

Licenciatura em Educação e Formação

2º semestre 2º ano

U.C. Competências Emocionais

Discente: Beatriz Januário

Reflexão sobre a aula de 29 de abril- A autorregulação emocional e Impulsividade

A aula de dia 29 de Abril focou-se no tema da autorregulação emocional e da impulsividade. Foi uma aula bastante interessante e com uma dinamização muito completa, onde as minhas colegas mencionaram alguns pontos essenciais para a compreensão deste tema, o que era algo que eu nunca tinha pensado muito, por isso, sem dúvida que esta aula foi uma mais valia.

Mostraram um vídeo bastante útil sobre “O que são emoções?” que era muito explicativo e dinâmico, o que considero uma boa escolha para partilhar com a turma. Ao longo da dinamização foram dando definições como a de “autorregulação” e de “impulsividade” onde deram alguns exemplos, o que facilitou a compreensão das mesmas. Deram também algumas estratégias de regulação para controlarmos as nossas próprias emoções e a impulsividade e mostraram alguns pontos positivos de ser uma pessoa impulsiva, nomeadamente essas pessoas serem conhecidas como pioneiras e por expressarem as duas opiniões.

Não me considero uma pessoa impulsiva, visto que, talvez por ser ansiosa, penso muito nas coisas que vou fazer então tento sempre ter em conta os prós e os contras. No entanto, achei esta dinamização muito completa, com pesquisas e informações muito importantes e esclarecedoras, que sem dúvida me deu mais conhecimento sobre este tema.