



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

---



---

MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

## **O Poder da Autorregulação**

Professor/tutor: Marcus Mendes

Os Benefícios da Autorregulação

**Nesta aula você aprendeu**

### **C - Compreender causas e consequências e comunicar**

- Buscar as causas daquela emoção;
- Entenda o que aquela emoção está tentando dizer;
- Entender as causas ajuda a prever o comportamento;
- Perceba quando você teve um gatilho;
- Consequências do seu comportamento;
- Ajuda a desenvolver empatia.

E como entender mais as causas, consequências e comunicar?

- Ser curioso;
- Sobre sua reação (entenda a sua reação);
- Sobre a outra pessoa;
- Sobre o contexto;
- Sobre o que está por trás dessa emoção .

Sobre os gatilhos:



\*Slide produzido pela professora autora

É impossível comunicar sem saber nomear as emoções. Muitas vezes os problemas e consequências que temos que lidar com as pessoas é porque comunicamos de forma errada as nossas emoções.

Ou seja, reagimos. Melhor falar: estou com raiva de você, depois a gente conversa, do que simplesmente ser grosseiro.

## **O - Organizar e dar significado**

Exercitando a autorregulação, ajuda a:

- Encontrar padrões de comportamento
- Ajuda a pensar nos gatilhos
- Pensar em como sempre que... acontece, "eu" reajo assim...
- Atenção nos feedbacks que você realmente recebe que são recorrentes.

O que são padrões de comportamento?

São formas que nos comportamos frequentemente, mas que não nos orgulhamos, ou queremos mudar. Geralmente, detestamos ouvir de outras pessoas feedbacks do tipo: você é muito impulsivo, ou você não pensa no que diz, ou ainda, você não ouve os outros, etc.

## **R - Regular as emoções**

Parte do processo de regular as emoções, muitas vezes, é a consequência da gente regular. Será que tem uma forma melhor de expressar as emoções?

Várias vezes quando temos raiva e gritamos, é uma forma de expressar essa emoção. Não é o mesmo que comunicar, da letra C do acrônimo.

Algumas vezes, a gente reage sem conhecer o vocabulário, o que também dificulta a comunicação e, impede que consiga regular a emoção.

Sem os pilares do autocuidado, é impossível regular as emoções. É o exemplo das crianças que ficam mais irritadas quando estão com sono.

Outra parte do processo de regular as emoções é interromper a resposta automática ao estresse que alguma emoção cause, evitando um resultado ruim ou negativo para suas relações.

Existem algumas estratégias que supostamente ajudam a regular as emoções, contudo, a ciência já provou que acreditar nisso é um equívoco, ou seja, essas estratégias não funcionam.

- Self-talk negativo (é aquilo que a pessoa fala para si, geralmente mentalmente)

- Reclamar
- Negar a emoção
- Ignorar a emoção
- Hábitos não saudáveis
- Agressão (reagir com agressividade)
- Procrastinação
- Pensar no que poderia ser diferente
- Usar drogas ou bebidas alcoólicas
- Preocupar-se
- Culpar os outros

### **Estratégias para regular as emoções**

Como mudar os pensamentos para interromper a resposta automática ao estresse, com base nas informações que a ciência já mostrou serem eficazes.

Importante:

- As estratégias de pensamento são ferramentas poderosas para nos ajudar a regular nossas emoções.
- Mesmas conexões neurais são usadas repetidamente, elas são fortalecidas
- Se pensarmos repetidamente em pensamentos catastróficos quando algo desagradável acontece, essa forma negativa de pensar torna-se automática.
- Tudo o que você foca, expande.
- Lembre-se da neuroplasticidade cerebral.

Com todas essas informações em mente, facilita o domínio dos itens que a ciência destaca como eficaz e que estão abaixo:

- Self-talk positivo (repetir para si, coisas boas e positivas)
- Lente positiva (mindset positivo / ver as coisas com positividade)
- Aceitação
- Pedir ajuda profissional
- Hábitos saudáveis
- Distração momentânea
- Humor
- Suporte social
- Evitar ou modificar “a” situação

- Atividade construtiva
- Solução de problemas
- Visualização (pensar formas de conseguir regular emoção, repetidamente)

Algumas pesquisas já demonstraram a importância da compaixão, não só com o outro mas consigo, também a gratidão é uma prática que auxilia na regulação das emoções, o otimismo, o flow (quando você realiza uma atividade em que “perde” a noção do tempo), meditação e a gentileza também são ações que ajudam na reação e regular as emoções.

