



# Inteligência Emocional

*Profas. Andrea Costa e  
Giselda Pereira*



Faculdade  
**IMPACTA**

# Tópicos

Nesta Unidade iremos abordar,

- Conceito de Inteligência Emocional
- Aprofundamento das 5 características fundamentais da IE

# Objetivos

Acompanhe, a seguir, os objetivos de aprendizagem para esta unidade:

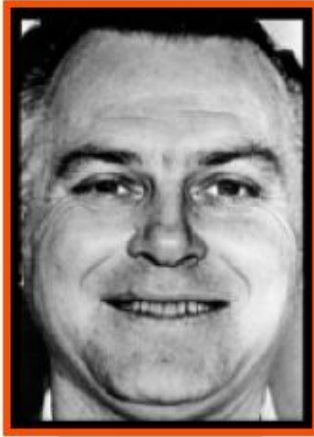
- Entender o que é Inteligência Emocional
- Aplicar a IE no seu cotidiano

“Que fatores entram em jogo  
quando pessoas de alto QI  
malogram e aquelas com um QI  
modesto se saem  
surpreendentemente bem?”

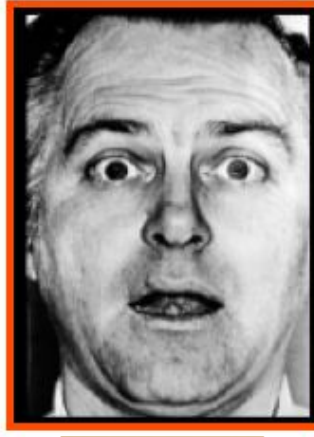
Você é emocionalmente  
inteligente?  
Faça o teste no link ao lado e  
compartilhe seu resultado!

- <https://www.napratica.org.br/o-que-e-inteligencia-emocional/>

“(...) o QI é responsável por 20% do sucesso profissional. O fato de esta estimativa — e é só uma estimativa — deixar uma grande parcela do sucesso sem esclarecimento nos obriga a buscar outros fatores para explicar o restante. No entanto, isto não significa que a inteligência emocional representa os outros fatores do sucesso: eles certamente compreendem uma gama muito ampla de forças — desde a condição financeira e educação da família em que nascemos, até temperamento, pura sorte e afins —, além da inteligência emocional.”



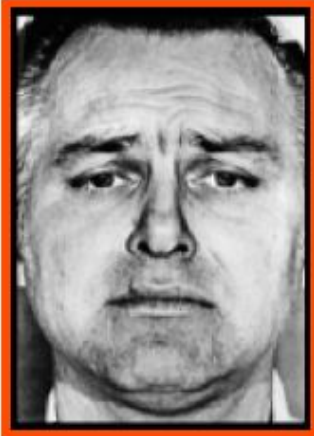
1



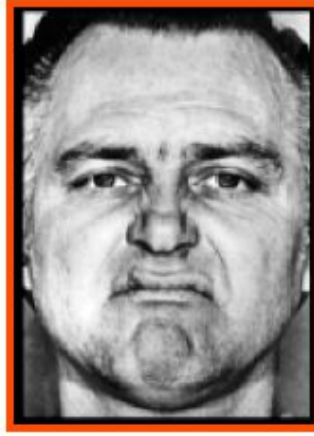
2



3



4



5



6

Ekman & Friesen (1976)

# Emoções básicas



Filme para entender mais sobre as emoções: Divertidamente



# Sistema límbico

---



Dois caminhos:



Estímulo – ouvido/olhos/cheiro –  
amígdala – resposta do sistema límbico  
rápida;



Estímulo – olhos/ouvidos/tato/cheiro –  
amígdala – tálamo – neocórtex -  
resposta

# Inteligência emocional

“(...) visão mais ampla de inteligência, tentando reinventá-la em termos do que é necessário para viver bem a vida”

(Sternberg e Salovey)

1. Conhecer as próprias emoções;
2. Lidar com as emoções;
3. Motivar-se;
4. Reconhecer as emoções nos outros;
5. Lidar com relacionamentos.

# AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL



A autoconsciência não é uma atenção que se deixa levar pelas emoções, reagindo com exagero e amplificando a percepção. Ao contrário, é um modo neutro, que mantém a auto-reflexividade mesmo em meio a emoções turbulentas.



A autoconsciência pode ser uma atenção não reativa e não julgadora de estados interiores.

# Teste

“Imagine por um instante que você está num avião voando de Nova York para São Francisco. É um vôo tranqüilo mas, quando se aproxima das montanhas Rochosas, o piloto fala pelo alto-falante: —

‘Senhoras e senhores, vamos entrar numa área de turbulência. Por favor, retornem às suas poltronas e apertem os cintos’. Aí, o avião entra em turbulência, a mais forte por que você já passou, jogando para cima e para baixo, para um lado e para outro, como uma bola nas ondas do mar.”

