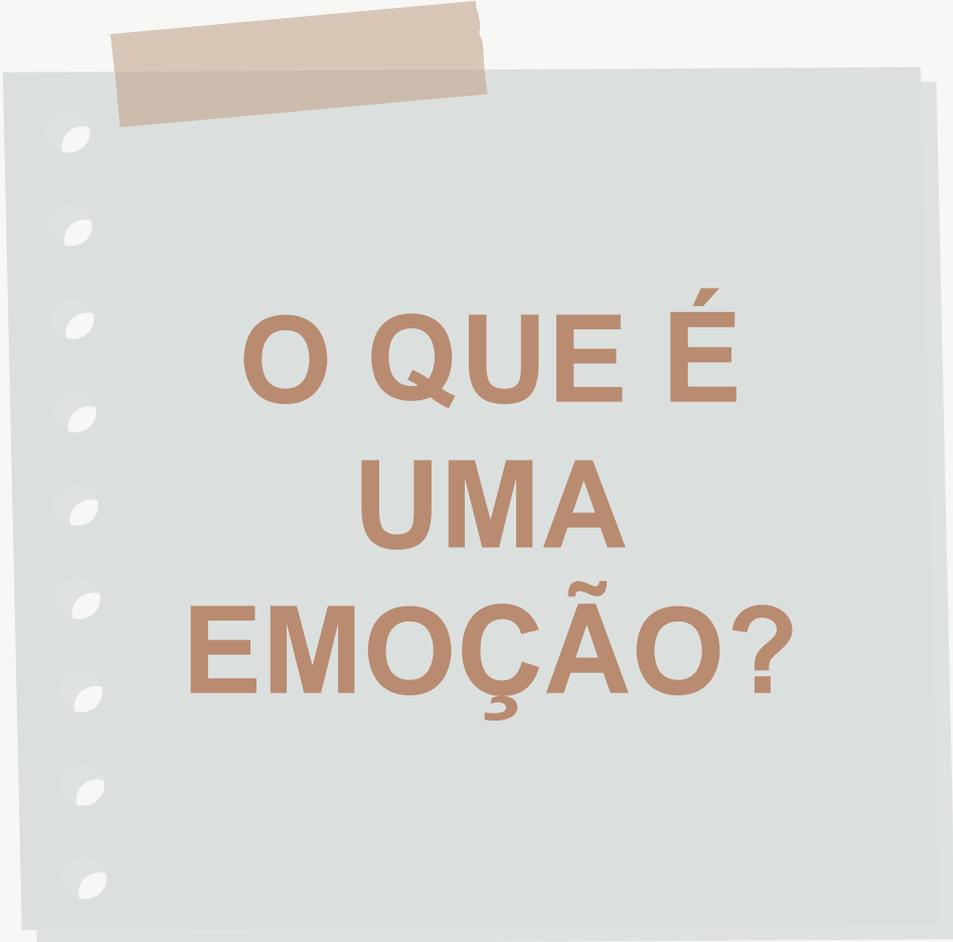


Inteligência Emocional

Professor: Alessandro Andrade



**O QUE É
UMA
EMOÇÃO?**





IMPORTANTE!

- Seu cérebro registra imediatamente tudo e loucamente ativa um programa de defesa emergente. Pronto! É ordem para todos os lados: comando para dilatar as pupilas, encher os músculos de sangue, a boca seca, o rosto empalidece e adrenalina jorra no seu sangue.
- A emoção é esse programa cerebral que dispara ordens para todo o organismo.
- A palavra emoção provém do Latim *emovere*, *movere* – (mover + prefixo “e”) que denota afastar-se, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para o agir imediato.



