

O que é Inteligência Emocional?

De acordo com a psicologia, inteligência emocional é a **capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos** pessoais e de outros indivíduos.

Um exemplo é a pessoa que consegue terminar suas tarefas e atingir suas metas, mesmo sentindo-se triste e ansiosa ao longo de um dia de trabalho.

Ou seja, é uma habilidade que permite que as pessoas gerenciem melhor seus sentimentos e a forma que agirão com base neles.

A inteligência emocional ajuda em diversos pontos, inclusive a lidar com a rotina

O que é ser uma pessoa inteligente?

Por anos, a medida da inteligência era dada exclusivamente pelo **Quociente de Inteligência (QI)** de uma pessoa.

No conceito de QI está, em linhas gerais, a **habilidade de raciocinar**, pensar problemas de forma abstrata, gerar soluções para assuntos complexos e aprender rapidamente.

Tudo isso se relaciona com o desenvolvimento cognitivo dos indivíduos.

Contudo, muitos estudiosos passaram a questionar essa teoria da inteligência única.

Em contraposição a essa corrente, **Howard Gardner**, elaborou a **teoria das múltiplas inteligências** na década de 80.

De acordo com o novo estudo, tanto **Pelé** como **Einstein** são exemplos de pessoas muito inteligentes.

Pelé se destaca na inteligência corporal-cinestésica, enquanto Einstein leva “nota 10” na inteligência lógica-matemática.

De acordo com Gardner, existem **8 tipos de inteligência**. São eles:

1. **Linguística**: comunicação oral e escrita, lidar com palavras. Políticos, poetas e jornalistas costumam ser referência
2. **Musical**: produz e diferencia sons, ritmos e timbres
3. **Lógica/Matemática**: resolução de cálculos e problemas. Cientistas, acadêmicos e engenheiros são os destaques
4. **Visual/Espacial**: visão do todo, 3D, reconhecimento espacial. Pintores, fotógrafos e designers são exemplos de profissionais com essa inteligência bem desenvolvida
5. **Corporal/Cinestésica**: não só os atletas a utilizam, mas também profissões como cirurgiões e artistas plásticos, pois devem fazer um uso racional de seu corpo ao exercer a profissão

6. **Interpessoal:** auxilia na interpretação dos gestos e palavras na esfera social. Permite a empatia
7. **Intrapessoal:** possibilita que possamos nos compreender e nos controlar internamente
8. **Naturalista:** detecta e relaciona questões da natureza. Está ligada à sobrevivência do ser humano.

A inteligência emocional, da forma abordada por **Daniel Goleman**, que é considerado o pai desse conceito, está relacionada aos itens 6 e 7 da teoria de Gardner.

Nos próximos tópicos, abordaremos outros aspectos de seu ponto de vista com mais detalhes.

O que significa ter domínio de sua inteligência emocional?

Dominar sua inteligência emocional significa **ser capaz de perceber suas emoções**, saber nomeá-las, entendendo seus gatilhos, para, então, desenvolver formas de lidar com elas.

E elas são muitas.

Felicidade, raiva, angústia, medo, alívio, tédio... alguns estudos falam em 27 emoções, enquanto outros abrem esse leque para quase 50.

O grande desafio é que temos gerações de pessoas que cresceram sendo ensinadas a nomear tudo como tristeza, alegria, medo e raiva.

Assim, se a angústia decorrente de uma **situação de conflito e contradição** for taxada como tristeza, será difícil de dominar, pois o sentimento por trás é mais complexo. Pode até envolver a tristeza, mas não se limita a ela.

Ter a **consciência das emoções** existentes que se pode experimentar permite que você entenda também quais são os gatilhos de cada uma.

E, a partir disso, será possível desenvolver formas de lidar com elas.

Com o tempo, você percebe que está com **mais jogo de cintura**, que se tornou uma pessoa mais leve, otimista e que resolver problemas não é mais um fardo.

A partir desse momento, você terá domínio de sua inteligência emocional.

Saber lidar com problemas de forma otimista e direta é um sinal de inteligência emocional

Principais características de pessoas com Inteligência Emocional

Daniel Goleman, ao atribuir **80% do sucesso** das pessoas aos fatores relacionados à inteligência emocional, identificou cinco características principais entre aquelas que apresentam a habilidade.

São elas:

Autoconsciência

Pessoas que se conhecem.

Significa ter consciência de **suas fortalezas, fraquezas e limitações**.

