

Explicação

Até os 25 anos Luis atuou como programador back end e a partir disso, enveredou pela carreira técnica e hoje é líder de projetos, dentro de uma empresa do segmento de transportes que tem 5 times na área de desenvolvimento.

Por mais que ele goste de programar, Luis agora é líder do seu time e com isso vieram muitos desafios: receber as demandas dos clientes, distribuir as tarefas e priorizar o que precisa ser feito.

Enquanto eles trabalhavam com dois clientes as coisas eram mais tranquilas, mas as demandas crescem a cada dia e hoje a equipe precisa desenvolver e fazer manutenção de diversos sistemas, o que deixa Luis muitas vezes nervoso, porque a urgência impera no seu dia a dia. O que é comum, afinal de contas os clientes estão cada vez mais exigentes.

Os profissionais do time precisam ser ágeis, assertivos, mas nem sempre isso acontece e consequentemente, Luis precisa tomar decisões rapidamente e que às vezes geram mais retrabalho.

E o humor dele nesse contexto todo, como fica?

Luis mal tem vontade de fazer nada a não ser trabalhar. Sua rotina basicamente é sair de casa para o trabalho e do trabalho para casa. E o nervosismo faz parte dessa realidade. O trânsito deixa ele irritado, o elevador que demora para chegar o deixa irritado... Quando ele responde alguma pergunta geralmente é em tom irritado.

Logo, esse é um momento ideal para o Luis começar a focar em sua inteligência emocional.

Antes dele começar a educar-se sobre a ideia de inteligência emocional, ele deve começar por descobrir os dois fatores que definem a frase - inteligência emocional. Ao longo dos três últimos séculos, os profissionais estão em posição de identificar três partes únicas dos pensamentos de uma pessoa: mente, comportamento e motivação.

Os pensamentos incluem características normais, por exemplo: julgamento, memória e raciocínio. É quando a inteligência entra em jogo, já que é usada para calcular suas capacidades cognitivas. Já as emoções consistem em sentimentos, humores e opiniões. As motivações focam em hábitos que você aprende ou desejos biológicos.

Para poder investigar as ligações entre suas emoções e seus pensamentos, Luis precisa entender completamente as emoções e a forma como elas afetam sua vida.

O que são emoções?

Quando Luis recebeu a notícia que foi aprovado na seleção para assumir o cargo de liderança, ele mal podia se conter, por mais que tentasse manter-se sério, a vontade de sorrir era mais forte do que ele.

Quando ele não foi aprovado no vestibular ele ficou decepcionado, triste...

Perceba que nossa história é marcada por vários momentos e emoções.

Logo, emoções são respostas psicológicas caracterizadas por sentimentos poderoso e efeitos físicos correspondentes. Elas também podem ser chamadas de sinais sociais que nos enviam mensagens que nos encorajam a responder ao nosso entorno. As emoções nos permitem comunicar de forma voluntária ou não voluntária, ajudando assim nossas interações pessoais.

