

Inteligência Emocional: Você sabe a diferença entre QE e QI?

Você provavelmente já ouviu falar em [inteligência emocional](#), medida pelo QE (quociente emocional). Esse conceito se popularizou com o psicólogo e autor [Daniel Goleman](#), em seu livro sobre o tema.

Embora possa parecer bobagem para alguns, ter bom QE é um ponto em comum entre muitas pessoas de sucesso. Mas do que se trata exatamente? Por que é tão pertinente? O que isso tem a ver com o meu sucesso?

No post de hoje, respondemos a todas essas perguntas e ainda demos dicas para você conquistar a tão buscada inteligência emocional e aumentar o seu QE. Vamos lá?

O que é inteligência emocional?

A inteligência emocional é um conceito da Psicologia, criado para designar a capacidade de cada indivíduo de reconhecer as emoções, lidar bem com elas e gerenciá-las. E quando dizemos 'emoções', nos referimos às nossas e às dos outros.

Essa característica inclui fatores como a habilidade de se automotivar, a persistência, o controle dos impulsos, a regulação do humor, a empatia e a esperança.

Exemplificando: uma pessoa com inteligência emocional é capaz trabalhar bem com o seu estresse e o dos outros, sendo resiliente e flexível nas mais variadas situações.

Mas essa não é uma tarefa nada fácil! Pare para pensar. Quantas vezes as suas emoções superaram o seu pensamento racional? Algumas vezes, não é mesmo?

Importante saber também que o modo como administramos as emoções pode ter um papel crítico em várias esferas da nossa vida.

Agora que você já sabe o que é inteligência emocional, acompanhe abaixo a explicação do conceito de QE e o que faz dele um complementar ao QI.

QI ou QE, qual o caminho para o sucesso?

O psicólogo Daniel Goleman, autor do livro [Inteligência Emocional](#), propõe um modelo complementar ao QI, o QE. Enquanto o QI é o quociente de inteligência, o QE é o quociente emocional.

Os testes tradicionais de QI foram criados para filtrar pessoas conforme a sua capacidade de processar informações. Mas será que isso é realmente tão importante quando se trata de sucesso profissional e pessoal?

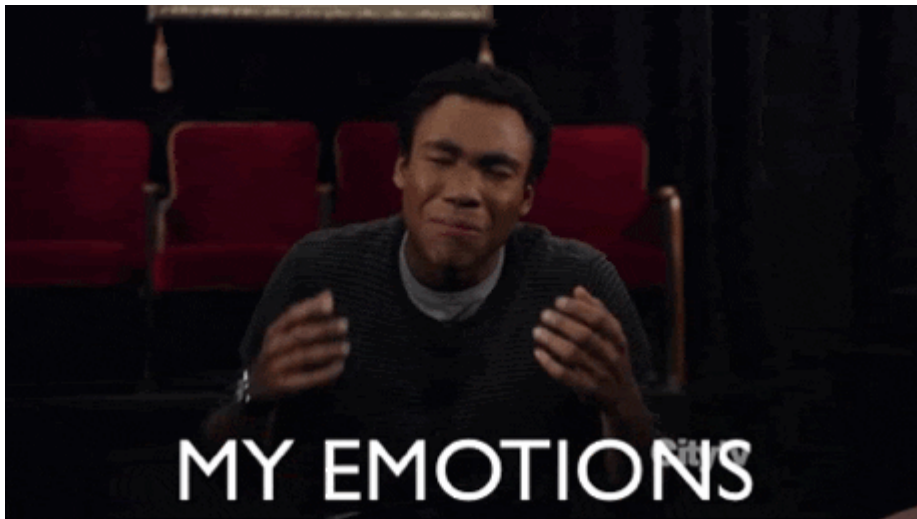
Existe um grande debate contra o uso do alto QI como preditor de sucesso das pessoas. Sim, o QI tem um papel, mas, para Daniel Goleman, na maioria das vezes, ele não é o mais importante.

Afinal, você pode ser uma pessoa muito inteligente, mas não saber administrar bem as suas emoções, por exemplo. Isso tem um grande impacto na sua vida como um todo, mas principalmente no ambiente de trabalho. É por isso que a inteligência emocional é uma característica que tem sido cada vez mais buscada em entrevistas de emprego.

Não pense que isso é bobagem. Para o próprio Goleman, o QI contribui com apenas 20% do nosso sucesso na vida! Os outros 80% são resultado do QE.

Mas lembre-se: QI e QE não são fatores opostos, mas

complementares.



Os 5 aspectos principais da inteligência emocional

Ainda segundo Daniel Goleman, a inteligência emocional é composta por 5 aspectos principais, sendo eles:

- Conhecer as próprias emoções: tenha consciência de si mesmo. Isso é a chave da inteligência emocional, até mesmo para a tomada de decisões.
- Guiar e controlar as emoções: saiba lidar e controlar as suas emoções, colocando-as na direção certa conforme cada situação.
- Automotivação: utilize suas emoções para atingir seus objetivos. As pessoas que têm essa capacidade tendem a ser muito mais produtivas.
- Reconhecer as emoções dos outros: tenha empatia. Essa característica significa estar adaptado aos sinais que indicam o que os outros necessitam ou querem.
- Saber se relacionar interpessoalmente: saiba manter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso é crucial para o seu sucesso.



