

Digital Object Identifier (DOI): 10.38087/2595.8801.49

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: UMA PERSPECTIVA DA NEUROCIÊNCIA

Bruna Araújo Caimar¹

Mestranda em Saúde Coletiva com ênfase em Neurociências.

Gabriel César Dias Lopes²

Orientador

RESUMO

A inteligência emocional está ligada a capacidade do ser humano tem em gerir suas emoções, em ter uma auto percepção, além de perceber a percepção das emoções dos que estão a sua volta e assim saber lidar da melhor forma, não agindo por impulso, mas tomando decisões corretas pensando como um todo, levando em consideração o outro e tudo á sua volta, assim, os pilares básicos da inteligência emocional são a empatia auto motivação e a auto percepção. Este estudo tem como objetivo principal a compreensão do conceito de inteligência emocional, por ser uma capacidade importante para o relacionamento familiar, profissional e pessoal e sua relação com a neurociência cognitiva. Para a realização do estudo foi utilizado pesquisas de revisão de literatura, nas bases de dados Scielo, Lilacs, Google Scholar, PubMed, Medline, sendo discutido temas pertinente ao assunto.

Palavras-chaves: Empatia, Inteligência Emocional, Neurociência cognitiva.

1- INTRODUÇÃO

A inteligência emocional tem por definição a capacidade de compreensão e reconhecimento das nossas próprias emoções além das emoções do próximo, assim sabendo gerencia-las, tanto com relação às emoções próprias quanto com relação ao ambiente em que estamos vivenciando, além de buscar em si razão e força para fazer algo, atingir metas e objetivos.

Segundo Goleman, 1995, a pessoa que é inteligente emocionalmente, consegue ter uma percepção das suas emoções como o medo, raiva, tristeza e alegria e também sabe lidar com tais emoções de forma positiva, outro ponto é ter a percepção das emoções do outro e também saber lidar com as tais e por fim uma pessoa inteligente emocionalmente é capaz de desenvolver a automotivação, ou seja, buscam em si motivos para alcançar seus objetivos.

A nossa mente pode ser dividida em racional e emocional, onde a racional compreende as coisas, age com a razão frente aos problemas e às tomadas de decisões, já a mente emocional age por impulso e é a parte do cérebro que vem a ter a ação instantânea. A parte racional é comandada pelo córtex e a parte emocional comandada pela amígdala.

As informações recebidas pelo cérebro passam primeiramente pela amígdala cerebral, que é a estrutura emocional que vai dar comandos para realizarmos ações por impulso, posteriormente, as informações vão ser levadas para o córtex, que terá respostas racionais, assim, nos fazendo agir com a razão, de acordo com as possíveis consequências que os atos poderão causar (GOLEMAN, 1995).

De acordo com Cortizo e Andrade, 2017, o coeficiente intelectual por muito tempo foi um fator para correlacionar o sucesso do indivíduo, porém com o avanço dos estudos, pode-se observar que principalmente nas empresas quem tem mais sucesso e alcança uma melhor posição são pessoas que possuem uma melhor autoconsciência, autocontrole, de fato pessoas que sabem gerir suas emoções e possuem inteligência emocional.

A neurociência vem estudando o sistema nervoso de uma forma global com relação às suas estruturas e suas funcionalidades, podendo assim compreender e relacionar sua função com a aprendizagem e a relação com o meio exterior. Os temas neurociência e inteligência emocional passaram a serem alvos de intensas pesquisas, uma vez que a inteligência emocional pode ser exercitada através de estudos, leituras e convívios, assim, pode-se entender que o cérebro e sua capacidade plástica está sempre aberto a novas experiências e formações.

Conforme o estudo de Ricardo *et al.*, 2016 a neurociências cognitiva em conjunto com a inteligência emocional, vem estudando o potencial do cérebro e sua evolução, considerando que a inteligência emocional se dá pela compreensão, auto avaliação e percepção, o cérebro por ser uma estrutura em constante evolução e descoberta se torna alvo de pesquisas para que haja uma melhor compreensão do seu real potencial para o gerenciamento de sentimentos, emoções, habilidades e pensamentos.

