

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AS SUAS DISPOSIÇÕES CIENTÍFICAS- METODOLÓGICAS: CONCEITOS, SISTEMATIZAÇÕES E REFLEXÕES NA CONTEMPORANEIDADE

Francisco Cosme Dutra Neto¹

Resumo: O presente artigo vem abordar o tema “Inteligência Emocional e suas disposições científicas-metodológicas: Conceitos, Sistematizações e Reflexões na Contemporaneidade e quais os pilares para alcançar sucesso e estar de bem com a vida pessoal e coletiva. Falar de *inteligência emocional* de 1990 para os dias atuais tornou-se a “motivação” para se ter sucesso em todos os âmbitos da vida humana. Mais e mais pessoas buscam seu escape para o sucesso bem sucedido e bem estar pessoal, financeiro, acadêmico e profissional, deixando-se serem moldadas pelos pilares que compõem a inteligência emocional. Os pilares da inteligência emocional são as habilidades que o indivíduo adquire para “construir” sua história no ambiente em que está inserido. Aqui não se trata de um “conceito” que o ser humano aprende porque faz parte do seu aprendizado, mas é o “caminho” para se ter uma vida bem sucedida, bem vivida, equilíbrio e inteligência para lidar com as adversidades advindas que também fazem parte da experiência do ser humano. Saber lidar com as experiências negativas, como o fracasso, o sofrimento, o luto, etc., é usar a inteligência emocional. Goleman, (2012), reflete: “A *inteligência* emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio e afins”. *Autoconsciência* para o conhecimento das emoções de si próprio; *autogestão* para aprender como lidar com as adversidades; *automotivação* para manter o foco naquilo que lhe é importante a alcançar; *empatia* para colocar-se no lugar do outro; *inteligência emocional* como capacidade de aprender, de se desenvolver e de gerenciar emoções, sentimentos e comportamentos.

Palavras-chave: autoconsciência; autogestão; automotivação; empatia; inteligência emocional.

1 INTRODUÇÃO

Neste último século, o conceito de inteligência tem sido um dos temas mais estudados e discutidos pelo meio acadêmico, envolvendo profissionais da saúde e educação. Profissionais na área de psicologia têm sido os principais pesquisadores na ênfase em estudar como o indivíduo tem construído sua história de vida mediante emoções, sentimentos e comportamentos, por meio da inteligência. O indivíduo nasce com aptidões à inteligência que, no decorrer de sua história, vai criando habilidades para resolução de situações advindas e construindo sua história como ser social. Ao falar de inteligência, Wechsler (1994, p. 3), *apud* Szymanski e Alves (2024, p. 6), foi definida como “[...] o conjunto ou capacidade global do indivíduo para agir intencionalmente, pensar racionalmente e lidar efetivamente em seu contexto”.

¹ Especialista em Intervenção ABA para Autismo e Deficiência Intelectual, pela Faculdade Sucesso—FACSU. Email: franciscodnsb@gmail.com

A partir do conceito de inteligência definido por Wechsler, o indivíduo tem capacidade de fazer escolhas mediante sua forma de pensar racionalmente e também de lidar com as adversidades que venham a surgir ao longo de sua vida. Dessa forma, o mesmo vai adquirindo habilidades que o auxiliam em todos os campos de sua vida, a começar pelo campo pessoal. Tudo o que o indivíduo decide realizar, parte de sua inteligência adquirida. Nessa compreensão, nenhuma forma de comportamento do indivíduo acontece por acaso, mas envolve suas emoções e sentimentos, os quais, as consequências adquiridas são resultados de suas escolhas. Em outras palavras, todo comportamento é resultado daquilo que o indivíduo sente e decide realizar, porém, tudo gira em todo da capacidade de pensar, de agir, da inteligência.

Em relação ao conceito de Inteligência Emocional, Medeiros et al (2023, p. 1), abordam:

A capacidade de conceber, compreender e raciocinar, formada por um conjunto de capacidades que permite viver e enfrentar o mundo, aprender é a capacidade de prestar atenção, de observação, memorização e diante de situações semelhantes reproduzir a ação com maior chance de obter o resultado desejado.

Diante do exposto, explicita-se que a inteligência no indivíduo não surge do nada, mas o mesmo nasce com aptidões a serem desenvolvidas e que o tornará inteligente. Para reconhecer quando algo não está bem ou para perceber que tal atitude não foi uma atitude positiva ou até mesmo evitá-la e mais ainda, para se tomar uma decisão importante, tudo isso requer do indivíduo, inteligência. Um fator importante que é responsável pelo comportamento do indivíduo e sua tomada de decisão são as emoções. Saber lidar com as emoções é uma questão de raciocinar para não cometer erros irreparáveis. O ser humano tende a responder melhor às emoções quando elas são positivas, como as de uma realização pessoal, profissional, etc. Expressar o que sente e buscar solucionar o problema clara, positiva, diminuirá conflitos que podem surgir. O autocontrole nessa circunstância é essencial.

