



# Inteligência Emocional

*Material Complementar*





# Marcela Gaspar

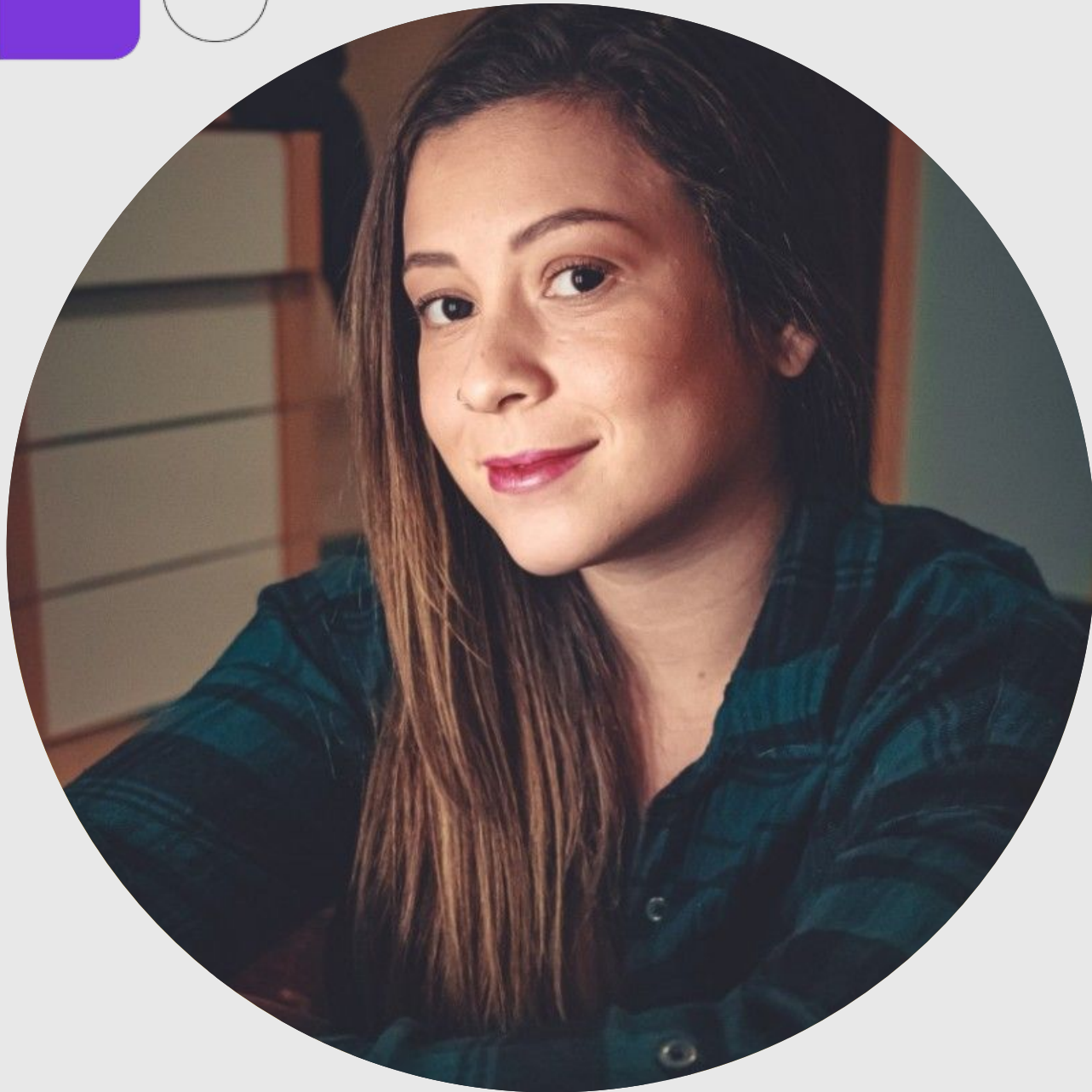
Psicóloga formada pela UNESP-Bauru.  
Trabalha como Employee Experience e possui atuação generalista na área de Gestão de Pessoas em Empresas de Tecnologia.  
É também Psicóloga Clínica e atende a partir da abordagem psicanalítica Lacaniana.  
Tem pesquisa desenvolvida nos temas de Identidade de Gênero e Psicanálise.