Este estudo tem como objetivo uma maior compreensão do conceito de inteligência emocional, por ser uma capacidade importante para o relacionamento familiar,

profissional e pessoal, assim o estudo buscou compreender como é desenvolvida e aperfeiçoada e sua relação com a neurociência cognitiva, o aprendizado e estímulos. Para a realização do estudo foi utilizado pesquisas de revisão de literatura, nas bases de dados Scielo, Lilacs, Google Scholar, PubMed, Medline, sendo discutido temas pertinente ao assunto. Foram utilizadas palavras chave em português e inglês sendo elas: Empatia, Inteligência Emocional, Neurociência cognitiva;

2- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional tem sido alvo de vários estudos já há algum tempo, é extremamente importante o desenvolvimento da inteligência emocional para o relacionamento pessoal, familiar, para a saúde e para o relacionamento e desenvolvimento no trabalho. A inteligência emocional não tem ligação com o nível de QI (coeficiente de inteligência), mas sim com a capacidade que o indivíduo tem de ter um autoconhecimento, ter a percepção que do que está sentindo, podendo assim reconhecer suas emoções e poder gerencia-las controlar seus impulsos, ter empatia, assim, tendo a percepção dar emoções do outro também.

2-1 CONCEITUAÇÃO

O Ser humano tem em si a percepção do que está acontecendo em seu corpo, em seu organismo e também em suas emoções e a capacidade de aperfeiçoar essa percepção e gerir suas emoções e sentimentos, tem sido chamada de inteligência emocional, podendo perceber o que está sentindo e tomar uma decisão para agir independentemente das suas emoções, pois terá consciência das consequências.

A inteligência emocional tem como definição a análise de como o indivíduo percebe as próprias emoções e as emoções do outro, fazendo um parâmetro entre as duas e assim analisando a melhor ação a ser tomada mediante ao contexto, o que vem a possibilitar uma boa interação social (LIZ, 2019).

De acordo com Calabrez, 2018, a emoção é uma maneira que a natureza humana encontrou de nos comportarmos uma maneira eficaz sem perder tempo. A inteligência emocional em si é o fato de ter a compreensão de algumas emoções, podendo então controlar os comportamentos e as ações para que estes possam influenciar assim nas emoções e ter o entendimento de como pode agir mediante às emoções que estão sendo sentidas naquele momento.

Com o desenvolvimento da inteligência emocional a capacidade de fazer uma avaliação pessoal das emoções e também das emoções do outro se torna mais evidente, podendo assim desenvolver uma gestão das ações, ter um melhor auto controle, melhor relacionamento pois é através da inteligência emocional que é desenvolvido a empatia. Segundo Goleman, 1995, a inteligência emocional não tem ligação com o quanto você é inteligente ou com o nível do seu QI, mas sim com a percepção que você tem sobre si, sobre suas emoções e sobre o outro, assim ela está fundamentada em cinco pilares, onde precisamos perceber as emoções em nós mesmos, saber lidar com elas, perceber as emoções dos outros, saber lidar com as emoções do outro, ter uma auto motivação.

De acordo com Liz, 2019, algumas situações que envolvem pressão, ansiedade, estresse e nervosismo, geralmente tem ligação com a inteligência emocional em suas resoluções, assim como a produtividade, e o sucesso, que muitos anos esteve ligado ao alto índice de coeficiente de inteligência, de acordo com alguns estudos, o caminho para o sucesso está ligado ao aperfeiçoamento da inteligência emocional, afinal, em u ambiente de trabalho precisa de profissionais que tenham auto controle, motivação e empatia, características da inteligência emocional, que não se adquirem com uma alta pontuação de coeficiente de inteligência.

