

Licenciatura em Educação e Formação
2º ano 2º semestre
Unidade Curricular: Competências Emocionais
Discente: Beatriz Januário

Reflexão da aula de dia 20 de maio- Comunicação e expressão de emoções

A aula de dia 20 de maio foi focada no tema da comunicação e expressão de emoções, onde as minhas colegas começaram por definir a comunicação e seguidamente realçar a sua importância, pois é através da mesma que existe a transmissão de conhecimentos, informação, troca de ideias, etc., permitindo então que haja uma integração social. Com isto pude concluir que a comunicação nada mais é do que a troca de informação e de expressões, e que devemos realçar a sua importância e complexidade, visto que, por vezes somos tentados a ignorar a mesma por ser algo banal e “óbvio”, mas é a partir da comunicação que tudo acontece, seja na nossa vida pessoal ou profissional.

Pude então perceber variadas coisas em relação a este tema, e fazer uma pequena reflexão sobre a minha pessoa, posto isto, considero-me uma pessoa comunicativa apesar de ser um pouco tímida, o que por vezes atrapalha a minha comunicação em grupos que tenham muitas pessoas, mas quando me sinto à vontade e conheço as pessoas, adoro comunicar, falar sobre as coisas que mais gosto e partilhar as minhas ideias e opiniões. Acho que a comunicação nos torna pessoas mais desenvolvidas, e pude trabalhar muito esse aspecto com este curso, através das apresentações orais que o mesmo exige.

Ao longo da dinamização das minhas colegas, foi abordado a importância das emoções e no papel que estas possuem nas nossas vidas desde que somos pequeninos. Realizaram uma atividade onde os membros do grupo apresentaram vídeos e cada pessoa teria de partilhar aquilo que sentia através da ferramenta Mentimeter, o que achei uma dinamização bastante interessante e diferente, pois assim pudemos saber a opinião de todos os colegas e discutir em torno da mesma, assim, pudemos tirar partido da comunicação e da troca de ideias. Na segunda parte da dinamização, o grupo apresentou várias imagens de expressões faciais, e na mesma ferramenta o objetivo era dizer que emoção é que achávamos que a pessoa da imagem transmitia, o que achei muito interessante também, pois nem todos associamos as mesmas

emoções a cada imagem e foi possível ver que algumas expressões são mais “óbvias” e outras nem tanto, o que por vezes se torna complicado conseguimos saber o que a pessoa está realmente a sentir.

Achei esta dinamização bastante explicativa e dinâmica, cheia de ideias interessantes e conceitos necessários para a compreensão do tema, assim como da Unidade Curricular em si.