[linkedin.com/marcelagaspar](https://www.linkedin.com/marcelagaspar)



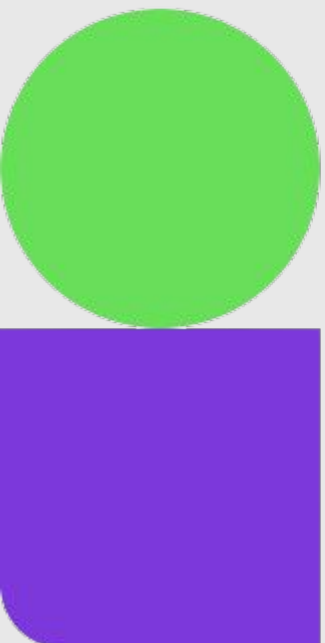
Instagram: [psimarcelaziola](https://www.instagram.com/psimarcelaziola)



#PraCegoVer: Fotografia da autora Marcela Gaspar.

# Índice

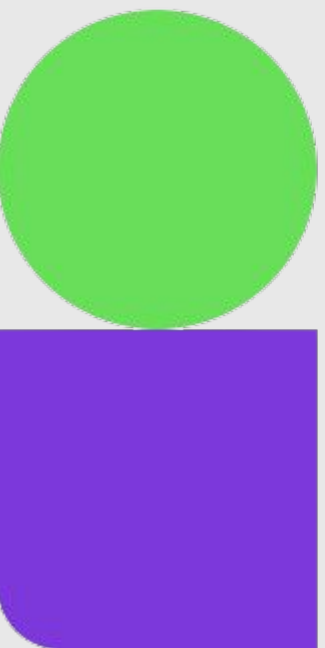
- + [Introdução](#)
- + [Definição](#)
- + [5 Características de pessoas inteligentes emocionalmente](#)
- + [A diferença de Empatia e Simpatia](#)



# Objetivos

**Ao final da leitura, esperamos que você seja capaz de:**

- Refletir sobre o significado de Inteligência Emocional
- Identificar as características de uma pessoa emocionalmente inteligente
- Explicar a diferença entre empatia e simpatia



# introdução

O que é **inteligência emocional**, afinal? Por esse ser um conceito muito amplo, ele tende a gerar confusão em relação ao seu real significado. A verdade é que não existe uma única definição sobre o que é ser uma pessoa inteligente emocionalmente e isso também não pode ser medido como uma habilidade técnica, por exemplo. Apesar disso, as chamadas **softskills** nunca foram tão requeridas no trabalho como agora: pessoas são mais demitidas por questões comportamentais que por falta de competência técnica.

Nesse material vamos falar de Inteligência emocional com enfoque nas **habilidades de relacionamento interpessoal**: um pré requisito básico para poder lidar com os conflitos da rotina de trabalho - mas eu garanto que você vai poder estender o conteúdo para outros tipos de relacionamentos e vínculos também!

