

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:

seja líder de si mesmo

Beatriz Acampora
João Oliveira

ISBN: 978-85-921634-4-0

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: seja líder de si mesmo

Beatriz Acampora
João Oliveira

Rio de Janeiro
Beatriz Acampora e Silva de Oliveira
2017

ISBN: 978-85-921634-4-0



Beatriz Acampora

Doutora em Saúde Pública – UA - PY

Mestre em Cognição e Linguagem – UENF

Pós-Graduada em Arteterapia em Educação e Saúde -
FAMESC

Pós-Graduada em Psicologia Existencial Humanista –
UNESA

Pós-Graduada em Hipnose Clínica, Organizacional e
Hospitalar – SPEI

Pós-graduada em Comunicação, Cultura e Linguagem –
FAFIC

Psicóloga - CRP: 05/32030

Jornalista – Arteterapeuta AARJ 357

Diretora do ISEC – Instituto de Psicologia Ser e Crescer

Professora Universitária - UNESA

Autora de diversos livros pela WAK, Chiado e Amazon

Currículo Lattes: <http://bit.ly/1sUoCXp>

E-mail: isecpsicologia@gmail.com



João Oliveira

Doutor em Saúde Pública Universidad Americana – PY

Mestre em Cognição e Linguagem – UENF-RJ

Pós-Graduado em Hipnose Clínica, Hospitalar e Organizacional

Pós-Graduado em Psicologia Existencial Humanista

Pós-Graduado em Comunicação, Cultura e Linguagem

Pós-Graduado em Coaching Empresarial (MBA)

Psicólogo CRP 05/32031

Publicitário - Perito Judicial

Professor Universitário UNESA

Diretor de Cursos do ISEC

Coordenador do Curso de Formação em Análise Comportamental

Coordenador do Curso de Formação em Hipnose na Saúde Múltiplas Abordagens

Colunista de RH da Revista Psique

Autor de diversos livros pela WAK, Chiado e Amazon

Currículo Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/9407917005632087>

Email: isecpsicologia@gmail.com

Sumário

Introdução	06
1 Principais conceitos sobre inteligência emocional	08
2 O comportamento emocional	13
3 Inteligência emocional nas relações amorosas	31
4 Inteligência emocional no trabalho	39
5 O líder de si mesmo	52
6 Estratégias de Inteligência emocional	59
7 Construindo uma relação saudável consigo mesmo	71
Conclusão	80
Referências	83

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

INTRODUÇÃO

A inteligência emocional se tornou um assunto em voga nas organizações e na vida cotidiana. Aqueles que conseguem alcançar o autogerenciamento, conseguindo se manter calmos diante de desafios complexos tendem a conseguir melhores resultados.

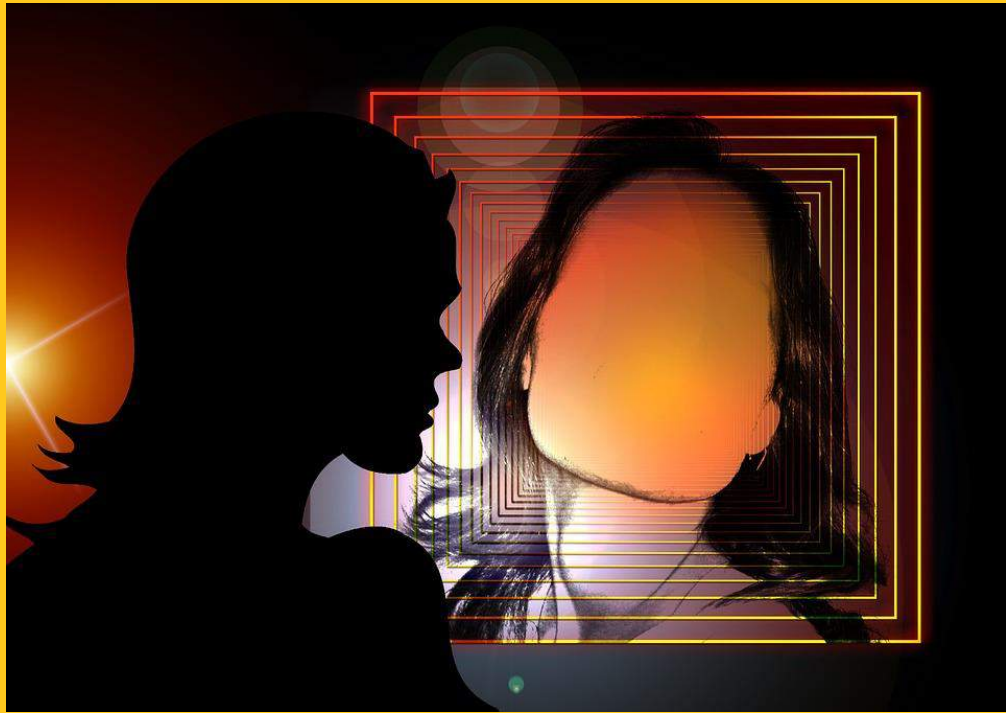
A vida moderna tem muitas demandas e questões urgentes, que podem afetar as relações humanas quando as emoções não são bem gerenciadas ou são expressas de modo que causam forte impacto.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

INTRODUÇÃO

Este e-book trata desta temática em 7 partes: principais conceitos sobre inteligência emocional, o comportamento emocional, inteligência emocional nas relações amorosas, inteligência emocional no trabalho, o líder de si mesmo, estratégias de inteligência emocional e construindo uma relação saudável consigo mesmo. Boa leitura!

1 PRINCIPAIS CONCEITOS SOBRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



“A inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio [...]. Nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos” (GOLEMAN, 2012, p. 15).

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Os fundamentos da inteligência emocional envolvem autoconsciência, autocontrole, consciência social e habilidade de gerenciar relacionamentos (GOLEMAN, 2012).

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. (Mayer & Salovey, 1997, p. 15).

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Quatro níveis para o processamento das informações emocionais:

- percepção acurada das emoções;
- uso da emoção para facilitar pensamento, resolução de problemas e criatividade;
- compreensão de emoções;
- controle de emoções para crescimento pessoal

Temos ainda o que ficou conhecido como PE – percepção emocional, que consiste na capacidade do indivíduo para reconhecer as emoções em si mesmo e nos outros de forma apurada, expressando as emoções com coerência nas mais diversas situações sociais (Woyciekoski & Hutz, 2009).