“As emoções acabam agindo sobre a mente racional do indivíduo capacitando ou incapacitando seu pensamento, afetando diretamente a sua tomada de decisão” (FERREIRA E GOMES, 2024, p. 4). Com base nesta citação dos autores, as emoções tanto podem levar o indivíduo a se comportar de forma negativa, prejudicando sua vida naquele momento ou se comportar de forma positiva tirando uma lição de vida daquela

situação. Todo comportamento resulta de uma emoção vivenciada no momento. Agir com inteligência emocional é saber lidar também com os conflitos pessoais e vivência social.

Para Ferrari e Ghedine (2021, p. 16), as emoções são entendidas como:

Respostas organizadas que cruzam as fronteiras de muitos subsistemas psicológicos, incluindo os sistemas fisiológico, cognitivo, motivacional e experiencial. Elas geralmente surgem em resposta a um evento, interno ou externo, que tem um significado positivo ou negativo para o indivíduo.

Nesse contexto, o indivíduo toma suas decisões baseadas naquilo que sente e pensa, mediante seu contexto atual. Para tais decisões, as emoções se sobressaem em uma mente racional e essas, por sua vez, capacitam ou não o indivíduo em sua forma de pensar. Tanto o pensamento, quanto o sentimento, afetam de forma direta, como a decisão será tomada. O ser humano tem seu lado melancólico, sentimental e é capaz de tomar decisões precipitadas estando em seu estado frágil e irracional. Porém, cada situação em que o mesmo vive, é fase passageira e não permanente. Portanto, o ser humano não estar sob domínio de suas emoções todo o tempo.

Segundo Gajanigo (2024, P. 6), os sentimentos estão ligados “a intensidades afetivas”. O indivíduo precisa entender o que está sentindo, de fato. Entender um determinado sentimento em um contexto específico de emoção, leva-o ao amadurecimento e ao equilíbrio da situação e do comportamento que se espera. Com isso, observa-se que a inteligência emocional envolve características que servem como base para que o ser humano possa se desenvolver na sua vida pessoal, profissional, acadêmica, política e social. Tudo o que o ser humano constrói ao longo de sua vida se dá como resultado à situação em que ele foi exposto. Por exemplo, o que motiva o ser humano a realizar um sonho e o mesmo luta, corre atrás e realiza-o, essa realização é o resultado do processo desconstrução desse sonho.

Nas falas de Goleman (2012, p. 58), a inteligência emocional é conceituada como:

A capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante.

O indivíduo não nasce com capacidade inata, mas vai se tornando capaz na medida em que vai construindo sua história, determinando objetivos e tomando o comando da situação para alcançar uma vitória. Isso pode ser chamado também de motivação. O indivíduo motivado não para nas circunstâncias da vida, mas é determinado a ir além e chegar no fim da corrida. Isso pode ser chamado de autoconfiança. Por outro lado, não se chega à uma vitória de qualquer jeito, mas é preciso estar bem mentalmente; acolher algo negativo e dele tirar um ensinamento positivo; é saber agir de forma racional sem se deixar ser levado pelas emoções e sentimentos negativos que possam surgir; é ser empático com todos aqueles que estão à sua volta e não ser individualista.

De acordo com Cobêro (2002), O termo “Inteligência Emocional” foi cunhado pela primeira vez na década de 1990 pelos autores Salovey e Mayer, com o livro Manual de Inteligência Emocional. Mas o mesmo teve crescente conhecimento em 1995 por Daniel Goleman, quando publica o livro chamado “Inteligência Emocional”. Em acordo com Goleman (2012, p. 9), o termo em destaque, vai sendo disseminado, tomando uma proporção culturalmente mais ampla. Sua abreviação QE chega em lugares que, para Goleman, eram “improváveis”.

Coadunando com a exposição acima, a inteligência emocional é definida como a “capacidade de identificar, compreender, usar e gerenciar emoções de maneira positiva, com o objetivo de aprimorar a comunicação, superar desafios, aliviar o estresse, demonstrar a empatia pelos outros e resolver conflitos” (LOHN 2023, p. 8). Destarte, o indivíduo nasce e espera-se que ele se desenvolva em todas as áreas de sua vida, e na medida em que o mesmo vai se desenvolvendo, novas necessidades de habilidades para solucionar adversidades que vão surgindo, ao ponto da sua realização pessoal, profissional, social e acadêmico, o indivíduo consiga concretizá-las.

