

TRIBUNA LIVRE



LUIZA LOPES

Inteligência Emocional

E escolhi Inteligência Emocional porque acredito que esse tema move nossas relações e edifica a vida. Inteligência Emocional (IE) é um conceito criado pelo psicólogo Daniel Goleman (EUA). Ele afirma que uma pessoa emocionalmente inteligente é aquela que consegue identificar e lidar com as suas emoções com mais facilidade.

Pessoas inteligentes emocionalmente têm a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Segundo Goleman, “a inteligência emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos”. A maioria das situações de trabalho é envolvida por relacionamentos e, desse modo, pessoas com habilidades relacionais, como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais chances de obter o sucesso.

Pense em uma pessoa que tem considerável competência emocional. Imagine alguém que consegue lidar com pressão, com pessoas difíceis e com desafios de forma equilibrada, mantendo-se no eixo. Imagine uma pessoa que não se deixa abalar com nada! Conhece alguém assim? Talvez você possa contar nos dedos! Ou quem sabe você é uma delas?

As emoções fazem parte do nosso cotidiano. Experimentamos emoções diversas a cada instante.

Porém, é possível e essencial nos capacitarmos para melhor gerenciá-las. Caso contrário, emoções indesejadas podem intoxicar ou nos adoecer.

Manter a calma na hora de uma crítica ou na hora da prova de um concurso pode te dar o resultado que você tanto deseja.

Pesquisas apontam que autoconhecimento muito contribui para a inteligência emocional. Você se conhece? Em alguns momentos você “surta” ou tem atitudes tão inesperadas que você mesmo se surpreende?

Quando não conhecemos uma máquina e começamos a operá-la, sem saber como ela funciona,

podemos provocar até acidentes, concorda? A diferença é que a máquina vem com manual de instrução, mas o ser humano, não. A falta desse manual, na maioria das vezes nos faz sentir incompetentes diante de algumas situações por desconhecermos o funcionamento interno.

Quando estamos nervosos, nosso cérebro não consegue encontrar respostas saudáveis, construtivas! Segundo a Programação Neolinguística (PNL), isso acontece porque as emoções de calma, tranquilidade, alegria e prazer abrem a chave do nosso intelecto, do nosso cognitivo e armazena muito mais informações

para as futuras decisões importantes, inclusive provas.

Quando a pessoa é surpreendida por aquele “branco”, aquele apagão, significa que a comunicação foi prejudicada por causa do estado emocional.

Isso é como um alarme. Para desenvolver a excelência humana e conquistar os objetivos desejan-

dos é importante a preparação intelectual (Quociente Intelectual - QI), bem como saber lidar de forma eficaz com as emoções (Quociente Emocional-QE).

O equilíbrio entre QI e QE nos leva a obter resultados positivos. Perceber emoções que bloqueiam a autoconfiança, colocar foco de atenção no futuro, evitar excesso de cobrança, tirar foco das dificuldades e reafirmar a crença na competência pode criar um espaço interno seguro que permite a conquista do sucesso.

Luiza Lopes é pedagoga, especialista em Programação Neurolinguística



**Quando
estamos
nervosos,
nosso cérebro
não encontra
respostas
saudáveis**