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Cada pessoa deve reconhecer em si mesma a capacidade de lidar com as emoções e compreender em que situações é mais ou menos competente na arte de se posicionar e de usar as melhores possibilidades de estratégias para resolver conflitos e promover um diálogo saudável.

Você já deve ter passado por situações na qual gostaria de voltar no tempo e apagar algo que falou ou algum tipo de comportamento. Essa sensação ocorre quando a percepção emocional diz que a fala ou a conduta não condizem com o momento vivido ou poderiam ser melhor avaliados.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

As cadeias estão lotadas de pessoas que gostariam de ter gerenciado suas emoções e acabaram realizando ações das quais se arrependeram e, até mesmo, são compreendidas hoje como uma reação exagerada.

- Pais que espancam o filho até a morte;
- Mulheres que se vingam do ex-namorado ou ex-marido de forma violenta;
- Homens que batem em mulheres;
- Violência nos estádios de futebol;
- Agressão gratuita no trânsito;
- Relacionamentos difíceis que geram agressões mútuas;
- Etc

2 O COMPORTAMENTO EMOCIONAL



Ao contrário do que se pensa as emoções humanas não devem ser entendidas como fraquezas, mas se constituem em forças que devem ser lapidadas para que se consiga alcançar determinados objetivos nas relações intra e interpessoais.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Um amor incondicional por um outro ser nos impele a ações humanitárias e até mesmo a realizar grandes feitos.

Todos os dias pessoas salvam vidas de animais por serem empáticas e por compreenderem que a vida deve ser sempre preservada.

Pais se dedicam aos seus filhos abdicando de determinados confortos para que eles possam estudar e crescer de forma saudável.

Pessoas se engajam em obras e ações sociais em prol de uma sociedade mais justa e com menos desigualdades.

Indivíduos doam sangue, fazem campanhas de arrecadação de agasalhos e brinquedos, constroem associações em prol de alguma causa ou doença.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

2.1 QUANDO AS EMOÇÕES PREJUDICAM AS INTERAÇÕES

O medo como emoção visa proteger-nos de situações que possam causar risco a existência. Assim, o medo do escuro, lugares altos, grandes quantidades de água, tempestades de raios e certos animais se justificam. Afinal, todas essas possibilidades colocam nosso organismo em situação de perigo. No entanto, outros temores não possuem uma justificativa válida e, pior ainda, o medo pode ser ativado mesmo quando não existe risco algum.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

O medo da morte natural, por exemplo, nos diz claramente que algo está errado no processo de interpretação da realidade. Não há dúvida que um dia todos os viventes terão seu momento de partida e isso é absolutamente normal, não existe outra forma: todos caminhamos em direção ao envelhecimento, adoecimento e morte. Com sorte podemos ter uma passagem tranquila e sem dor, melhor ainda se for durante uma noite de sono profundo.

A fobia é um medo irracional que pode chegar a ser paralisante ao ponto de impedir o sujeito de viver produtivamente na sociedade.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Podemos perceber também a ansiedade, que é um nome bonito que arrumaram para o medo ficar camuflado na sociedade. Ansiedade é medo de algo que não ocorreu ainda e que, muito provavelmente, nem irá ocorrer. Muitas vezes a ansiedade está de tal forma instalada no sujeito, que o objeto se perde, acarretando em um sentimento de agitação e estranheza, uma sensação de falta.

Na falta de um real objeto a mente busca justificativa para as emoções instaladas e acusa qualquer movimento comportamental dos outros que possa ter uma mínima ligação com ela.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Dessa forma, podemos nos desentender com muitas pessoas ou ficar aborrecidos com várias situações sem que elas tenham um relacionamento direto com o mal-estar provocado pelo estado de medo consolidado no organismo.

O medo talvez seja a emoção que mais prejudica o ser humano, pois a partir do medo as pessoas paralisam diante de um evento ou entram em um modo de fuga.

Uma gazela ao ser pega por um leão, fica paralisada, pois o cérebro envia a informação de que não há mais nenhum recurso a ser usado para que sua vida seja salva.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Nesse sentido o medo também é um indicativo de que é preciso se manter seguro para que a vida seja preservada, contudo, o medo exagerado, que impele à segurança demais, faz com o estacionamento na zona de conforto seja permanente.

No medo, a circulação sanguínea fica diferente: o sangue corre para as pernas para facilitar a fuga e os membros superiores podem ficar gelados. Mas, você deve conhecer alguém que diante de um medo muito intenso simplesmente não conseguia se mover.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Isso ocorre porque por alguns instantes o corpo se imobiliza, o que permite à pessoa fugir ou se esconder.

Quando o medo é reforçado constantemente, a tendência é que haja generalização e quanto mais exposta a situação de medo a pessoa se encontra, mais ela tende a reagir de uma determinada forma. Para quebrar esse padrão é preciso mudar a crença em torno das situações ou pessoas enquanto representação de ameaça.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Temos o medo de ficar sozinho no futuro, de não se casar, de não ter dinheiro suficiente, de passar fome e tantos outros que podem ser empilhados além de nossa própria altura.

O peso desse monte de medos funciona como um grande saco de pedras que arrastamos pela vida diminuindo nossa velocidade em ser feliz.

Uma revisão se faz necessária para saber o que realmente faz parte de uma estrutura de proteção e quais escopos são absolutamente autossabotagem criados pela nossa mente sem ter a menor necessidade de existir. Somente essa reflexão pode eliminar boa parte do peso diário que carregamos.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Toda e qualquer sensação de ameaça começa dentro da gente.

Existem aqueles que temem o mar e aqueles que surfam em ondas gigantescas. Há os que temem os animais e aqueles que se expõem à natureza para encontra-se com eles.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Pensar o que deve ser eliminado dos nossos pensamentos, organizar um projeto de vida mais leve sem as “pré” ocupações desnecessárias já seria um ganho importante. Isso sem falar no que poderia refletir na melhor saúde. Afinal, a ansiedade gera estresse e, como bem sabemos, esse é o inimigo número um da longevidade.

