

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, UM UPGRADE PARA RELAÇÕES HUMANAS

CONGRESSO INTERNACIONAL: DESENVOLVA SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, 1ª edição, de 22/11/2021 a 24/11/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-28-4

**CAMPOS; Alcione Pereira Lambe Campos <sup>1</sup>, MELO; Alcinéia Pereira Lambe de <sup>2</sup>**

## RESUMO

O ser humano tem o convívio em sociedade como seu “hábitat natural”, somos sociais, portanto, desde que nascemos temos a necessidade de interação. Devido estarmos imersos nesse ambiente de relações humanas, faz-se necessário, o desenvolvimento de habilidades para que esta interação ocorra de forma saudável e produtiva. Logo, o presente estudo visa elucidar, através de estudo bibliográfico, conceitos sobre a inteligência emocional e sua importância nas relações humanas. Bem como explicar como se dão essas relações, destacando a importância em se manter a qualidade, arrolando os possíveis danos gerados em relações deficientes. Para tal, apresentaremos fatores que desenvolvem a inteligência emocional, que possibilitam uma melhor gestão das emoções e gerenciamento dos conflitos correlatos às relações intrapessoais e interpessoais. Além de nos relacionarmos com outras pessoas, nos relacionarmos também com nosso eu interior, pensamos e decidimos baseados em nossas crenças, juízos de valor e influências do meio externo. Os conflitos nas relações, sejam intra ou interpessoais podem ser decorrentes de diversos fatores, como: perfil de personalidade, objetivos opostos, opiniões divergentes, níveis de informação e conhecimento, crenças limitantes, frustrações de ambas ou uma das partes, percepções distintas, etc. Segundo Weil (2002, p.15), “onde se encontram dois indivíduos há problemas de relações humanas.” Sayed (2002) reforça que há registros de conflitos desde os primórdios da humanidade e que estes são necessários ao crescimento pessoal do indivíduo. Porém, os conflitos que trazem ganhos são exatamente aqueles cuja habilidades de inteligência emocional são postas em prática. Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar seus sentimentos e emoções e também reconhecer e avaliar as emoções do outro, tendo a melhor capacidade de lidar com elas. A inteligência emocional dota o indivíduo de habilidade em Quebra de Página controlar os impulsos, canalizar as emoções e propor reações adequadas às diversas situações, tendo o autocontrole e criando assim bons relacionamentos interpessoais, ou seja, habilidades sociais, bem como seu relacionamento intrapessoal passa a ser salutar propondo ao sujeito uma melhor qualidade de vida. Segundo o PhD Daniel Goldman, psicólogo pesquisador Harvard, “as áreas emocionais entrelaçam-se através de milhares de circuitos de ligação, com todas as partes do neocórtex. Isso dá aos centros emocionais, poderes de influenciar o funcionamento do resto do cérebro incluindo seus centros de pensamento.” Entendemos então, que nosso cérebro funciona com “dois centros de comando”: o racional e o emocional, sendo o emocional tão poderoso que pode ser capaz de influenciar o racional. Logo, inteligência emocional é saber usar os dois centros em equilíbrio, trabalhando juntos para o mesmo objetivo. Saber diferenciar as emoções e sentimentos consiste no primeiro passo para compreender os pensamentos e comportamentos, as experiências que temos são armazenadas e influenciam diretamente nas ações. Estudos da neurociência e da

<sup>1</sup> Psicóloga pela Faculdade Maurício de Nassau - pós graduanda em Neuropsicologia pela faculdade Descomplica - Pós graduanda em Terapia cognitivo Comportamental pela Faculdade Descomplica Hospitalar e da Saúde pela Faculdade Descomplica, alcycamp2@hotmail.com

<sup>2</sup> Psicóloga pela Faculdade Maurício de Nassau - Pós Graduanda em Terapia Familiar pela faculdade Única de Ipiranga - Pós Graduanda em Psicologia Hospitalar e da Saúde , alcineiamello@gmail.com

psicologia relatam que os pensamentos e sentimentos diante de uma emoção, migram para o córtex frontal, influenciando de modo direto em nossas atitudes. É neste ponto que a Terapia cognitivo-comportamental irá atuar, desenvolvendo estratégias e ferramentas para que se possa lidar com os pensamentos automáticos e disfuncionais modificando suas crenças centrais.

**PALAVRAS-CHAVE:** inteligência emocional, relações interpessoais, comportamental