FELIZ



TRISTE



SATISFEITO



BRAVO



CONFUSO



CANSADO



SURPRESO



IRRITADO



GRRRRR



VENCEDOR



MEDO



DESOLADO



GARGALHADA



SÉRIO

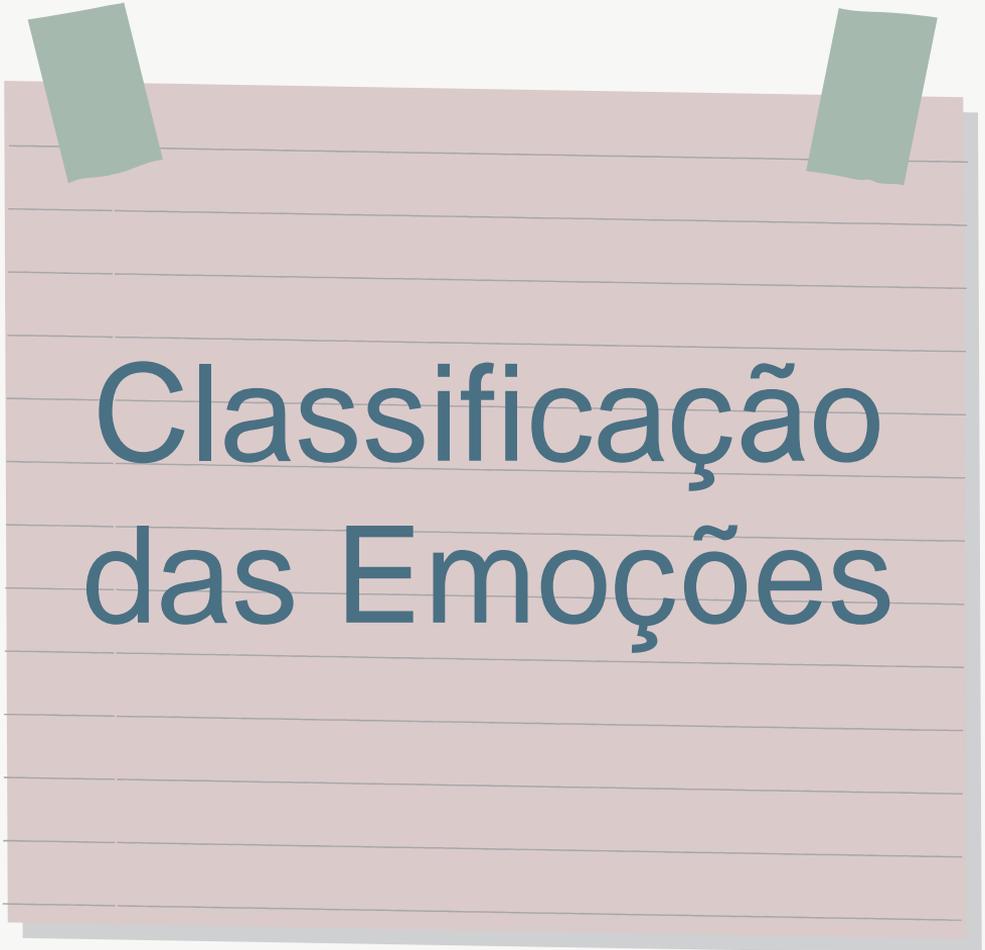


CONFIANTE

FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

Reev (1994) atribui três tipos de funções básicas a cada uma das emoções:

- ✓ Adaptativa
- ✓ Social
- ✓ Motivacional



Classificação das Emoções



As emoções costumam, ser classificadas em :

Emoções básicas ou primárias

- Inatas;
- Ligadas a vida instintiva (sobrevivência)
- Raiva, medo, alegria, tristeza.

Emoções secundárias, sociais ou adquiridas

- Impostas por heranças familiares, convenções sociais, religiosas, culturais e econômicas
- Sentimentos como culpa, vergonha, simpatia, orgulho, inveja, gratidão são mais complexas e dependem de fatores socioculturais.





Emoções de fundo

São as não perceptíveis, como a calma ou fadiga. Elas são difíceis de serem percebidas porque estão mais relacionadas ao mundo interno do indivíduo do que ao externo.



Emoções e Sentimentos são a mesma coisa?

EMOÇÃO X SENTIMENTO



Importante

Muito do que acontece em nossa vida provoca emoção

Emoção x Sentimento

Emoção - Algo que nos move, reação química natural e neural.

Emoção – Cérebro recebe estímulo externo e combina esse impulso com memórias emocionais.

Sentimento – resposta à emoção





Existe uma cadeia complexa de acontecimentos no organismo que começa na emoção e termina no sentimento, há uma parte do processo que se torna pública (emoção) e uma parte que sempre se mantém privada (sentimento).

Conforme Damásio, “As emoções ocorrem no teatro do corpo. Os sentimentos ocorrem no teatro da mente”.



EMOÇÕES E SENTIMENTOS

EMOÇÃO = ENERGIA + MOVIMENTO

(emoção significa "energia em movimento").