# Teste

- Os vigilantes, que se fixam nos apuros podem, pelo próprio ato de acompanhar com tanto cuidado, ampliar, sem saber, a magnitude de suas reações — sobretudo se essa fixação é desprovida da equanimidade da autoconsciência. O resultado é que suas emoções se tornam mais intensas.
- Os que se desligam, que se distraem, percebem menos coisas em suas reações e com isso minimizam a experiência de sua resposta emocional, se não a própria dimensão da resposta.

# Estória de Elliot

---

“O tumor de Elliot, um pouco atrás da testa, era do tamanho de uma laranja pequena; uma cirurgia extirpou-o completamente. Embora a operação tivesse sido considerada um sucesso, as pessoas que privavam da intimidade de Elliot diziam depois que ele não era mais o mesmo — sofrera uma drástica mudança de personalidade. Antes um bem-sucedido advogado empresarial, não mais conseguia se manter num emprego. (...) Antonio Damasio, o neurologista a quem Elliot consultou, ficou impressionado com um elemento ausente no repertório mental dele: embora não houvesse problema algum em seu raciocínio lógico, na memória, atenção ou qualquer outra capacidade cognitiva, Elliot era praticamente indiferente ao que sentia em relação ao que lhe acontecia.”

**“A chave para uma mais sábia tomada de decisão, em suma: estar mais sintonizado com nossos sentimentos.”**

# AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL

---



- MELHORA NO RECONHECIMENTO E DESIGNAÇÃO DAS PRÓPRIAS EMOÇÕES



- MAIOR CAPACIDADE DE ENTENDER AS CAUSAS DOS SENTIMENTOS



- DIFERENCIAR SENTIMENTOS E ATOS

# CONTROLE DE EMOÇÕES

“A capacidade de manter o autocontrole, de suportar o turbilhão emocional que o acaso nos impõe e de não se tornar um “escravo da paixão” tem sido considerada, desde Platão, como uma virtude. Na Grécia clássica, esse atributo era denominado *sophrosýne*, “precaução e inteligência na condução da própria vida; equilíbrio e sabedoria”, como interpreta Page DuBois, um estudioso do idioma grego. Para os romanos e para a antiga Igreja cristã isso significava temperantia, temperança, contenção de excessos. O objetivo é o equilíbrio e não a supressão das emoções: cada sentimento tem seu valor e significado.”



# Raiva

“Levando-se em conta as raízes da raiva na opção ‘lutar’ da reação lutar-ou-fugir, não surpreende que Zillmann tenha descoberto que o disparador universal da raiva seja a sensação de estar em perigo. O perigo pode ser sinalizado não apenas por uma ameaça física direta, mas também, como é mais frequente, por uma ameaça simbólica à auto-estima ou à dignidade: tratamento injusto ou grosseiro, insulto ou humilhação, frustração na busca de um objetivo importante.”

# Raiva gera raiva

“Zillmann chega a essas intuições sobre a raiva através de cuidadosa experimentação. Num estudo típico, por exemplo, ele pede a um de seus auxiliares que provoque, através de observações sarcásticas, os homens e as mulheres que se oferecem como voluntários para a pesquisa. Esses voluntários vêem, depois, dois gêneros de filme: um agradável, outro desagradável. Depois têm a oportunidade de revidar a provocação, fazendo uma avaliação que, julgam, seja usada para decidir se o auxiliar será ou não contratado para trabalhar. A intensidade do revide é diretamente proporcional ao estímulo que recebem do filme a que assistiram; os mais furiosos são aqueles que viram o filme desagradável, e fazem a pior avaliação do candidato ao emprego.”

# Raiva - desmonte

- Um é avaliar e contestar as ideias que disparam o surto, uma vez que é a avaliação original de uma interação que confirma e encoraja a primeira explosão de raiva, e são as avaliações posteriores que atizam as chamas. A cronologia importa; quanto mais cedo ocorrer uma intervenção no ciclo, mais efetiva.
- esfriar psicologicamente, esperando que passe o surto adrenal, num ambiente não propício à alimentação da ira.

# Ansiedade

“Presume-se que a sequência se dá mais ou menos assim: o preocupado nota alguma coisa que cria a imagem de uma ameaça potencial de perigo; essa catástrofe imaginária, por sua vez, causa uma leve crise de ansiedade. O preocupado, então, fica imerso numa longa série de pensamentos angustiantes, cada um dos quais prepara mais um tópico para que ele se preocupe; enquanto a atenção continua a se fixar nessa cadeia de preocupação, a própria concentração nesses pensamentos tira a mente da imagem catastrófica que originou a ansiedade.”

# Ansiedade



Apoderar dos episódios preocupantes tão logo eles se iniciem;



Os preocupados também precisam contestar ativamente os pensamentos preocupantes; sem isso, a espiral de preocupação retornará. Assim sendo, o passo seguinte é assumir uma posição crítica em relação às suas próprias suposições.

# Tristeza

“Os pensamentos se associam na mente não apenas por conteúdo, mas por estado de espírito. As pessoas têm o que equivale a um conjunto de pensamentos depressivos que ocorrem mais prontamente à mente quando estão se sentindo tristes.”

