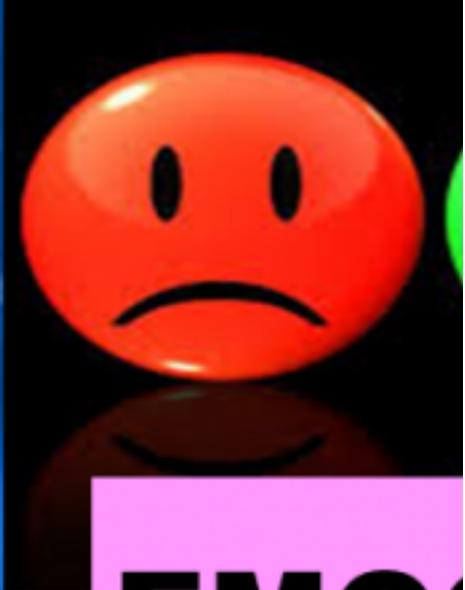
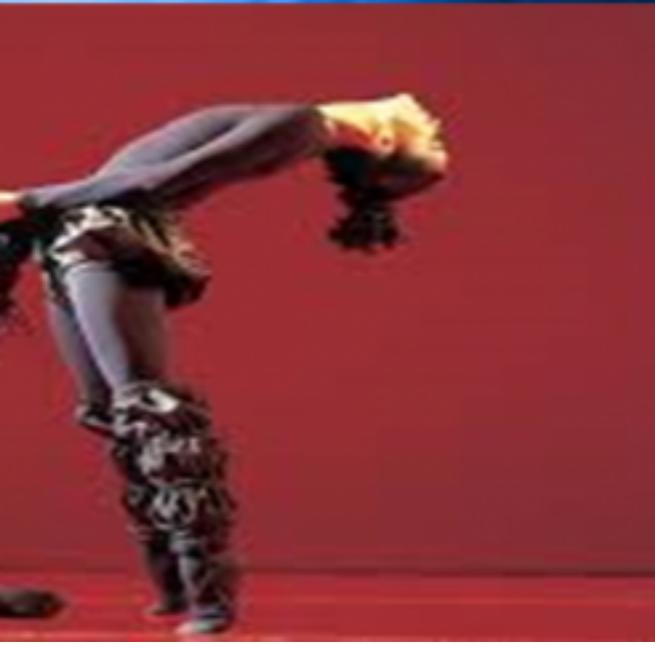




PO



EMOC



**Dicas
de
Inteligência
Emocional**



Siene Coppola



O conceito de Inteligência Emocional aparece desde 1995, ano em que foi lançado o livro com o mesmo nome, do psicólogo americano Daniel Goleman, esse fato trouxe para o conhecimento do público em geral esse tema que vem interessando psicólogos, psiquiatras e neurologistas de todo o mundo. Inteligência Emocional é um conceito que tem suas raízes em outro conceito: o de “Inteligência Social”, definida pela primeira vez pelo psicólogo E. L. Thorndike no ano de 1920 quando vários psicólogos o definiram por meio de outras modalidades de inteligências, agrupando-as em 3 grupos distintos:

INTELIGÊNCIA ABSTRATA

Habilidade compreender e manusear símbolos verbais e matemáticos.

INTELIGÊNCIA CONCRETA Habilidade para compreender e manusear

INTELIGÊNCIA SOCIAL Habilidade de compreender e se relacionar com as pessoas em geral (Rousseal, 1992)

Em 1920, Thorndike, definiu a Inteligência Social como sendo a capacidade de compreender e lidar com as pessoas – ou seja a capacidade de agir com sabedoria nas relações humanas.



Em 1983 Gardner em sua teoria das Inteligências Múltiplas menciona 7 diferentes tipos de inteligências: Inteligência Musical, Cinestésica Corporal Espacial lógico – matemática, verbal, intrapessoal e interpessoal.

A Inteligência Interpessoal se desenvolve a partir de uma habilidade de perceber diferenças entre as pessoas; em particular variações em seus humores, temperamentos, diferenças de motivações e intenções.

