

Inteligência emocional: 7 hábitos que ajudam a desenvolver suas emoções

"A inteligência emocional é um conceito da Psicologia, criado para designar a capacidade de cada indivíduo de reconhecer as emoções, lidar bem com elas e gerenciá-las. E leia-se 'emoções' quando falamos dos nossos e as emoções dos outros"

Você em algum momento já deve ter ouvido falar em inteligência emocional, ou simplesmente QE (quociente emocional).

Embora esse conceito seja mais recente, seu entendimento e aplicação abre o nosso olhar para diversos tipos de inteligências, além de melhorar nossa vida no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Esse conceito se tornou popular com a publicação do livro *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é ser Inteligente* do psicólogo e autor Daniel Goleman. Parece um tema com pouca relevância, mas se formos avaliar bem, as pessoas que mais tem sucesso tem um alto nível de QE e conseguem lidar melhor com os desafios e frustrações.

O que é inteligência emocional?

Qualquer um pode zangar-se — isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa — não é fácil. Aristóteles, Ética a Nicômaco

Começo minha definição com uma citação do Aristóteles em seu livro [Ética a Nicômaco](#), da qual retirei do livro do Daniel Goleman onde ele inicia parafraseando sobre o que foi escrito há milhares de anos. Nessa época ainda não usava-se o termo inteligência emocional, mas o conceito já existia.

A inteligência emocional é um conceito da Psicologia, criado para designar a capacidade de cada indivíduo de reconhecer as emoções, lidar bem com elas e gerenciá-las. E leia-se 'emoções' quando falamos dos nossos e as emoções dos outros.

Essa característica inclui fatores como a habilidade de se auto motivar, a persistência, o controle dos impulsos, a regulação do humor, a empatia, esperança e auto conhecimento. Parece coisa de pessoas com espírito elevado e tantas habilidades nos fazem pensar - preciso de todas elas para ter um QE extraordinário? A resposta lógica é sim, você precisa de todas elas.

E se eu não tiver essas características?

Calma, nem tudo está perdido! Se você não tem essas características, é possível trabalhar para que possa desenvolvê-las.

Você já experimentou trabalhar triste ou estressado? Eu posso te confessar algo, é tremendamente desafiador você manter o controle de suas emoções com esse tipo de circunstância, na primeira falha ou erro, você quer cair no choro ou explodir com todo mundo. É meu caro, se você for um desses, já te afirmo que seu QE precisa ser tratado.

Escrevi também um texto sobre [felicidade interna e como trabalhar com ele sendo um o novo indicador de crescimento para as empresas](#). Dá uma olhada nas dicas que fiz para ter o bom equilíbrio em seu setor e descubra como trabalhar a felicidade em sua empresa.

QI ou QE, qual é mais importante ?

Já vimos que o QE se refere ao quociente emocional enquanto o QI é o quociente de inteligência. O QI

pode ser aferido por testes tradicionais, que foram criados com o objetivo de definir o nível de capacidade de processar informações das pessoas, portanto quanto mais o resultado de QI, mais inteligente é a pessoa.

Mas quando falamos de ser bem sucedido ou de ir bem na vida pessoal, o QI perde um pouco a sua relevância e dá lugar ao QE. Atualmente existe ainda um culto quanto ao alto QI como fator chave para o sucesso das pessoas. Embora saibamos que o QI seja importante, em seu livro o psicólogo Daniel Goleman, defende um viés de que ele não seja o mais importante.

Entendendo o QI e QE

Para explicar melhor, imagine uma pessoa super inteligente com QI elevadíssimo e na hora em que mais se precisa dele, ou quando as coisas perdem o controle, essa pessoa tem um branco, não sabe como lidar com a situação ou o contrário, lida de forma explosiva ou passiva.

Afinal, você pode ser uma pessoa muito inteligente, mas não saber administrar bem as suas emoções e isso tem um grande impacto na sua vida como um todo, principalmente no ambiente de trabalho.

Por que o QE é tão importante?

Saber lidar com suas frustrações e emoções dos outros, são características notórias e tem sido cada vez mais buscada em entrevistas de emprego. Com base em estudos do Daniel, o QI contribui com apenas 20% do nosso sucesso na vida! Os outros 80% são resultado do QE.

Nos parece tão relevante, mas também tão surpreendente que pode nos deixar céticos quanto a sua verdadeira importância. Mas se pensarmos que QI e QE são complementares e não opostos, talvez consigamos enxergar melhor a relevância estratégica de desenvolvermos o nosso QE tanto quanto o nosso QI.

