
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

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

E agora?



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!**