Viver melhor é possível e, antes de mais nada, necessário. Faça sua parte consigo mesmo. Avalie quais as emoções que você prefere ter em sua mente e corpo.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

2.2 A Raiva

“Podemos simplificar as emoções quanto às suas digitais comportamentais: Paralisantes (medo, tristeza, espanto e nojo); Recuo (tristeza, nojo e medo); Conjugação perigosa (medo e raiva) e Motivadora (raiva).” (OLIVEIRA, 2014, p. 18).



Assim, podemos compreender que a raiva pode ser um sentimento positivo, quando utilizada para construir algo e mover em uma direção que traga resultados positivos.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Contudo a raiva também pode trazer prejuízos aos relacionamentos e à própria saúde, principalmente quando é internalizada, fazendo com que seja direcionada para si mesmo ou para os relacionamentos.

Os prejuízos podem ser conflitos graves nas relações e problemas de saúde.

“Algumas pessoas, por motivos variados, direcionam a raiva para si mesmas e a somatização passa ser inevitável. Doenças diversas, como pressão alta e alterações cardíacas, podem se manifestar no sujeito, algumas delas chegando mesmo a incapacitá-lo de alterar o externo como pretendia.” (OLIVEIRA, 2014, p. 18).

O melhor, para evitar comportamentos que possam ocasionar perdas sociais a longo prazo, é mudar a interpretação dos fatos logo quando temos a primeira percepção da natureza emocional que surge negativamente e, com isso, alterar a realidade entendida pelo nosso corpo e mente. Ou seja, aproveitar a mobilização que a indignação (raiva) provoca no organismo, como um combustível de mudanças no externo, de forma mais produtiva sem causar danos desnecessários a outras pessoas ou a nós mesmos. (OLIVEIRA, 2014, p. 18 e 19).

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

A raiva tem sido vista como uma emoção negativa, principalmente em tempos que as emoções precisam ser controladas, principalmente no ambiente de trabalho, que os sentimentos podem ficar abafados ou escondidos.

Para evitar um terreno fértil para que a raiva cresça, é preciso saber expressar as emoções e compreender que não somos robôs.

Ninguém sente raiva ou se magoa por algo com o que não se importa. Se existe uma emoção envolvida é porque há um valor atribuído.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Muitas pessoas têm usado a raiva como uma alavanca para o crescimento profissional, para provar do que são capazes ou até mesmo lutar contra alguma injustiça.

O sucesso na vida pode também contar com a energia da raiva como mola propulsora.

2.3 A tristeza

A tristeza é um dos sentimentos mais paralisantes, pois uma pessoa triste pode ficar completamente desmotivada para realizar tarefas cotidianas, abrindo mão de AVDs (atividades de vida diária) com facilidade.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Uma pessoa triste e que fica ruminando a tristeza, tende a viver esse sentimento por mais tempo.

Algumas pessoas ficam tão tristes em determinadas situações que não conseguem nem mesmo comer, beber água suficiente ou fazer alguma atividade que exija esforço.

Quando a tristeza chega em um nível crítico, a cama desenha-se como o melhor lugar para se estar e dormir parece o melhor remédio.

É como se a realidade estivesse tão ruim, que o melhor seria fugir dela e o sono permite isso.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Algumas dicas para lidar com a tristeza:

- Não rumine tristeza;
- Procure conversar e estar com amigos;
- Faça alguma atividade física, pois ajuda a mudar a química cerebral e corporal;
- Busque quebrar o padrão da tristeza avaliando o que pode aprender com o fato ocorrido e buscando ver o lado positivo da situação;
- Escolha uma pessoa de confiança para ligar e ficar mais perto enquanto estiver triste;
- Peça ajuda e procure um profissional – às vezes é muito difícil lidar com uma situação grave sozinho.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

3 Inteligência emocional nas relações amorosas



Muitos problemas de relacionamento podem ser explicados se estivermos diante de uma pessoa que teve uma história de rejeição em sua vida.

Ocorre que o sistema de defesa da estrutura psíquica do sujeito acaba por criar regras de conduta que o impedem de se entregar realmente a um compromisso para evitar uma nova perda. Ou seja, com medo de perder nem chega realmente a possuir algo.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Quando se percebe gostando de alguém, a pessoa rapidamente dá um jeito de sabotar a relação, neste caso o sofrimento é controlado e fica menor do que se tivesse totalmente envolvida com a outra pessoa.

Essa situação pode dar a impressão de que se trata de um problema muito simples e fácil de ser resolvido: não é!

Para começar existem outras vertentes: emprego, família, bens materiais, amigos e toda e qualquer coisa que possa lhe trazer alguma satisfação ou apego.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

O sistema de defesa impede que o prazer seja prolongado sempre baseado na mesma premissa de que é melhor não ter nada do que sofrer depois por querer demais. Um comportamento aprendido e que pode ser ressignificado (acostume-se com essa palavra, pois ela sempre tem lugar comum em nossos textos).

A história pode começar com uma morte de alguém muito querido como a avó, por exemplo, quando o indivíduo ainda estava na infância ou saindo deste período de descobrimento de mundo. Neste perfil é uma reação à perda real: alguém que amava o deixou.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Outro modo é quando o sujeito possui um pai/professor/amigo muito duro que cobra e pressiona o tempo todo e nunca fica satisfeito com nada que é feito/produzido pela pessoa em questão (pode haver punição envolvida neste processo), pode ser que o sujeito tenha uma reação posterior em sua vida de não permitir que isso torne a ocorrer, ou seja, dele depositar confiança ou autoridade a outra pessoa que passa a vir tripudiar dele no futuro.

Desta forma ele não consegue construir vínculos mais duradouros com ninguém que possa representar uma linha de afeto mais forte.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Em alguns casos ocorre justamente o contrário: o sujeito projeta nas figuras de autoridade a figura que deseja agradar para obter afeto.

Não há uma regra de como a estrutura de reação de defesa se forma. O que hoje pode parecer uma coisa simples, como uma família que se muda de bairro e, a criança, perde seus primeiros amigos de colégio, pode gerar o mesmo complexo processo no futuro. Cada caso é um caso e, se você estiver dentro deste padrão, provavelmente possui uma história completamente diferente dos exemplos aqui citados.

Podemos mudar?

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Primeiro, é importante ser capaz de se descobrir dentro deste programa comportamental.

