



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

Competência 6 – Inteligência Emocional
O ciclo emocional



6. Inteligência Emocional

Competência 6– Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Objetivo principal: saber e entender a origem, a criação e a importância das emoções em resultados que obtemos em qualquer área das nossas vidas.

Objetivo 1: entender o ciclo emocional.

Objetivo 2: aprender alterar as emoções.

Objetivo 3: diferença entre emoção e estado emocional.

Conteúdos: ciclo emocional; emoções operativas e não operativas; a criação de estados emocionais e como sustentá-los no tempo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6– Inteligência Emocional

O ciclo emocional

“Não tome decisões permanentes baseadas em emoções temporárias.”

Anónimo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

A importância das emoções:

- Qualquer interação humana significa uma transferência de emoções.
- Quanto mais tem a certeza da sua emoção, mais facilmente a transferirá para os outros.
- Ninguém gosta de viver ou estar perto de uma pessoa triste.
- As emoções explicam a maioria dos resultados que temos em qualquer área da nossa vida.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



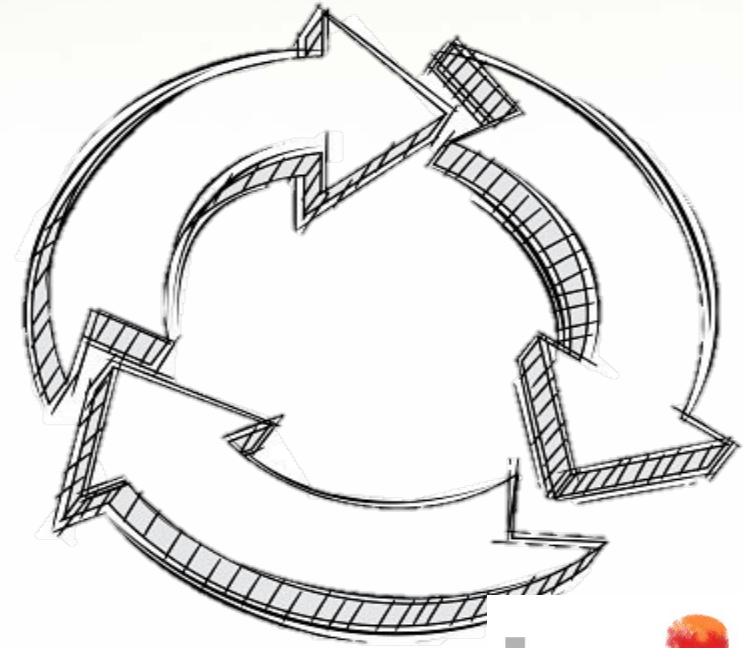
Competência 6– Inteligência Emocional

O ciclo emocional

O ciclo emocional

Este explica o processo pelo qual experimentamos emoções como reações a certos estímulos, e como essas emoções afetam as nossas ações e, finalmente, os nossos resultados.

A Inteligência Emocional (IE) está relacionada com a aprendizagem da gestão de emoções, não as evitando ou negando, e sempre com vista a um resultado operacional. Assim, a IE surge neste ciclo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6– Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Estímulo

Todos os dias somos expostos a centenas de circunstâncias ou acontecimentos que nos afetam, a maioria destes estão fora da nossa influência, mas são importantes para para o nosso desempenho diário. Podemos dizer que alguns deles são “positivos” (um novo emprego, um prémio...) e alguns deles “negativos” (uma doença, um despedimento...).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6– Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Significado

O estímulo, “o que acontece” é importante, mas o verdadeiro fator decisivo é o significado que lhe atribuímos. Isto é, a história que conto a mim próprio sobre o que está a acontecer. Entre o facto e a emoção, acontece o que Victor Frankl chamou de “liberdade de escolha”, onde reside a nossa responsabilidade.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Emoção

É a reação específica gerada como resposta a um evento particular, baseada em alterações bioquímicas e fisiológicas no nosso corpo e sistema nervoso. Estas acontecem como uma resposta interna, mas com conotações e reflexos externos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional



Numa classificação muito básica, as emoções são divididas em “boas” ou “más”. É verdade que existem emoções mais agradáveis que outras (por exemplo, a felicidade é suposto ser mais agradável que a raiva), mas uma emoção é um veículo para estabelecer o caminho entre o nosso ponto real e o objetivo que queremos atingir, de modo que a classificação deve ser em emoções “operacionais” ou “não operacionais”.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

A palavra emoção vem do latim *emovere*, que significa “tirar ou afastar do movimento”. Ou seja, acontece dentro do nosso corpo mas é apenas visível por fatores externos, tais como expressões faciais, comunicação não verbal mas também verbal (como e sobre o que falamos).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Ação

A soma de todas as considerações externas são as nossas ações, isto é, tudo o que fazemos e também o que não fazemos. A ação vem do “ato” e a maneira como atuamos define a nossa atitude relativamente à vida. A ação é o que as pessoas podem ver sobre nós, mas o facto interessante é que a nossa atitude surge de certas emoções.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Resultado

As consequências das nossas ações são os nossos resultados, de qualquer modo e em qualquer aspeto. Estamos habituados a explicar a nossa vida baseados nos nossos resultados, mas nem sempre pensamos nas suas origens e motivações. Mesmo, neste ciclo, eles reforçam os estímulos, e tornam-se em novos estímulos que reiniciam o círculo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Frutos - Resultados

Tronco e Ramos - Ações e Hábitos

Raízes - Emoções

Sementes - Pensamentos

“Semeia um pensamento e colherás uma ação; semeia a ação e colherás um hábito; semeia o hábito e colherás o caráter; semeia o caráter e colherás um destino.”

Aristóteles



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Se depois deste ciclo o nosso resultado não é o esperado ou desejado, é o momento em que a Inteligência Emocional começa a funcionar. A IE atua apenas no espaço anterior a um novo contacto ou encontro com o estímulo que gerou uma emoção não operacional. O estímulo será o mesmo, inalterável, e se continuarmos a atribuir o mesmo significado seremos prisioneiros num círculo sem forma de alterarmos os nossos resultados.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Assim, as emoções são os fatores chave para explicar os nossos resultados, mas apenas a curto prazo. Os resultados a longo prazo são explicados pela emoção que conseguimos manter durante um maior período de tempo e aqui o fator mais importante não é o estímulo externo ou o significado que lhe atribuímos, mas sim no que fazemos para manter esta emoção. Esta é a nossa responsabilidade.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



As emoções são humanas, pontuais e respostas muito curtas a circunstâncias externas. Mas quando adicionamos à emoção original:

- **Tempo:** quanto tempo a iremos manter?
- **Interpretação:** significado a longo prazo do estímulo original.

Estaremos a gerar um estado emocional que pode explicar resultados a longo prazo ou até mesmo para toda a vida.



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Por exemplo:

Se formos despedidos: tristeza, medo ou fúria são emoções humanas e lógicas. Estas emoções são as operativas durante um certo período de tempo. Podemos dizer que necessitamos delas para superar a situação negativa nas nossas vidas. No entanto, se as mantivermos durante um longo período, começamos a encontrar interpretações não operativas (“Era o emprego da minha vida”; “Ninguém me irá contratar” ...), construiremos um estado emocional que nos levará a um objetivo não desejado, isto é, encontrar um novo emprego.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Tendo como ponto de partida uma emoção original, como construímos um estado emocional?

“O medo é uma emoção, mas a cobardia é um comportamento. Entre estas encontramos a capacidade do ser humano escolher ser corajoso, a sua natureza autêntica.”

José Antonio Marina (filósofo)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Competência 6 – Inteligência Emocional

O ciclo emocional

Construímos estados emocionais dando **consistência** a qualquer emoção, sustentando-a do mesmo modo em quatro dimensões: Pensamentos, sentimentos, ações e palavras.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





6. Inteligência Emocional

Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aviso: Esta publicação foi feita com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia. Os conteúdos desta página são da responsabilidade única dos parceiros e não poderão de forma alguma refletir as visões da AN e da Comissão.