E quando se trata de inteligência emocional, Medeiros et al (2023, p. 5), afirmam que:

É a combinação de dois pilares. O primeiro são as competências emocionais sociais: a capacidade de você se conectar com o próximo e com a sociedade. E o segundo são as competências emocionais pessoais [...]. A Inteligência Emocional não pode ser comprada, mas sim trabalhada. Sendo algo de dentro para fora, a pessoa que deseja possuí-la deve, ela mesma adquirir as competências da Inteligência Emocional, através de suas escolhas, aprendendo a gerir as suas emoções, melhorando e aperfeiçoando cada vez mais o autocontrole.

O indivíduo que tem uma relação sadia com o próximo e com a sociedade é um indivíduo empático. Mesmo que existam pessoas que pensam de forma egoísta e individualista e que se acham capazes de vencerem sozinhas na vida, possivelmente não alcançarão à vitória. O egoísmo e o individualismo são características negativas que precisam ser trabalhadas na mente humana para que, assim, o ser humano tenha a capacidade de gerir suas emoções de forma saudável e equilibrado.

Para Ferreira et al (2023, p. 220), “a inteligência emocional:

É uma habilidade que envolve a capacidade de reconhecer, compreender e controlar as emoções, tanto em relação a si próprio como aos outros. [...]. Ela pode ser adquirida e aperfeiçoada ao longo da vida. A mesma desempenha um papel fundamental na gestão de conflitos, pois influencia diretamente a forma como lidamos com as emoções durante situações conflitantes.

O indivíduo deve desenvolver capacidades que o ajudem no controle de suas emoções em relação a si mesmo e aos outros. Pode-se exemplificar alguém totalmente desequilibrado emocionalmente e começa a gritar ou agredindo com palavras inofensivas. Nessas circunstâncias, quem está sendo agredido começa a sentir um turbilhão de emoções e sensações negativas em relação ao outro. Para tanto, é preciso estar centrado que, se agir da mesma forma, vai resultar em consequências negativas e desastrosas. O melhor a se fazer é respirar e sair de perto. Outro exemplo a ser dado é em relação à uma equipe de trabalho que entra em conflitos pessoais. A forma como lidar com situações conflitantes implica em como gerir as emoções internas.

Com base em Medeiros et al (2023, p. 15), acerca da inteligência emocional nas relações de trabalho:

Quando uma pessoa não possui inteligência emocional ela causa instabilidade ao grupo, o líder é quem tem o papel de mediar e desenvolver as capacidades deste e dos demais funcionários. A habilidade de controle sobre as ações apesar das emoções é um diferencial dos recursos humanos, “saber estar” e “saber fazer” é ser o líder que as empresas buscam e precisam.

Características, tais como, o autocontrole, autoconfiança, equilíbrio, também fazem parte da inteligência emocional. A capacidade de lidar com as divergências não diz respeito somente a si próprio, mas também em saber lidar com situações de conflitos

quando se faz parte de um determinado grupo profissional. O indivíduo dotado de inteligência emocional não só lidera a sua vida individual mas coletiva.

2. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Ao se tratar de inteligência emocional e as situações complexas da vida, o indivíduo tende a se perguntar se de fato está sendo inteligente em suas tomadas de decisões. É importante ter em mente que quaisquer emoções que venham a surgir no seu interior é normal. Porém, é necessário ter inteligência para não ser dominado por elas ao ponto de ser prejudicado. Para tanto, requer que se tenha um autocontrole em meio às emoções. Quando se trata de inteligência, trata-se também da razão, as quais, o indivíduo pensa e só depois toma suas decisões. Nesse sentido, a emoção e a razão, quando unidas, levam o indivíduo a ter um autocontrole, uma autorregulação. Essa, responsável pela ação; Esta, responsável pela decisão a ser tomada. Todo comportamento é uma ação daquilo que se está sentindo. O comportamento é resultado também do sentimento, seja negativo, seja positivo.

Compara-se muito as gerações passadas com a atual. A geração atual é movida pelas tecnologias; pelas exigências de padrões de beleza que custam “caro” para quem se torna escravo deles. Tudo gira em “A MODA AGORA É ESSA...”. Quantas fotos “perfeitas” no Instagram e outros mecanismos sociais são objetos de desejos de muitos! Quantos sorrisos não escondem um profundo vazio por não ter uma vida que condiz com os padrões de beleza! Pessoas que não se amam por ser quem são e querem ser quem não podem ser, pois CADA UM É ÚNICO, com suas particularidades identitárias e BELEZA PRÓRIA.

