InteligÃªncia Emocional vs InteligÃªncia Racional

 Inteligência Emocional ???! Não me estarei a referir antes à Inteligência Racional, medida por um quociente de inteligência (QI) largamente conhecido ?! Não. Não estou. Escrevi correctamente e volto a escrever aqui : Inteligência Emocional. É um conceito que tive a oportunidade de interiorizar através de teoria (estudo) e práctica (cheguei a participar em um curso com este título). Todos nós conhecemos o conceito de ser inteligente, de se conseguir medir essa inteligência através do tal QI, em que os mais inteligentes conseguem um valor de QI elevado ao passo que os outros um valor mais baixo. E sempre pensou-se que os mais dotados em termos de QI seriam aqueles que poderiam vir a ter mais sucesso por essa vida fora. Certo ? Errado! Já houve inúmeros exemplos de pessoas, com um QI elevado, mas que mais tarde se viriam a revelar fracos em termos de produtividade e de cooperação social. E porquê ? por causa do mundo emocional. Sim, as emoções. Não estou a brincar, falo totalmente a sério. O que acontecia com estas pessoas é que, muitas delas não estavam preparadas emocionalmente para ultrapassar os desafios a que eram propostas. E dou exemplos, claro : - por exemplo, muitos destes indíviduos isolavam-se de mais e não cooperavam tanto com outros elementos da equipa, onde estavam inseridos. Revelavam-se também tímidos, verdadeiros "bichos-do-mato"; - outros exigiam demais deles próprios, porque se tinham um QI elevado, então deviam mais facilmente, que os outros, conseguir chegar às soluções dos problemas e nem sempre era fácil e isso gerava frustação e angústia; - perante situações de pressão muitos vacilavam e fraquejavam emocionalmente;- - muitos julgavam-se bons e superiores aos outros e não gostavam de participar em reuniões e discussão de idéias; -etc. E depois, havia indíviduos que não tinham um QI elevado como os outros aqui abordados, mas que no entanto revelavam-se mais fortes emocionalmente e com maior sucesso no trabalho. Porquê ? Exemplos : - tinham grande habilidade para falar e discutir idéias com os outros elementos da equipa; - eram pessoas humildes e com consciência das suas limitações; - eram pessoas que conseguiam manter um sorriso e optimismo perante as adversidades; - eram pessoas que sabiam motivarem-se a elas próprias e a controlarem seus medos, fracassos e alegrias exacerbadas; -etc. Então, já começa a fazer algum sentido este conceito da Inteligência Emocional e porque é tão importante hoje em dia (e já o devia ter sido!) não só nas nossas vidas pessoais mas também nas nossas vidas profissionais. Na inteligência racional usava-se o QI para a medir. Aqui usa-se o QE - Quociente Emocional - para medir esta "nova" inteligência. Assim, posso definir uma pessoa emocionalmente inteligente como a pessoa que dispõe destas características : 1. Auto-Motivação : uma pessoa Emocionalmente Inteligente (EI) deve-se saber automotivar-se quando o necessita. Muitos de nós vivemos frustados nos nossos trabalhos diários, se calhar porque as tarefas são aborrecidas e pouco mudam. E caímos muito facilmente em emoções negativas como frustação, angústia e depressão. Uma pessoa EI consegue dar a volta a isto e consegue sempre arranjar novas motivações apesar do "mau" ambiente a que está sujeita; 2. Auto-Controlo : uma pessoa EI consegue gerir seus estados emocionais. Não cai facilmente em tristezas profundas, em angústias, em iras exacerbadas, enfim, não perde o controlo. Por exemplo, uma situação mundana como o trânsito das grandes cidades. Muitos de nós, ao depararmo-nos com uma fila interminável de carros acabamos por ficar irritados e muitas vezes descarregamos a nossa irritação em outros quando não o queríamos fazer ! Mentira ? vá lá, já deve ter passado por isso. Se não passou, parabéns, então é uma pessoa EI ! E uma pessoa EI nunca se irrita. Quer dizer, ela irrita-se, ela deixa a emoção vir ao de cima mas controla-a e transforma-a em algo positivo. Não é fácil mas é possível. Claro que o é. 3. Assertividade : uma pessoa assertiva é uma pessoa que consegue transmitir as suas idéias, pensamentos ou estados emocionais a outros de uma maneira que não entre em conflito com eles. É uma pessoa que tentar negociar situações de ganho-ganho (e não perde-perde ou perde-ganho) para ele e para o outro. É uma pessoa activa, não passiva, nem agressiva; 4. Auto-Confiança : outra característica importante. Muitos de nós, uma vez mais, não temos confiança em nós próprios. Perante um dado desafio achamos muitas vezes que não o conseguimos ultrapassar. E está mal. Uma pessoa EI tem perfeita noção das suas capacidades. É uma pessoa que acredita. E como acredita, faz. Isso revela-se em todos os aspectos da sua vida, na maneira como executa as suas tarefas, na maneira como comunica verbalmente e não verbalmente (linguagem corporal); 5. Auto-Estima : já devia estar a adivinhar não ? uma pessoa EI tem esta capacidade. Não fica com remorsos, nem com penas, nem entra em diálogos/monólogos infrutíferos de queixumes e autocomiserações. Isso não leva a lado nenhum e só gera descontrolo emocional. Enfim, estas são algumas das principais características de um ser EI. Não é teoria. É possível pôr em práctica e a história humana já nos revelou inúmeros exemplos de pessoas com estas capacidades. E não são pessoas que foram abrilhantadas por um ser divino. São pessoas como eu e você. Se elas conseguem você consegue também. Acredite. Acredite em si. Para terminar este artigo, deixo aqui um teste (de vários testes implementados nesta área) para medir se é um ser EI ou não. Quer ser Activo ou quer ser Passivo e fechar-se no seu mundo ?... TESTES DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Sou uma pessoa... 1) ...que persiste quando está frente a um novo desafio, não desistindo nas primeiras dificuldades ... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   2) ...que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensiva em relação aos momentos difíceis de outra pessoa... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   3) ...que consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momento oportuno... ( )

Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   4) ...que consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   5) ... que tem uma visão realista de si mesmo, com adequada percepção de suas potencialidades e limitações... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   6) ...que consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   7) ...que consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   8) ...que quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendido ... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   9) ... que é muito difícil perder a paciência com as pessoas de que gosto. Se perco, logo recupero e me arrependo de ter perdido… ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   10)... que consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção ... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   11) ... que se sente segura diante das outras pessoas... ( ) Sempre ( ) Quase sempre ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Jamais   AVALIAÇÃO DE RESULTADOS Jamais - 1 Raramente - 2 As vezes - 3 Quase sempre - 4 Sempre - 5 41 a 50 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante alta. Você não deve ter dificuldades para fazer amigos, e nem de relacionar-se com os outros de forma bem harmoniosa e produtiva. ´ 31 a 40 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante desenvolvida , mas se você aprender a observar atentamente as pessoas poderá desenvolvê-la ainda mais. 21 a 30 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL precisa "deslanchar" . Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Treine seus sentimentos de empatia e aprenda a observar com mais respeito os defeitos de outras pessoas. 11 a 29 pontos = Seu grau de empatia e relacionamentos não é bom. Procure ouvir mais e falar menos. Saiba gostar até mesmo de particularidades que outras pessoas apresentam e que você critica. 10 pontos ou menos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante baixa. Procure compartilhar mais seus sentimentos e idéias Acredite que melhorar seus relacionamentos não é difícil, mas exige trabalho persistente, e muita disponibilidade para o outro. Procure aprender com todas as experiências , mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações.   Os meus cumprimentos, Pedro Mesquita (http://pedromesquita.pt.to)

Sobre o Autor

(consultar site por favor)

Source: http://www.artigopt.com