Controle Emocional e Assertividade

Significado de Inteligência emocionalCompartilhar

O que é Inteligência emocional:

Inteligência emocional é um conceito relacionado com a chamada "inteligência social", presente na psicologia e criado pelo psicólogo estadunidense Daniel Goleman. Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade.

Uma das grandes vantagens das pessoas com inteligência emocional é a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Entre as características da inteligência emocional está a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos.

De acordo com Goleman, a inteligência emocional pode ser subdivida em cinco habilidades específicas:

Autoconhecimento emocional

Controle emocional

Automotivação

Empatia

Desenvolver relacionamentos interpessoais (habilidades sociais)

O "controle" das emoções e sentimentos, com o intuito de conseguir atingir algum objetivo, atualmente, pode ser considerado com um dos principais trunfos para o sucesso pessoal e profissional. Por exemplo, uma pessoa que consegue se concentrar no trabalho e finalizar todas as suas tarefas e obrigações, mesmo se sentido triste, ansiosa ou aborrecida.

A inteligência emocional, para grande parte dos estudiosos do comportamento humano, pode ser considerada mais importante do que a inteligência mental (o conhecido QI), para alcançar a satisfação a nível geral.

Saiba mais também sobre o significado de QI.

As características que compõem a inteligência emocional são uma junção das inteligências Interpessoais e Intrapessoais, presentes na chamada Teoria das Inteligências Múltiplas, desenvolvida pelo psicólogo americano Howard Gardner.

<https://www.significados.com.br/inteligencia-emocional/>

Os cinco componentes da IE, como definidos por Goleman, são autoconsciência, autorregulação, motivação, habilidades sociais e empatia. Podemos ser fortes em algumas dessas áreas e deficitários em outras, mas todos temos o poder de melhorar em qualquer uma delas.

<http://www.brasilpost.com.br/2014/01/24/sinais-inteligencia-emoci_n_4651027.html>