A inteligência intrapessoal é o conhecimento de nossos aspectos internos que nos transformam numa pessoa, nossa vida de sentimentos, a amplitude e a gama de emoções, a capacidade de chegar uma discriminação entre essas emoções e conseguir dar-lhes nome e tirar delas sentido para compreender e dirigir nossos próprios comportamentos.

Quem tem uma boa inteligência intrapessoal é porque tem familiaridade com a exploração de suas emoções e seu uso para iluminar os caminhos à percorrer, acaba por ter um modelo de si mesmo viável e efetivo.

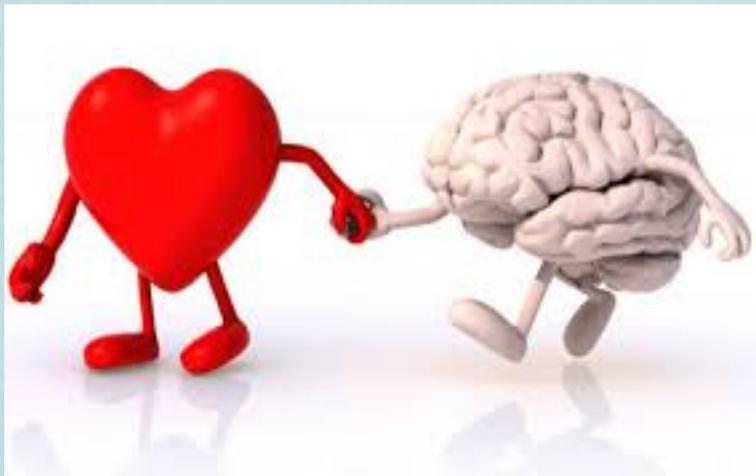
Mas como conseguir isso?



VAMOS A ALGUMAS DICAS

1. Amplie sua **Auto consciência** – a capacidade de observar a si próprio e reconhecer um sentimento na medida que ele surge. "Dê nome aos bois" ou seja reconheça o que sente e nomeie.

2. Pratique **Gerenciar as emoções** – o manejo das emoções e dos sentimentos de forma que eles tenham uma expressão apropriada; perceber e compreender o que está por trás dos sentimentos; encontrar caminhos para manejar à contento os medos, ansiedade, a raiva e a tristeza.



3. Mantenha sua **Auto motivação** – a capacidade de dirigir nossas emoções à serviço de nossos objetivos; auto controle emocional; capacidade de adiar uma satisfação e controlar impulsos.

4. **Exercite a Empatia** – a sensibilidade pelos sentimentos dos outros que compreende a possibilidade de "tomar o lugar da outra pessoa", perceber com correção e amplitude a sua perspectiva das coisas; e saber apreciar as diferenças de sentimentos em situações também diferentes.

5. Faça a **Gerência dos relacionamentos** – capacidade de lidar com as emoções das outras pessoas. Todos nós temos necessidades, restrições, direitos e obrigações, devemos reconhecer que temos defeitos e qualidades para obter respeito e reconhecer as qualidades e defeitos dos outros. Pratique a solidariedade e valorização dos talentos de outras pessoas.

Sem a consciência das emoções e dos sentimentos e do que os provoca, é impossível vivermos uma vida feliz.

Pode ser que consigamos ter uma vida produtiva e até de sucesso, se definirmos sucesso como o status social ou conquistas materiais que se pode fazer. Mas para se ter uma vida feliz, isto não é suficiente.

Nós precisamos saber o que nos faz sentir bem e o que não nos faz sentir bem. Para se estar completamente consciente dos nossos sentimentos, precisamos inicialmente dar conta deles, identificá-los e aceitá-los.



O importante disso é que cada emoção traz consigo uma informação que é muito importante para nossa vida.

A Inteligência Emocional consiste em "saber ler isso" e usar ao nosso favor, com isso a vida se fará mais simples e feliz.

Siene Coppola

Psicóloga - CRP 05/10825

Tel: (21)98909-4543

Consultas com hora marcada, via web e ou presencial.