Essas pessoas aprendem a explorar suas potencialidades e respeitam seus limites.

Automotivação

É algo interno.

Permite colocar os **sentimentos a serviço de suas metas pessoais**.

Perseverança, resiliência e iniciativa são características de pessoas automotivadas.

Reconhecimento das emoções em outras pessoas

Sentir o outro em um **ambiente social**, perceber suas dores e necessidades, ter empatia.

Isso requer habilidade e muito treino.

Controle emocional

Capacidade de **lidar com situações adversas** mantendo o controle e a segurança, de forma positiva e menos estressante.

Pessoas que conseguem barrar seus impulsos têm maiores chances de manter um controle emocional frequente.

Relacionamentos interpessoais

Interagir em ambiente social.

Estar **emocionalmente disponível**, ser persuasivo, influente e saber administrar conflitos.

Com quais dessas características você se identificou e quais acredita que precisa trabalhar mais a fundo?

Uma coisa é certa: todos podem evoluir e desenvolver a inteligência emocional.

Por que é importante desenvolver a inteligência emocional?

Se você ainda não se convenceu da importância do desenvolvimento da inteligência emocional, preste atenção neste tópico.

Ao pensar em **liderança**, muitos descrevem **diversas características cognitivas** (visão estratégica, raciocínio rápido, entre outras) e sempre acrescentam a palavra liderança inspiradora.

Para inspirar, um líder precisa mexer com as emoções. E isso pode ser um problema, tanto para si, como para sua equipe.

A grande questão é: como direcionar a sua emoção e as de outras pessoas habilmente para que todos possam ter uma **performance superior**?

Vamos mudar o contexto para chegarmos a um entendimento melhor.

Pense na educação de uma criança. Os pais são os líderes inspiradores, certo?

Da mesma forma, se você não souber lidar com suas emoções como pai/mãe, como conseguirá ensinar seus filhos a lidar com as emoções deles, para que se tornem adultos inteligentes emocionalmente?

Essas questões demonstram a importância de desenvolvermos a inteligência emocional diariamente, pois, como seres humanos, **experimentamos diferentes emoções o tempo inteiro**.

E, pior ainda, nossas emoções podem levar a um efeito em cadeia ao nosso redor.

Basta lembrar quando alguém que chega no escritório esbanjando raiva. Cada palavra e gesto refletem sua emoção, certo?

De repente, o **clima** no departamento fica ruim. Todos começam a tratar uns aos outros de forma raivosa, mas sem motivo aparente.

Lembre-se: **sentimentos são contagiosos**, para o bem e para o mal.

Portanto, a forma como reagimos a cada uma dessas emoções nos ajuda a alcançar nossos objetivos pessoais e profissionais.

E isso também permite que sejamos **melhores líderes**, desenvolvendo relacionamentos saudáveis, com uma vida mais equilibrada e feliz.

Um líder precisa ter alta inteligência emocional

Inteligência Emocional no trabalho

Considere a seguinte situação: você vai **apresentar um importante projeto** de sua divisão de negócios para o vice-presidente global em uma hora.

Tecnicamente, está tudo impecável. Você revisou cada ponto com o time envolvido e estão todos de acordo e confiantes que o projeto será aprovado.

Você está muito satisfeito com o trabalho.

Então, resolve fazer uma pausa para saborear um cafezinho. Ao chegar lá, encontra um grupo de colegas.

No meio da conversa, alguém faz uma brincadeira com você. Todos riem e seguem a conversa.

Contudo, algo naquela brincadeira **mexeu com seu emocional**. Você não consegue identificar o que aconteceu, mas isso o desestabiliza.

Sua confiança para apresentação vai embora e uma ansiedade sem fim toma conta de você.

A apresentação que parecia que estar perfeita, agora parece estar cheia de defeitos.

Você **se torna o pânico em pessoa**. E o cenário continua se deteriorando.

Na hora “H”, perante o VP global, você se enrola, não defende seu ponto de vista, não sustenta seus argumentos, nem sua construção lógica.

Até seu inglês impecável o deixa na mão. Tudo vai por água abaixo e seu projeto não é aprovado.

O que será que aconteceu? Qual **gatilho emocional** aquela brincadeira disparou? Quais emoções foram despertadas?

Uma pessoa com inteligência emocional saberia identificar a emoção que a brincadeira despertou.

E, ao perceber, usaria alguma técnica para contê-la naquele momento e poder continuar desempenhando seu papel na apresentação.

