

Opinião



Vittorina Rocha
ESTUDANTE
UNIVERSITÁRIA

Éden

Todos somos um jardim. Deste modo, temos a obrigação, embora muitas vezes esquecida, de nos amar e cuidar, de forma a que nos seja possível existir em todo o nosso esplendor.

Porém, como todo o jardim, parasitas profanam-no, sufocando-o, destruindo-o. As maleitas, infelizmente mais comuns e, por isso, tendencialmente banalizadas, são a solidão, o medo, a angústia, sendo seguramente, de todas, as mais problemáticas que urgem à erradicação.

Olhemos então, caro leitor, cada um para o seu (outrora) imaculado jardim. Observemos as nossas divinamente belas e cheirosas flores que têm todas as cores do espectro e todos

“Será sempre uma guerra que terá a duração da sua vida, portanto leve uma batalha de cada vez, apreciando as suas vitórias. Congratule-se por elas”

os feitos e as viçosas e altas árvores que sustentam o Ser. Ama o que vê? Então, insurja-se contra as pragas e contra quem facilita a sua entrada. Combata estes sentimentos que corrompem. Lute contra a monocromática monotonia que por eles é trazida e que fere, verga e mata.

E lembre-se sempre: será sempre uma guerra que terá a duração da sua vida, portanto leve uma batalha de cada vez, apreciando as suas vitórias. Congratule-se por elas.

No fim, volte ao seu jardim e contemple-o; lembre-se do quanto o ama e volte a plantar e nutrir paciente e carinhosamente tudo no que nele habita, transformando-o no seu edénico viridário.



GERAÇÃO S+

SAIBA DE QUE FORMA AS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL DITAM O SUCESSO

A importância de cuidar de si e de nunca desistir



A autocompaixão é uma estratégia de regulação emocional, que envolve uma atitude compassiva, de calor para com o eu, em momentos de sofrimento, e um desejo de cuidar do bem-estar do próprio. Juntamente com a inteligência emocional e a resiliência, esta capacidade psicológica pode ditar o sucesso e a estabilidade do ser humano, principalmente durante o tão importante e desafiante período da adolescência. Quais os fatores que determinam e mais influenciam estas capacidades? Em que consistem e de que forma estão presentes no nosso dia-a-dia? A psicóloga Helena Lameiras tem as respostas para todas estas questões.

“A autocompaixão está fortemente ligada à saúde psicológica, constituindo uma das estratégias de autorregulação emocional mais eficaz para lidar com experiências de fracasso. Está fortemente relacionada com a capacidade de reconhecer sentimentos ou emoções em si e nos outros (inteligência emocional) e com a capacidade de estar orientado para a

ação na busca de resultados favoráveis, ou seja, ser resiliente”, sublinha.

De acordo com a profissional, a adolescência é caracterizada por uma “multiplicidade de alterações físicas, afetivo-emocionais e relacionais que abalam as estruturas do sentimento de si existentes e obrigam à redefinição da identidade”. Assim, aquando da entrada na adolescência, os jovens já devem ser detentores dos primeiros “vestígios” das capacidades de autocompaixão, inteligência emocional e resiliência, conseguindo analisar tudo o que o rodeia de uma forma “tranquila, segura e munida de sentimentos de pertença e aceitação”.

Embora esta fosse a realidade dita “normal”, a verdade é que existem diversos fatores que influenciam a aquisição destas capacidades por parte dos adolescentes. O contexto socioecológico no qual os jovens de inserem são imperativos para o desenvolvimento de tais capacidades, destacando-se a importância da participação dos educadores e o contacto com

realidades diferentes. “Cada jovem tem o seu timing e esse deve ser sempre respeitado, mas há fatores que devem ser analisados detalhadamente quando verificamos algumas mudanças”, alerta. Segundo Helena Lameiras, a relação familiar com as tecnologias começa a ser visto como um fator que muito influencia o desenvolvimento destas estratégias de regulação emocional. “Atualmente a informação chega até aos jovens de forma instantânea e o consumo de tecnologias é diário. Deste modo, há uma maior consciência do mundo que os rodeia, estimulando a autoconsciência, a empatia e a co-responsabilidade para com o outro”, afirma.

“Os educadores devem conhecer a tecnologia utilizada pelos jovens no sentido de estarem mais próximos e conseguirem entender alguns medos, preocupações e até reações pouco empáticas”, conclui, desafiando adultos e jovens a olhar diariamente para si e para o mundo.

texto MARLENE VARELA

Ações que criam felicidade

Encontre formas para viver feliz. Cada um de nós tem o seu papel único na criação de uma sociedade mais feliz, mais amorosa, positiva e colaborativa. Devemos, então, optar por tratar bem os outros, fazer bom uso de nossas forças e viver uma vida positiva com significado e propósito. Seja um agente de felicidade.

Pensamentos e ação. A ciência mostra que os nossos pensamentos sobre as coisas que acontecem connosco podem ter um grande impacto em como nos sentimos e como agimos. E não se refere apenas aos grandes eventos da vida, porque os pequenos problemas ou aborrecimentos do dia-a-dia também estão incluídos. Lembre-se que estar em sintonia com os seus padrões de pensamento tem um grande impacto na sua felicidade, comportamento e relacionamento com os outros.

Ajude as crianças... a criar resiliência emocional. Recentemente, e felizmente, houve uma explosão de interesse em psicologia positiva e no ensino do bem-estar e da ‘felicidade’ no mundo das escolas. Muitos professores procuram informação sobre como implementar ideias potencialmente transformadoras na sala de aula. A Geração S+ está cá para ajudar!

Aprenda a meditar. A meditação é uma tradição antiga que foi estudada cientificamente e demonstrou ter um grande impacto positivo no corpo e na mente. É fácil de aprender, porém exige prática regular. Vale a pena tentar, porque ganhará habilidades para uma vida mais feliz. Pratique na companhia dos seus filhos um bom programa para viver à noite em família.

Peça ajuda. Há muito que podemos fazer para aumentar nossa própria felicidade, mas às vezes pode parecer que estamos presos a emoções negativas, padrões de pensamento inúteis ou presos a uma questão específica que parece irresolúvel. Esse “empecilho” às vezes pode-se tornar esmagador e pode começar a afetar significativamente a qualidade de nossas vidas e relacionamentos. Portanto, se a nossa persistência continuar, pode ser útil procurar apoio profissional.

Táticas para tempos difíceis. A capacidade de lidar com os desafios que a vida lança não é algo com que nascemos. Uma das descobertas mais empolgantes de pesquisas recentes é que estratégias de enfrentamento, como muitas outras habilidades para a vida, podem ser aprendidas, praticadas e aperfeiçoadas. Vai praticar?