

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

SENTIR-ME A MIM
E AO OUTRO



O que é a Inteligência Emocional?

A Inteligência Emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as nossas próprias emoções, bem como de reconhecer as emoções dos outros (Salovey & Mayer, 1990). Esta é fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional, pois desempenha um papel crucial nas nossas interações sociais e na forma como enfrentamos os desafios do quotidiano (Goleman, 2020)

A Inteligência Emocional é frequentemente dividida em **5 componentes principais** (Goleman, 2020):

- **Autoconhecimento:** A capacidade de reconhecer e compreender as nossas próprias emoções e como estas afetam o nosso comportamento e as nossas decisões.
- **Autocontrolo:** A capacidade de gerir as nossas emoções de forma saudável, mantendo a calma em situações de stress e evitando reações impulsivas.
- **Motivação:** O impulso interno que nos leva a agir e a alcançar objetivos, mesmo diante de dificuldades.
- **Empatia:** A capacidade de reconhecer e compreender as emoções dos outros, permitindo-nos responder de forma mais adequada e solidária.
- **Habilidades Sociais:** A capacidade de interagir de forma eficaz com os outros, construindo relações saudáveis e comunicando de forma clara e respeitosa.

Como trabalhar as 5 componentes da Inteligência emocional

1. Autoconhecimento

Técnicas para reconhecer melhor as suas emoções e como estas afetam as suas decisões e comportamentos:

- **Diário Emocional**
 - **Instruções:** Durante uma semana, escrever 3 vezes por dia (manhã, tarde e noite) qual a principal emoção sentida naquele momento e o que a causou.

- **Exemplo:** “Hoje de manhã senti ansiedade por causa da reunião que se aproximava.”
- **Objetivo:** Identificar padrões emocionais e as situações que desencadeiam estas emoções.
- **Check-in Emocional Rápido**
 - **Instruções:** Programar um alarme no telemóvel 3 vezes ao dia (ex: às 10h, 14h e 18h) e, ao ouvir o alarme, fazer uma pausa de 1 minuto para se perguntar: “O que estou a sentir agora? Por que estou a sentir isto?”
 - **Objetivo:** Aumentar a autoconsciência em tempo real.
- **Lista de Triggers**
 - **Instruções:** Fazer uma lista de situações que tipicamente provocam reações emocionais fortes (ex: críticas, pressão no trabalho) e anotar como costuma reagir.
 - **Objetivo:** Identificar gatilhos emocionais específicos.

2. Autocontrolo

Técnicas para gerir reações impulsivas e emoções fortes:

- **Técnica da Respiração 4-7-8**
 - **Instruções:** Inspirar pelo nariz durante 4 segundos, segurar a respiração por 7 segundos e expirar lentamente pela boca durante 8 segundos. Repetir 4 vezes.
 - **Objetivo:** Acalmar o sistema nervoso em momentos de stress ou ansiedade.
- **Pausa de 10 Segundos**
 - **Instruções:** Quando sentirem uma emoção forte (raiva, ansiedade, frustração), parar, contar mentalmente até 10 e só depois decidir como responder.
 - **Objetivo:** Treinar o cérebro para “parar” antes de agir impulsivamente.

- **"Nomear para Dominar"**

- **Instruções:** Quando se sentirem dominados por uma emoção forte, digam para vocês mesmos: "Estou a sentir raiva" ou "Sinto-me frustrado".
- **Objetivo:** Criar uma distância mental entre nós próprios e a emoção que sentimos no momento, de forma a facilitar o autocontrolo.

3. Motivação

Técnicas que ajudam a manter-se motivado(a) e focados(as) nos seus objetivos:

- **Estabelecimento de Objetivos SMART**

- **Instruções:** Definir objetivos de forma prática, usando a estrutura SMART (Específico, Mensurável, Atingível, Relevante, Temporal). Por exemplo: "Quero ler 5 páginas de um livro todos os dias antes de dormir durante um mês."



- **Objetivo:** Manter o foco em objetivos claros e realistas.

- **Cartões de Motivação Pessoal**

- **Instruções:**
 1. Criar cartões: Fazer 5 a 10 cartões com frases ou citações motivacionais que tenham significado pessoal.