Existem diversas **técnicas de PNL** (Programação Neurolinguística), como a âncora, na qual a pessoa recorre a uma imagem positiva, que permite com ela restabeleça o controle emocional rapidamente.

Contudo, esse não foi o caso. E sua carreira pode ser prejudicada por episódios como esse.

Esse é um exemplo do ambiente profissional, mas, na vida pessoal, existem diversas outras situações similares que poderíamos contornar melhor com inteligência emocional.

Saber se auto-observar é uma ferramenta importante

7 dicas para você desenvolver a sua inteligência emocional.

Para **lidar melhor com seu lado emocional** e evitar ter sua carreira prejudicada por situações como a descrita no tópico anterior, tente praticar algumas das dicas a seguir.

Elas podem representar o ponto de partida para desenvolver a sua inteligência emocional.

1. Crie consciência sobre seu comportamento e suas reações

A melhor forma de criar consciência sobre si é se **auto-observar**. Esse é um exercício que deve ser diário.

Comece elencando os momentos de seu dia a dia que mais mexem com suas emoções.

A **rotina diária** para quem tem filhos pode ser desestabilizadora: frustração, raiva, sentimento de impotência, pouca valorização, esgotamento, enfim.

Reuniões semanais de equipe também podem causar impactos em você: sentimento de improdutividade, ciúmes entre membros, competição, entre outros.

Com essa lista pronta, entenda **o que cada situação desperta** e como você se sente antes e depois de cada evento.

É provável que perceba uma tendência a postergar cada vez mais **aquilo que mexe negativamente com suas emoções**, mesmo que sejam tarefas importantes para atingimento de suas metas.

E, paralelamente, irá perceber que costuma realizar mais rapidamente tudo o que é mais agradável emocionalmente.

Aos poucos, leve essa consciência para situações que fogem de sua rotina.

Isso é ainda mais desafiador, contudo, fundamental. Pare, observe e entenda como você reage e se comporta com as adversidades não rotineiras.

Esse exercício contínuo permitirá que você **saia do automático** e compreenda melhor como trabalhar sua inteligência emocional.

2. Domine suas emoções

Existem **inúmeras técnicas**.

Caberá a você colecioná-las em sua caixa de ferramentas pessoal e recorrer a elas nos momentos em que necessitar.

Uma forma de sair do automático e entender sua emoção naquele momento é dar um tempo para **respirar profundamente**.

Não é à toa que a respiração faz parte de processos de meditação e yoga.

Use o inspirar e expirar para se acalmar, **voltar ao seu estado normal**, tirar as emoções excessivas, permitindo que você retome sua capacidade de analisar a situação.

A raiva, por exemplo, é considerada uma emoção que produz reações físicas.

Ter uma bolinha para apertar nesses momentos pode ajudar a dominar esse sentimento.

Se tiver a possibilidade de se levantar e sair para dar uma volta pela empresa, pode ser uma alternativa.

Ao caminhar, você respira, deixa o corpo trabalhar as emoções físicas e pode, aos poucos, tentar **entender seus sentimentos** e como equilibrá-los.

O **mindfulness** também é uma forma de lidar com suas emoções.

Essa técnica permite que você perceba, por meio da atenção plena, seu corpo e mente, em situações desafiadoras, permitindo **regular suas emoções**, criando um espaço mental.

As técnicas de PNL, já citadas anteriormente, entram novamente neste tópico, sendo muito úteis para dominar as emoções no dia a dia.

Comunicação é tudo para saber trabalhar em equipe e aumentar a inteligência emocional.

3. Melhore a comunicação ao seu redor

Muitas vezes, as emoções vêm à tona simplesmente por interpretações erradas de uma situação.

Aprender a se expressar significa não só falar e gesticular bem, mas também perceber se seu interlocutor compreendeu o que foi falado.

Diversas equipes vivem em estresse emocional simplesmente porque a comunicação é truncada.

Uma dica valiosa para melhorar essa habilidade é **colocar sentimento em sua fala**: “Eu me senti desvalorizado quando você optou em apresentar o meu trabalho na reunião ao invés de permitir que eu mesmo apresentasse.”

4. Treine seu cérebro para pensar em respostas ao invés de reagir no automático

Quando você é agredido verbalmente por uma pessoa, seu impulso é rebater na mesma moeda?

Se sim, você está deixando seu **inconsciente emocional e impulsivo** tomar conta de suas ações.