O fato de reconhecer em si um movimento repetitivo de rompimentos prematuros com elementos que poderiam lhe dar afeto/satisfação/prazer já é um excelente começo para a mudança, se você assim desejar. Afinal a pessoa pode argumentar que é mais feliz assim, pois não sofrerá jamais a perda de algo ou alguém.

No entanto, se estivermos diante de uma pessoa que gostaria de experimentar o risco de se entregar em uma relação de troca com alguém, ou que deseja possuir em sua vida elementos duradouros capazes de oferecer prazer ou satisfação, aí teremos o início do processo da mudança.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Então são dois passos iniciais:

- Reconhecer em si um padrão de comportamento que lhe causa algum prejuízo.
- Querer mudar trocando o padrão antigo por outro mais atualizado.

Como fazer para mudar?

Lógico que o caminho mais fácil é procurar um profissional psicólogo que possa lhe oferecer instrumentos e recursos para facilitar este processo. Na impossibilidade disto, podemos reescrever a própria história tentando localizar os pontos de fraturas cognitivas e elaborar o luto não vivido por estes fatos tentando alterar seu significado interno.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Um passo de cada vez! O processo levou anos para se instalar e não vai desaparecer antes da próxima refeição, portanto tenha calma e faça uma leitura de sua trajetória de vida tentando descobrir se realmente existe(m) fatos que pode(m) ter criado um sistema de defesa.

O medo de perder e como consequência o abandono das melhores coisas da vida, pode privar uma existência inteira da melhor coisa de todas: o verdadeiro amor!



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

4 Inteligência emocional no trabalho



O líder deve ser o primeiro a favorecer o gerenciamento emocional, criando espaços para trocas e favorecendo o diálogo e a solução de conflitos.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

O ambiente de trabalho tem sido palco de competições e esforço para se manter no cargo ou conseguir crescimento profissional. Nesse cenário, a única certeza é a mudança constante em função das necessidades de mercado e a adaptação que as empresas precisam realizar a todo momento.

A pressão no mundo corporativo e empresarial é muito grande: autossuperação, investimento no aprendizado e atualizações, mergulhar em novas competências e habilidades, autoconhecimento e gerenciamento das emoções em prol das melhores relações e de um ambiente de trabalho favorável à produção.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Alguns aspectos comportamentais contribuem para a inteligência emocional no trabalho, como:

Resiliência – consiste na capacidade de se manter constante mesmo em situações de pressão ou conflitos, lidando com seus problemas e vencendo obstáculos, mesmo que sejam difíceis.

Adaptabilidade – capacidade de se adaptar às mudanças e circunstâncias, lidando com situações diferentes das quais está acostumado, buscando interagir com o momento presente para assimilar e acomodar novas informações do ambiente.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Iniciativa – habilidade de tomar a frente para resolver um problema ou tomar decisões por conta própria.

Otimismo – disposição para encontrar soluções favoráveis, vendo as situações pelo lado bom, mesmo que estas sejam difíceis.

Atualmente as organizações, ao realizarem o processo seletivo tendem a ter um olhar mais atento para as competências do indivíduo, pois é mais fácil adquirir conhecimento em um treinamento específico do que mudar comportamentos ou angariar uma nova competência.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Algumas competências muito avaliadas em processos seletivos:

- Capacidade para o aprendizado;
- Saber ouvir e saber falar;
- Criatividade e inovação para lidar com dificuldades;
- Facilidade de relacionamento;
- Cooperação e saber trabalhar em equipe;
- Negociar e lidar com as diferenças;
- Dentre outras.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Daniel Goleman (2001), destaca cinco atitudes que contribuem para o bem-estar no trabalho e também na vida pessoal:

1)Consciência de si mesmo ou auto conhecimento emocional – é preciso ter conhecimento das próprias emoções e para isso é necessário avaliar como está se sentindo em diferentes momentos e como as emoções impelem um determinado comportamento. Muitas vezes é preciso controlar o impulso de agir prontamente diante de um estímulo e , simplesmente, adiar uma conversa.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Uma ação que pode ajudar é se questionar pela manhã e à noite: “Como estou me sentindo neste momento?”.

Avaliar se há diferenças entre as emoções entre o período da manhã e da noite e o que acarretou essa mudança.

2) Capacidade de administrar as próprias emoções e gerenciamento emocional.

É essencial se manter calmo nas mais diversas situações, buscando se recuperar rapidamente caso as emoções o invadam e prejudiquem o discernimento.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Sim, as emoções prejudicam a tomada de decisão, e, por isso, muitas vezes as pessoas perdem a razão ao querer resolver um problema ou embater diante de um estado alterado da emoção.

Estabeleça para si mesmo um parâmetro emocional desejado e quando perceber que está saindo dele, respire e retome-o, mesmo que precise sair do ambiente temporariamente.

A vida não é um mar de rosas e lidar com outras pessoas com desejos e valores diferentes pode gerar conflitos. É preciso se manter estável diante destes e evitar explodir ou impor uma opinião. É essencial buscar soluções amigáveis.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

3) Automotivação - Dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal

No percurso da vida , mesmo diante de escolhas que fizemos, existem dificuldades que surgem e é preciso manter o foco no resultado desejado.

Uma pessoa automotivada tende a ter mais garra para lutar, a não desanimar diante de fracassos pontuais e a manter o foco no que interessa, porque já traçou um plano e sabe o que deseja para sua vida.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

As empresas querem trabalhadores automotivados, que compreendam seu papel na organização, se valorizem, deem valor aos colegas de trabalho, à equipe na qual atua e à organização como um todo.

Pessoas automotivadas tendem a compreender melhor os momentos e a superá-los em prol de algo maior.

4) Empatia

O ser humano é empático por natureza. Um bebê é capaz de compreender as feições do rosto do seu cuidador e até mesmo repeti-las.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

A empatia é a habilidade de se colocar no lugar do outro, de buscar compreender o que ocorre com o outro e seu ponto de vista.

Quando conseguimos fazer isso, mesmo diante de um conflito, podemos apreender a intenção verdadeira de uma outra pessoa, valorizando suas necessidades.

