



Inteligência Emocional - A relação entre a emoção e comportamento

Por Univoz Comunicação Humana

Todos temos personalidades, desejos, necessidades e maneiras diferentes de expressar nossas emoções. Navegar por tudo isso exige tato e inteligência, especialmente, se esperamos ter sucesso na vida. É aqui que a inteligência emocional se torna importante.

De acordo com os psicólogos e pesquisadores John D. Mayer, Peter Salovey e David R. Caruso, a Inteligência Emocional é a capacidade de se envolver no processamento sofisticado de informações sobre as próprias emoções, as emoções dos outros e a capacidade de usar essas informações como um guia para “construir” pensamentos e comportamentos mais ressonantes. Ou seja, indivíduos com alta inteligência emocional “prestam atenção, usam, compreendem e **gerenciam comportamentos sob efeito de emoções**, e essas habilidades servem a funções adaptativas que potencialmente beneficiam a si mesmos e aos outros”.

Certamente conhecemos pessoas que, embora possuam elevadas competências técnicas, muitas vezes não obtêm os resultados que desejam na vida ou no trabalho. Um dos fatores são os constantes problemas nos relacionamentos pessoais e profissionais, além de dificuldades para entender e interagir com as pessoas, bem como costumam culpar os outros pelos resultados negativos (fracassos) de suas relações. Esses são indicativos de que as competências emocionais precisam ser desenvolvidas para que o curso das emoções em desequilíbrio não comprometa os resultados em todos os aspectos de suas vidas.

As emoções influenciam os nossos comportamentos. E é por meio do comportamento que nos expressamos e agimos no mundo, pois são as nossas ações que irão determinar os nossos resultados. Essa relação entre comportamento e emoção é explicada pelo pesquisador Humberto Maturana, doutor em Biologia pela Harvard. De acordo com o pesquisador, as emoções possuem um papel fundamental no desenvolvimento dos seres vivos e servem de referencial do agir humano. **Quando falamos de emoções geralmente nos referimos ao modo como nos sentimos, e não ao que fazemos quando estamos sob influência desta ou daquela emoção.** Porém, são as emoções que especificam nossos comportamentos. Por exemplo, quando dizemos que alguém está zangado é porque deduzimos isso ao observar o seu comportamento. E quando pensamos “meu chefe está furioso, melhor não falar com ele agora”, estamos deduzindo o tipo de relacionamento que essa pessoa pode ou não pode ter sob a influência dessa emoção. Quando você distingue um comportamento em particular, você especifica a emoção, diz Maturana. E, se você quer conhecer a emoção, basta observar o comportamento.

Para o biólogo, a relação entre emoção e inteligência emocional está no fato de que “as emoções mudam a possível extensão do comportamento inteligente”. Em outras palavras, se não soubermos lidar com as emoções – nossas e dos outros – nosso comportamento inteligente (aquele que produz resultados positivos) ficará comprometido. A boa notícia é que a inteligência emocional pode ser aprendida e desenvolvida.

Wagner Farias

Consultor da Univoz

Especialista em Inteligência Emocional

Como você está lidando com suas emoções neste momento?

Quando você conhece mais sobre a Inteligência Emocional é capaz de reconhecer suas emoções e comportamentos. Isso é transformador para os relacionamentos interpessoais e você pode contar com a apoio da Univoz por meio de soluções on line e presenciais.

Fique perto e conecte-se com a gente!

www.univoz.com.br