

## **Licenciatura em Educação e Formação**

**2º semestre 2º ano**

**U.C. Competências Emocionais**

**Discente:** Beatriz Januário

### **Reflexão sobre a aula de 6 de maio- Autoestima**

Dia 6 de maio a dinamização feita em aula pelas minhas colegas teve como tema a autoestima, onde iniciaram a sua apresentação com um vídeo relativo a um filme que eu gosto muito, que se chama Inside Out (divertidamente) que se foca muito nos sentimentos e emoções.

Ao longo da dinamização mostraram algumas definições importantes relativamente à auto regulação emocional e o seu modo sequencial, e também sobre a autoestima, que eu considero um tema muito importante e que, talvez, seja pouco falado nos dias de hoje, no entanto, as minhas colegas falaram sobre a baixa auto estima e como é que esta se manifesta (falta de habilidades sociais evitando interagir com os outros, uma posição defensiva, sermos sensíveis às críticas, etc) e referiram também algumas causas, como por exemplo a ansiedade (onde eu me posso identificar), problemas de personalidade, bullying, problemas de comunicação social, e por aí em diante. Focaram-se também nas consequências negativas deste problema e eu considero muito importante falar sobre este tema, porque muitas vezes não temos noção do que a outra pessoa está a sentir e das consequências que a sua baixa autoestima pode ter. No entanto, também mencionaram algumas consequências positivas da autoestima, o que achei muito curioso e interessante. Deram também algumas dicas para melhorar a autoestima (como reflexões, socializar, ouvir música, atividade física, etc.) e falaram de como é possível um profissional de educação e formação ajudar alguém com baixa autoestima, onde eu participei e referi um exemplo de uma atividade que poderia ser feita, que seria um workshop onde cada aluno ensinava algo que achasse que era bom a fazer, de modo a focar-se nas suas qualidades e pontos fortes, de maneira a motivar estes alunos.

Concluindo, achei uma dinamização bastante completa e dinâmica porque houve interação com a turma e bastantes ideias originais para passarem a sua mensagem, nomeadamente a linha do tempo.