Ser empático é diferente de ser simpático. Uma pessoa pode sorrir para outra e não a escutar, nem compreender de que ponto de vista ela está falando ou , até mesmo, como suas emoções a levaram até este momento.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

5) Habilidade em relacionamentos

Uma das características fortes de uma pessoa que se relaciona bem com os outros é a comunicação.

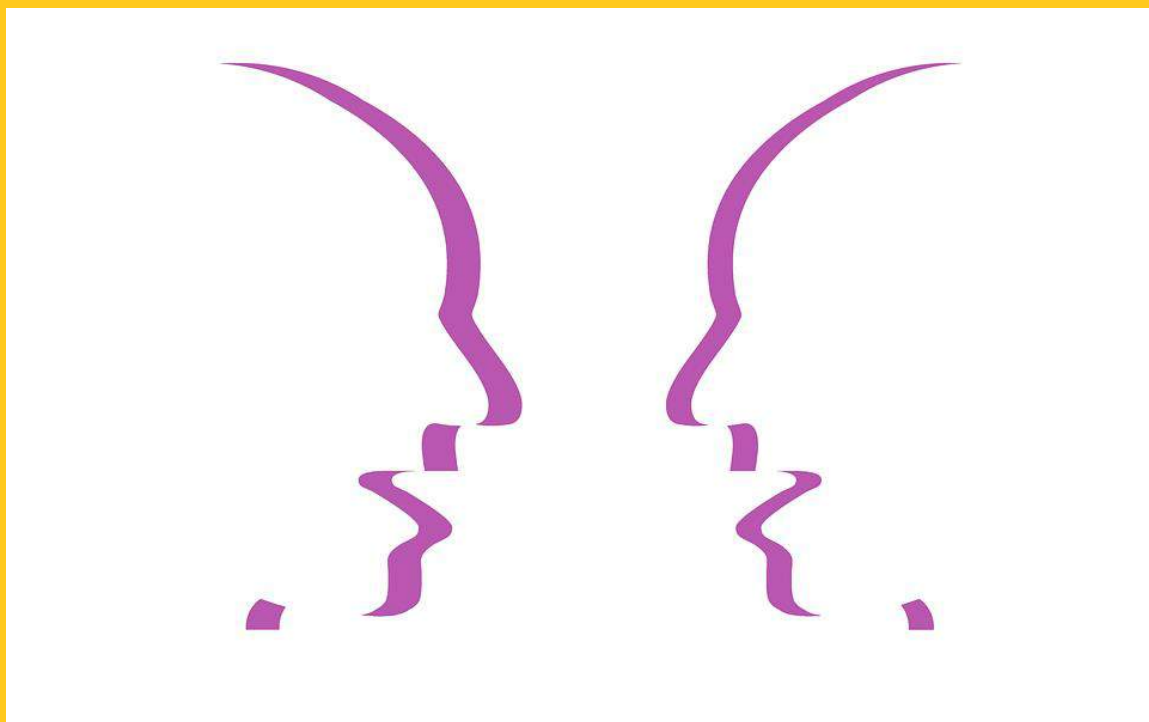
Aquele que sabe se comunicar, que consegue argumentar em qualquer situação não precisa alterar o tom de voz, pois entende que em uma conversa há pelo menos duas pessoas: a que fala e a que escuta e que esses papéis se alteram, ou seja, uma hora uma pessoa fala e outra hora escuta.

Uma boa comunicação valoriza a assertividade, mantendo o foco no que se deseja alcançar e separando a pessoa do problema.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Dessa forma, ofensas são deixadas de lado em prol de argumentos positivos que tendem a dirimir problemas e a resolver conflitos.

É sempre importante respeitar o seu próprio tempo e o tempo do outro para o diálogo.



5 O líder de si mesmo



A liderança está relacionada ao desempenho de um papel de líder em uma organização, que implica na capacidade de gerir pessoas para alcançar resultados almejados.

O líder pode ser eleito pelo grupo ou, como ocorre na maioria das vezes nas organizações, ser designado para a função.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

A palavra liderança tem muitas definições, como, por exemplo:

- A capacidade de influenciar pessoas em prol de determinados objetivos e resultados.
- Facilitar processos de trabalho, contribuindo para que as pessoas e equipes produzam, em um ambiente adequado, conforme parâmetros estabelecidos.
- Gerenciar pessoas alinhando as competências individuais com os objetivos organizacionais em prol de determinados resultados.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

É fácil compreender que um líder deve ser um exemplo a ser seguido e que ele deve ser um facilitador da produção, influenciando pessoas e buscando os melhores resultados que sejam positivos para todos os envolvidos.



Contudo, quando pensamos nas estratégias de liderança utilizadas a favor de si próprio, é essencial que se valorize as mesmas competências que um líder precisa para obter sucesso em uma empresa:

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Boa comunicação – consigo mesmo, avaliando constantemente a si próprio, suas emoções e necessidades, sendo sincero consigo e se valorizando. Cuidado com o que você diz para si mesmo, somos seres projetivos e o modo como lidamos conosco rapidamente é projetado nas nossas relações.

Capacidade de negociação – quem sabe negociar consigo mesmo, adiando satisfações ou compreendendo o melhor momento para dar uma pausa ou se divertir, tende a ser mais satisfeito consigo e com a vida. Fazemos escolhas e precisamos ser persistentes e ao mesmo tempo flexíveis, conforme a necessidade.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Criatividade e inovação – é preciso se reinventar a todo instante. A vida tem percursos que requerem um olhar atento para perceber se o trajeto escolhido ainda vale a pena ou se é preciso criar um novo caminho. E, mesmo no percurso traçado, vale a pena sentir o perfume das flores, pois o caminho é mais importante que a chegada. O modo como você recria a sua felicidade é o seu diferencial nesse mundo.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Organização – do tempo, das emoções, de si mesmo. Organizar a vida significa ter um cuidado especial consigo mesmo, com seus desejos e necessidades, sabendo diferenciar o que é urgente do que é importante, escolhendo as pessoas e situações que considera importantes e que valem a sua dedicação. As emoções devem ser vividas e gerenciadas para que não se tornem um fardo, mas aprendizados e forças para a construção e produtividade.

