
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

**As coisas não
estão a correr
bem...**

E agora?

A decorative graphic at the top and bottom of the page consisting of two circular areas. The left area contains tangled grey ribbons, and the right area contains tangled colorful ribbons in shades of red, orange, yellow, green, blue, and purple.

Estudar no Ensino Superior pode nem sempre correr como estavas à espera ou tinhas idealizado.

Perante o insucesso poderás reagir com:

- **Vergonha** ou culpa
- **Tristeza** ou **desespero**
- **Sentimentos de incapacidade**
- **Pensamento circular** que impede que te distancies da situação e a vejas com clareza
- **Dificuldade em encontrar alternativas**

A frustração perante o insucesso pode estar ligada a expectativas de desempenho desajustadas.

Passar a estudar no Ensino Superior implica **ajustar-se à nova realidade de fazer parte de um grupo muito grande de bons alunos**, o que nem sempre é fácil e pode gerar competitividade e comparações.

Além disso, poderás ter já trazido **padrões de exigência muito elevados**, tendo em conta o teu desempenho até aqui, e acreditares que tens de ter as melhores notas a todas as Unidades Curriculares - o que não é necessariamente verdade.

Podes ver o insucesso de forma exclusivamente negativa...

- Como um falhanço enquanto pessoa e não apenas como uma falha naquela tarefa;
- Passando a sofrer por antecipação e acreditando que as próximas provas também correrão mal;
- Acumulando nervosismo e ansiedade;
- Descredibilizando as tuas próprias capacidades;
- Focando apenas nos insucessos e desvalorizando os sucessos.

... ou vê-lo como uma oportunidade!

- Uma chamada de atenção para o que ainda vai a tempo de ser melhorado;
- Uma possibilidade de compreender que os métodos que implementaste poderão não ser os mais ajustados;
- Uma forma de ajustar as tuas próprias expectativas e de perceber melhor aquilo que é esperado da avaliação;
- Uma oportunidade para trabalhar a resiliência.

Dicas para desenvolver resiliência:

- **Olhar para os obstáculos e dificuldades como oportunidades de crescimento.**
- Aceitar que **talvez o mundo não tenha de mudar para se ajustar a nós. Podemos ser nós a mudar a forma como estamos a lidar com ele.**
- **Ser realista.** Pôr as coisas em perspetiva e compreender que **nem todos os problemas são graves.** Irás lembrar-te deste problema daqui a 2 anos?
- **Valorizar os próprios esforços e reconhecer cada êxito.** Todos os passos importam.
- **Tomar ação quando necessário.** Se algo está errado, não tenhas receio de ser assertivo/a quanto a isso.
- **Promover e investir em relações:** podem ajudar a lidar com stress e ser fonte de compreensão e empatia perante dificuldades semelhantes.
- **Confiar no próprio esforço.** É o trabalho que traz mais resultados e não o quanto se é "inteligente".
- **Procurar apoio assim que necessário. Não esperes por uma crise para chamar ajuda!**

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Things are not
going well...**

What now?

Decorative graphic of tangled ribbons in the top right and bottom right corners. The top right ribbon is grey, and the bottom right ribbon is multi-colored (rainbow). The ribbons are arranged in a circular, overlapping pattern.

Studying at university may not always go as you expected or had envisioned.

You may react to failure with:

- **Shame or guilt**
- **Sadness or despair**
- **Feelings of inadequacy**
- **Circular thinking** that prevents you from distancing yourself from the situation and seeing it clearly
- **Difficulty finding alternatives**

Frustration at failure can be linked to inadequate performance expectations.

Moving on to higher education means **adjusting to the new reality of being part of a very large group of good students**, which isn't always easy and can lead to competitiveness and comparisons.

What's more, you may have already set yourself **very high standards**, given your performance so far, and believe that you have to get the best grades in every course - which isn't necessarily true.

You may see failure exclusively negatively...

- As a failure as a person and not just as a failure in that task;
- Suffering in anticipation and believing that the next tests will also go badly;
- Accumulating nervousness and anxiety;
- Discrediting your own abilities;
- Focusing only on failures and devaluing successes.

... or see it as an opportunity!

- A reminder of what can still be improved;
- A chance to understand that the methods you have implemented may not be the most appropriate;
- A way to adjust your own expectations and better understand what is expected of the evaluation;
- An opportunity to work on resilience.

Tips on developing resilience:

- **Looking at obstacles and difficulties as opportunities for growth.**
- Accept that **perhaps the world doesn't have to change to suit us. We can change the way we deal with it ourselves.**
- **Be realistic.** Put things into perspective and understand that **not all problems are serious.** Will you remember this problem in two years' time?
- **Appreciate your own efforts and recognize each success.** Every step matters.
- **Take action when necessary.** If something is wrong, don't be afraid to be assertive about it.
- **Promote and invest in relationships:** they can help dealing with stress and be a source of understanding and empathy in the face of similar difficulties.
- **Trust in your own efforts.** It's the work that brings the most results, not how "smart" you are.
- **Seek support as soon as necessary. Don't wait for a crisis to call for help!**