

 10
Explicação

Ao ouvir do seu chefe que seria promovido, Luis arregalou os olhos, inclinou levemente o corpo para trás. Isso se trata de uma típica reação de surpresa.

Ao descobrir que Luis seria pai pela primeira vez, ele fechou os punhos e disparou pequenos golpes no ar e o sorriso largo anunciam sua alegria.

Esses são pequenos exemplos do nosso cotidiano que expressam algumas emoções.

Você já parou para pensar quantas emoções somos capazes de expressar?

Existem pesquisas que menciona, de forma geral, a existência de seis emoções simples e distintas. São elas:

- Nojo;
- Raiva;
- Medo;
- Surpresa;
- Felicidade;
- Tristeza.

Sobre a questão das emoções não verbais, é um pouco simples identificar expressões faciais únicas associadas a qualquer uma das emoções básicas. Luis deve lembrar que essas emoções não são ensinadas ou aprendidas — elas simplesmente se revelam da mesma maneira nas pessoas, independentemente da cultura em que foram criadas.

A comunicação não verbal se define como um processo no qual se transmite informação a outra pessoa sem utilizar nenhum tipo de palavra, nem falada nem escrita. Esse modo de comunicação engloba um grande número de gestos, posturas, sons e comportamentos que proporcionam todo o tipo de mensagens.

Eis alguns exemplos da comunicação não verbal:

Gestos

Os movimentos das extremidades, das mãos ou um simples deslocamento da cabeça formam parte desse tipo de comunicação. Costumam acompanhar a linguagem oral, no entanto, também é possível usá-los para sinalizar objetos, fazer gestos com as mãos, numerar elementos, etc.

Expressões faciais

As expressões faciais são um dos elementos da comunicação não verbal mais estudados. O ser humano está programado desde o nascimento para identificar caras e manifestações emocionais.

Por essa mesma razão, é tão importante entender o fato de que quando alguém faz uma careta, está expressando dor. Ou que se um amigo sorri, significa que está vivendo um momento agradável.

Posição do corpo

A **linguagem corporal** pode indicar a atitude que uma pessoa apresenta em relação à conversa ou à interação social que está vivenciando.

Por exemplo, um indivíduo com o tronco inchado e com o corpo ligeiramente inclinado para frente pode estar tentando mostrar uma atitude desafiadora na conversa.

Paralinguagem ou sons

Quando se fala de paralinguagem, nos referimos ao conteúdo da fala que não forma parte da linguagem verbal. O tom de voz, a velocidade da fala e o volume também são elementos muito importantes da comunicação verbal.

Você pode falar a mesma coisa utilizando **tons diferentes** e a **mensagem mudará radicalmente**.

Mas e a inteligência emocional, como fica nisso tudo?

A Inteligência Emocional (I.E.) é provavelmente o fator mais importante que determina como uma pessoa se relaciona com pessoas ao seu redor. Toda pessoa é emocionalmente inteligente à sua maneira, mas alguns indivíduos parecem ter um nível mais alto do que outros.

Um indivíduo com um ótimo Q.E. está em condições de lidar com os desafios e problemas da vida, e lidar com qualquer tipo de possíveis problemas, mesmo que eles continuamente criem empatia com outras pessoas ao seu redor.