e levam o indivíduo a apresentar **mudanças fisiológicas**: o coração bate mais depressa, a boca fica seca, por vezes as pernas tremem, a cara ruboriza-se e certas expressões faciais denunciam o que se sente.

Para além de **poder desencadear** certos tipos de resposta ou **comportamentos**, como por exemplo, fugir, dar pulos de alegria, meter a cabeça entre as mãos, a emoção implica também elementos **cognitivos**: a avaliação e a compreensão que fazemos da realidade desencadeiam a emoção. Por outro lado, as **emoções condicionam** a avaliação e a compreensão da realidade e **as nossas decisões**.

Ret. e adap. de *A Psicologia e a Vida*, Maria Castro e Maria Lima, p. 130



Ficha de trabalho

- 1- Complete o texto que se segue com as palavras ou expressões cedidas em baixo acerca das **características** das emoções...
- As emoções estão relacionadas com _____. Não se pode falar de um desgosto que dure um minuto ou de uma surpresa que dure dois dias. A emoção _____, tem um princípio e um fim. O tempo é uma das qualidades da emoção.
 - As emoções variam de _____, o que nos permite distinguir, por exemplo, o receio do medo ou do terror. _____, vividas com uma forte intensidade, têm um efeito muito grande na nossa _____.
 - As emoções refletem-se em _____ através de gestos, movimentos, expressões faciais, mímicas, aceleração do ritmo cardíaco...
 - As emoções têm _____ a que se dirigem. Surgem _____ de um acontecimento, pessoa, situação, recordação ou ideia.
 - As emoções caracterizam-se pela sua grande _____, aparecendo e desaparecendo com rapidez.
 - As emoções caracterizam-se também pela sua _____: são positivas (alegria) ou negativas (desgosto, medo). A qualidade positiva ou negativa da emoção varia de intensidade. Uma pessoa pode _____ muito feliz ou só um pouco feliz.
 - As emoções não são hábitos, no sentido de que não se exprimem como parte de algum ciclo regular. São _____ a experiências específicas.
 - A emoção não é determinada _____, mas pela _____ dos factos. Um aluno tem mau aproveitamento : se considerar que os baixos resultados se devem à injustiça dos professores, sentirá ira; se considera que o seu insucesso é devido à falta de estudo, sentirá culpa.
 - A emoção pode ainda traduzir-se por uma tendência para _____, como, por exemplo, a fuga, no caso do medo.



As _____ têm um papel fundamental no processo de adaptação e comunicação dos seres humanos

Sentir-se; versatilidade ; causas e objetos ; pelos factos ; certas emoções ; a ação ; vida mental ; reações ; alterações corporais ; o tempo ; polaridade ; a propósito ; interpretação ; dura no tempo ; intensidade ;

Bom trabalho 😊