As vantagens do QE

Como dissemos, o alto QE tem sido muito buscado nas pessoas. Mas por que?

Uma pessoa com inteligência emocional:

- Se relaciona melhor com os outros
- Desenvolve mais o seu [autoconhecimento](#)
- Consegue administrar o seu mau-humor e a sua empolgação excessiva
- Aumenta sua [produtividade](#) ([tenha ajuda com este guia para deixar a procrastinação de lado](#))
- Tem mais chances de conquistar os seus objetivos
- Não perde o brilho nos olhos, quando necessário
- E por aí vai...

Dicas para desenvolver a inteligência emocional

Fácil falar, não é mesmo? Mas sabemos o quão difícil é conquistar um QE mais alto.

Tem gente que tem mais facilidade, claro, enquanto para outros pode ser um tremendo desafio. Então, para te ajudá-lo, separamos algumas dicas:

- Encontre uma distração: sempre que você tiver sentindo aquela raiva, encontre alguma distração. Que tal colocar toda essa energia naquele relatório que você tem que entregar no trabalho? Funciona que é uma beleza!
- Realize atividades prazerosas: para bloquear um ciclo de depressão, por exemplo, precisamos de realizar atividades que nos deem prazer. Nada melhor para espantar a tristeza do que fazer algo que te faz bem! É como se desligasse a chavinha ruim no nosso cérebro.
- Tente enxergar o lado positivo das coisas: tudo tem um lado bom, não se esqueça! Portanto, se você está com aquele sentimento ruim, tente se lembrar disso e entender o que você pode aprender com a situação que tanto está te deixando mal.
- Foque no longo prazo: às vezes, nos deixamos levar por pequenas recompensas momentâneas, como uma fugidinha da dieta ou um dinheirinho fácil, não é mesmo? Mas já pensou se isso se torna um hábito? É essencial começar a focar no longo prazo se você quer controlar melhor as suas emoções.
- Canalize sua ansiedade: vivemos em um mundo onde as coisas mais rápidas parecem ser mais eficientes, onde a pressa é algo valorizado. Assim, ficar muito ansioso é normal. Mas você sabe que tudo em excesso faz mal, não é? Portanto, canalize essa ansiedade em alguma atividade, para dispersá-la. Um esporte pode ser a melhor opção, se for do seu agrado.
- Seja otimista: você é o senhor do seu destino, então seja otimista e crie suas próprias oportunidades. Atribua o seu fracasso a coisas que você pode mudar, de forma que, no final, tudo corra bem. Assim, você evita pensamentos negativos.
- Nunca perca o seu brilho nos olhos: já falamos que nada

em excesso é bom, nem a empolgação! Mas tente encontrar o equilíbrio. Não queremos que você elimine seu lado emocional, mas que saiba conciliá-lo com o racional.

Diferenças de gênero

Em média as mulheres tendem a ter melhor pontuação em inteligência emocional do que os homens. É o que mostram as pesquisas. Somente em média, e há dados conflitantes sobre isso, garante Daniel Goleman.

E o autor de Inteligência Emocional adverte: quando se fala de diferença de gênero no campo comportamental, está se falando de amplamente sobrepor curvas de sino de capacidade.

Por exemplo, uma capacidade em que as mulheres constantemente demonstram uma vantagem é em empatia emocional. Mas isso não significa que um homem não possa ser tão emocionalmente empático quanto a mais empática das mulheres.

As capacidades que tendem a ser marcantes nos homens, normalmente, têm a ver com autodomínio emocional, mas, novamente, isso não significa que uma mulher não possa ser tão emocionalmente autorregulada quanto o mais equilibrado dos homens.

O lado obscuro

Daniel Goleman lembra que os psicólogos usam a expressão “a tríade negra” para se referirem a narcisistas, maquiavélicos e sociopatas. Esses tipos representam o lado obscuro da inteligência emocional, ou seja, essas pessoas podem ser muito boas em empatia cognitiva, mas deixam muito a desejar quando o assunto é empatia emocional.

Por exemplo, um psicopata definitivamente não se importa com as consequências humanas de sua mentira ou manipulação e não sente quaisquer remorsos por infligir crueldade. Quaisquer de

seus sentimentos são muito superficiais.

Os sociopatas, por seu vez, têm déficits em diversas áreas essenciais para a inteligência emocional. Embora os sociopatas extremos sejam conhecidos pelos seus crimes a sangue-frio, os tipos subclínicos de sociopatas são reconhecíveis na vida organizacional.

Continue aprendendo

Lembre-se: todas as suas manifestações de emoção influenciam imediatamente suas relações interpessoais. Por isso são tão relevantes quando se trata do nosso sucesso e é tão importante saber administrá-las.

Então, que tal aprender mais sobre como [desvendar o comportamento humano](#)? Entender melhor os seres humanos provavelmente vai ajudá-lo a conquistar um QE mais alto.

Inclusive, no [12min](#), nós temos o microbook [Inteligência Emocional](#), em um formato super fácil de consumir, em texto e áudio: [O Cérebro e a Inteligência Emocional](#)

Gostou do post de hoje? Outro livro que você também vai gostar é o [Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas](#), de Dale Carnegie. Na verdade, aqui no 12min, nós temos uma série de livros sobre Psicologia. Vale dar uma conferida!

Happy reading!