2. Distribuir: Colocar os cartões em locais estratégicos, como a mesa de trabalho ou o espelho.
 3. Rever diariamente: Ler os cartões todos os dias, escolhendo um como foco para o dia.
 - **Objetivo:** Reforçar a motivação interna através de lembretes visuais que incentivam uma mentalidade positiva e proativa.
- **Registo das Pequenas Vitórias**
 - **Instruções:** No final de cada dia, escrever 3 pequenas conquistas, não importa quão simples. Ex: “Concluí um relatório”, “Resolvi um problema”.
 - **Objetivo:** Reforçar o progresso diário e manter a motivação em alta.

4. Empatia

Técnicas para perceber e compreender melhor as emoções dos outros:

- **Escuta Ativa Prática**
 - **Instruções:** Durante uma conversa com alguém, praticar a escuta ativa – ouvir sem interromper, depois repetir o que o outro disse com palavras próprias para garantir que percebeu corretamente. Ex: "Então, o que estás a dizer é que te sentiste sobrecarregado ontem, certo?"
 - **Objetivo:** Melhorar a compreensão das emoções alheias.
- **Exercício de Posição Invertida**
 - **Instruções:** Quando tiverem uma discussão ou desentendimento, parar um momento e tentar imaginar-se no lugar da outra pessoa. Perguntar-se: “Como me sentiria se estivesse na situação desta pessoa?”
 - **Objetivo:** Desenvolver a capacidade de ver as situações sob a perspetiva dos outros.
- **Diário de Empatia**

- **Instruções:** No final de cada dia, escolher uma interação com alguém e refletir sobre como essa pessoa se sentiu. Escrever uma frase sobre como acha que ela experienciou o momento.
- **Objetivo:** Praticar a percepção e interpretação das emoções alheias.

5. Habilidades Sociais

Técnicas para melhorar a comunicação e a interação social:

● Técnica de Comunicação Não-Violenta

- **Instruções:**
 1. Observar sem julgamento (“Quando vejo que não me enviaste o relatório...”)
 2. Expressar sentimentos (“Senti-me frustrado...”)
 3. Dizer a necessidade (“Porque preciso de ter os dados antes da reunião...”)
 4. Fazer um pedido específico (“Podes enviar-me o relatório até ao final do dia?”)
- **Objetivo:** Facilitar conversas claras e construtivas.

● Prática do Feedback Positivo

- **Instruções:** Todos os dias, dar um feedback positivo específico a alguém (amigo, colega de trabalho). Exemplo: “Gostei da forma como organizaste a reunião hoje.”
- **Objetivo:** Construir relações saudáveis através do reforço positivo.

● Diário das Interações Sociais

- **Instruções:**

→ Escolher uma interação social por dia:

- Identificar uma interação social importante (uma conversa com um colega, amigo ou familiar) e usá-la como base para reflexão.

- Exemplo: “Hoje tive uma discussão com o meu chefe sobre prazos.”

→ **Refletir sobre a interação:**

- ◆ O que aconteceu?: Descrever a situação de forma objetiva (Ex: “Discutimos o atraso na entrega do relatório e houve tensão.”).
- ◆ Como me comportei?: Refletir sobre o próprio comportamento, como reagiu, o tom de voz e a escolha de palavras (Ex: “Falei num tom elevado e interrompi várias vezes.”).
- ◆ Como o outro reagiu?: Observar e descrever como a outra pessoa se comportou. (Ex: “Ele parecia frustrado e falou de forma curta.”)
- ◆ O que poderia ter feito de diferente?: Pensar em alternativas mais construtivas para melhorar a interação (Ex: “Poderia ter deixado ele terminar de falar antes de dar a minha opinião.”).
- ◆ Fui assertivo(a), passivo(a) ou agressivo(a)?: Avaliar o próprio estilo de comunicação, se foi claro e respeitoso, ou cedeu/passou dos limites? (Ex: “Fui agressivo(a), pois não deixei espaço para o diálogo.”).

→ **Definir melhorias para o futuro:**

- ◆ No final de cada semana, rever as reflexões e escolher um comportamento a melhorar, criando um plano de ação (Ex: “Quero praticar escuta ativa, por isso, vou deixar as pessoas falarem sem interromper.”)
- **Objetivo:** Aumentar a autoconsciência social, melhorar a comunicação e desenvolver habilidades como escuta ativa e assertividade ao longo do tempo.

Se necessitarem de mais informações ou apoio adicional, não hesitem em contactar o Espaço de Apoio ao Aluno:

Email: Eaa.psicologo@isel.pt Sala: [C.0.20.1](#)

Referências

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.