**Vamos lá?**

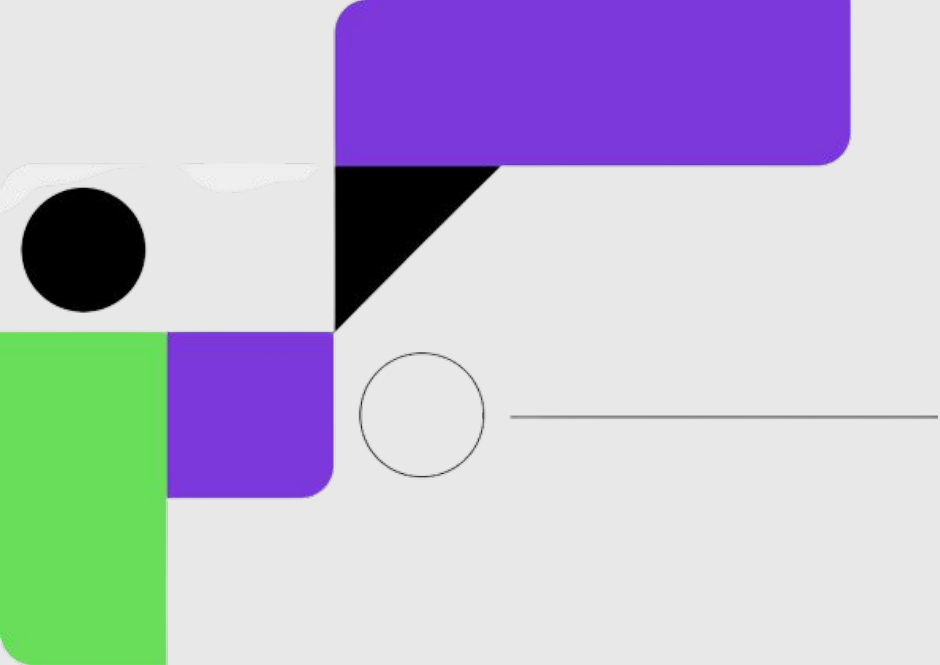


# definição

Podemos entender a inteligência emocional como uma forma de ter uma boa leitura sobre os próprios sentimentos e emoções bem como a do outro, garantindo assim, uma boa leitura da situação também. São pessoas que conseguem dar nome aos seus afetos, se mostrar vulneráveis e com isso estabelecer vínculos mais consistentes e saudáveis. Pessoas emocionalmente inteligentes sabem se colocar, estabelecer limites e lidar com as adversidades de maneira sensata e resiliente. Sabem admitir equívocos e, se for o caso, bancá-los. Em geral, são pessoas que possuem interesse genuíno pelas outras pessoas, a chamada “empatia”.




#PraCegoVer: Fotografia de 3 mulheres em pé dando risada e conversando



*“Para entender suas  
**emoções**, você precisa  
antes se permitir  
senti-las”*



