



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

Tudo Começa com Autoconhecimento

Professor/tutor: Marcus Mendes

Tudo Começa com Autoconhecimento

Nesta aula você aprendeu

Tudo começa com o autoconhecimento.

Lembre-se que não é possível ajudar outras pessoas quando não está bem. É como o exemplo do uso da máscara de oxigênio em caso de acidente aéreo, com relação aos passageiros da aeronave.

Outro ponto é o bem estar, e sobre isso há alguns pilares de bem estar que devem ser falados.

- Dormir bem, em quantidade e qualidade.
- Descansar regularmente - como rotina.
- Beber água.
- Praticar atividade física.
- Comer de forma saudável.
- Conectar-se com outras pessoas.

A Organização Mundial da Saúde afirma que, “Um estado de bem-estar é aquele em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de dar uma contribuição para a sua comunidade.”.

Método “ANCORA”, criado pela professora Tonia Casarin. Trata-se de um acrônimo e o método pode ser aplicado em todos os ambientes e espaços de convivência já que auxilia a desenvolver a inteligência emocional.

A - acolher as emoções

N - nomear as emoções

C - compreender as causas e consequências

O - organizar e dar significado

R - regular as emoções

A - agir para aprender

Destrinchando o acrônimo ÂNCORA.

Acolher as emoções

Este é um processo de aceitação das emoções existentes e que fazem parte do indivíduo. Contudo, a aceitação da emoção não pode se confundir com a pessoa SER a emoção. É o exemplo da pessoa com ansiedade que diz ser ansiosa, confundindo o sentimento de ansiedade com a própria identidade.

Mais um ponto importante é a validação das emoções, ou seja, é permitir o sentimento tanto de forma interior quanto com relação aos outros.

- Aceitar as emoções
- Você não é suas emoções
- Validar as emoções
- As emoções são dados e não destino
- As emoções têm uma função
- Permitir sentir: espaço seguro - segurança psicológica
- Vulnerabilidade

Nomear as emoções

Para nomear os sentimentos é importante conhecer as emoções pelos nomes. Com isso, a primeira etapa da jornada N - nomear as emoções, fica mais fácil.

Sobre o N do acrônimo, são passos importantes:

- Vocabulário
- Expressar as emoções
- Microexpressões faciais
- Nomear as emoções dos outros aumenta a confiança
- Confiança é o que se constrói também com o espaço seguro

Abaixo a “roda das emoções”, que é um reforço na identificação do vocabulário.



*Slide produzido pela professora autora

Nomear as emoções já é uma forma de regular as emoções, segundo a professora Tonia Casarin.

Outra ferramenta utilizada para nomear emoções é o moodmeter, que apresenta dois eixos: Energia e Prazer e se divide em 4 quadrados, onde é possível classificar/identificar se é uma emoção com alta energia e baixo prazer, alta energia e alto prazer, baixa energia e baixo prazer ou baixa energia alto prazer.



*Centro de inteligência emocional de Yale

Como aplicar na prática o que aprendeu

- Exercite o autoconhecimento.
- Ponha em prática os pilares do bem estar, o máximo possível.
- Liste as 10 coisas que mais ama fazer e inclua na rotina diária.
- Treine o vocabulário das emoções.

Dica quente para você não esquecer

O autoconhecimento requer conhecimento de si e vocabulário para identificar as emoções que podemos ter. Existem ferramentas que auxiliam na identificação de sentimentos e o uso frequente dessas ferramentas é muito importante para que possamos nomear, compreender, organizar, regular as emoções para então agir em direção a inteligência emocional.

Referência Bibliográfica

Edmondson, Amy C. **A Organização Sem Medo**: Criando Segurança Psicológica no Local de Trabalho para Aprendizado, Inovação e Crescimento. Brasil: Alta Books, 2021.

Brown, Rene. **Atlas of the Heart**: Mapping Meaningful Connection and the Language

of Human Experience (English Edition), USA, Random House, 2021.

Casarin, Tonia. **Tenho Monstros Na Barriga**. N.p.: Independently Published, 2016.

Casarin, Tonia. **Tenho Mais Monstros Na Barriga**. N.p.: Independently Published, 2019.

Casarin, Tonia. **ABC dos Monstros**. N.p.: Independently Published, 2021.

Brené Brown. **O poder da vulnerabilidade**.

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=pt.

BRACKETT, Mark. **Permissão para sentir**: Como compreender nossas emoções e usá-las com sabedoria para viver com equilíbrio e bem-estar. Sextante, 2021.

Exercícios

1. Quando se fala em bem estar, existem comportamentos que são chamados de pilares, ou seja, práticas fundamentais para o bem estar.

Sobre eles, indique a opção que descreve 3 desses pilares:

- a) Comer em restaurantes, sair com os amigos e ter rotina sedentária
- b) Dormir no máximo 5 horas por dia, praticar jogos regularmente e conectar-se com outras pessoas.
- c) Se concentrar no trabalho, descansar aos finais de semana e comer regularmente
- d) Beber água, praticar atividade física, dormir bem.
- e) Praticar esportes, ingerir calorias e bebidas alcoólicas.

2. Sobre o acrônimo ÂNCORA que é o método apresentado em aula, marque a opção que corresponde ao nome da fase. “ É um processo de aceitação das emoções existentes e que fazem parte do indivíduo”:

- a) Nomear as emoções.
- b) Acolher as emoções
- c) compreender as causas e consequências.
- d) agir para aprender.
- e) regular as emoções

3. Nomear as emoções é um passo importante no processo idealizado pela professora Tonia Casarin. Entretanto, estudos apontam ausência de um vocabulário mais amplo e capaz de indicar com maior precisão algumas emoções. A roda das emoções é uma ferramenta que auxilia na identificação das emoções. Considerando isso, indique abaixo as emoções associadas a tristeza :

- a) culpa, vergonha, angústia, solidão, tédio e sono.
- b) rejeição, confusão, desamparo, submissão, insegurança, ansiedade
- c) ciúme, egoísmo, frustração, irritação, fúria, ceticismo.
- d) desafio, fascinação, estímulo, agradável, diversão, prazer.
- e) egoísmo, rejeição, angústia, solidão, prazer.

4. A ferramenta *moodmeter* apresenta dois eixos, e são eles:

- a) energia e emoção
- b) energia e prazer
- c) positivo e negativo
- d) Alto e baixo.
- e) Ascendente e descendente

Gabarito

1. **A letra D** é a alternativa correta, pois os pilares de bem estar destacados em aula são: Dormir bem, em quantidade e qualidade; descansar regularmente; beber água; praticar atividade física; comer de forma saudável; conectar-se com outras pessoas.
2. **A letra B** é a alternativa correta, pois, acolher as emoções é um processo de aceitação das emoções existentes, e que fazem parte do indivíduo. Neste processo a aceitação da emoção não pode se confundir com a pessoa.
3. **A letra A** é a alternativa correta, pois de acordo com a roda de emoções, as sensações associadas à tristeza são culpa, vergonha, angústia, solidão, tédio e sono que também guardam relação com a timidez, ignorância, depressão, inadequação, inferioridade e apatia
4. **A letra B** é a alternativa correta, o *moodmeter*, apresenta dois eixos: Energia e Prazer e se divide em 4 quadrantes, onde é possível classificar/identificar as emoções.