

## **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

ARAÚJO, Fábio Gomes de

### **RESUMO**

O presente trabalho busca evidenciar as principais características da inteligência emocional, evidenciando como a mesma pode ser extremamente positiva para os indivíduos, uma vez que estabiliza ou proporciona uma compreensão positiva das pessoas com suas emoções. O trabalho tem por objetivo geral destacar as definições e características da inteligência emocional, tendo o trabalho por objetivos secundários: analisar os impactos que a falta da inteligência emocional pode ocasionar aos indivíduos, apresentar como a ansiedade se desenvolve por meio da falta de IE, avaliar de que forma os procedimentos de terapia podem ser introduzidos nas rotinas das pessoas com inteligência emocional frágil. Para uma melhor fundamentação dos conteúdos apresentados foi realizada uma pesquisa bibliográfica, apresentando os principais conceitos e análises de autores renomados na área psicológica, assim como evidenciando os impactos que podem ser provocados pela ausência de inteligência emocional nas pessoas.

Palavras Chave: Inteligência emocional, Indivíduos, Emoções.

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos a parte emocional das pessoas passou a ser muito observada e analisada, sendo concedidos estudos a fim de verificar de que forma as emoções podem impactar na vida ou no desenvolvimento dos indivíduos. Algo muito presente nos estudos realizados consiste na inteligência emocional, a mesma é considerada por muitos psicólogos como uma estabilidade apresentada pelas pessoas, no que se refere a suas emoções.

Para Fulanetto (2012), a Inteligência Emocional está intimamente ligada às habilidades do ser humano, como a automotivação e a persistência diante de dificuldades vividas; o autocontrole, expor as emoções de maneira apropriada e conseguir extrair do próximo o melhor de sua personalidade apenas com a empatia.

O presente trabalho busca evidenciar as principais características da inteligência emocional, assim como ressaltar os possíveis impactos que a falta dessa mesma pode ocasionar na psique dos indivíduos, observando um dos principais transtornos presentes em indivíduos que apresentam uma alta fragilidade emocional.

O objetivo geral do trabalho consiste em destacar as definições e características da inteligência emocional, tendo o trabalho por objetivos secundários: analisar os impactos que a falta da inteligência emocional pode ocasionar aos indivíduos, apresentar como a ansiedade se desenvolve por meio da falta de IE, avaliar de que forma os procedimentos de terapia podem ser introduzidos nas rotinas das pessoas com inteligência emocional frágil.

A construção teórica deste projeto foi elaborada por meio da metodologia de revisão bibliográfica e levantar diferentes pesquisas, com o intuito de analisar, investigar e estudar os diferentes conhecimentos científicos sobre o assunto proposto, comum caráter pragmático, um processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. A metodologia deseja descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos.

## 2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O termo “Inteligência Emocional” foi utilizado pela primeira vez num artigo de mesmo nome, no qual é apresentado como uma subclasse da Inteligência Social, cujas habilidades estariam relacionadas ao “monitoramento dos sentimentos e emoções em si mesmo e nos outros, na discriminação entre ambos e na utilização desta informação para guiar o pensamento e as ações” (BUENO e PRIMI, 2003).

A mesma é considerada por muitos psicólogos como umas características individuais ligada principalmente ao desempenho das pessoas, por isso ao longo dos anos muitos estudos têm sido desenvolvidos como forma de analisar e avaliar como a inteligência emocional pode impactar na vida de um indivíduo. Na visão de Gondim (2010) as pessoas apresentam uma grande necessidade de alinhar suas emoções com suas rotinas ou responsabilidades, a fim de obter um rendimento positivo. Em seu estudo o autor considera que trabalhar a parte emocional é algo fundamental aos indivíduos, assim como aprender a lidar com determinadas emoções, das quais os mesmos estão passíveis.

Em seu estudo Dawda (2000) evidencia que assistência concedida ao desenvolvimento da inteligência emocional é de fundamental importância, uma vez que algumas pessoas apresentam determinadas limitações ou mesmo dificuldades em realizar uma consolidação de suas emoções, apresentando ao longo de sua vida alguns problemas relacionados a parte emocional e necessitando de um acompanhamento mais próximo por parte de profissionais como psicólogos.

