

Inteligência Emocional

Inteligência emocional é um conceito da psicologia que caracteriza o indivíduo que é capaz de identificar seus sentimentos e suas emoções com mais facilidade. O termo tem origem do livro homônimo do psicólogo norte-americano Daniel Goleman. Para que alguém seja bem-sucedido acadêmica e profissionalmente, faz-se necessária uma boa dose de dedicação, esforço e disciplina — disso, a maioria das pessoas sabe. O que muitos ignoram é o fato de que desenvolver inteligência emocional (IE) auxilia não só nesses processos intelectuais, mas em todos os âmbitos da vida.

Saber como agir em momentos de dificuldade e melhorar os relacionamentos interpessoais depende de como os pensamentos, os sentimentos e as atitudes são gerenciados. A inteligência emocional é uma habilidade que pode ser desenvolvida, entretanto é preciso adquirir conhecimentos específicos sobre si e os outros à sua volta.

Diferenças entre QI e QE.

As diferenças baseiam-se da seguinte maneira, divergentemente do quociente de inteligência (QI), a inteligência emocional, também conhecida como quociente da emoção (QE), não se trata de conhecimentos de cunho intelectual, científico ou acadêmico, mas sim de saber reconhecer e lidar com sentimentos e emoções, visando ao desenvolvimento pessoal e profissional, entra a questão do autoconhecimento.

Q.I e Q.E não são complementares um do outro, assim uma pessoa pode ter ampla capacidade de processar informações, porém possui dificuldades em administrar os sentimentos/emoções ou vice-versa. Isso pode influenciar diretamente na busca pelo sucesso, tornando o caminho desafiador. Dessa forma, a diferença entre eles é que enquanto um avalia aspectos racionais, o outro foca nos emocionais.