O líder de si mesmo é aquele que consegue se agradar, conviver consigo em paz e com alegria, porque sabe que é a sua melhor companhia.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Faz parte do processo abandonar:

- Carências
- A necessidade de chamar atenção
- Valorizar o outro em detrimento de si mesmo
- Excesso de reclamação
- Diálogos internos improdutivos

É importante aprimorar:

- A autoestima
- A autoconfiança
- A automotivação
- A autocompreensão
- O autoconhecimento

6 Estratégias de Inteligência emocional



São várias as formas de se desenvolver ou aprimorar a Inteligência Emocional. Listamos aqui alguns exercícios que, se incorporados no seu dia a dia, podem trazer muitos benefícios para quem deseja melhorar sua capacidade de administrar as emoções e ampliar as estratégias para obter melhores relacionamentos sociais e/ou profissionais.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

1 – DIÁRIO DE ATIVIDADES E RELACIONAMENTOS – Todos os dias, antes de dormir, escreva como foi o seu dia, dando relevância as situações, onde ocorreram, o seu ponto de vista, discordâncias em seus relacionamentos. Perceba se você agiu da melhor forma ou se poderia ter se utilizado de outras estratégias para obter um resultado mais adequado. O importante aqui é você criar novas opções de abordagem emocional, saber sair de situações críticas e não de fazer juízo de valor e ficar se culpando pelo que não deu certo.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

2 – UM DIA DE EMPATIA SOCIAL – Procure focar, ao menos em um dia na semana, em exercer uma forte empatia pelas pessoas à sua volta. Você sabe que empatia é a capacidade de se colocar no lugar das outras pessoas e procurar entender o que sentem e porque sentem. Assim, nesse dia especial, você irá buscar compreender as razões que levam as pessoas a girem de determinada maneira. De fato, temos empatia quase o tempo todo em diversos níveis, e você, fazendo esse exercício, irá polir essa habilidade humana.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

3 – LISTAR EVENTOS E ALTERNATIVAS – Claro que todos já tivemos momentos onde o descontrole emocional fez com que tivéssemos comportamentos que hoje queremos evitar. Para isso, uma boa forma de treinar o cérebro é escrever esses eventos e, ao final, criar novas maneiras de finalizar o ocorrido. Procure escrever o evento completo do mesmo jeito que ocorreu e, após isso, listar comportamentos assertivos que poderiam ser usados para dar um novo rumo à história. Esse tipo de atividade desenvolve estratégias de ações comportamentais e pode ser muito útil no futuro caso ocorram situações similares.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

4 – CONTROLE INSTANTÂNEO – Qual a emoção que, quando surge, perturba seu modo de agir perante seu grupo social e/ou profissional? Medo, raiva, vergonha... ? Procure descobrir qual o perfil emocional que, quando aparece por algum motivo em você, distorce sua personalidade levando-o a práticas que não são úteis ao seu bem-estar social. Uma vez detectada, busque simular este estado sozinho, sem a presença de outras pessoas e desenvolva recursos para o controle dessa emoção. Parece difícil, mas, em algum tempo, sua própria mente irá se capaz de reagir, rapidamente, quando essas emoções surgirem trazendo você de volta ao seu equilíbrio emocional.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

5 – ALGO QUE NUNCA OCORREU ANTES -

Mais voltada para a motivação, essa prática requer bastante criatividade. Todos os dias, pela manhã, você deve imaginar uma situação que nunca ocorreu, mas que caso venha a acontecer, poderia lhe tirar de seu status emocional. Na sequência você deve encontrar formas de solucionar essa situação. Assim, antes mesmo de sair de casa, você se prepara para o enfrentamento de situações de confronto. Não se trata de um exercício para gerar ansiedade e sim, motivação.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

6 – RESPIRAÇÃO É TUDO – Uma forma bem conhecida de gerenciamento emocional é a técnica da respiração controlada. Basta um pequeno treino e qualquer pessoa é capaz de alterar o processo respiratório de forma a elencar emoções mais positivas. Apenas inspire mais fundo, segure um pouco a respiração e expire bem devagar. Esse comportamento irá informar ao cérebro que tudo está bem e a química interna se regulariza provendo um estado de calma e tranquilidade ao corpo.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

7 – MODULAÇÃO VERBAL – Saber o que falar é tão importante como a maneira que se diz. Procure construir suas frases de forma positiva e, todas as vezes que se encontrar em uma situação limite utilize perguntas para ganhar tempo, enquanto o outro responde, de criar respostas mais assertivas para a situação em curso. Desenvolver construções frasais positivas, mesmo lidando com problemas sérios, faz toda diferença no gerenciamento das emoções. Não se trata apenas de se manter em equilíbrio, mas de não propiciar elementos que possam levar o outro ao descontrole emocional.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

8 – REI DOS CACHORROS OU CACHORRO DO REI – Procure pensar em qual ambiente você gostaria de estar conectado: onde todos perdem o controle emocional e só você o mantém ou estar em meio a um grupo de pessoas que definitivamente possui um alto nível de inteligência emocional? Certo que muitas vezes não podemos escolher, mas se isso for possível, é melhor estar ligado a um grupo que pode somar às nossas habilidades. Mesmo que perto desses elementos, possamos nos sentir ainda pequenos nessa escalada.



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

9 – PARA O ALTO E AVANTE – Ter foco e direcionamento sempre é uma boa coisa. Qual o perfil que você deseja possuir? Qual o exemplo mais próximo que você tem de alguém com esse tal perfil? Saber onde quer chegar é melhor do que conhecer o caminho. O modelo não precisa ser perfeito. No entanto, ter uma referência pode ajudar. Caso não conheça nenhuma pessoa que demonstre possuir uma grande inteligência emocional, tente os personagens de ficção. Alguns heróis das histórias em quadrinhos ou personagens de séries televisivas podem ser úteis nesse caso.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

