



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

Processamento das Emoções

Professor/tutor: Marcus Mendes

As Emoções na Era do Conhecimento

Nesta aula você aprendeu

Fica a indagação sobre inteligência emocional, será que nascemos com características imutáveis (é da natureza do Ser Humano) ou conseguimos desenvolver a inteligência emocional?

A teoria chamada de “Big Five” , que é a grande que falam de 5 traços de personalidade associados às características de Inteligência Emocional:

1. Abertura à experiência
2. Conscienciosidade
3. Extroversão
4. Amabilidade
5. Neuroticismo

Estudos indicaram que essas características se desenvolvem ao longo dos anos, ainda que sem cursos ou treinamentos. O desenvolvimento dos traços de características associados à inteligência emocional é feito de forma natural, ou seja, o Ser Humano consegue desenvolver essas características com o passar dos anos e sua vivência.

A neurociência descobriu que nosso cérebro tem plasticidade, ou seja, possui capacidade de realizar novas conexões neurais, o que viabiliza o aprendizado e, desenvolver novas competências ao longo da vida.

A professora do Departamento de Psicologia da Universidade de Stanford, Carol Dweck faz pesquisas na área de motivação e, aponta que estudos indicam que o modo que uma pessoa pensa, e as representações que tem de si mesmo, influenciam em suas capacidades de aprender e ter sucesso na vida acadêmica e profissional.

Os estudos de Carol Dweck trabalham em duas vias:

- 1 - A primeira para determinar como as ideias de si próprio influenciam sua capacidade de aprender.
- 2 - A segunda etapa foi pensar como o outro, principalmente pais, colegas e

professores podem influenciar na construção de um tipo de modo de pensar ou outro.

A ciência da motivação e como isso impacta as pessoas.

Mindset é o modo de pensar, é como enxergamos o mundo.

Sobre isso, a professora Carol Dweck percebeu nos estudos que fez, que as pessoas possuem dois tipos de mindset: o fixo e o de crescimento.

Quem acredita em mindset fixo, têm vontade de parecer inteligente; acredita que inteligência é estática, ou seja, que a pessoa nasce com uma quantidade predeterminada de inteligência e que é inalterada.

Os estudos apontaram ainda que, aqueles que acreditam no mindset fixo evitam desafios para não parecer menos inteligentes considerando que o modo de pensar inviabiliza novos aprendizados.

Ainda nesse sentido, essas pessoas desistem de enfrentar obstáculos, não valorizam o esforço, ignoram feedbacks/ críticas, sentem-se ameaçadas pelo sucesso dos outros.

Diferente das pessoas que acreditam no mindset fixo, as pessoas que acreditam no mindset de crescimento possuem vontade de aprender, a buscar desafios, persistir diante de obstáculos, entende o esforço como um caminho para a perfeição, aprende com críticas, aprende e se inspira com o sucesso alheio.

<u>Características do Mindset Fixo</u>	<u>Repercussões</u>
Minha inteligência é fixa, eu tenho uma certa quantidade dela e não acho que posso aprender. É isso e pronto.	Eu me preocupo com a quantidade de inteligência que eu tenho e me interessa demonstrar e sentir que eu tenho o suficiente. Eu preciso parecer inteligente a qualquer custo, não posso parecer "burro".
Eu me sinto inteligente quando as coisas são fáceis, onde tenho que me esforçar pouco e sou melhor que meus colegas.	Esforço, dificuldades, percalços ou pessoas que se desempenham melhor que eu desafiam a minha inteligência. Mesmo que eu seja autoconfiante e acredite na minha própria inteligência, acabo me sentindo "burro".
Eu preciso de sucesso para me sentir inteligente.	Desafios são uma ameaça a minha autoestima, então eu evito os desafios.
Eu não quero que minhas dificuldades e erros sejam vistos.	Eu evito participar de oportunidades de aprendizagem e de trabalho se acho que serão muito difíceis e que vou falhar.
Mesmo que eu esteja "indo bem" inicialmente, eu não serei capaz de enfrentar um problema específico ou um obstáculo.	Eu perco a motivação em atividades em que possam existir obstáculos