EMOÇÃO = QUÍMICA + NEURÔNIOS + SENTIMENTOS

(emoções são variações químicas, transportadas pelos neurônios, causadas por estímulos internos e externos)

EMOÇÃO ↔ SENTIMENTO

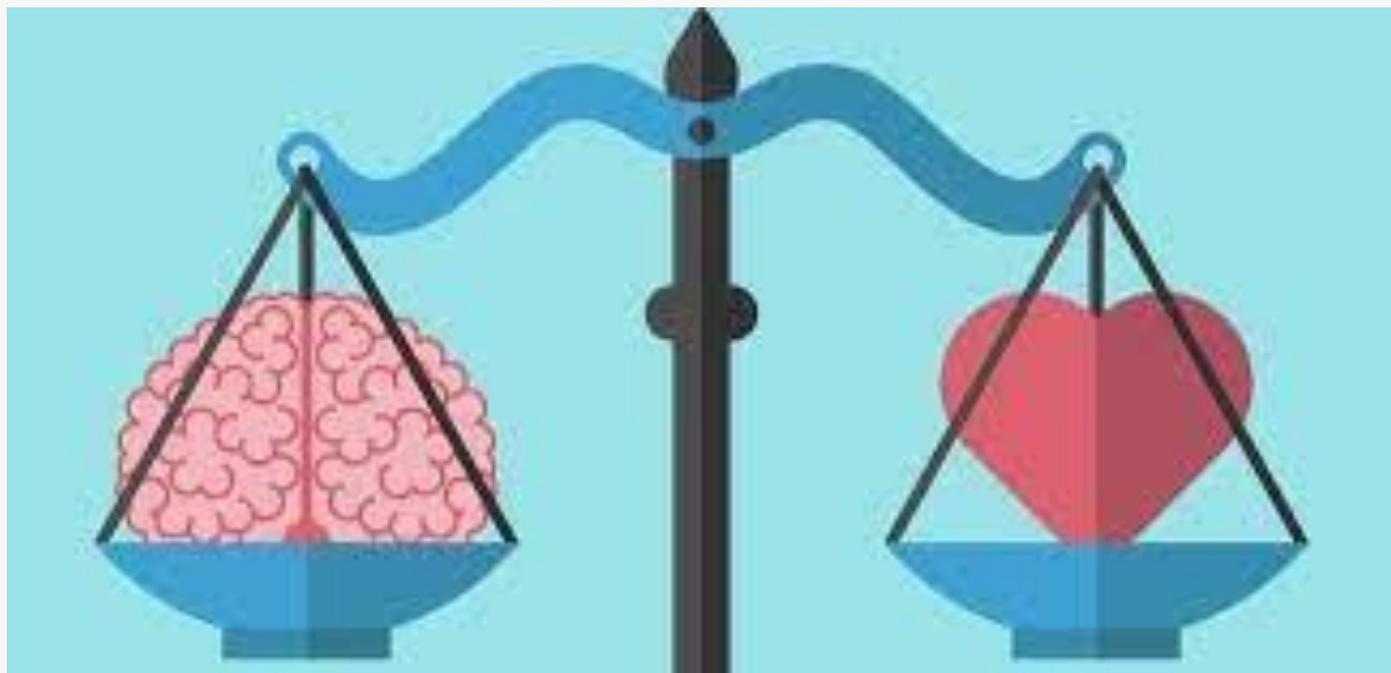
(emoção gera sentimento e sentimento gera emoção)

EMOÇÃO ↔ AUTOCONSCIÊNCIA ↔ SENTIMENTO

(consciência controla as emoções e sentimentos)