“A sociedade contemporânea está marcada pelas revoluções tecnológicas, sociais, políticas e culturais, influenciadas pelas forças produtivas do sistema capitalista e pelas novas tendências do pós-modernismo” (DADALTO ET AL, 2023, P. 23). Isso implica dizer que ao longo do tempo, diversas transformações sejam nas relações pessoais quanto nas relações sociais, também sofreram e sofrem impactos. Para tanto, é necessário acordar que, para cada geração, há padrões exigentes de beleza específicos e efeitos colaterais causadores de prejuízos nos indivíduos que querem seguir tais e afins.

Nesse contexto, a Contemporaneidade é marcada pelas tecnologias da informação, capitalismo e informações que chegam em tempo real. Vale ressaltar que essas mudanças temporais afetaram a convivência no ambiente de trabalho e tanto a competitividade quanto a produtividade aumentaram nesse ambiente, entre outros. Dessa forma, as mudanças decorrentes no ambiente de trabalho, causaram impactos no bem estar do indivíduo, seja ele físico, emocional ou mental.

Os autores Mayer e Salovey (1997) *apud* Primi, Bueno e Muniz (2006, p. 29), abordam as quatro habilidades que compõem a inteligência emocional, sendo elas:

A percepção das emoções abrange desde a capacidade de identificar emoções em si mesmo, em outras pessoas e em objetos ou condições físicas, até a capacidade de expressar essas emoções e as necessidades a elas relacionadas, e ainda a capacidade de avaliar a autenticidade de uma expressão emocional, detectando sua veracidade, falsidade ou tentativa de manipulação [...]. A capacidade de gerar sentimentos em si mesmo, por exemplo, pode ajudar uma pessoa em situações de tomada de decisão, funcionando como um “ensaio”, no qual as emoções podem ser geradas, sentidas, manipuladas e examinadas antes de se decidir. O conhecimento emocional inclui desde a capacidade de nomear as emoções, englobando a capacidade de identificar e nomear diferenças e nuances entre elas (como gostar e amar), até a compreensão de sentimentos complexos, como amar e odiar uma mesma pessoa, bem como as transições de um sentimento para outro, como a de raiva para a vergonha, por exemplo. Finalmente, o gerenciamento reflexivo das emoções refere-se às estratégias efetivas de gerência das experiências emocionais para poder alterá-las, em si e nos outros, de forma a produzir efeitos desejados e condizentes com a solução de problemas. Essa capacidade diz respeito à tolerância e compreensão na medida certa das reações emocionais, agradáveis ou desagradáveis, sem exagero ou diminuição de sua importância, no controle ou expressão no momento apropriado para promover o crescimento emocional e intelectual.

Nesse contexto, o indivíduo deve ser capaz de perceber suas emoções com precisão; deve usar as emoções para facilitar o pensamento por meio de atividades cognitivas; compreender e perceber que suas emoções têm uma variedade de significados; E, por fim, gerir as emoções ao que diz respeito às experiências emocionais e as informações adquiridas, provenientes dessas experiências.

De acordo com Goleman (2012, p. 13), os “três modelos principais de inteligência emocional que apresentam variações são:

O de Salovey e Mayer se apoia com firmeza na tradição de inteligência concebida pelo trabalho original sobre QI, de um século atrás. O modelo trazido por Reuven Bar-On se baseia na sua pesquisa sobre o bem-estar. E o meu modelo se concentra no desempenho no trabalho e na liderança organizacional, misturando a teoria do QE com décadas de pesquisa sobre a modelação de competências que separam indivíduos notáveis dos medianos.

O primeiro modelo condiz aos estudos que Salovey e Mayer fizeram sobre a inteligência emocional como capacidade mensurável aplicada na vida real. Um segundo modelo está baseado em Reuven Bar-On que contribuiu para que a inteligência emocional fosse tema de vários estudos e um terceiro é do próprio Goleman, que está centrado no trabalho e na liderança organizacional e nas competências que o indivíduo é capaz de desenvolver ao longo da sua vida.

Para Brito e Pinheiro (2024, p. 2), a inteligência emocional aplicada e praticada pelo indivíduo, inicia pelo autoconhecimento. Isso ocorre na medida em que o indivíduo vai identificando os padrões de suas emoções e respostas àquilo que lhe é adverso. E, a partir dessa identificação, o mesmo entende a possibilidade de desenvolver estratégias específicas que vão contribuir para o futuro.