*Slide produzido pela professora autora

<u>Características do Mindset de Crescimento</u>	<u>Repercussões</u>
Minha inteligência é algo que posso alterar com meu próprio esforço.	Eu adoro aprender e trabalhar duro para aprender o maior número de coisas possíveis.
Eu sei que há diferenças entre o que as pessoas sabem e no tempo que elas levam para aprender as coisas.	Eu acredito que todas as pessoas, com esforço e boa instrução, podem aumentar sua inteligência.
Eu adoro aprender coisas novas.	Eu trocaria "parecer inteligente" por uma oportunidade de aprender uma coisa nova.
Eu fico animado com novos desafios.	Mesmo que eu tenha pouca confiança na minha inteligência, eu me jogo em tarefas difíceis, e tento persistir. Eu determino objetivos, e penso em estratégias para alcançá-los.
Eu me sinto inteligente quando...	Estou engajado em uma nova atividade, me esforçando para melhorar, desafiando minhas habilidades e utilizando conhecimentos para algo bom (como ajudar os outros a aprender também).

*Slide produzido pela professora autora

Ao observar nossas reações, é possível explicar o quão certas experiências causam novas conexões no cérebro para se formar ou fortalecer, tornando o cérebro mais inteligente.

Em um estudo com ratos, pesquisadores colocaram alguns ratos em gaiolas vazias e outros em gaiolas estimulantes com quebra-cabeças e outros ratos. Os ratos nos ambientes mais estimulantes eram mais inteligentes e seus cérebros pesavam mais.

Outro estudo realizado com motoristas de táxi em Londres, que precisam treinar o cérebro quando dirigem, pois, as provas de habilidades não permitem mapas ou aplicativos de navegação como o Google Maps, por exemplo.

A pesquisa sugere que isso tem impacto no cérebro. A parte do cérebro responsável pela consciência espacial é maior nos motoristas de táxi em comparação a outros londrinos.

E quanto mais tempo a pessoa foi taxista, maior a parte do cérebro responsável pela consciência espacial, como afirmado antes.

Uma forma, sugerida, para estimular o mindset de crescimento é modificar a linguagem usada, ou seja, a forma que é feito um elogio.

Foque no processo adotado e não na pessoa. Por exemplo: Você deve ter se esforçado muito para conseguir esse resultado, em vez de você é muito bom!

Para esclarecer, todos possuem o mindset fixo e o mindset de crescimento, importante entender isso para maior autoconhecimento.

A maior parte das nossas emoções são “fabricadas” no chamado *Sistema Límbico*, uma estrutura primitiva entre o córtex e o tronco cerebral.

Isso significa o quanto as emoções são antigas em nós e foi muito importante para nossa proteção e sobrevivência da espécie. Hoje a maior parte das emoções negativas inconscientes são desnecessárias para nossa sobrevivência.

Cérebro ou Coração?

O cérebro é o condutor da forma como as emoções são processadas, a função do coração é outra, de extrema importância.

- Córtex pré-frontal - é uma estrutura relativamente nova, associada ao raciocínio, com o consciente.
- Amígdala - estrutura antiga, associada ao instinto, impulso, relacionado ao inconsciente. Também chamada de cérebro reptiliano.
- Sistema Límbico.

