

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

Relativamente à primeira aula da Unidade Curricular de Competências Emocionais, começamos por conhecer o plano de estudos e os conteúdos que íamos estudar ao longo do semestre e conhecer diversas teorias, tipologias sobre emoções, algumas concepções e aprendermos a lidar com as nossas próprias emoções, e eventualmente, escolher uma emoção que quiséssemos trabalhar e aprofundar para a melhorar.

Escolhi esta Unidade Curricular porque, ao ler o plano de estudos, achei uma mais valia para mim, visto que, sofro de ansiedade e tenho alguma dificuldade em lidar com isso, pois é algo que chega a afetar o meu dia a dia, posto isto, com esta UC espero aprender a lidar e a encontrar alternativas que me ajudem neste aspeto.

À medida que aprendemos a regular as nossas emoções começamos a obter melhores resultados escolares ou até mesmo problemas mais intrínsecos que nos afetem diariamente, desse modo, podemos trabalhar melhor em grupo e até a gerir conflitos pois ao sabermos expressar aquilo que estamos a sentir, e conseguirmos organizar os nossos sentimentos, conseguimos interagir melhor com os outros e sentimo-nos melhor connosco.

Acho que esta Unidade Curricular vai ser muito vantajosa e estou com grandes expectativas porque podemos sair um pouco da nossa zona de conforto e falar de coisas que, noutra contexto, não iríamos falar. É necessário obter competências emocionais para estarmos melhor em sociedade também para sermos capazes de ajudar outras pessoas a lidar com algumas emoções que as perturbem.