Tipos de Inteligência

Por volta da década de 1980, o cientista norte-americano, Howard Gardner, apresentou ao mundo sua teoria de que existia mais de um tipo de inteligência. Gardner atuava como psicólogo cognitivo e educacional, ligado à Universidade de Harvard e ficou conhecido em especial pela sua teoria das inteligências múltiplas.

Ele conseguiu provar que inteligência vai muito além do que tradicionalmente é medido nos testes lógicos de QI. Em seu trabalho ele identificou 7 tipos de Inteligências Múltiplas e mais duas foram adicionadas posteriormente.

Em cada forma de inteligência podemos perceber que existem características específicas e todo mundo pode apresentar habilidades nos diferentes tipos de inteligência. O mais comum de observarmos é que a maioria das pessoas costumam apresentar um ou dois tipos dessas inteligências múltiplas.

Abaixo você confere quais são e pode identificar em quais dessas você se percebe como mais hábil.

Inteligência Linguística

A capacidade de expressão através da palavra, escrita ou falada. Esse tipo de inteligência é a mais comum de ser observada e apresentada. Você consegue identificar facilmente uma pessoa que apresenta esta inteligência com maior predominância, pois elas tendem a ser bons comunicadores e terem facilidade em aprender outras línguas.

Alguns exemplos de profissões que aglutinam quem possui essas características são: advogados,

oradores, jornalistas, poetas e professores.

Inteligência Lógico-matemática

Bem, esse tipo de inteligência costuma manifestar-se em indivíduos cuja as habilidades são mais notórias no desenvolvimento de raciocínios lógicos, com foco no pensamento racional e cálculos matemáticos.

Presente principalmente em pessoas interessadas nas ciências exatas, como cientistas, matemáticos e engenheiros. Quem tem esta capacidade bem desenvolvida costuma ter uma mente mais metódica e gostar de resolver problemas de aritmética e de lógica.

Para Gardner, os testes de QI (Quociente de Inteligência) medem apenas esse tipo de inteligência no indivíduo, a lógico-matemática. Estes testes foram criados no início do século XX por Alfred Binet, Victor Henri e Théodore Simon com o objetivo de determinar o nível de inteligência de crianças em idade escolar.

Não é à toa que, enquanto a Teoria das Inteligências Múltiplas se disseminou nos últimos anos, os testes de QI tem perdido espaço nas escolas.

Inteligência Intrapessoal

Essa também é relevantíssima, pois é demonstrada pelo autoconhecimento, tornando-se a principal característica deste tipo de inteligência.

Tão desafiadora quanto qualquer outra, ter a capacidade de identificar com clareza as suas qualidades, pontos fracos e desejos, conseguindo canalizar e otimizar o uso desse conhecimento para sua atuação como pessoa e colaborador é fundamental.

É considerado o tipo mais raro entre os modelos da teoria de Gardner. As pessoas dotadas desta habilidade percebem bem a condição humana e as crenças. São também capazes de neutralizar vícios, possuem autocontrole e são automotivadas. Habilidades encontradas em líderes espirituais e psicólogos.

Inteligência Interpessoal

As pessoas que dominam esse tipo de inteligência me encantam, ela é definida pela habilidade de ter talento em lidar com os outros, sendo eficaz na comunicação verbal e não verbal.

Saber identificar as vontades e as intenções dos que o cercam, tendo a sensibilidade perceptiva de captar os temperamentos e sentimentos das pessoas, muitas vezes sem precisar de uma palavra são as principais características.

As profissões que costumamos ver essa habilidade nas pessoas, são: políticos, professores e psicólogos.

Inteligência Corporal-sinestésica

Pode ser traduzida pelo talento de coordenar o corpo com a mente, sendo capaz de controlar os movimentos com maior precisão. Envolve a habilidade de movimentar o próprio corpo ligado à um bom senso de ritmo.

A maioria dos atletas, artesãos, bailarinos e cirurgiões possuem esse tipo de inteligência.

Inteligência Espacial

Pode ser caracterizada pela percepção aguçada do mundo visual. As profissões que aglutinam pessoas com essa forma de inteligência apresenta habilidades gráficas, de desenho e uma imaginação bastante fértil.

É perceptível em arquitetos, designers, artistas plásticos, marinheiros e cartógrafos.

Inteligência Musical

Essa inteligência está na habilidade de saber distinguir o ritmo, o timbre e o tom, sendo capaz de refletir sobre a música, além de reproduzi-la e criar novas composições.

Normalmente está relacionada com outros tipos de inteligência, como a linguística ou corporal-cinestésica. É predominante em músicos e compositores.