# Tristeza - alívio

- Diane Tice constatou que o exercício aeróbico é uma das táticas mais eficazes para suspender a depressão leve, assim como outros estados de espírito ruins. Mas a advertência aqui é que as vantagens do exercício para levantar o ânimo funcionam mais para os preguiçosos, os que em geral não fazem muito esforço físico.
- Um método mais construtivo de levantar o ânimo, informa Diane, é armar um pequeno triunfo ou sucesso fácil: enfrentar uma tarefa doméstica há muito adiada ou cumprir outro dever de que é preciso se desincumbir.

# CONTROLE DE EMOÇÕES

---

- Melhor tolerância à frustração e controle da raiva
- Menos ofensas verbais, brigas e perturbação na sala de aula
- Maior capacidade de expressar adequadamente a raiva, sem brigar
- Menos suspensões e expulsões
- Menos comportamento agressivo ou autodestrutivo
- Mais sentimentos positivos sobre si mesmo, a escola e a família
- Melhor no lidar com a tensão
- Menos solidão e ansiedade social



# CANALIZAR PRODUTIVAMENTE AS EMOÇÕES

Imagine que você tem 4 anos de idade e alguém lhe faz a seguinte proposta: se conseguir esperá-lo voltar de uma determinada tarefa, você ganha dois **marshmallows** de presente. Se não, ganha só um — e imediatamente. Este é um desafio seguro para testar a alma de qualquer menino de 4 anos, um microcosmo da eterna batalha entre o impulso e a contenção, id e ego, desejo e autocontrole, satisfação imediata e capacidade de aguardar a satisfação. Que escolha a criança fará é um teste revelador; oferece uma rápida leitura não apenas do caráter, mas da trajetória que ela provavelmente seguirá pela vida afora.

# Pensamentos negativos

Quando se pede a pessoas inclinadas a preocupações que executem uma tarefa cognitiva como classificar objetos ambíguos em uma de duas categorias, e narrar o que lhes passa pela mente enquanto o fazem, descobre-se que são os pensamentos negativos - "Não vou conseguir fazer isso", "Não sou bom nesse tipo de teste" - que mais diretamente atrapalham seus processos de decisão. Na verdade, quando se pediu a um grupo de controle, de não preocupados, que se preocupasse de propósito durante quinze minutos, sua capacidade de fazer a mesma coisa deteriorou-se acentuadamente. E quando os preocupados tiveram uma sessão de quinze minutos de relaxamento - o que reduziu seu nível de preocupação antes de tentar a tarefa, não tiveram problemas com ela.

# Pensamentos positivos

Os estados de espírito positivos, enquanto duram, aumentam a capacidade de pensar com flexibilidade e mais complexidade, tornando assim mais fácil encontrar soluções para os problemas, intelectuais ou interpessoais. Isso sugere que uma das maneiras de ajudar alguém a solucionar um problema é contar-lhe uma piada. O riso, como a euforia, parece ajudar as pessoas a pensar com mais largueza e associar mais livremente.

# Esperança

“Snyder constata que as pessoas com altos níveis de esperança têm certos traços comuns, entre eles poder motivar-se, sentir-se com recursos suficientes para encontrar meios de atingir seus objetivos, tendo a certeza, mesmo diante de uma situação difícil, de que tudo vai melhorar, de ser flexível o bastante para encontrar meios diferentes de chegar às metas, ou trocá-las se não forem viáveis, e de ter a noção de como decompor uma tarefa grande em parcelas menores, mais fáceis de serem enfrentadas.”

## **CANALIZAR PRODUTIVAMENTE AS EMOÇÕES**

---

- **Melhor comunicabilidade**
- **Maior capacidade de se concentrar na tarefa imediata e prestar atenção**
- **Menor impulsividade; mais autocontrole**
- **Melhores notas nas provas**

# EMPATIA: LER EMOÇÕES

---



- **Maior capacidade de adotar a perspectiva do outro**



- **Melhor empatia e sensibilidade em relação aos sentimentos dos outros**



- **Melhor no ouvir os outros**

# LIDAR COM RELACIONAMENTOS

- Maior capacidade de analisar e compreender relacionamentos

- Melhor na solução de conflitos e negociação de desacordos

- Melhor na solução de problemas em relacionamentos

- Mais assertivo e hábil no comunicar-se

- Mais benquisto; amigoso e envolvido com os colegas
- Mais procurado pelos colegas

- Mais preocupado e atencioso

- Mais “pró-social” e harmonioso em grupos

- Maior partilhamento, cooperação e prestatividade

- Mais democrático no lidar com os outros

“Na medida em que nossas emoções  
atrapalham ou aumentam nossa  
capacidade de pensar e fazer planos,  
de seguir treinando para alcançar uma  
meta distante, solucionar problemas e  
coisas assim, definem os limites de  
nosso poder de usar nossas  
capacidades mentais inatas, e assim  
determinam como nos saímos na vida.”

Daniel Goleman



# Bibliografia

---

- GOLEMAN, D. Inteligência emocional . Objetiva. Edição do Kindle.
- Teste de Inteligência emocional. Disponível em <<https://testesprofissionais.com.br/teste-de-personalidade-de-voce-tem-boa-inteligencia-emocional/>> Último acesso em 01/04/2020.