Controlar e dominar os impulsos negativos emocionais como ansiedade, frustração, raiva e tristeza fazem com que as pessoas tenham foco para incorporar o autoconhecimento, a autoconsciência, empatia, e isso traz benefícios até mensuráveis para a qualidade de vida e a produtividade. Quem demonstra controle emocional, autoestima elevada e autoconfiança têm capacidade para identificar muitas soluções para os problemas enfrentados no dia-a-dia. É notório, por exemplo, que administrar conflitos é uma das competências que mais exige o uso da habilidade ou capacidade emocional, uma vez que no ato de uma negociação a pessoa demonstra ou não equilíbrio entre razão e emoção. As duas se complementam, pois, técnica, experiência e visão são fundamentais, porém tudo isso se torna poderoso quando aliado à Inteligência Emocional. (LAMPOGLIA, 2009)

De acordo com Hill (2012) algo fundamental para o sucesso pessoal consiste em uma estabilidade nas emoções, o mesmo considera que saber lidar com determinadas dificuldades ou compreender determinadas limitações podem ser fundamentais aos indivíduos, uma vez que proporciona aos mesmos uma oportunidade de identificar suas áreas pessoais que apresentam necessidade de melhoria.

Inteligência emocional e o poder pessoal estão intimamente relacionados. Anteriormente, o poder de uma pessoa estava vinculado ao seu cargo, aos seus recursos financeiros, ao seu poder de coação junto às pessoas de seu relacionamento. Nas organizações, atualmente, um chefe que detenha o poder, mas não disponha de recursos pessoais como: capacidade de liderança, de comunicação e relacionamento interpessoal, estabilidade emocional, poder de persuasão e capacidade de trabalhar em equipe, dificilmente conseguirá utilizar este poder de forma útil para sua empresa. Todos estes fatores comportamentais citados estão relacionados à inteligência emocional.

## 2.2 A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL PSICOLOGO

O psicólogo tem um dever e compromisso ético com a saúde dentro das organizações, desenvolver atividades para lidar com o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho transformando em um sofrimento criativo. (BASTOS, 2009). Dessa forma pode-se perceber que o psicólogo acaba se tornando um médico relacionado ao comportamento e a evolução comportamental do funcionário dentro da empresa, ao mesmo tempo cabe a responsabilidade de trabalhar os pontos fracos psicologicamente dos funcionários para que esses venham a obter um maior desempenho.

Ao longo dos anos os profissionais psicólogos têm se tornado cada vez mais fundamentais no desenvolvimento de algumas atividades ou mesmo como uma forma de suporte as pessoas que estão enfrentando determinados problemas, com o desenvolvimento das relações e uma pressão social ou mesmo individual muito grande tem aumentado significativamente a quantidade de pessoas com necessidade de auxílio profissional para tratar determinadas questões psicológicas. Nesse ponto, percebe-se que os profissionais psicólogos estão sendo cada vez mais requisitados ou necessários nas rotinas das pessoas, promovendo suas atividades como uma forma de auxiliar as pessoas em suas rotinas sociais.

Dentro do contexto dos profissionais psicólogos existe uma necessidade de formação eficiente, os mesmos precisam compreender todos os aspectos que envolvem as relações sociais, verificando quais os procedimentos que podem ser realizados nos pacientes buscando conceder aos mesmos sua saúde mental. A questão da formação acadêmica dos psicólogos é um ponto de muita discussão por parte de docentes e especialistas na área, uma vez que consideram que os processos educativos aplicados dentro da sociedade brasileira ainda se encontram ultrapassado em relação aos demais países do mundo. (BASTOS, 2010)

Por meio dos procedimentos e das análises promovidas pelos psicólogos, os mesmos são considerados peças importantes e fundamentais no desenvolvimento dos processos necessários a saúde mental das pessoas, através de suas atividades os mesmos conseguem identificar o problema psicológico e apresentar um tratamento capaz de auxiliar as pessoas na superação do mesmo. (AMARANTE, 2007)

Algo que demonstra consideravelmente a importância dos psicólogos na saúde mental das pessoas estão os tratamentos ou mesmo identificação dos transtornos psicológicos que cada vez mais se tornam presente dentro do contexto social, sendo descritos muitas vezes pelos psicólogos quais procedimentos podem ser adotados por parte dos governantes ou órgãos de saúde públicos para fornecer o suporte necessário as pessoas com tais transtornos.