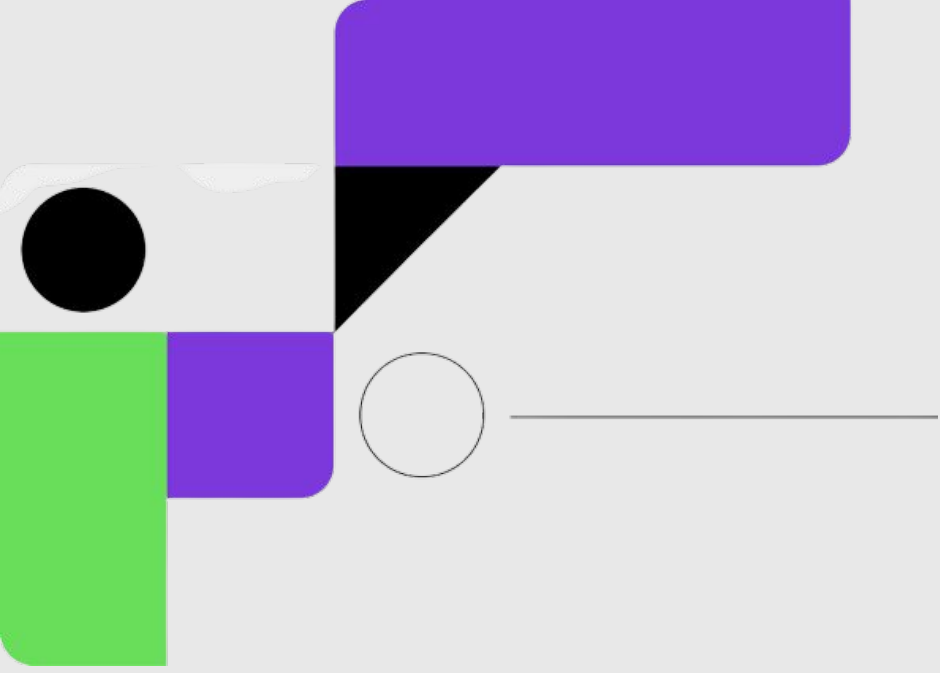


Ao longo da sua vida, você vai encontrar uma série de listas apontando quais são as habilidades e os segredos para ter inteligência emocional. Tome cuidado: definir isso é tão subjetivo que fica difícil levar esses conteúdos a sério. No entanto, considerando que a maioria dos conflitos comportamentais no trabalho ocorrem na esfera coletiva, elenquei uma série de características e atitudes importantes para qualquer convivência saudável e relacionamento interpessoal de sucesso - espero que possa te ajudar!



#PraCegoVer: Fotografia do perfil de duas mulheres encostadas uma na outra de costas