Daniel Goleman classifica isso como o cérebro emocional, em contraposição ao cérebro pensante.

Com treino constante, você deve tentar controlar o impulso do cérebro emocional para permitir que o pensante entre em cena.

No contexto das empresas, uma dica de ouro é a seguinte: **nunca responda um e-mail que desperte emoções logo** após fazer sua leitura.

Espere alguns minutos, respire profundamente ou vá dar uma volta (olha a caixinha de ferramentas barrando o cérebro emocional) e só depois formule uma resposta.

Ao reagir no automático, nos colocamos em uma posição contrária à inteligência emocional.

5. Conheça suas forças, fraquezas e limites

Ao elencar suas forças, fraquezas e limites pessoais, você avançará em sua **jornada de autoconhecimento**.

Suas forças irão ajudar a não só equilibrar suas fraquezas, mas também a explorar oportunidades.

Reconhecer suas fraquezas permite que você aprenda a pedir ajuda, valorize o trabalho dos outros e enxergue como cada um complementa o outro em uma equipe.

Por fim, os limites vão sinalizar quais são **seus pilares e valores inegociáveis**.

Devem ser conhecidos e respeitados para evitar uma **dissonância cognitiva**.

Lembre-se: respeitar a si próprio é uma das principais formas de demonstrar inteligência emocional.

A inteligência emocional envolve muito o outro. Ter empatia é fundamental

6. Exerça a empatia

Como a inteligência emocional se refere ao reconhecimento não só das nossas emoções, mas também dos outros, desenvolver empatia é fundamental.

Tentar **compreender como o outro se sente** e suas emoções desperta em cada pessoa a vontade de agir melhor.

Ser empático significa olhar menos para seus problemas e olhar para fora, enxergar quem está ao seu redor, com intuito de poder ajudar de verdade.

A empatia, quando bem trabalhada, **gera conexão entre as pessoas**.

Isso torna os ambientes de trabalho mais produtivos e as relações pessoais verdadeiras.

7. Torne-se resiliente

Problemas sempre existirão. Somos humanos e não vivemos em um mundo perfeito.

A boa notícia é que podemos lidar com eles, superar obstáculos e seguir em frente.

A resiliência irá lhe ajudar a lidar melhor com o estresse e as tensões do ambiente de trabalho.

A frase famosa de **Bill Gates** “*é bom comemorar o sucesso, mas é mais importante prestar atenção às lições do fracasso*”, ilustra bem a questão da importância da resiliência em nosso **desenvolvimento pessoal**.

Ao se tornar resiliente, as lições aprendidas em momentos difíceis irão propiciar que você ganhe musculatura emocional.

Ter bom domínio da inteligência emocional é algo que deve ser valorizado por empresas e profissionais

Conclusão

A **inteligência emocional** é, sem dúvida, determinante para o sucesso profissional e pessoal das pessoas.

No âmbito profissional, essa habilidade permite que você coloque a sua parte cognitiva para funcionar, estabeleça parcerias, crie um **ambiente de trabalho positivo** e uma mentalidade de crescimento coletivo.

No âmbito pessoal, você terá **relacionamentos mais saudáveis**, criará uma atmosfera de segurança emocional entre as pessoas queridas e educará seus filhos para serem adultos conscientes de si.

E o primeiro passo para ter acesso a tudo isso é entender que ela pode ser desenvolvida.

É uma jornada intensa, que durará sua vida inteira, mas que, com certeza, será recompensadora.

Ao se autoconhecer, você terá a possibilidade de **viver uma vida mais leve**, sem estresse e com melhores resultados.

Caso tenha gostado do tema e queira se aprofundar, conheça alguns livros de **Daniel Goleman**, pode baixa-los no site:

- o [Inteligência Emocional](#): a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente
- o [O cérebro e a inteligência emocional](#): novas perspectivas
- o [Trabalhando com a Inteligência Emocional](#)

Vale conferir ainda obras de **outros autores**:

- o [Inteligência Emocional: um guia prático](#) – David Walton
- o [Inteligência emocional com coaching](#): Um guia para uma vida abundante, com sucesso em todas as áreas – Joabe Machado
- o [103 Pílulas de Inteligência Emocional](#): Um livro para lhe ajudar a desenvolver inteligência emocional em doses práticas – Clara Emilie Boeckmann Vieira

Que tal começar a aplicar um pouco do que leu neste artigo em seu dia a dia?

Fonte: <https://fia.com.br/blog/inteligencia-emocional>