Os transtornos comportamentais são considerados os mais presentes dentro da sociedade, uma vez que existem muitas formas de reagir a situações rotineiras, as pessoas podem apresentar uma variação muito grande nos seus comportamentos e os mesmos precisam ser observados por parte dos profissionais psiquiatras para identificar em quais casos ocorre um risco de desenvolvimento de problemas psicológicos e quais podem ser considerados somente uma ação normal ao que está sendo vivido pelo indivíduo. (KAPCZINSKI, 2003)

Esses têm desenvolvimento principalmente na parte emocional das pessoas, sejam elas submetidas a fortes emoções ou não sabendo como lidar com as mesmas ao longo de sua vida. Para alguns psicólogos o desenvolvimento de um transtorno comportamental consiste em uma resposta da mente a uma determinada situação na qual as emoções foram impactadas, o corpo tende a responder de uma forma diferenciada.

### 2.2.1 ANSIEDADE

Um dos principais transtornos psicológicos observados atualmente dentro da sociedade se refere a ansiedade, a mesma tem provocados alguns impactos na saúde das pessoas ou mesmo promovendo dificuldades de relacionamentos sociais. Esse tipo de transtorno atinge principalmente pessoas com idade de 15 a 30 anos, a rotina profissional, as obrigações familiares ou financeiras, entre outros aspectos podem ser considerados determinantes para que a ansiedade venha a ocorrer.

O transtorno de ansiedade generalizada é uma preocupação ou ansiedade excessiva com motivos injustificáveis ou desproporcionais ao nível de ansiedade observada. Pessoas que sofrem dessa ansiedade estão frequentemente temerosas do futuro, aguardam pelo pior a todo o momento, por exemplo, qualquer pequeno atraso, um telefonema fora de hora, um e-mail é visto como a notícia de uma tragédia ocorrida com uma pessoa querida. Este estado de ansiedade perturba a visão que a pessoa tem a respeito de si mesma e a respeito do que acontece no ambiente. (NASCIMENTO, 2003)

Por conta da sua metodologia de ação, ou pela comprovação dos resultados desse tipo de transtorno, alguns pesquisadores e profissionais de psicologia consideram que para combater a ansiedade ou mesmo tratar a mesma precisam ser realizados alguns procedimentos, principalmente de terapia. Promovendo uma identificação mais aprofundada do que pode ter ocasionado o transtorno, verificando também o ponto de impacto que fez com que as pessoas apresentassem esse quadro psicológico.

A preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Entre esses sintomas são comuns a taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares. As preocupações não se restringem a uma determinada categoria, mas são generalizadas, excessivas, por vezes envolvendo temas que não preocupam a maioria das pessoas e de difícil controle. Para o diagnóstico, é importante, também, que esses sintomas causem uma interferência no desempenho da pessoa ou um sofrimento significativo. (ZUARDI, 2017)

A ansiedade, segundo Dalgalarro (2000), pode ser compreendida como um incômodo desagradável interno, que interfere no humor, deixando a pessoa com uma sensação desconfortável, uma inquietação interna junto às percepções negativas sobre o futuro e manifestando sintomas somáticos e fisiológicos, como sudorese, tensão muscular, tonturas, entre outros, e sintomas psíquicos, por exemplo, apreensão e desconforto mental. Além disso, a ansiedade é considerada um estado psicológico e fisiológico, caracterizada por aspectos cognitivo, somático, emocional e comportamental. Na visão de alguns profissionais a ansiedade deve ser observada e analisada dentro do perfil dos alunos, uma vez que a mesma pode comprometer o desenvolvimento dos alunos ou mesmo seu comportamento dentro das rotinas escolares e acadêmicas. Sendo preciso por parte dos professores uma análise de como promover as atividades ou como realizar os acompanhamentos devidos aos alunos com esse tipo de transtorno.