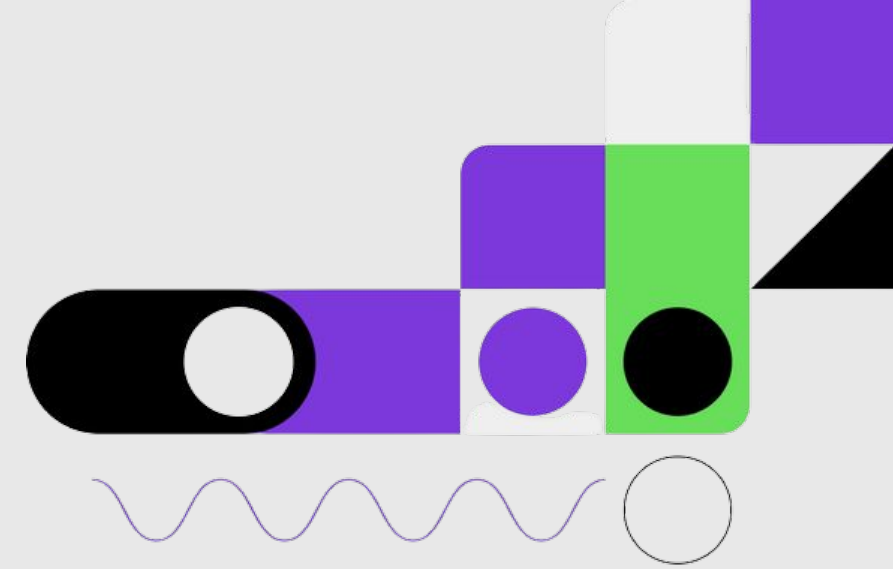




---

## **#5** características de pessoas inteligentes emocionalmente

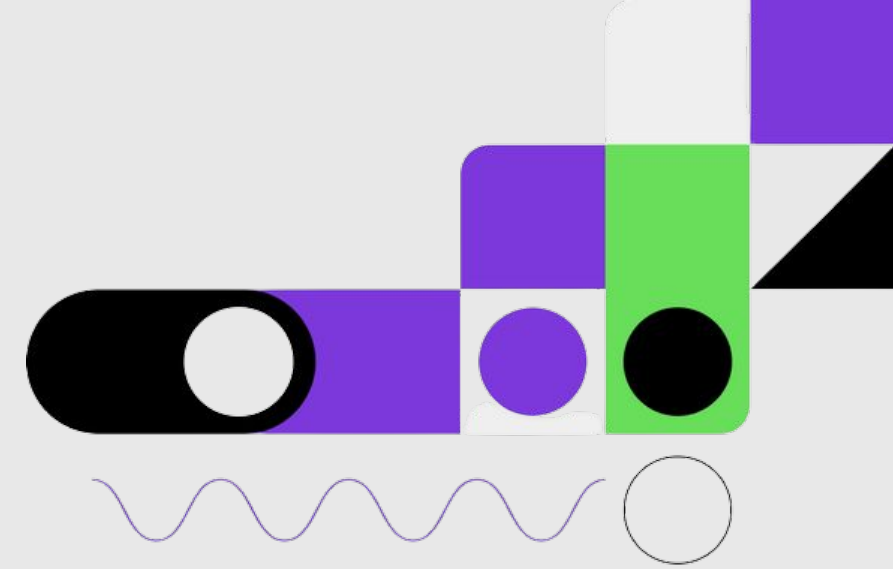
# sabem nomear seus afetos



É clichê, no entanto, uma característica comum entre pessoas que demonstram ser inteligentes emocionalmente é saber nomear seus afetos. Isso implica ouvir emoções que podem ser incômodas e acolhê-las. Quando isso não é feito, acabamos canalizando essa energia (que precisa ir pra algum lugar) para um comportamento nocivo ou danoso e em última instância agressivo - geralmente direcionado ao outro.

***“aquilo que não pode ser falado não pode ser esquecido” Freud***

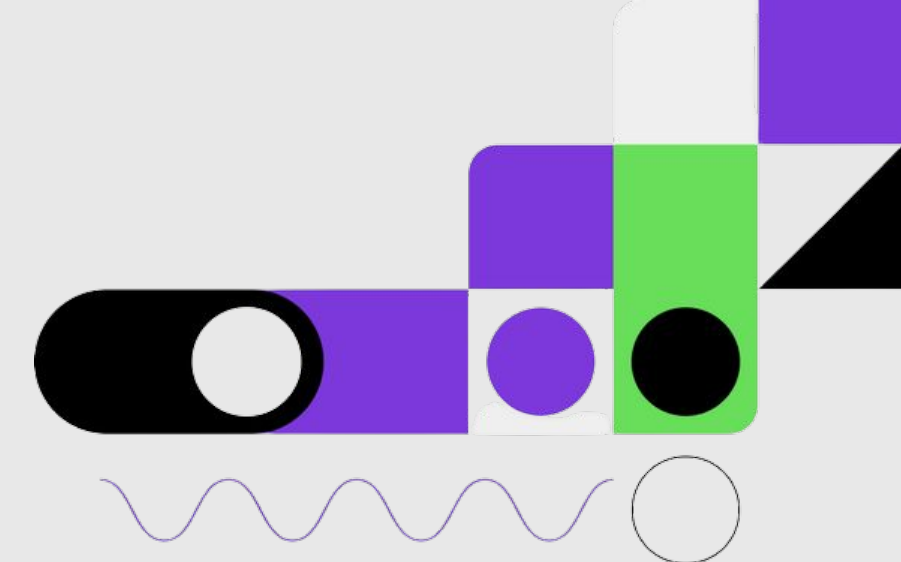
# se permitem expor suas vulnerabilidades ao outro



Conseguem admitir que determinadas coisas e situações afetam e mais que isso: conseguem compartilhar sobre isso com o outro sem escudos. Parece fácil, né? Mas acredite: falar e expor as próprias fragilidades requer muita coragem!