Com base em Paniágua et al (2023, p. 5) a inteligência emocional “é apresentada como o acúmulo de comportamentos e habilidades que auxiliam no gerenciamento das emoções pessoais e interpessoais”. Nesse sentido, toda motivação, personalidade e todas as habilidades, sentimentos e comportamentos e que são adquiridos pelas experiências do indivíduo, estão intrinsecamente ligados às suas emoções. Nesse contexto, o indivíduo adquire capacidade para percepção, assimilação, compreensão e regulação de suas próprias emoções (intrapessoal) e a forma como se relaciona com outras pessoas (interpessoal).

De acordo com Nonato et al (2023, p. 3):

As habilidades que compreendem Inteligência Emocional podem ser ensinadas às crianças, com a criação de oportunidades para que elas possam desenvolvê-las. Destaca-se que educar não é uma ação cognitiva, mas um processo baseado em ação [...]. Uma criança emocionalmente inteligente pode se sentir e parecer estável, contente e equilibrada. As habilidades emocionais podem ser desenvolvidas com as crianças desde cedo para que elas desenvolvam a inteligência emocional e alcancem melhores resultados no aprendizado e nos relacionamentos. Portanto, entender o desenvolvimento emocional na

primeira infância é fundamental para que familiares e educadores possam ajudar as crianças a lidar com suas emoções.

Como já mencionado, nenhuma criança já nasce com as habilidades da inteligência emocional, mas ela as vai adquirindo na medida em que vai tendo experiências com as situações advindas na sua vida. A criança precisa aprender a desenvolver habilidades e se torne capaz de solucionar problemas que estão relacionados àquilo que sente, ou seja, suas emoções. Se a criança se sente inteligente no que tange suas emoções, a mesma age de forma equilibrada. Dessa forma, a criança vai crescendo com capacidades de lidar com as adversidades pessoais e aprendendo a construir relacionamentos empáticos que o ajudará ao longo de sua vida. Em suma, a inteligência emocional quem vai determinar as habilidades adquiridas pelo ser humano para construir sua história de vida. Para tanto, pesquisas feitas sobre a IE, embasaram-se em Goleman. A IE tem como base cinco pilares para o desenvolvimento do indivíduo.

2.1 PILARES QUE DEFINEM A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Saber lidar com as adversidades da vida; concretizar sonhos pessoal, acadêmico, profissional e financeiro, são realidades intrinsecamente ligadas à vida do indivíduo, desde o seu nascimento. Para tanto, para se chegar a um determinado lugar ou realizar determinado objetivo, é essencial ter algumas habilidades que capacitam o indivíduo no processo de construção de sua história ao longo da sua vida. Os pilares da inteligência emocional são sinônimos de âncora para que o indivíduo alcance sua realização pessoal, intelectual, profissional, financeira e tenha uma vida “bem vivida”.

Goleman (2012, p. 67), mostra os cinco pilares da inteligência emocional, a seguir:

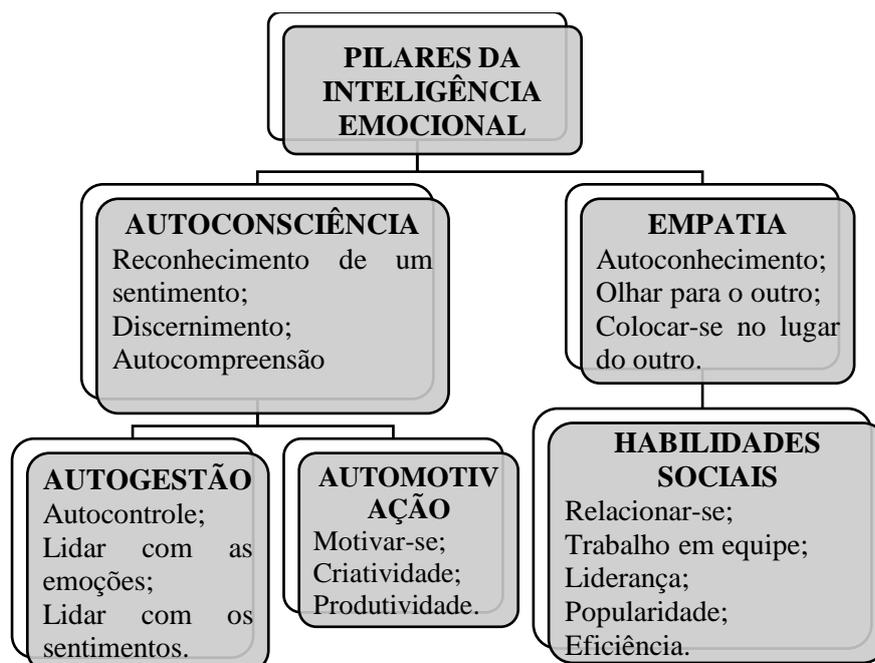
1. Conhecer as próprias emoções. Autoconsciência: reconhecer um sentimento quando ele ocorre [...] a capacidade de controlar sentimentos a cada momento é fundamental para o discernimento emocional e para a autocompreensão. **2. Lidar com emoções. Autogestão:** Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência. **3. Motivar-se. Automotivação:** pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para centrar a atenção, para a automotivação e o controle, e para a criatividade.. **4. Reconhecer emoções nos outros. Empatia:** A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, é a “aptidão pessoal” fundamental [...] o quanto nos custa não saber “escutar” as emoções, e

