

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS

Reflexão individual



Licenciatura em Educação e Formação

2º ano 2º semestre

Unidade Curricular: Competências Emocionais

Docente: Ana Paula Caetano e Catarina Sobral

Discente: Beatriz Januário

Confesso que é sempre um pequeno desafio escolher uma cadeira opcional para o semestre, pois tenho sempre algum receio de fazer uma escolha e não vir a gostar da cadeira ou de me desiludir e não ser aquilo que eu estava à espera, mas esta Unidade Curricular chamou-me logo à atenção pelo nome, por ser algo que eu nunca tinha estudado nesta licenciatura, e quando fui ver o plano curricular não tive grandes dúvidas. A verdade é que esta UC acabou por me surpreender ainda mais do que aquilo que eu estava à espera, e pela positiva. Nunca tinha estado em contacto com uma disciplina onde pudesse trabalhar as minhas emoções e acima de tudo aprender a controlá-las.

Apesar da situação pandemológica que passamos, tivemos ainda a oportunidade de ter algumas aulas presenciais onde começamos por discutir assuntos iniciais acerca desta Unidade Curricular, dos seus objetivos e dos seus conteúdos. Através da partilha de ideias que tivemos, onde a professora nos disse que teríamos de escolher uma emoção para aprendermos sobre a sua auto regulação, soube logo que queria muito trabalhar a questão da ansiedade, visto que, é algo que me acompanha há uns bons anos, e nunca soube lidar bem com isso. Posto isto, comecei a trabalhar no meu portfólio e a realizar pesquisas que me trouxesse mais informação sobre este tema, mas que também pudesse efetivamente ajudar alguém que tivesse acesso ao meu portfólio e sofresse do mesmo problema que eu; decidi então reunir algumas ideias principais sobre como controlar a ansiedade e acima de tudo como ajudar alguém que sofra de ansiedade, porque sempre foi uma questão importante para mim e que eu queria muito mencionar.

Considero que, como aluna de educação, é extremamente importante termos consciência das nossas emoções e sermos capazes de as controlar, pois, só assim seremos capazes de ajudar os outros. É essencial estarmos bem connosco próprios para fazermos bem aos outros, e criar um bom ambiente com as pessoas à nossa volta para que possamos trabalhar em equipa e evitar conflitos. Dito isto, acho que seria interessante todos os alunos terem esta Unidade Curricular, porque aborda temas imprescindíveis para o nosso bem estar, o que por vezes deixamos para trás e focamo-nos apenas na nossa vida profissional. Mas a verdade é que a saúde mental importa, e devemos todos saber mais sobre estes assuntos e aprender a trabalhar com eles para o nosso bem estar, seja este físico ou mental.

Tenho de mencionar que, apesar de termos de recorrer a aulas à distância, as professoras conseguiram tornar as aulas super interessantes e parecia quase que estávamos todos juntos numa sala, pois todas as semanas um grupo dinamizava uma aula sobre uma emoção que tivessem em comum que quisessem aprender a auto regular, o que ao início me deixou receosa pois iria sair da minha zona de conforto e falar sobre um tema que é sensível para mim, e ao mesmo tempo trabalhar com colegas que também sofrem com ansiedade, mas no fim de contas acabou por correr bastante bem e fiquei muito orgulhosa do trabalho que o meu grupo desenvolveu. Com isto, pude aprender muito mais sobre a própria ansiedade, sobre a auto regulação das emoções, auto estima, stress, impulsividade, etc. e claro, sempre com o apoio das professoras e o feedback que considero ter sido indispensável para o sucesso nesta Unidade Curricular, visto que, se mostraram sempre disponíveis a ajudar. para nos dar sugestões de atividades ou ideias para os nossos portfólios.

Toda esta experiência ao frequentar esta disciplina trouxe-me vontade de querer cuidar de mim e da minha saúde mental, e deu-me também a coragem que eu precisava para querer falar mais sobre este assunto tão complexo que é a ansiedade, e que muitas vezes não é levada a sério. Posto isto, só tenho a agradecer às professoras pelo acompanhamento, e por me terem motivado a querer saber mais. Aprendi algumas estratégias para controlar a minha ansiedade e adotei um estilo de vida mais saudável onde comecei a fazer exercício, e sinto realmente uma mudança. Sinto-me mais leve, mais bem disposta e realmente a minha ansiedade, apesar da situação devido ao Covid-19, diminuiu. É certo que nunca vai desaparecer, mas com esta UC aprendi que é possível viver com ela e aceitá-la na minha vida sem fazer disso um bicho de sete cabeças, porque não é.

Para finalizar, quero reforçar a importância que esta Unidade Curricular teve para mim, e dos progressos incríveis que fiz a nível pessoal que com certeza noutra ocasião não teria oportunidade de fazer. Com isto, quero então levar este processo para a minha vida e não quero dar esta jornada por terminada, pois sinto que este semestre foi apenas o começo de um estilo de vida mais pacífico e de aceitação em relação aos “problemas” que me rodeiam.