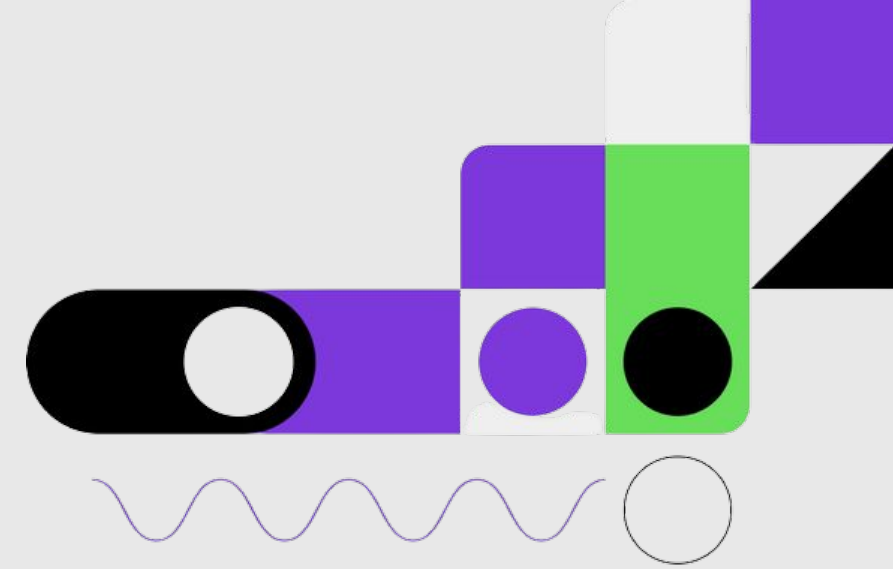
# sabem se comunicar



Tendo reconhecido e nomeado seus afetos, e tido a coragem de ser vulnerável para o outro, fica muito mais fácil conversar a respeito de uma determinada situação e encontrar soluções sem vieses. Isso acontece porque seguindo esse fluxo você vai conseguir genuinamente olhar para o problema sem armaduras ou mágoas, minando a necessidade de “atingir” o outro já que conseguiu antes disso dar vazão a essas emoções de outras formas.

**Perceba:** não é sobre não se deixar afetar, é sobre assumir, bancar seus afetos e canalizá-los para um destino saudável e produtivo para si e para o coletivo.

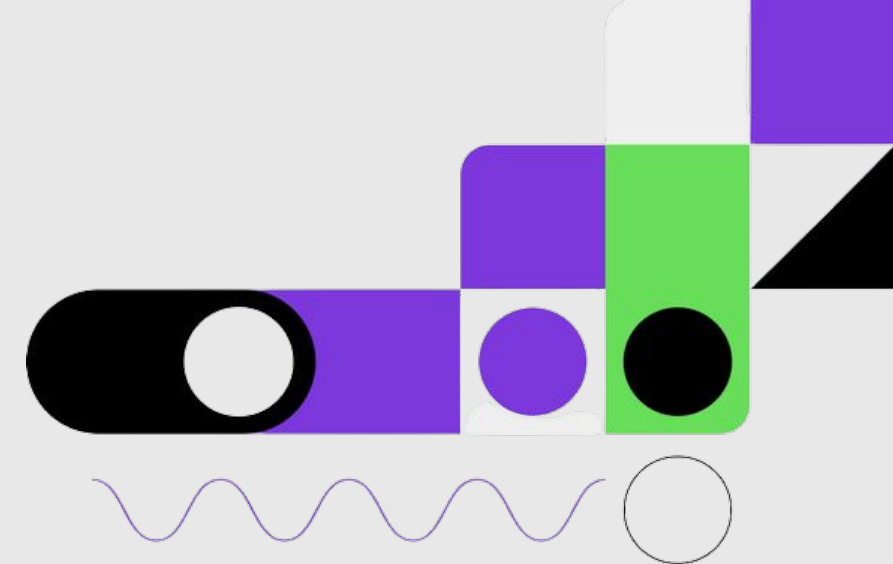
# escutam ativamente



Escutar ativamente dá um trabalho danado - os psicólogos podem comprovar! Ouvir não é o mesmo que escutar: podemos ouvir 100 vezes a mesma coisa e não escutar o que foi falado em nenhuma delas. Além disso, a escuta tem uma função secundária importante: a de reconhecer e validar a existência de quem fala, escutar o outro atentamente é reconhecê-lo enquanto tal, ou seja, dar espaço para sua existência. Por isso, a motivação da escuta não pode vir apenas do desejo de concordar com o outro, é preciso superar essa premissa ou então estaremos falando sempre com o próprio espelho.

***“escutar é renunciar a telepatia” Christian Dunker***

# se responsabilizam



Já ouviu aquela famosa frase: “*qual é a sua participação na desordem da qual você se queixa*”? É mais ou menos isso: resolver e enfrentar uma situação não se trata de achar culpados. O único movimento efetivo a ser feito diante de uma situação conflituosa é se questionar qual é a sua participação nela. Ou seja, o que você pode fazer de diferente para evitar? Para fazer isso é preciso se desvincular e superar os clássicos papéis de “vítima” versus “culpado”: a única transformação que está ao seu alcance é a sua - e isso já é muita coisa!