Existe também uma preocupação com o rendimento das pessoas em suas rotinas, algo que pode ser comprovado quando analisado o comportamento dos alunos com diagnóstico de ansiedade. Eles apresentam dificuldades em promover suas atividades escolares normalmente, com destaque para os períodos onde se tem uma grande pressão, como na apresentação de trabalhos ou mesmo nas provas. Existem alunos que tem uma queda considerável de seu rendimento acadêmico quando colocados em situações onde o transtorno possa ser intensificado ou os sintomas físicos do que eles estão passando internamente apareçam.

### 2.3 TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Um dos principais instrumentos utilizados como forma de combater alguns transtornos ou certas dificuldades em promover a inteligência emocional consiste na terapia cognitiva comportamental. A mesma busca observar de que forma as pessoas expressam suas emoções por meio do seu comportamento, promovendo também uma assistência na busca por conceder aos indivíduos uma oportunidade de lidar com suas emoções de forma positiva.

A Terapia Cognitiva foi desenvolvida por Aaron T. Beck no início da década de 60, como uma psicoterapia breve, estruturada (início, meio e fim), direcionada ao presente, centrada a definir problemas atuais e a transformar os pensamentos, esquemas cognitivos e os comportamentos disfuncionais naturais de crenças centrais e intermediárias. (NEUFELD, 2010).

O modelo cognitivo propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional (que influencia o humor e o comportamento do paciente) seja comum a todos os distúrbios psicológicos. A avaliação realista e a modificação no pensamento produzem uma melhora no humor e no comportamento. A melhora duradoura resulta da modificação das crenças disfuncionais básicas dos pacientes. (NEUFELD, 2010).

Dentro do processo de avaliação e implantação da terapia os psicólogos buscam observar alguns traços individuais, como forma de identificar quais as maiores fragilidades apresentadas pelos indivíduos e determinando a melhor forma de estabilizar suas emoções, assim como desenvolver uma metodologia de atendimento dentro da sua realidade.

A terapia Cognitivo-Comportamental é uma terapia de curto prazo, focalizada diretamente no problema. A função cognitiva é fundamental nesse método terapêutico, pois parte do princípio de que o ser humano avalia constantemente a relevância dos acontecimentos, tendo as cognições associadas às reações emocionais. Tem como objetivo a correção das distorções cognitivas, que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro. (SOUZA, 2009).

A terapia Cognitivo-Comportamental tem como ideia central o conceito de que as cognições influenciam e controlam as emoções e os comportamentos. Há uma inter-relação entre cognição, emoção e comportamento. Para esse modelo de terapia as psicopatologias são provenientes de perturbações que ocorrem no pensamento de um indivíduo, em que cada indivíduo tem uma percepção específica de interpretar os fatos. Para tanto, busca organizar a perturbação no pensamento que está por trás dos transtornos, identificando assim três níveis de cognições, os pensamentos automáticos, os pressupostos subjacentes e crenças nucleares ou centrais. São a partir do reconhecimento desses conceitos, é que são traçadas as estratégias cognitiva comportamentais, visando o equilíbrio biopsicossocial do indivíduo. (KNAPP, 2004).

Segundo Maldonado (2003, p. 115), os terapeutas que trabalham com famílias buscam encontrar em seus pacientes as regras que estes têm, bem como seus limites, hierarquias, distribuição de papéis etc. Além disso, procuram alternativas para o bom desenvolvimento das relações e maior satisfação. Isto pode ser feito a partir da facilitação e fluência da comunicação entre o casal ou família, percepção da realidade por meio de outra ótica, estabelecimento de tarefas reflexivas.