**SÃO AS EMOÇÕES QUE NOS FAZEM ÚNICOS,
É O NOSSO COMPORTAMENTO EMOCIONAL
QUE NOS DIFERENCIA UNS DOS OUTROS.**

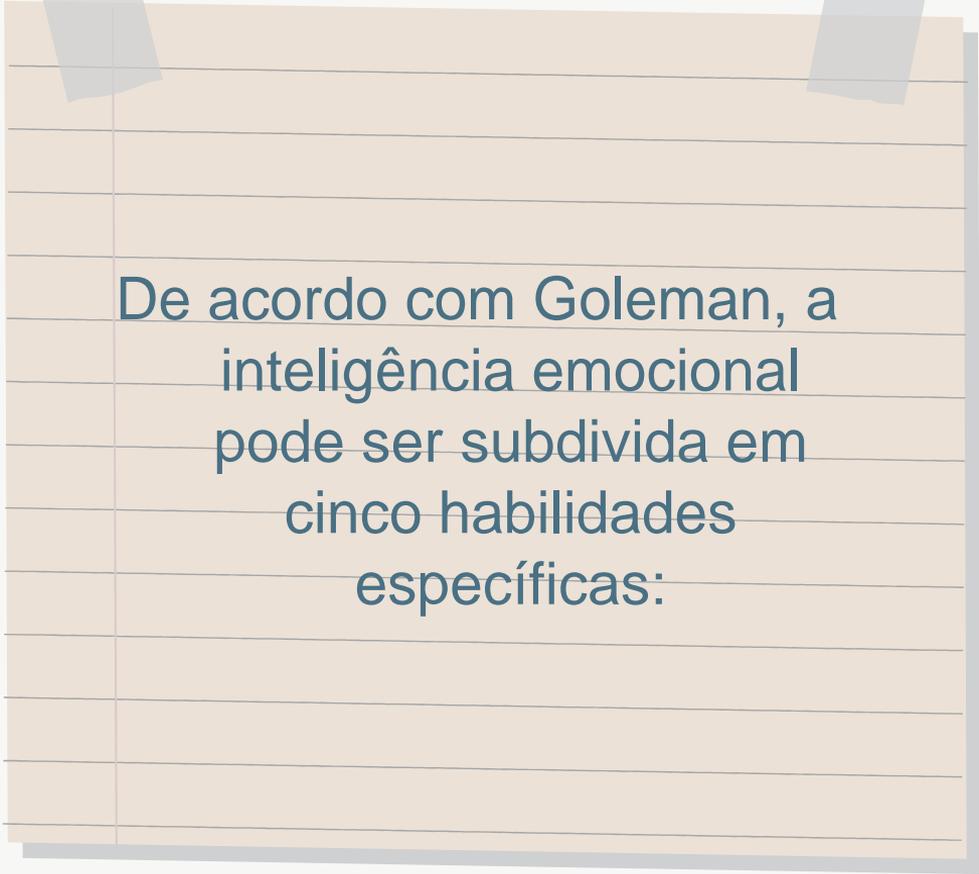




**INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL**

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Inteligência emocional é um conceito presente na psicologia e criado pelo psicólogo Daniel Goleman. Segundo ele um ser humano emocionalmente inteligente é aquele que identifica e lida com suas emoções com maior facilidade.
- São muitas as vantagens quando a pessoa decide desenvolver sua inteligência emocional, que vão desde a capacidade de suportar desilusões e frustrações e seguir em frente, controlar impulsos, canalizar a energia que a ansiedade e o estresse produz, motivar a si mesmo e os demais, praticar a gratidão e ser empático, como também aprender a se relacionar melhor com outras pessoas e liderá-las.



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

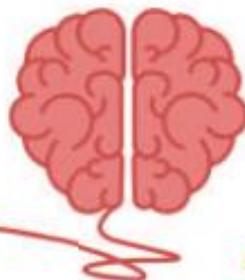


2 - Autoconhecimento emocional

1 - Controle emocional



3 - Automotivação



4 - Reconhecimento de Emoções

5 - Desenvolvimento das habilidades sociais (relacionamento interpessoal)



Importante

- Um dos principais triunfos para o sucesso pessoal e profissional é saber controlar as emoções e sentimentos.
- Por exemplo, uma pessoa durante uma discussão consegue se manter calma, mesmo sendo xingada.

- Para muitos estudiosos do comportamento humano, a inteligência emocional é mais importante que a inteligência mental.



”

“De todos os conhecimentos possíveis, o mais sábio e útil é o conhecer a si mesmo”

William Shakespeare

“



O autoconhecimento

- É um instrumento importantíssimo, quando falamos de conseguir atingir nossos propósitos, nossas metas, e materializar os nossos sonhos pessoais.
- São muitos os desafios e mudanças que temos em nossas vidas pessoais e profissionais. Em nossa busca pelo crescimento interior e no nosso bem-estar, podemos reconsiderar muitas coisas que permitem nos conhecer, nos orientar e para o que melhor sabemos fazer.
- Falar sobre nós mesmos pode ser difícil. Julgamos que temos a opinião formada de nós mesmos e nos conhecemos bem, mas poucas vezes paramos para refletir e pensar, sobre nossas metas e objetivos.
- Saber melhor sobre nós mesmos e conhecer nosso interior é de extrema importância.