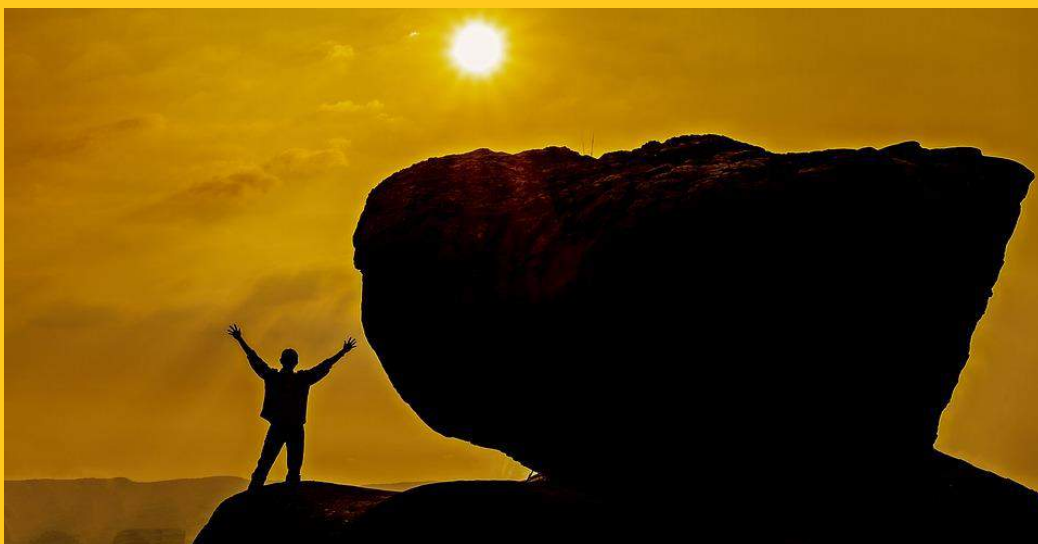
10 – O ROSTO DIZ MAIS – Sabemos que a linguagem não verbal é algo primordial nas relações sociais. A face denuncia nossas emoções antes mesmo de percebermos o que sentimos. Pior ainda, é que não possuímos a capacidade de saber como os músculos do rosto estão se comportando e exibindo (ou não) aquilo que sentimos, mas, que gostaríamos que os outros não percebessem. Como escapar dessa armadilha? Treino! A única maneira de você não demonstrar é não sentir. Para isso é necessário um árduo treinamento diário e muita atenção à própria evolução das emoções.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Essas dicas não apresentam uma solução imediata nem a fórmula mágica para se transformar, rapidamente, em uma pessoa com grandes habilidades emocionais. Isso porque todo diamante deve ser polido, um esforço é necessário para que possamos alcançar o nível ideal. Nem todos possuem talento natural, mas todos nós podemos usar da técnica para alcançar os mesmos resultados.



7 Construindo uma relação saudável consigo mesmo



A vida está sempre nos surpreendendo com notícias, eventos, fatos, que de alguma forma nos impactam. Escolher aquilo com o qual realmente vamos nos importar faz toda a diferença.

Quando nos importamos com tudo fica muito difícil caminhar com leveza, pois qualquer coisa é motivo para dedicar a atenção e ter preocupação. Mas quando optamos pelo que é essencial e relevante em nossas vidas, colocamos nossa atenção no que efetivamente é relevante.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

Uma relação saudável consigo mesmo exige uma escolha verdadeira a respeito do que merece a sua atenção. Se alguém que você nunca viu te xinga na rua, provavelmente você nem vai olhar ou se importar porque não há qualquer vínculo afetivo, mas se alguém que você ama fala algo que você não gosta, muito provavelmente você ficará chateado.

Isso porque são as pessoas que mais amamos, com as quais nos importamos e, por isso, pode haver sentimentos contraditórios.

Se você ama alguém, você se importa, mas nesse momento é preciso escolher com o que efetivamente você vai dedicar sua atenção daqui para frente.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- Faça uma lista de pessoas e situações que efetivamente merecem sua atenção.
- Coloque na porta da sua geladeira, no espelho ou outro local acessível: **NÃO SE IMPORTE!** E escreva o que precisa abrir mão. Assim, você será lembrado pelo que vale a pena se importar e o que não vale.
- E quando uma situação exigir sua atenção, avalie se realmente merece sua atenção. Não saia mergulhando de cabeça nos problemas.

Não se importe!

Com o que os outros falam de você

Com situações que você não pode resolver

Com pessoas que não sabem te amar

Com aquilo que não terá a menor importância daqui a algum tempo

Com retorno das suas ações para alguém: desapegue dos agradecimentos

Com as consequências das escolhas que as outras pessoas fazem

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- É preciso tirar a mochila do passado das costas e manter o foco no futuro e, para isso, faça uma faxina emocional, peça perdão a quem magoou, perdoe aquele que você considera que lhe fez algum mal e SEJA LEVE, consigo, com as pessoas, com a vida.
- O tempo é o seu melhor amigo: ele pode te beneficiar ou te atrapalhar, depende do modo como você lida com ele. O tempo passa de qualquer forma: você construindo e sendo feliz ou ficando parado e responsabilizando os outros por suas fraquezas.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- ASSUMA A RESPONSABILIDADE PELA SUA FELICIDADE! Ninguém pode ser feliz por você, portanto, avalie muito bem o que te faz se sentir bem, o que atrapalha sua felicidade e faça escolhas que beneficiem a si próprio, mesmo que isso tenha um custo, afinal, o preço da infelicidade será cobrado de qualquer jeito.
- Cuidado com você! É essencial ter responsabilidade consigo mesmo, com a sua saúde e fazer escolhas que, mesmo parecendo difíceis em um primeiro momento, trarão bons resultados. A qualidade de vida envolve: alimentação, atividade física, gerenciamento do tempo, autoestima etc.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- Gerenciar o tempo requer compreender o que urgente e o que é importante e fazer escolhas que permitam administrar todas as tarefas sem afetar sua saúde. Para isso:

- ★ Diferencie as grandes batalhas das pequenas
- ★ Tenha claro seus objetivos
- ★ Saiba que existem coisas que não dependem de você
- ★ Não queira ser herói sempre
- ★ Faça uma lista de prioridades
- ★ Tenha planos e metas de longo prazo



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- Desenvolva seu poder pessoal:

- ★ Tenha controle sobre seus pensamentos, emoções, ações e destino.
- ★ Descarte crenças e atitudes autodestrutivas.
- ★ Construa um modelo mais eficiente de pensamento.
- ★ Direcione-se ao que realmente importa para você. Descubra sua missão, visão e propósito na vida.
- ★ Aprender a definir e alcançar objetivos e a controlar seu tempo.
- ★ Sair para a jornada de sua vida com energias e
- ★ confiança renovadas.
- ★ Descobrir quem você é.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- ★ Avaliar seus pontos fortes, desafios, sucessos, valores, papéis e temperamento.
- ★ Ter uma visão expandida do que você espera de si mesmo.
- ★ Aprender a agir - não apenas reagir.
Buscar soluções - não apenas enfrentar os problemas.
- ★ Assuma o gerenciamento sobre seus pensamentos, emoções, ações e destino.
- ★ Descubra seu núcleo de força e serenidade sempre disponíveis.
- ★ FOCO: ver e agir de modo mais eficiente sobre como você está pensando e o que está fazendo.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

- ★ Se algo der errado, no processo do autogerenciamento emocional, invista em algo que tire você do estado no qual você entrou, fazendo algo completamente diferente.