os motivos pelos quais a empatia gera altruísmo. **5. Lidar com relacionamentos. Habilidades Sociais:** A arte de se relacionar é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros. São as aptidões que determinam a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal.

A autoconsciência insere em o indivíduo fazer uma observação de si mesmo acerca do que está sentindo. Lidar com os sentimentos é procurar compreender o que está por trás deles. Sentimentos negativos como raiva, ansiedade, tristeza, entre outros, são sentimentos internos que precisam ser monitorados. Ter foco é ser perseverante. Ser empático é um dos primeiros passos para o sucesso e realização pessoal, pois o indivíduo deve ser um ser que ensina e aprende ao mesmo tempo e nesse sentido, colocar-se no lugar do outro é reconhecer-se frágil e dependente do outro em tais circunstâncias da vida. A vida de um indivíduo não gira apenas em torno de si, mas de relações saudáveis, construindo uma história coletiva.

Graficamente, os cinco pilares da inteligência emocional, de acordo com Goleman (2012, p. 67), está representado na Figura 1 abaixo:

Figura 1: Pilares da Inteligência Emocional



Fonte: Elaborado pelo autor, de acordo com Goleman, 2012.

Com base no cinco pilares da inteligência emocional, o indivíduo adquire aptidões para lidar com as emoções, sentimentos, adversidades e conflitos em equipe que o levarão à uma liderança profissional futura; à uma realização pessoal. A autoconsciência, a

autogestão e a automotivação diz respeito à relação pessoal do indivíduo. Quando se trata de empatia e habilidades sociais, o indivíduo atua em um ambiente que envolvem pessoas; coletividade.

2.2 COMPETÊNCIAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O ser humano é movido pelo desejo de sucesso na vida pessoal, profissional e organizacional. Quem não deseja ter uma vida pessoal bem resolvida, equilibrada, capaz de solucionar qualquer tipo de problema que venha ao seu encontro? Quem não deseja ser reconhecido com um dos melhores profissionais na área escolhida na sociedade? E quem não deseja ter um dos melhores empregos, com bom salário que possa sustentar sua família e assegurar financeiramente sua vida?

Para Martínez e Miranda (2022), para os dias atuais, há uma importância em se falar sobre a IE que se fundamenta tanto no campo cognitivo quanto no campo emocional e que devem ser desenvolvidos juntos. Nesse sentido, Goleman (2012) aborda que esses dois campos “interagem-se na construção da vida mental”. Ou seja, a mente que raciocina faz com que o indivíduo compreenda que tem uma consciência. Por outro lado, a mente emocional é tida como “conhecimento impulsivo, poderoso e vezes irracional”.

Para Goleman (2011, p. 474-75), acerca da mente emocional e racional, afirma:

A mente emocional é muito mais rápida que a racional, agindo irrefletidamente, sem parar para pensar. Essa rapidez exclui a reflexão deliberada, analítica, que caracteriza a mente racional [...]. As ações desencadeadas pela mente emocional carregam uma forte sensação de certeza, que é um subproduto de um tipo de comportamento bastante simplificado, de encarar determinadas coisas que, para a mente racional, são intrigantes [...]. A mente racional, por outro lado, em geral não decide que emoções devemos ter. Ao contrário, nossos pensamentos em geral nos chegam como um *fait accompli*. Diante disso, o que a mente racional pode fazer é controlar o curso de nossa reação.

A mente emocional se torna mais rápida, pois age instantânea, sem intervalo para pensar. Ao contrário da mente racional, primeiro analisa o contexto da situação e retarda, de certa forma, o comportamento, evitando assim um resultado negativo. A razão tende a controlar o comportamento; a emoção, por outro lado, age sem pensar. Cada indivíduo tem sua personalidade formada e, por ela, adquire suas habilidades emocionais. Contudo,

o indivíduo “regula” sua personalidade e equilibra suas emoções, resultando em um comportamento mais racional.

