

## Mudar de Vida

### Conceitos e competências introduzidos

- Inteligência Emocional
- Autoconhecimento

### Situação e Exercício

*O Martin é um pai de 40 anos recentemente viúvo. A sua esposa, Ana, era três anos mais nova que ele e morreu num acidente onde o autocarro em que estava foi atingida por uma carrinha a alta velocidade. Por isso, o Martin é agora o único responsável por Hugo, o seu filho de 13 anos que tem Síndrome de Down.*

*O Martin é canalizador e trabalha por conta própria, enquanto Ana atendia no balcão de uma loja. Ambos se mudaram para Madrid para trabalhar quando eram jovens, conheceram-se e formaram uma família. Como ambos vieram de contextos católicos tradicionais, e confiando nos seus empregos seguros, eles prosseguiram com a gravidez, mesmo sabendo que o Hugo teria Síndrome de Down. No entanto, agora que a Ana faleceu os desafios multiplicaram-se exponencialmente.*

*Embora o Martin continue a trabalhar e consiga sustentar a sua família em luto, a natureza do seu trabalho força-o a passar longas horas a viajar através da grande área metropolitana de Madrid na sua carrinha. Costumava ser a Ana, trabalhando mais perto, a ir buscar o Hugo à escola todos os dias e a levá-lo para casa, mas infelizmente isso já não é possível. Não tendo apoio familiar, o Martin tem de confiar no Hugo para cuidar de si próprio no caminho da escola para casa, o que o deixa imensamente preocupado, sendo Madrid uma cidade tão grande.*

*Para complicar as coisas, o Hugo está a entrar numa idade difícil, com oscilações de humor que apenas pioraram com a perda da sua mãe. Isto está a prejudicar o seu desempenho escolar, onde a atenção e os recursos dados a alunos com necessidades especiais não são de todo as melhores disponíveis, considerando que grande parte do sistema escolar público espanhol está sobrecarregado. Uma alternativa que poderia remediar esta situação seria o Hugo ir para uma escola privada com especialistas a*

*trabalhar com crianças com necessidades especiais, mas de modo a ser possível, o Martin teria que trabalhar mais horas. Criou-se um impasse tal que o Martin está a sentir-se sobrecarregado com toda esta situação e a entrar num estado depressivo que parece não ter saída.*

### Atividade: Debate

Agora que foi apresentado este caso, tente refletir no que aconteceu no enquadramento das competências de Inteligência Emocional adquiridas por si através do PeerCare.

O que sugerimos agora é que tente completar um estudo online e usar os resultados para treinar a sua capacidade de se tornar autoconsciente e agir proativamente. A VIA - Instituto do Caráter disponibiliza um pequeno estudo disponível em muitas línguas, cujo objetivo é que as pessoas descubram que características são predominantes na sua personalidade. O primeiro passo desta atividade será completar um questionário curto (10 minutos) disponível aqui: <https://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>, e que descarregue o relatório que é gerado no fim.

Todos os participantes devem verificar os seus resultados e discutir acerca dos seus pontos fortes.

- Concorda com o relatório? Se não, como em que é que a sua perceção difere dos resultados do estudo?
- Consegue fornecer três fraquezas para contrariar os seus pontos fortes? Quais são?
- Conseguem pensar em formas de por em prática os seus pontos fortes e minimizar as suas fraquezas aquando do seu trabalho de cuidador?

Assim que esta atividade estiver completa, os participantes terão adquirido um melhor entendimento acerca de si próprios e terão dado os primeiros passos para a melhoria da sua competência de gestão emocional, ou seja, conhecer-se a si próprios.

