

Ano Letivo 2019/2020
Unidade Curricular: Competências Emocionais
Beatriz Januário

Falar de nós é sempre algo um tanto quanto “assustador”, no sentido em que não sabemos bem o que dizer ou por onde começar, quanto mais falar da nossa vida. Já se passaram três meses desde o início do ano e posso dizer que já aconteceu muita coisa que, de certo modo, foram uma aprendizagem e tiveram alguma lição no fim.

Em Janeiro tive um acidente de carro com alguns dos meus amigos. Foi um acontecimento marcante e aterrorizante, apesar de não ter sido grave, foi preciso saber gerir as emoções naquele momento e acho que se enquadra muito bem com os conteúdos desta Unidade Curricular. O pânico foi inevitável, e principalmente o agradecimento e o sentimento de alívio, visto que, ninguém se magoou e poderia ter sido algo bastante pior. Podemos dizer que as emoções estavam à flor da pele, e naquele momento todos precisamos uns dos outros para manter a calma e lidar com a situação da melhor maneira. Posto isto, e por ter sido um episódio um pouco traumatizante para mim, decidi mudar alguns aspectos da minha vida, e dar mais valor a certas coisas pequenas. Decidi fazer aquilo que andava a adiar há alguns meses, fosse por preguiça ou procrastinação, como por exemplo, entrar para o ginásio e começar um estilo de vida mais saudável. Aprendi a pedir ajuda e a ter a noção de que não consigo superar e suportar certas coisas sozinha e que falar sobre os nossos medos e partilhar essas experiências só nos faz bem.

Sinto que o meu quotidiano mudou, no sentido em que, me tornei mais cuidadosa e apreciadora de coisas que antes não dava tanta atenção, e fico muito feliz por isso. É importante sabermos reconhecer que estamos a sentir algo menos bom e que podemos falar sobre isso, podemos desabafar. E não faz mal sentir medo, foi um empurrão para começarmos a dar mais valor à nossa vida, às pessoas que temos à nossa volta e perceber que de um dia para o outro as coisas podem mudar, e nós nem sempre temos controlo sobre essas coisas, no entanto, podemos ter algum controlo nas nossas emoções e descobrir maneiras de amenizar os sentimentos menos bons ou mais assustadores, e isso é “ok”.