Os autores Martínez e Miranda (2022, p. 76) apresentam o Modelo Reuven Bar-on como combinações entre personalidade e habilidades emocionais que é constituído por cinco elementos, tais como:

1. Componente intrapessoal, que reúne a capacidade de estar atento, compreender e relacionar-se com os outros.
2. Componente interpessoal, que envolve a capacidade de gerir emoções fortes e controlar os seus impulsos.
3. Componente de gestão do stress, que envolve a capacidade de ter uma perspectiva positiva e otimista.
4. Componente do humor, que é constituída pela capacidade de adaptação às mudanças e resolução de problemas de natureza pessoal e social.
5. O componente de adaptabilidade ou ajuste [...].

O Modelo de Bar-on, de certa forma, está ligado aos pilares da inteligência emocional de acordo com Goleman. É um modelo que apresenta uma ligação entre competências emocionais e competências sociais. E esse modelo determina aquilo que o indivíduo entende, se expressa, compreende o outro e se relaciona com tal. Para cada execução de um comando, de uma missão, existem regras a serem cumpridas para se chegar ao final e ter um resultado satisfatório. Para se ter um bom salário, como resultado, o ser humano precisa cumprir uma jornada que não é fácil. Ele precisa estudar todos os dias e a cada dia ter melhores resultados que o ontem. Para tanto, é preciso pôr em prática algumas competências.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Ser inteligente a respeito das emoções — é tão importante para uma liderança bem-sucedida: a liderança primordial exige o uso da inteligência emocional” (GOLEMAN, BOYATZIS, MCKEE, 2018).

Nas últimas décadas nunca se falou tanto em inteligência emocional. Na medida em que o tempo vai passando, a humanidade precisa de novas adaptações para responder ao seu ritmo de exigência. E tudo aqui que o homem vai construindo, precisa ter como base a inteligência emocional para sua realização, não somente pessoal, mas profissional e social.

A modernidade chegou e trouxe consigo a correria, o imediatismo, a tecnologia e, dentro desses conceitos, uma exigência à sua adaptação. O ser humano do “antes” não é o mesmo do “hoje”. Capacidades para solucionar problemas e se relacionar com o outro foram sendo moldadas, para dar lugar a “intrusos” externos como a ansiedade, ao desequilíbrio, a incapacidade de reconhecer-se a si mesmo e ao outro.

Nessa mudança brusca de realidades e adaptações, o homem precisa adquirir habilidades que o ajudem a viver de forma capaz de “sobreviver” na construção de sua história de vida. Porém, nenhum indivíduo constrói algo sozinho, mas precisa de alguém para o ajudar; ninguém cresce na vida sozinho e nem aprende sozinho. O indivíduo constrói sua história com o outro. E a inteligência emocional é a base para essa construção.

A Inteligência Emocional condiz às habilidades adquiridas pelo ser humano ao longo de sua vida e das situações em que o acometem. Contudo, o ser humano precisa conhecer suas emoções, seus sentimentos e como se comporta diante de uma situação adversa. E a partir do conhecimento de si próprio, precisa conhecer o outro com suas limitações, adversidades, necessidades e comportamentos.

O ser humano usa da inteligência emocional para gerir conflitos em uma organização, proporcionando relações coletivas saudáveis, fortalecendo a empatia; usa-a para o fortalecimento das habilidades, tais como a autoconsciência, a autogestão, a automotivação, a empatia e habilidades sociais no contexto vivenciado. A inteligência emocional proporciona o ser humano a compreender o que está sentindo e o que o outro também sente.

REFERÊNCIAS

BRITO, P. H. do N; PINHEIRO, R. R. G. Construindo resiliência: O poder da Inteligência Emocional, **Brazilian Journal of Development**, [S.l], v. 10, n. 5, 2024. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/69919>. Acesso em: 5 jul. 2024.

COBÊRO, Claudia. Manual de Inteligência Emocional, 2002. **Scielo Brasil**. <https://www.scielo.br/j/pusf/a/RXnYLRf5MYb9rJDgvMTz38Q/?lang=pt>. Acesso em: 01 jul. 2024.

DADALTON, Leonardo; VARGAS, Nayane V; PEREIRA, Raquel C; CAPUCHO, Mariana C. Sofrimento Psíquico no Trabalho: Uma Análise na Pós- Modernidade. *In: Revista Científica Espaço Multiacadêmico*, v. 3, n. 2, Vila Velha: Multivix, 2023. DOI: 10.5935/1679-4427.v16n29.0008. Acesso em: 24 ago. 2024.