O potencial de crescimento e satisfação está dentro de cada um de nós, precisamos criar e aproveitar as oportunidades, ampliar nossos recursos internos e investir em escolhas que possibilitem desenvolvimento e felicidade.

Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

CONCLUSÃO

A inteligência emocional depende de muitos fatores, mas, principalmente de escolhas que nos movem na direção da paz interna e de um modo de viver que seja autêntico, com responsabilidade consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

Quando estamos bem internamente, conseguimos lidar melhor com as situações a nossa volta e ter um olhar cuidadoso para que as consequências das nossas atitudes nos levem ao crescimento e não ao desespero.

As emoções são como professores que querem nos ensinar algo, aprender com elas faz parte do crescimento e da maturidade.

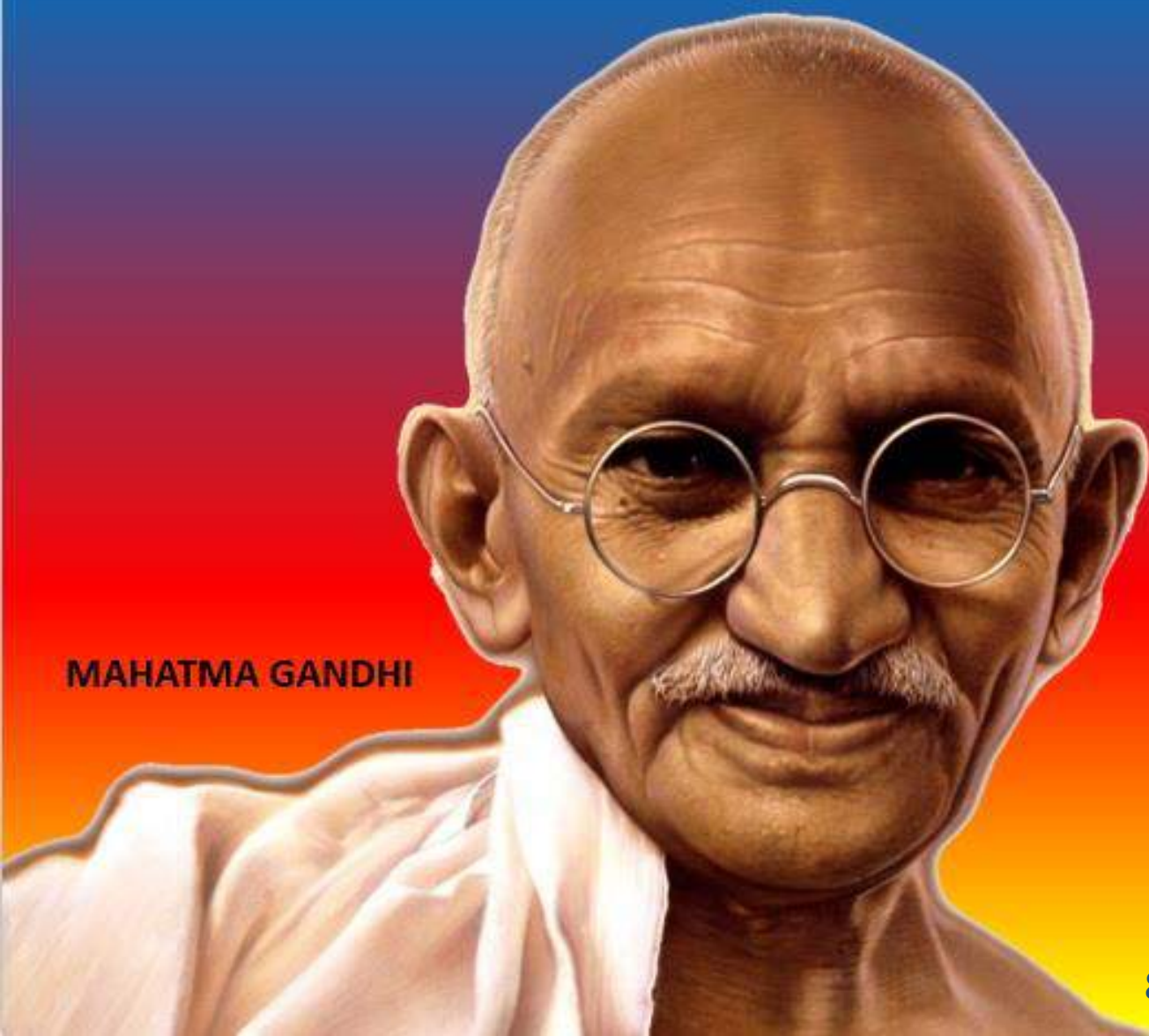
Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

E nesse processo é fundamental aprender que há momentos de falar e outros de calar, ressaltando que sempre podemos escolher o modo como vamos falar. A paz começa dentro de você!



"Aprendi através da experiência amarga a suprema lição: controlar minha ira e torná-la como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo."

MAHATMA GANDHI



Inteligência emocional: seja líder de si mesmo

REFERÊNCIAS:

GOLEMAN, Daniel (2001). Trabalhando com a inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.

_____(2012). Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva.

MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

OLIVEIRA, João (2014). Mente Humana: entendendo melhor a psicologia da vida. Rio de Janeiro: Wak Editora.

WOYCIEKOSKI, Carla & HUTZ, Claudio Simon (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. Psicol. Reflex. Crit. vol.22 no.1 Porto Alegre. - Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000100002 - Acesso em 26/02/17.

Fotos: <https://pixabay.com>