**você sabe a diferença entre  
empatia e simpatia?**

# simpatia

Simpatia tem a ver com “sentir junto”, identificação e alinhamento entre iguais. Nos simpatizamos, por exemplo, quando percebemos que o outro pensa parecido que nós, possui os mesmos gostos. A simpatia permite a criação de laços, é por meio dela que nos vinculamos, fazemos amigos e nos relacionamos no âmbito privado.

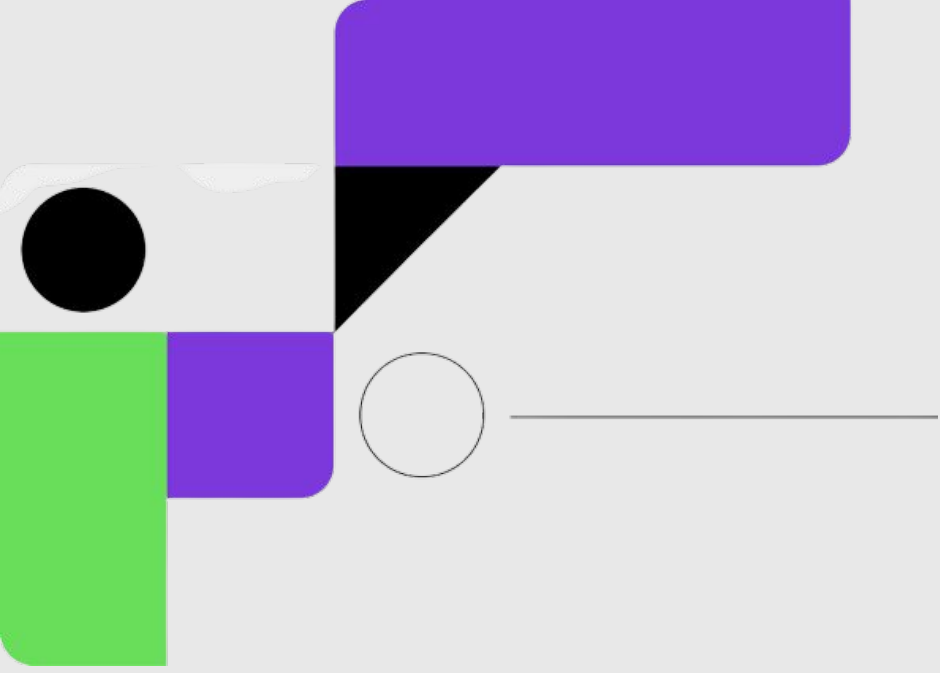




# quando a simpatia se torna empatia

Simpatia é insuficiente porque ela nos mantém no “nós” e a transformação só é efetiva quando a gente acolhe também, a diferença, ou seja, o que não necessariamente nos identificamos, o que não concordamos, o que destoa do que acreditamos: é aí que a maioria das pessoas pecam, pois não avançam para esse novo patamar.





# a empatia.

A empatia nesse sentido, não é um afeto básico e natural. É preciso coragem e desejo genuíno de deixar a diferença do outro poder te habitar e (co)existir com você e, na melhor das hipóteses, te complementar.

# Conclusão

Este material objetivou-se a apresentar uma reflexão sobre a inteligência emocional e como ela pode ser traduzida no contexto do trabalho e convívio coletivo em geral.

Espero que você tenha gostado!

Nos vemos em breve!

📌 Alguns conteúdos que podem fazer sentido você conferir:

- **Livro:** A Coragem de ser Imperfeito
- **Livro:** O Palhaço e o Psicanalista



# Referência Bibliográfica

Dunker, Christian **O palhaço e o psicanalista: como escutar os outros pode transformar vidas** / Christian Dunker, Cláudio Thebas. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2019.

GNT e Inesplorato: curadoria de conhecimento: **Estudo Meia Palavra**, 2018.

ROSENBERG, Marshall B. (2006). **Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Editora Ágora, 1ª edição.