FERRARI, Sandro R; GHEDINE, Tatiana. Inteligência Emocional e Liderança: Revisão sistemática da literatura, *Reuna*, v. 26, n. 3, 2021. <https://reuna.emnuvens.com.br/reuna/article/view/1278>. Acesso em: 05 jul. 2024.

FERREIRA, Felipe O; FONSECA, Maria E. S; NUNES, Ana L. de P. N. Inteligência Emocional e suas Influências na Gestão de Conflitos, *ID on Line. Revista de Psicologia*, v. 17, n. 68, outubro, 2023. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3863>. Acesso em: 11 jul. 2024.

FERREIRA, Samuel de S; GOMES, Eslanny J. A. A Inteligência Emocional como Pilar da Liderança Moderna, *Revista Tópicos*, fev. 2024. <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-inteligencia-emocional-como-pilar-da-lideranca-moderna>. Acesso em: 12 jul. 2024.

GAJANIGO, Paulo. Estrutura de sentimentos, Stimmung e atmosfera: uma proposta de sistematização do emergente mood studies, *SciELO Brasil*, 2024. <https://www.scielo.br/j/soc/a/dbY46JdyL893zPyCQxpxVWC/#>. Acesso em: 05 jul. 2024.

GOLEMAN, Daniel. . **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente, Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente, ed. 2ª. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, Daniel; BOYTZIS, Richard; MCKEE, Annie. **O Poder da Inteligência Emocional**: Como lidar com Sensibilidade e Eficiência, ed. 1ª, Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

LOHN, Nazaré. **Inteligência Emocional para o Sucesso**: Ampliando suas habilidades, ed. 1ª. Santa Catarina: Nazaré Lohn, 2024. https://www.google.com.br/books/edition/Intelig%C3%A2ncia_Emocional_Para_o_Sucesso/EUfaEAAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1. Acesso em: 05 jul. 2024

MARTÍNEZ, Pablo Cervantes; MIRANDA, Luz P. Rojas. Inteligência Emocional, modelos para o seu desenvolvimento. Parte Um: Modelo Reuven Bar-on, *Revista Reforma Siglo XXI*, v. 29, n. 112, outubro-dezembro, 2022. <https://reforma.uanl.mx/index.php/revista/article/view/26>. Acesso em: 12 jul. 2024.

MEDEIROS, A. C. F; CARVALHO, K. A. de; SILVA, K. V. da; BALDOINO, L. M. A. B. Inteligência Emocional: Relacionamento Intrapessoal e interpessoal nas

organizações. **Repositório Institucional do Conhecimento -RIC-CPS**, São Paulo, jun. 2023. <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/13857>. Acesso em: 01 jul. 2024.

MORA, Ynedy; OQUENDO, Elizabeth; LEÓN, Olivia; ARTEAGA, Johana; LOZADA, E. Ortiz. Explorando a influência da inteligência emocional na educação: perspectivas e desafios, **Plural Episteme**, v. 2, n. 1, 2024. <https://episteme.sapienzaeditorial.com/index.php/lepist/article/view/648>. Acesso em: 12 jul. 2024.

NONATO, A. da S; FARIA, H. A. de; FLORES, J. L. de A; OLIVEIRA, L. C. de S; ROCHA, R. B. da S; AVELAR, R. P. B; CALDAS, M. C. C. Inteligência Emocional na Infância, **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE**, v. 9, n. 2, março, 2023. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8684>. Acesso em: 12 jul. 2024.

PANIÁGUA, William Castro; EPIQUÉN, Abdías Chávez; QUIJANO, J. C. Arévalo. Inteligência emocional: Associação com emoções negativas e desempenho profissional do corpo docente universitário, **Revista Eletrônica Educare**, vol. 27, n. 1, Heredia, jan./abr. 2023. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582023000100187&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 08 jul. 2024

PRIMI, Ricardo; BUENO, José M. Haas; MUNIZ, Monalisa. Inteligência Emocional: Validade Convergente e Discriminante do MSCEIT com a BPR-5 e o 16PF. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 26, n. 1, 2006. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/HhFXG5HtbsMkzSLQ9k8fsPC/?lang=pt#>. Acesso em: 04 ag. 2024.

SZYMANSKI, Maria L. S; ALVES, Veronice S. Do desenvolvimento do Conceito de Inteligência ao Conceito de Altas Habilidades/Superdotação: divergências entre perspectivas teóricas, **Revista Espaço Pedagógico**, [S. l.], v. 31, p. e15284, jul. 2024. <https://seer.upf.br/index.php/rep/article/view/15284>. Acesso em: 31 ago. 2024.