#### **A - Agir para Aprender**

Isso é basicamente:

- Construir um toolkit, ou seja, “Kit de ferramentas” de estratégia de regulação
- À medida que crescemos e enfrentamos os desafios da vida, continuaremos a aprender e experimentar novas estratégias.
- Experimentar estratégias que funcionam
- Testar, errar, reavaliar, e tentar de novo
- Errar faz parte do aprendizado
- Processo de vida inteira

Em termos de estratégia:

- O que funciona para você pode não funcionar para o outro.
- Nosso temperamento, personalidade e preferências pessoais influenciam as estratégias.
- O contexto também afeta as estratégias que escolhemos e usamos; uma estratégia que funciona em casa (como “tirar um cochilo”) pode não ser possível no local de trabalho.
- Culturas diferentes valorizam algumas qualidades em detrimento de outras. Algumas culturas oferecem mais oportunidades de apoio comunitário e social, enquanto outras valorizam a autossuficiência.

#### **Como aplicar na prática o que aprendeu**

- Busque identificar padrões de comportamento no seu cotidiano.
- Avalie os feedbacks frequentes e verifique se há traços de padrões de comportamento.
- Regular as emoções observando os pilares do autocuidado.

- Conheça e use o App “Cíngulo” que auxilia no processo de inteligência emocional.

### **Dica quente para você não esquecer**

Ao perceber uma emoção que deseja ter maior controle, identifique e nomeie a emoção, e o grau de intensidade dela. Pratique os pilares de autoconhecimento e cuidado, e exercite as ferramentas do seu “toolkit” para estruturar da melhor forma sua inteligência emocional.

### **Referência Bibliográfica**

Frankl, Viktor E.. **O Homem em Busca de um Sentido**. Portugal: LUA DE PAPEL, 2012.

### **Exercícios**

1. Com relação ao C do acrônimo apresentado em aula (ÂNCORA), é correto afirmar que as afirmativas: Buscar as causas daquela emoção; Perceba quando você teve um gatilho; Consequências do seu comportamento, entre outras, pertencem à

- a) letra R - regular as emoções
- b) letra A - Agir para Aprender.
- c) letra C - Compreender causas e consequências e comunicar.
- d) letra A - Acolher as emoções.
- e) letra O - Organizar e dar significado.

2. Dentre algumas das estratégias para regular as emoções que a ciência rechaça como eficientes ou eficazes são, exceto:

- a) Self-talk negativo.
- b) Reclamar.
- c) Agressão (reagir com agressividade).
- d) Procrastinação.
- e) Hábitos saudáveis.

3. De acordo com o lecionado em aula, algumas pesquisas já demonstraram a importância de determinadas práticas que auxiliam na regulação das emoções. Indique a opção que considera as práticas abaixo como corretas.

I - compaixão

II - meditação

III- flow

IV - Paixão

- a) As alternativas I, II e IV estão corretas.
- b) As alternativas I e II estão corretas.
- c) As alternativas I, II, III e IV estão incorretas.
- d) As alternativas I, II e III estão corretas.
- e) As alternativas I, III e IV estão incorretas.

4. Sobre as estratégias para “Agir e aprender”, e de acordo com a aula, é correto afirmar que:

- a) O contexto não afeta as estratégias que escolhemos e usamos.
- b) O que funciona para você funciona para o outro.
- c) Nada influencia as estratégias pessoais.
- d) Terceiros controlam e afetam estratégias pessoais.
- e) Nosso temperamento, personalidade e preferências pessoais influenciam as estratégias.



## Gabarito

1. **A letra C** é a alternativa correta, pois de acordo com o ensinado sobre o acrônimo corresponde a “**Compreender causas e consequências e comunicar**” , e para conseguir compreender e comunicar, a pessoa deve: Buscar as causas daquela emoção; Entender o que aquela emoção está tentando dizer; Entender as causas ajuda a prever o comportamento; Perceber quando você teve um gatilho; Com essa compreensão, é possível observar as consequências do seu comportamento e isso ajuda a desenvolver empatia.
2. **A letra E** é a alternativa correta, pois a pergunta para ser respondida deve ser observada a exceção, ou seja, o que a ciência indica como ponto de estratégia eficiente e eficaz. No caso da questão, a resposta é hábitos saudáveis, prática que consta na lista de ações que a ciência reconhece como positivas para regular as emoções.
3. **A letra D** é a alternativa correta, pois algumas pesquisas já demonstraram a importância da compaixão , não só com o outro mas consigo, também a gratidão é uma prática que auxilia na regulação das emoções, o otimismo, o flow (quando você realiza uma atividade em que “perde” a noção do tempo), meditação e a gentileza também são ações que ajudam na reação e regular as emoções.
4. **A letra E** é a alternativa correta, pois de acordo com os ensinamentos apresentados em aula e durante o curso, fica evidente que a inteligência emocional percorre diversas etapas de avaliação pessoal e práticas para a regulação das emoções. Com relação às estratégias possíveis para alcançar a referida regulação, é importante ter consciência que nosso temperamento, personalidade e preferências pessoais influenciam as estratégias.