2-2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E NEUROCIÊNCIA

A neurociências cognitiva e a inteligência emocional tem um papel complementar único, pois o cérebro humano tem uma capacidade ímpar no processo de desenvolvimento e aprendizagem, assim como receber estímulos, captar informações, processa-las, emissão de respostas, etc. Nesse campo tudo ao redor vira oportunidade e o cérebro plástico, ou seja que está sempre em constante desenvolvimento, está sempre à disposição capaz de aprender quantas vezes for preciso de acordo com a genética (RICARDO *et al.*, 2016).

O nosso sistema neuronal tem uma capacidade extremamente complexa e que ocorre durante toda a vida, onde mediante a emoções e estímulos externos esse sistema tem a capacidade de emitir respostas e assim se modificar e readaptar de acordo com as necessidades do indivíduo, por isso o cérebro é chama do de plástico ou chamado esse fenômeno de neuroplasticidade. Segundo Caimar e Lopes, 2020, a plasticidade sináptica se dá por reajustes ou modificações que podem ocorrer em algumas áreas do cérebro, mediante a estímulos externos, podendo assim recuperar áreas caso haja perda de massa e fortalecer as ligações e conexões neuronais.

Assim para que haja essa plasticidade, são necessários estímulos, estudos, e insistência para o desenvolvimento. Com a inteligência emocional não seria diferente, pois para que esta seja desenvolvida não existe segredos ou atalhos, mas sim o melhor método para desenvolvê-la é estudar sobre, procurar o autoconhecimento e assim um melhor autocontrole, buscar exercer a empatia e sociabilidade.

De acordo com um estudo feito por Lourenço e Lelis, 2019, onde fora feiro uma entrevista em uma empresa com relação á nível de estresse e reconhecimento do autocontrole e gestão emocional foi observado que em várias situações os profissionais não souberam gerenciar suas emoções e tiveram problemas com o autocontrole, porém também foi observado que profissionais com mais tempo de trabalho com mais experiência de vida, conseguem gerenciar melhor suas emoções. O autor observou que o convívio, a auto motivação e a auto percepção e crucial para que haja uma melhora na performance da inteligência emocional e no gerenciamento das emoções.

3 CONCLUSÃO

Assim, pode-se concluir que a inteligência emocional é um fator de suma importância, saber gerir as emoções, ter a percepção do que se está sentindo e assim ter um auto controle, uma auto motivação, poder compreender de uma forma global e perceber as

emoções das pessoas e conseguir gerir as situações, se torna algo capaz de mudar completamente a mente e os relacionamentos, assim, havendo uma harmonia na vida profissional, pessoal, familiar e afetiva, devendo ser esta uma característica constantemente aperfeiçoada.

Visto a importância da inteligência emocional para o indivíduo como um todo, tais linhas são de suma importância para práticas de desenvolvimento pessoal e profissional, sugere-se assim, mais pesquisas sobre o tema.

BIBLIOGRAFIA

CAIMAR, Bruna Araújo; LOPES, Gabriel César Dias . Neuroplasticidade: Uma análise da neurociência. **Revista Científica Cognitionis**, 2020.

CALABREZ, Pedro. O que é inteligência emocional? [Arquivo de vídeo]. Saber Filosófico. <https://www.youtube.com/watch?v=zTUIj7FR20Y>. 2018.

CORTIZO, Maria Luiza da Cruz; ANDRADE, Rafaella. A relação entre a inteligência emocional e a vida profissional. **Portal dos psicólogos**. Brasília. 2018.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro, **Objetiva**, 1995.

LIZ, Daniel Fonseca. A inteligência emocional e o desenvolvimento da liderança militar. **Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras**. Resende, 2019.

LOURENÇO, Suéllen Stéfani felício; LELIS, Micheli Gomes. A inteligência emocional no trabalho do secretário executivo. **VI Encontro nacional acadêmico de secretario executivo. Universidade federal de viçosa**. Viçosa. 2019.

RICARDO, Jesús Estupiñan. *et al.* Neurociencia cognitiva e inteligencia emocional. La gestión pedagógica en el contexto de la formación profesional. **Revista Didasc@lia: D&E**. v. 7, n. 4, 2016.