

Este questionário deixou-me um bocadinho insegura em relação a esta uc. Aliás, acho que medo ou receio, descreveria melhor o que senti. Não estou habituada a falar de sentimentos, emoções ou nada do género. A meio do questionário dei por mim a pensar “Bem, se não estou deprimida, depois disto vou ficar”. Sinto que paro muito poucas vezes para olhar para quem realmente sou, para as minhas atitudes e para refletir sobre mim. Sou uma pessoa que mostra sempre ter um grande escudo de força, por trás é uma confusão de emoções que escolho simplesmente não lidar com elas. As vezes sinto que julgo um bocadinho os outros por mostrarem as suas emoções de forma muito intensa ou por lidarem com elas de forma muito coletiva. Acho que prefiro não ouvir os problemas dos outros para não me lembrar dos meus. Acho que talvez seja por isso que o meu círculo mais próximo seja tão pequeno, não tenho muita paciência para pessoas no geral. Quando estou mais deprimida costumam dizer-me que eu tenho o dom de contagiar o ambiente com a minha atitude negativa, acho que ninguém gosta de ouvir isso, mas quando me sinto assim não consigo fingir que estou bem, o que eu sei que vai muito contra o que disse antes sobre mostrar as emoções aos outros. Sinto sempre que consigo lidar com os meus pensamentos/sentimentos sozinha e acabo por me isolar, às vezes dias, só para tentar não ser desagradável ou acabar por causar algum tipo de problema com as pessoas mais próximas.

Sou uma pessoa que repara muito em pormenores, na forma como olham, na forma como falam, as expressões faciais que fazem, um bocadinho também porque sou muito expressiva a falar e acabo por associar. Às vezes isso é um problema, porque a forma como eu interpreta pode não ser a intenção que a outra pessoa tinha. Gostava de ser mais compreensiva com os sentimentos das outras pessoas, é isso.

Nesta uc, a nível mais profissional/pedagógico gostava de aprender a lidar melhor com situações que saem do meu controlo. Gosto de ter tudo controlado, não ser apanhada desprevenida. Por exemplo, se estou a apresentar um trabalho, ou a debater algum tema em aula, eu preparei-me para aquilo, estudei, tirei apontamentos, sei o que estou a dizer e a fazer. Mas se em algum momento me desafiam, por exemplo, com perguntas ou desafios que não estavam programados fico muito ansiosa e bloqueio no momento. A nível pessoal, não sei muito bem até que ponto estou aberta a falar e a expressar todos os pontos referidos no questionário. Mas, certamente tudo o que referi é o que gostaria mais de trabalhar sobre mim em CE.