Emoções

- Dar atenção as nossas emoções podem colaborar para mostrar muitos detalhes sobre nós mesmos, sobre outras situações ou pessoas.

- Estar consciente de nossos sentimentos e conhecer quais são as emoções que mais nos prejudica e se repetem em nosso dia a dia, ou de onde elas vêm, entre outras manifestações, poderá ajudar no autoconhecimento em qualquer fase de nossas vidas.





Resiliência

O termo resiliência, que vem da Física, se refere ao nível de resistência que um material pode suportar devido a pressão e sua capacidade de voltar ao seu estado original sem ruptura ou danos.

Pessoas resilientes, se tornam mais fortes após acontecimentos difíceis. Isso ocorre devido ao desenvolvimento de autoconfiança, após ter aprendido novas formas de enfrentar os acontecimentos



Controle Emocional



Controle emocional

- É a habilidade que possuímos diante de situações estressantes, tais como problemas familiares, ou profissionais não interfiram no modo de sentir ou de agir, ou seja, é a capacidade de manter o equilíbrio interno, mesmo estando com raiva, conseguir lidar de maneira saudável com esse sentimento.
- Todas essas pessoas tem um ponto em comum, estão sendo conduzidos por suas emoções. Se pensava que nosso cérebro se desenvolvia só até uma certa idade e depois se estabilizava.
- Mas hoje se sabe que o cérebro se muda o tempo todo. A cada vez que você vive uma emoção, as células do seu cérebro desenvolvem uma conexão, e cada vez que essa emoção se repete mais forte fica essa conexão..



EMOÇÕES BÁSICAS.

O medo, a raiva, a alegria,
o nojo e a tristeza são
as cinco emoções
básicas do ser
humano.

Todos nós as sentimos
independente da
época, idade e cultura.

Estas cinco emoções básicas ou primárias do ser humano são uma qualidade energética, já que elas nos permitem atuar de forma expansiva com os demais (a raiva e a alegria) ou com nós mesmos (a tristeza, o nojo e o medo).





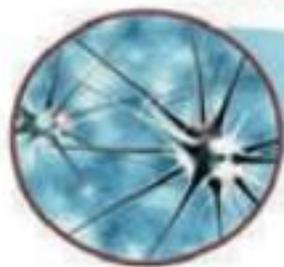
**Controle
Emocional
ANSIEDADE**

Ansiedade

- A ansiedade pode ser definida de diversas maneiras, mas na prática, só quem sente sabe o quão é ruim. Tremer, suar, gaguejar...
- Ansiedade é gerada por qualquer situação que ameace a identidade ou a autoestima do individuo, ou faz com que ele se sinta desamparado, isolado e inseguro.
- A ansiedade decorre de medos pessoais e não de um perigo real, muitas vezes. Seu medo não surge de um fato objetivo, mas sim, de uma interpretação que você fez da realidade dentre outras possíveis.

ANSIEDADE

Cérebro normal



Número normal de sinapses - trocas de impulsos elétricos entre os neurônios.

Cérebro ansioso



Sinapses aumentam a ponto de dificultar a capacidade de atenção e concentração.