Inteligência Existencial

Seria a habilidade de refletir sobre a existência humana e as questões fundamentais sobre o propósito do ser humano na terra.

Vale ressaltar que apesar de ser considerada como uma habilidade primordial, a inteligência existencial não está incluída na Teoria das Inteligências Múltiplas. Podemos classificar nesse tipo de inteligência filósofos e líderes espirituais .

Inteligência Naturalista

Apresenta nas pessoas que possuem a compreensão dos elementos e fenômenos da natureza. Aqueles que tem facilidade em identificar e classificar vegetais, animais, e tudo o que envolve o meio-ambiente.

Foi o último tipo de inteligência a ser incluído na Teoria das Inteligências Múltiplas e é predominante em biólogos e agrônomos, como também em *chefs* de cozinha.

Para para analisar em qual desses tipos você é realmente bom, busque desenvolver as demais e veja como potencializar as características necessárias para o que você precisa.

7 hábitos para desenvolver seu quociente emocional (QE)

Se você não sabe como desenvolver o seu QE (quociente emocional), não se preocupe, vou mostrar em seguida 7 hábitos importantes para que possa adotar no seu dia-a-dia.

1) Observar suas reações

Como você reage as situações ? Como sua emoções afetam sua vida? A consciência dos seus limites é o primeiro passo para ser trabalhado para que você desenvolva o autocontrole. Ouvir as reações do seu corpo pode ser o primeiro sinal para que você identifique seus limites e trabalhe-os.

2) Lidar com Emoções negativas

Esse com certeza deve ser um dos principais pontos ao desenvolver a Inteligência Emocional e também uma das mais desafiadoras, lidar com as emoções quando tudo parece dar errado. Pare, respire e não fique focando apenas no problema. Veja quais possibilidades e como aquele problema pode ser

resolvido.

3) Controlar a ansiedade

Mantenha calma, o fato do recrutador não ter te ligado não significa que ele não gostou de você, ou se você não foi chamado para a próxima fase de um processo seletivo não significa que você não é bom candidato.

Foque no que aconteceu e nos casos mais extremos, procure ajuda de um profissional. Muitas pessoas podem apresentar transtornos de ansiedade e isso pode trazer outros males.

4) Rapidez

Na mesma velocidade que pensamos, muitas vezes nos vêm julgamentos ou sentimentos que costumamos descartar com facilidade. Ou simplesmente mudamos de opinião sem nem ao menos analisar a circunstância. Seja sensato, analise seus sentimentos, situações e fatos antes de ser influenciado.

5) Não reaja em todas as situações

Para Goleman, a parte de nosso cérebro emocional responde aos acontecimentos de forma mais rápida do que o cérebro pensante. Por isso é importante se concentrar em suas ações e perceber a diferença entre o responder e reagir.

O processo de reagir é um processo inconsciente onde experimentamos um gatilho emocional e daí apresentamos comportamentos que expressam esse tipo de reação emocional de maneira quase instantânea. Já o responder é um processo consciente que envolve perceber como você se sente, depois decidir como você quer se comportar.

6) Empatia

A empatia realmente é um dos hábitos mais supremos, trata-se de se colocar na mesma situação em que o próximo se encontra, você só irá entender como o outro sente se você fizer um esforço de estar no lugar dele.

Ao perceber que uma pessoa apresenta determinado comportamento, analise o que pode estar acontecendo, dedique tempo para entender o outro e entender a você mesmo.

7) Saiba até onde você consegue ir

Conhecer os seus limites de forma correta para cada situação é tão importante quanto qualquer outro hábito que você possa desenvolver.

Observar seus sentimentos e limitações pode ajudar nesse começo. A inteligência emocional envolve não só a capacidade de olhar para dentro, mas também de estar presente no mundo ao seu redor.

O QE pode vir através de influências

Todos os tipos de inteligências já fazem parte das pessoas, mas como todas as habilidades, precisam ser desenvolvidas e estas podem sofrer influência e estímulos do meio psicossocial em que vivem.

Tudo pode influenciar para o bom desenvolvimento ou atrofia dessas inteligências múltiplas. Se o

indivíduo não for estimulado, ele não terá a oportunidade de desenvolver essas habilidades.

Comece hoje a desenvolver essas características e consiga estar alinhado com o seu foco, com suas necessidades. Entenda que você é único e que pode ir além, basta se conhecer!

Quer saber também mais sobre como trabalhar bem seus comportamentos e habilidades? Confira este artigo que escrevi sobre [hard skill e soft skill](#). E se quiser saber mais sobre como nossas soluções podem te ajudar, acesse nosso site e [descubra como trabalhar suas competências com um software prático](#) e automático.