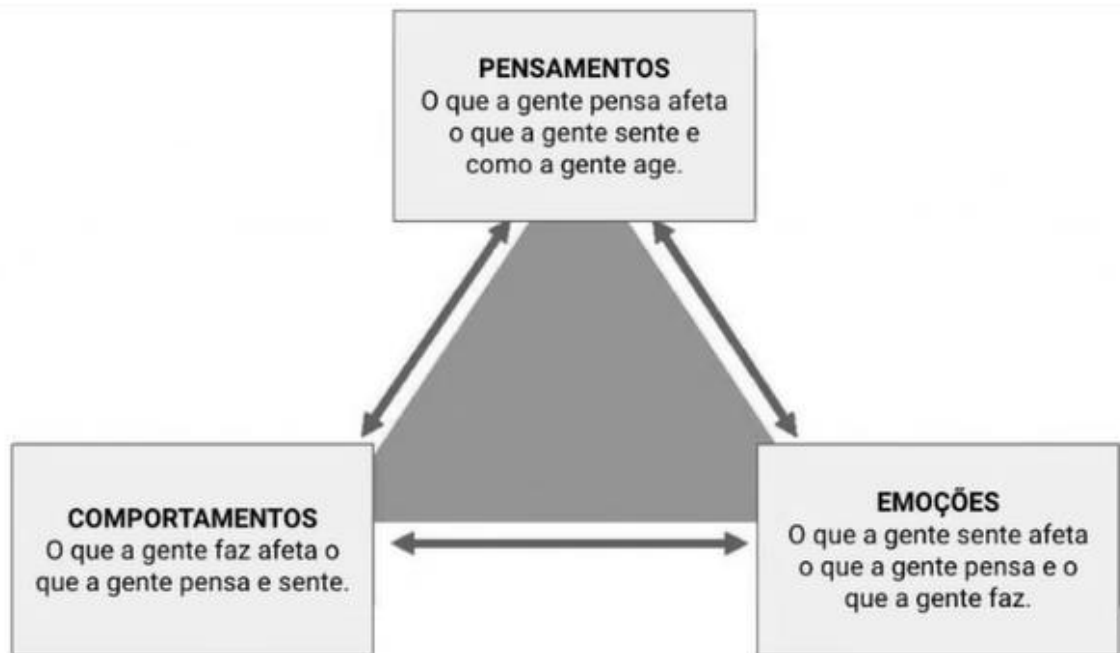
O desenvolvimento do cérebro segue até os 25 anos de idade, porém, mesmo depois dessa idade ele pode ser modificado, afinal, nosso cérebro não é determinado e pode ser modificado sempre. Lembra da neuroplasticidade cerebral?

E como as emoções nos afetam?

As emoções têm impacto em diversas áreas da nossa vida, como a atenção, memória e aprendizado, especialmente naqueles momentos em que “tem muita coisa na cabeça”, inquieto ou medo.

Impacta ainda na tomada de decisão, relacionamentos, saúde física e mental, criatividade e performance, e acaba que esses impactos interferem na produtividade.

Emoções, pensamentos e comportamentos: uma triangulação fundamental para entender como essas emoções estão interligadas, pois, elas podem se afetar entre si. O diagrama abaixo exemplifica essa fala.

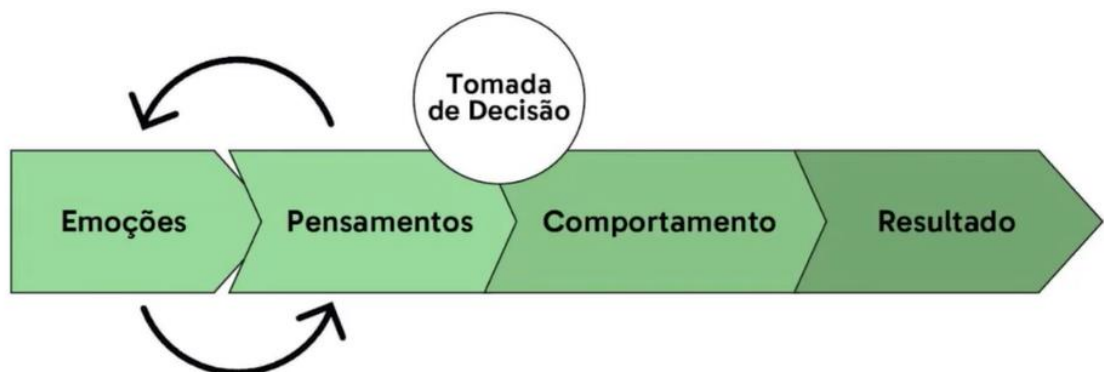


*Slide produzido pela professora autora

O framework abaixo é uma forma simplificada de compreender o diagrama anterior.

d

FRAMEWORK



*Slide produzido pela professora autora

Expressões faciais, gestos, expressões corporais e palavras faladas, são exemplos de comportamento observável. Porém, muito além do comportamento observável, há o que influencia o comportamento. Nesse caso, por exemplo, estão as expectativas, pensamentos, premissas, histórias, estereótipos (preconceitos),

juílgamentos, modelos mentais, crenças, vieses, valores, identificação social, condicionamento, preconceitos inconscientes, condicionamento, reações físicas, emoções, por exemplo.