**Controle
Emocional
AGRESSIVIDADE**

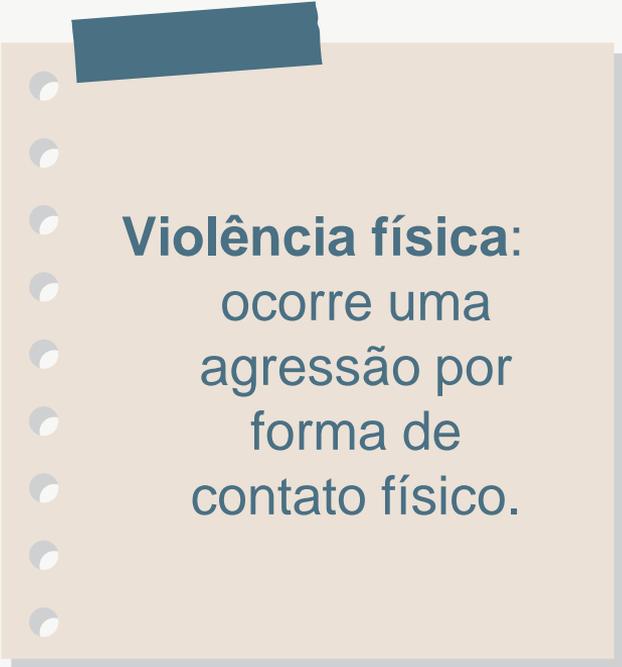
AGRESSIVIDADE

- Muitas vezes já associamos ao ato violento; ou então à dominação social, comportamento hostil como ser agressivo, e não é bem por aí. Segundo a nossa riquíssima língua portuguesa, agressividade é a “qualidade de quem é agressivo; combatividade”, já violência significa “ato violento, estado daquilo que é violento, abuso da força, tirania, opressão”.
- Mas já a psicologia tem uma definição bem mais complexa para agressividade. Esta é tida como algo inerente à natureza humana, faz parte da nossa formação como indivíduo. Dessa forma, estamos falando de uma concentração de energia que tem formas de ser expressas, tanto positivamente quanto de forma negativa.

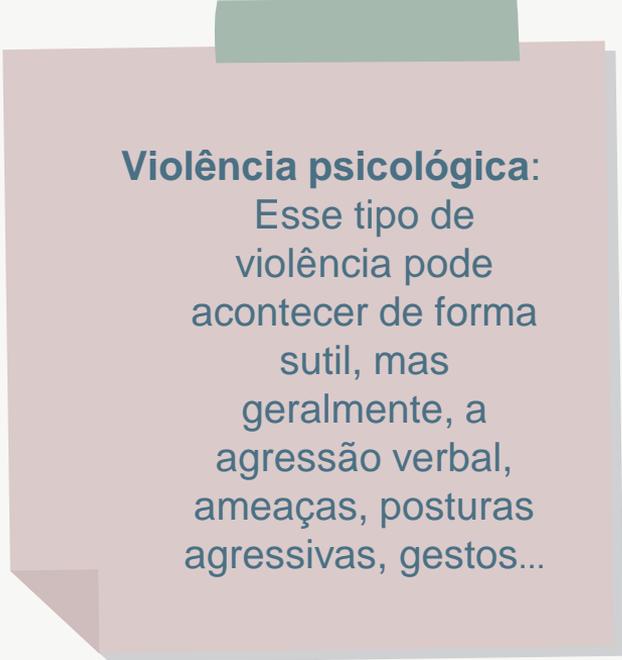
Importante

- No formato negativo, acontece quando toda essa energia não está adequadamente direcionada. Nesse sentido estamos falando de ações que de alguma forma ferem algo ou alguém em função de um benefício individual, e num estado muito elevado de energia torna-se uma ação violenta.
- Numa comunicação agressiva é comum encontrar os seguintes comportamentos:
 - **Fala em tom de voz alto.**
 - **Apresenta uma postura desafiadora.**
 - **Gestos intimidadores.**
 - **Conteúdo da fala demonstra hostilidade e intimidação.**
 - **Rispidez na fala**

Importante



Violência física:
ocorre uma
agressão por
forma de
contato físico.



Violência psicológica:
Esse tipo de
violência pode
acontecer de forma
sutil, mas
geralmente, a
agressão verbal,
ameaças, posturas
agressivas, gestos...

Tipos de agressividade

- **Heteroagressividade** é a agressividade voltada para o meio externo (ambiente), frequentes explosões no comportamento que podem desencadear golpes físicos (Na linguagem comum, é o sujeito que “surta”);
- **Heteroagressividade física:** (socos, beliscões, tapas, etc.);
- **Heteroagressividade verbal:** Insultos, ironia, intolerância, crítica excessiva ao outro..

Tipos de agressividade

- **Autoagressividade** é a agressividade voltada para si mesmo (para o “eu”);
- **Autoagressão física:** Envolve questões de automutilação ou propensão a acidentes;
- **Autoagressão verbal:** Autocrítica excessiva ou autopunições verbais.

Tipos de agressividade

- **Agressividade Silenciosa:** Associamos bastante a agressividade como algo bem expressivo e visível, porém ela pode acontecer de forma encoberta através dos seguintes comportamentos:
 - Olhar que causa desconforto;
 - Silêncio contínuo após uma briga, composto ainda pela ironia do “Está tudo bem”.