Na psicoterapia comportamental, o cliente é visto como produto e produtor de contingências e isso estabelecerá a direção da modificação do seu comportamento e identidade. A metodologia consiste em avaliar primeiramente os comportamentos-problemas e a avaliação e intervenção são processos conjuntos que vão ocorrer durante o processo terapêutico (BARCELLOS & HAYDU, 2001).

### **3. METODOLOGIA**

No processo de desenvolvimento do trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica, ressaltando as obras mais incisivas quanto ao desenvolvimento e impacto que a inteligência emocional pode representar para os indivíduos. Em geral foram utilizados livros e artigos que abordam sobre o tema, apresentando os principais conceitos e observações sobre a relevância da inteligência emocional no desenvolvimento do indivíduo.

Segundo Vergara (2000), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído, principalmente, de livros e artigos científicos e é importante para o levantamento de informações básicas sobre os aspectos direta e indiretamente ligados à nossa temática. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de fornecer ao investigador um instrumental analítico para qualquer outro tipo de pesquisa, mas também pode esgotar-se em si mesma.

#### **4. CONCLUSÃO**

Como observado e evidenciado ao longo do trabalho a inteligência emocional pode ser considerada uma característica individual muito importante, uma vez que demonstra que o indivíduo consegue estabilizar suas emoções e lidar com as mesmas, algo que é fundamental para um desenvolvimento pessoal e profissional.

Em muitos estudos psicológico desenvolvido ao longo dos anos pode-se verificar que a fragilidade emocional ou falta de inteligência emocional proporciona alguns impactos tanto na saúde física como mental dos indivíduos, por isso psicólogos consideram ser de extrema importância para os indivíduos obterem uma estabilidade em sua vida e emoções.

Conclui-se dessa forma, que a inteligência emocional é um integrante muito importante dentro da vida das pessoas, ela pode proporcionar as pessoas um poder ou oportunidade de lidar eficientemente com suas emoções, assim como apresentar aos indivíduos todos os métodos ou ferramentas necessárias para uma melhor interação dos mesmos com suas emoções, itens importantes dentro do contexto do curso MBA em Coaching.

## 5. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, P. (2007). Saúde mental e atenção psicossocial. Rio de Janeiro: Fiocruz.

BARCELLOS, A. B & HAYDU, V. B. (p43-53). História da psicoterapia comportamental. In: B. Rangé (Org.), Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas, SP: Editorial Psi, 2001.

BASTOS, Edu. A.M. O que fazemos quando fazemos Psicologia do Trabalho? Psicólogo Informação, Ano 13. N. 13. Dezembro, 2009.

BUENO, José Maurício Haas, PRIMI, Ricardo. Inteligência Emocional: Um Estudo de Validade sobre a Capacidade de Perceber Emoções. São Paulo: Psicologia: Reflexão e Crítica, 2003.

DALGALARRONDO, P. (2000). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: ArtMed.

DAWDA, D. & Hart, S.D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. Personality and Individual Differences, 28, 797-812.

FULANETTO, Terezinha Castilho. Inteligência emocional. Escola de Educação.2012.

HILL, Napoleon. A lei do sucesso. Altas Leya, 2012.

KAPCZINSKI, F., & Margis, R. (2003). Posttraumatic stress disorder: diagnostic criteria. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, 1, 3-7.

LAMPOGLIA, M. A. O valor da Inteligência Emocional nas organizações inteligentes. RH.com.br, [s.l.], 6 abr. 2009.

NASCIMENTO, Cristhiane Luiza Furquim; MORGADO, Fernanda Carolina Alves; GIOVANNI, Monice Kattar; RESENDE, Manuel Morgado. Ampliando o conhecimento sobre o transtorno de ansiedade generalizada. IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba, 2003.

SOUZA, Isabel Cristina Weiss; CÂNDIDO, Carolina Ferreira Guarnieri. Diagnostico psicológico e terapia cognitiva: considerações atuais. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Rio de Janeiro, 2009.

VERGARA, Sylvia C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

ZUARDI, Antonio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP. 2017.