

GONÇALO CASTANHO | ENSAIOS REFLEXIVOS



“Inmindout” | 2017

A Importância da Newsletter Institucional

Início esta minha rubrica de opinião relativa à problemática da dimensão psicológica neste desporto fascinante que é o Ténis, abordando a pertinência e os benefícios que poderão decorrer da implantação de uma Newsletter Institucional.

O ser humano é na sua génese um ser social, “carente” de integração, interação e agregação que dê resposta, à sua natureza imperfeita. **Por outras palavras, não fomos feitos para estar “sozinhos” na nossa viagem.** É através da tomada de consciência e perceção do outro, que “combatemos” vários dos nossos “demónios internos”, como são a solidão, timidez, inépcia no relacionamento interpessoal, gestão das emoções (pessoais e do outro), entre outros, que minam a nossa saudável convivência connosco, com o outro e com o meio.

Os Clubes têm na sua génese, o propósito nobre de contribuir para a agregação das pessoas, promovendo a socialização entre elas, e intervindo de forma mais implícita, decorrente ou intencional sobre aspetos psicológicos. Através de uma “simples” prática desportiva, neste caso o Ténis, é possível contribuir para a “homeostasia” pessoal, regulação emocional, perceção de bem-estar, podendo inclusive, ter um papel benéfico na autoestima e perceção de competência do individuo.

A Newsletter é, pois, um veículo da Visão, de uma forma de estar, de gerir, de fazer, de ser e de pensar, que propicia e incrementa proximidade, inclusão, numa espiral centrípeta de promoção de proximidade, para além de destacar as pessoas que “constroem” o CDQR.

A partilha, o auto e hétero conhecimento, o reconhecimento e desenvolvimento de competências periféricas (extroversão e gestão face a momentos avaliativos) são benefícios a considerar resultantes desta iniciativa. Para além disso, a sua facilidade de disseminação promove a referida proximidade entre todos, independentemente do horário de prática, a motivação, o nível de prática, o grau de compromisso possível ou o serviço utilizado.

Parabéns CDQR, pela consolidação de mais esta iniciativa estruturante levada a cabo num local histórico e emblemático, que tem celebrado um novo e saudável folgo, no decorrer da última década.

Especialista em Psicologia da Performance Humana | OPP:5297