O outro lado da agressividade

- O excesso de agressividade é o resultado do acúmulo de energia psíquica. Para aliviar tal excesso é importante que realizemos outras atividades que, obviamente, não nos sobrecarreguem (preferência a atividades aeróbicas).
- Chamamos de sublimação o nosso mecanismo de defesa inconsciente que canaliza a nossa energia psíquica para uma atividade socialmente aceita, alguém que é muito violento, por exemplo, buscará lutar em alguma modalidade para canalizar essa energia produzida.
- Veja alguns exemplos de canalizar a energia agressiva: Corrida, Caminhadas, Musculação, Treinamento funcional ,Ler livros, ir em ir em exposições de arte, assistir filmes, Ir em show de música, ir ao circo, ao museu, Ter momentos íntimos de carinho e afeto.



**Controle
Emocional
IMPULSIVIDADE**

Impulsividade

- É um padrão de comportamentos caracterizado por reações não planejadas e rápidas. Também é caracterizada pela dificuldade com o autocontrole, simbolizando pelo ato de agir sem pensar e tomar atitudes sem se importar com suas consequências.
- Frequentemente, a pessoa impulsiva diz que fez primeiro e “pensou depois”.
- No ponto de vista da Neurobiologia, a impulsividade, a agressão ou o comportamento violento são forma de manifestações idênticas.

”

*“A palavra dita e a flecha
lançada não tem volta”*

Ditado Popular

“

AUTOMOTIVAÇÃO

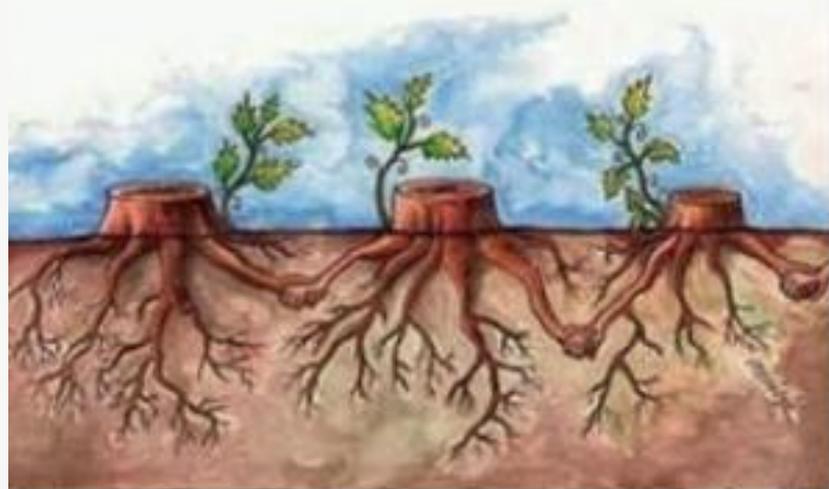
- Automotivação é o ato de achar motivação em si mesmo, provocada por estímulos internos.
- Automotivação é um sentimento que incentiva determinadas e variadas ações.
- Esse sentimento possui diversas formas de ser incentivá-lo, uma das teorias da motivação é através do sucesso pessoal, que acontece como consequência de ações que realizam necessidades pessoais, essa realização pode acontecer de várias formas

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

- Relacionamento interpessoal é um conceito tanto da área da psicologia como da sociologia e quer dizer, uma relação de vínculos entre duas ou mais pessoas. Este tipo de relacionamento é demonstrado pelo meio onde ele está inserido, podendo ser um contexto familiar, escolar, do trabalho ou da comunidade.
- No trabalho, esse relacionamento saudável entre duas ou mais pessoas é alcançado quando as pessoas conhecem a si mesmas, quando expõem as suas opiniões de maneira direta e clara sem criar atritos com o outro (assertividade), quando são capazes de se imaginar no lugar do outro (demonstrar empatia), são afetuosos e têm um sentido de ética.

A vida não é competição,
é cooperação.

V. BURDEN



Relacionamento Interpessoal

HABILIDADES SOCIAIS

- Nós somos seres sociais. Temos a necessidade de base e suporte emocional e social no decorrer das nossas vidas e, por isso, precisamos de interações para formar vínculos interpessoais.
- A aptidão de criar essas relações está ligada diretamente às nossas habilidades sociais. Para entender o seu conceito, podemos usar a frase de Aristóteles. “Qualquer um pode ficar zangado. Isto é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na intensidade correta, no momento adequado, pelos motivos justos e da maneira mais apropriada, isto não é fácil”.

”

*“Emoções fora de controle fazem das
pessoas espertas, estúpidas”*

Daniel Goleman

“



PERGUNTAS
?