

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

¹ Elizandra Schaefer

² Guilherme Reis

³ Kurlan Frey

1 INTRODUÇÃO

A inteligência emocional, embora seja um fator pouco estudado, é muito importante para todas as pessoas, uma vez que, a inteligência emocional pode ser entendida como o equilíbrio entre a razão e a emoção, sendo que o nosso cérebro é constituído pelo hemisfério esquerdo e direito, relacionados à razão e emoção, respectivamente. Sendo o hemisfério esquerdo o lado da razão, dos números, das letras, dos dados, dos gráficos, o lado lógico e considera o que é palpável. Já o hemisfério direito é o lado da emoção, da intuição, do romântico, do sonhador e do sentimental.

Considera-se uma pessoa que possui inteligência emocional, aquela que é capaz de usar de forma equilibrada os dois hemisférios. Também podemos entender a inteligência emocional como a capacidade que uma pessoa tem para sentir, entender e modificar o seu estado emocional de maneira consciente. Desta forma, entender as suas próprias emoções e sentimentos é uma habilidade decisiva para o sucesso de qualquer pessoa em qualquer área da vida.

Goleman (1995, p. 12) vê a inteligência emocional como sendo um conjunto de habilidades como o autocontrole, zelo, a persistência e a capacidade de nos auto motivarmos e, segundo este autor, estas competências deveriam ser ensinadas às crianças para que estas consigam alcançar o seu potencial intelectual. O autor também aponta que a inteligência emocional é importante para controlar seus impulsos, para ele, a inteligência emocional é a capacidade de identificar seus próprios sentimentos e os dos outros, ser capaz de auto motivar-se e gerir bem as emoções dentro de si mesmo e em seus relacionamentos.

¹ Elizandra Schaefer, acadêmica do sexto semestre do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI/UCEFF. E-mail: eli.schaefer08@gmail.com.

² Guilherme Reis, acadêmico do sexto semestre do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI/UCEFF. E-mail: Guilherme.reis_@outlook.com.br

³ Kurlan Frey, orientador do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI/UCEFF, mestre em educação. E-mail: kurlanfrey@yahoo.com.br.

Compreende-se que todos nós podemos e precisamos desenvolver a inteligência emocional, para que possamos nos relacionar melhor com as pessoas e nos destacar em nosso trabalho ou em outras áreas da nossa vida. Por isso, procuramos trazer breves atividades que nos ajudam a desenvolver a inteligência emocional que necessitamos para sermos pessoas melhores.

2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

É importante salientar ainda, que uma pessoa que tem inteligência emocional consegue mudar seu estado de humor de maneira consciente e voluntária, consegue aplicar a si mesmo os princípios da automotivação, por exemplo, sem a presença de alguém para dizer-lhe que é capaz. Encontra em si mesmo razões e motivos para se superar e para fazer mais com seus recursos disponíveis.

Desenvolver a inteligência emocional requer persistência, esforço e intenção consciente para amadurecer esta habilidade. Goleman em seu livro lançado em 1995 propôs quatro pilares para desenvolver a inteligência emocional, sendo eles:

- **Autoconhecimento:** conhecer e entender suas próprias emoções e sentimentos.
- **Autocontrole:** a habilidade do autocontrole das emoções é um desafio e está relacionada a identificar e controlar o stress, o nervosismo, o choro e os impulsos.
- **Empatia:** requer reconhecer as emoções nos outros. Compreender o que a outra pessoa está sentindo é reconhecida como uma importante habilidade na inteligência emocional.
- **Habilidade social:** diz respeito a relacionar-se com as outras pessoas. A habilidade social é fundamental para que alguém possa relacionar-se de maneira harmoniosa com as outras pessoas e com os grupos dos quais faz parte. É importante desenvolver a tolerância, o respeito e a flexibilidade.

Desenvolver a inteligência emocional não é um processo simples e rápido, é uma jornada e requer muito esforço. Praticar diariamente os quatro pilares, leva-nos a desenvolver a inteligência emocional que necessitamos para uma boa convivência consigo mesmo e com o próximo.

Goleman (1995) também traz os riscos que correm aqueles que não dominam o campo emocional, ou seja, possuem deficiência no campo da inteligência emocional. Sendo que, a pessoa que não domina a inteligência emocional possui uma gama de riscos, desde a depressão ou uma vida baseada em violências, até mesmo problemas relacionados a comida e o vício com

drogas. Para o autor, a solução é uma abordagem por parte das escolas em termos de educação do aluno como um todo, ou seja, juntando mente e coração na sala de aula.

Outro ponto importante que o autor considera é a questão da emoção, e para ele, ser inteligente é colocar as emoções no centro das aptidões para viver. Segundo Goleman (1995, p. 13):

Como esses talentos preservam nossos relacionamentos mais valiosos, ou como a ausência deles os corrói; como as forças de mercado que estão remodelando nossa vida profissional começam a valorizar a inteligência emocional para um melhor desempenho no trabalho; e como as emoções nocivas são tão danosas para nossa saúde física quanto fumar desbragadamente e como o equilíbrio emocional preserva a nossa saúde e bem estar.

Sendo assim, fica evidente a importância de trabalhar as nossas emoções, trata-se de uma maneira de se autoconhecer e entender o que se passa dentro de si mesmo. Portanto, trabalhar suas próprias emoções deixa tudo mais produtivo e é a base para viver melhor de forma mais leve. Da mesma forma a inteligência emocional, quando trabalhada no ser humano de forma integral, contribui para as áreas pessoais e profissionais das pessoas, fazendo assim, alcançar o sucesso em diferentes esferas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada vez mais, são evidentes as transformações rápidas e constantes que acontecem em nossa sociedade, e em meio a isso, é notável que, precisa-se ir além dos conhecimentos cognitivos. Em muitas áreas pessoais e profissionais já são requisitos habilidades socioemocionais como, capacidade de resoluções de problemas de forma criativa, ética, capacidade de enfrentar desafios com resiliência, entre outras.

Desta forma, destaca-se novamente a importância de trabalhar as emoções nos outros e em nós mesmos, visto que são inúmeros os benefícios da inteligência emocional para alcançar o sucesso em qualquer área da vida.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 45. ed. Rio de Janeiro: OBJETIVA LTDA, 1995.

uceff.edu.br

Centro Universitário FAI • |49| 3678.8700
Rua Carlos Kummer, 100
Bairro Universitário
Itapiranga - SC • 89896-000

Centro Politécnico • |49| 3319.3800
Av. Irineu Bornhausen, 2045 E
Bairro Quedas do Palmital
Chapecó - SC • 89814-650

Unidade Central • |49| 3319.3838
Rua Lauro Müller - 767 E
Bairro Santa Maria
Chapecó - SC • 89812-214