Então, muitas vezes o que podemos observar nas pessoas não traduzem todos os fatores que influenciam o comportamento dela.

Como aplicar na prática o que aprendeu

- Entender que temos mindset fixo e mindset de crescimento, e dentre estes, deve-se estimular o mindset de crescimento para conseguir desenvolver habilidades já que o cérebro não é determinado.
- As emoções afetam os pensamentos que afetam o comportamento e, assim, o comportamento define ou dá causa a um determinado resultado.

Dica quente para você não esquecer

Quando falar de mindset fixo, associe a algo estático mas que pode ser superado e a depender do resultado esperado, vencer os medos que cercam esse tipo de mindset, para que pratique o mindset de crescimento, este deve ser associado à agregador, já que o conceito dele afirmar que estamos prontos a aprender e desenvolver sempre.

Referência Bibliográfica

Dweck, Carol. **Mindset**: A nova psicologia do sucesso. Brasil: Objetiva, 2017.

Exercícios

1. Assinale a opção que corresponde a uma característica de mindset fixo:

- a) me sinto inteligente e posso aprender
- b) Não quero que minhas dificuldades e erros sejam vistos.
- c) Vivo para aprender coisas novas.
- d) Eu me sinto feliz pelo acerto dos outros.
- e) Os desafios são bons para eu destacar o quanto sou inteligente.

2. Indique a opção que corresponda a uma característica de mindset de crescimento:

- a) Preciso de sucesso para me sentir feliz.
- b) Sentir inteligente quando as coisas são fáceis, onde o indivíduo tem que se esforçar pouco em determinada atividade em que é melhor que os colegas.
- c) Mesmo “indo bem”, sente que não é capaz de enfrentar um problema específico ou obstáculo.
- d) Acredita que inteligência não se desenvolve de jeito algum. Nasce com a inteligência pré determinada.
- e) A “inteligência” é algo que pode ser alterada com esforço e dedicação.

3. É correto afirmar que:

- a) Todos possuem mindset fixo e mindset de crescimento.
- b) Todos possuem apenas o mindset fixo.
- c) Todos possuem apenas o mindset de crescimento.
- d) Mindset de crescimento não pode ser desenvolvido.
- e) Mindset fixo é o melhor tipo em todas as situações.

4. Leia as sentenças a seguir e, de acordo com o apresentado em aula, assinale a alternativa correta;

I - O que a gente pensa afeta o que a gente sente e como a gente age.

II - O que a gente faz afeta o que a gente pensa e sente

III - O que a gente sente justifica tudo o que a gente pensa e o que a gente faz.

- a) As alternativas I, II, III estão incorretas.
- b) As alternativas I e II estão corretas
- c) As alternativas I e III estão corretas.
- d) Apenas a alternativa II está correta.
- e) As alternativas II e III estão incorretas.

Gabarito

1. **A letra B** é a alternativa correta, pois, indica uma situação característica para o mindset fixo que é parecer inteligente frente aos outros, afastando da possibilidade de novos desafios e aprendizado para evitar possíveis falhas.
2. **A letra E** é a alternativa correta, pois, as características do mindset de crescimento apontam para o aprendizado de novos conhecimentos, onde o cérebro consegue aprender novas habilidades e, portanto, inteligência é algo que pode ser alterada com esforço e dedicação.
3. **A letra A** é a alternativa correta, pois, considerando que os tipos de mindset são intrínsecos aos seres humanos, pesquisadores concluíram que todos possuem os dois tipos de mindset.
4. **A letra B** é a alternativa correta, é a alternativa correta, pois a afirmativa III está incorreta. Na realidade, o que a gente sente afeta o que a gente pensa e o que a gente faz, ou seja, atinge de alguma maneira e não que se coaduna ou adequa.