



Explicação

Luis tem um raciocínio lógico muito bom. Geralmente quando alguém descreve um problema ele imediatamente levanta uma ou mais hipóteses e um modo de tentar resolver a questão. Geralmente as pessoas conseguem resolver a questão através dessa ajuda. Mas não é sempre que ele consegue ser claro na sua explicação, o que acaba deixando ele nervoso e pensa que trata-se de algo simples, mas a pessoa que não consegue entender porque não prestou atenção.

É importante nos lembrar que há uma grande diferença entre QE e QI: o QI é desenvolvido, o que significa que todos nós começamos em níveis diferentes e únicos de inteligência. Algumas crianças, por exemplo, aprendem a tocar piano ou ler um livro em um estágio inicial da vida, enquanto outras levam mais tempo para aprender este tipo de habilidades.

Isso quer dizer que o QI ou inteligência mental, é a sua capacidade de pensar de forma racional, comportar-se propositalmente e gerenciar seus ambientes com sucesso. Isso é avaliado usando um teste de QI que verifica suas habilidades racionais, lógicas, intelectuais e analíticas. Além disso, concentra-se em seu conhecimento em tarefas matemáticas, espaciais, verbais e visuais.

Um indivíduo com QI elevado — o QI padrão é 100, geralmente está em posição de compreender rapidamente novidades, reter e lembrar informações, argumentar bem, pensar de forma abstrata e resolver desafios.

O QE pelo contrário, é uma coisa que você aprende com o tempo. A maioria de nós começa como bebês com exatamente a mesma inteligência emocional, no entanto, com base em nossos ambientes, nós melhoramos nosso QE durante toda a vida.

Mas o que isso tem a ver com a IE?

A resposta é: nada. Justamente porque a inteligência emocional não tem relação com o conhecimento intelectual. Independentemente de quanto baixa ou alta seja a inteligência de uma pessoa, ou a idade real dela, essa pessoa pode aumentar seu quociente emocional. A única coisa que é preciso fazer é concordar em aplicar a IE em seu estilo de vida diário, o que pode ser difícil para alguns mais do que para outros.

Ter a capacidade de avaliar, gerenciar e controlar suas emoções em uma determinada situação é extremamente importante para viver uma vida mais bem sucedida.

A sua habilidade em controlar as emoções afeta o modo como as pessoas ao seu redor te percebem. Se você está rindo de uma mensagem de texto durante uma reunião séria, é provável que receba olhares de reprovação dos demais. Em momentos em que suas emoções, sejam positivas ou negativas, estiverem exageradas, pare para pensar e leve em consideração o contexto. O bom senso de que uma emoção é inadequada à situação fará com que ela perca força em você.

Além disso, o mundo muda e a sua rotina profissional também. E não há muitas formas de impedir que as mudanças aconteçam. Em vez de se descontrolar quando os planos mudam de direção, tente ser mais versátil vendo pela perspectiva de que as mudanças são desafios naturais e importantes para o seu desenvolvimento. Encará-las como algo negativo dificulta seu sucesso e torna praticamente impossível o controle emocional. Então, **encare as mudanças de frente**.

Por fim, a auto-observação é o primeiro passo para identificar o que aciona as emoções negativas e, em uma segunda etapa, aprender a neutralizá-las. O mundo corporativo costuma cultivar a ilusão de que um bom profissional deve ser totalmente racional. Só que estamos falando sobre pessoas e gestão de pessoas, e não de máquinas. Em vez de negar seus sentimentos, o que é um esforço inútil, tente avaliar quais são as suas principais dificuldades em controlá-los. Reconhecer o problema é sempre o primeiro passo para encontrar uma solução.

Agora vamos dar uma foco especial ao gerenciamento das emoções no trabalho.

Gerenciar as emoções é fundamental para levar uma vida equilibrada e harmoniosa. Saber reconhecer as próprias emoções e a das outras pessoas, administrando as relações a partir dos sentimentos, permite a construção de relações satisfatórias. Essa habilidade é essencial no ambiente organizacional e para a manutenção dos vínculos profissionais. Apesar de todas as dificuldades enfrentadas no ambiente corporativo, para atingir metas e gerar resultados positivos é importante tolerar as frustrações e aceitar tudo aquilo que foge do seu controle.

Quando você se sentir injustiçado, ameaçado ou provocado, por exemplo, tente entender a situação pela visão do outro, se colocando fora da situação. Essa atitude fará com que você consiga dominar suas emoções dentro do ambiente corporativo, conseguindo “esfriar sua cabeça” e refletir antes de tomar qualquer decisão.

Para te ajudar nesse processo, confira os seguintes passos:

- **1º passo:** assuma a responsabilidade pela emoção que sente;
- **2º passo:** fale sobre a situação de maneira clara e sem se alterar;
- **3º passo:** seja direto e fale qual comportamento ou situação lhe causou desconforto;
- **4º passo:** mostre quais foram os impactos negativos causados pela situação;
- **5º passo:** busque cooperação, visando mudanças nos outros e em você;
- **6º passo:** proponha novas alternativas de relacionamento para que a situação não volte a acontecer;
- **7º passo:** negocie novas alternativas;
- **8º passo:** comprometa-se, também, com a mudança e agradeça o empenho de todos.

Há diversas situações em que não é possível se livrar completamente da pressão, seja na esfera pessoal, seja na profissional. Em vez disso, você pode desenvolver a inteligência emocional para aprender como administrar esse aspecto da vida.

Ao lidar melhor com ele, as suas capacidades são ampliadas. Pense em quantas oportunidades você já deve ter descartado por conta do risco de pressão ou qualquer outra situação adversa.

Trata-se de algo bastante valioso, especialmente no ambiente profissional. A inteligência emocional é uma ferramenta poderosa para a condução de projetos e a gestão de metas dentro de planos corporativos ambiciosos.