



GUIA PRÁTICO 1

GESTÃO EMOCIONAL

OUTUBRO • 2021

GUIA PRÁTICO 1

**GESTÃO
EMOCIONAL**

OUTUBRO • 2021

Copyright © 2021 ABC da Psicologia



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

A CASA DE HÓSPEDES

ESTE SER HUMANO É UMA CASA DE HÓSPEDES
TODOS OS DIAS UM NOVO CONVIDADO

UMA ALEGRIA, UMA DEPRESSÃO, UMA MALDADE
ALGUNS MOMENTOS DE CONSCIÊNCIA APARECEM
COMO UM VISITANTE INESPERADO

ACOLHE-OS E ENTRETÉM-NOS!
AINDA QUE SEJAM UMA MULTIDÃO DE TRISTEZAS,
QUE VIOLENTAMENTE VARREM A TUA CASA
ESVAZIANDO-A DE MOBÍLIA,

MESMO ASSIM, TRATA BEM CADA CONVIDADO.
ELE PODE ESTAR A CRIAR ESPAÇO
PARA UMA NOVA DELÍCIA.

O PENSAMENTO SOMBRIO, A VERGONHA, A MALÍCIA,
VAI RECEBÊ-LOS À PORTA SORRIDENTE,
E CONVIDA-OS A ENTRAR.

AGRADECE A QUEM VIER, SEJA QUEM FOR,
POIS CADA UM FOI ENVIADO
COMO UM GUIA PARA IR MAIS ALÉM.

JALÁL AD-DÍN RUMI



ÍNDICE

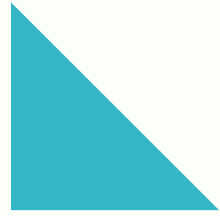
INTRODUÇÃO 05

FUNÇÃO DAS EMOÇÕES 09

DIMENSÕES DA INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL 13

EXERCÍCIOS DE REGULAÇÃO
EMOCIONAL 19





Introdução

O que é a inteligência emocional



Inteligência Emocional

A inteligência emocional é uma forma de inteligência que pressupõe a capacidade de regular os sentimentos e emoções, em nós mesmos e nos outros, e assim permitir uma leitura objetiva das situações e, conseqüentemente, uma resposta adaptada.

Ao considerar que a inteligência emocional pode ser vista como a interação consonante entre emoção, cognição e sensação, podemos acrescentar que esta tem uma influência direta na qualidade das relações interpessoais, na satisfação no trabalho, no absentismo, na questão do stress, na forma de liderança, no desempenho e no compromisso por parte das equipas.

Deste modo, podemos afirmar que a inteligência emocional é um dos principais parâmetros do desempenho e do bem-estar. Ao longo deste pequeno livro vamos explorar as diferentes dimensões da inteligência emocional, o papel das emoções e alguns exercícios de regulação emocional.

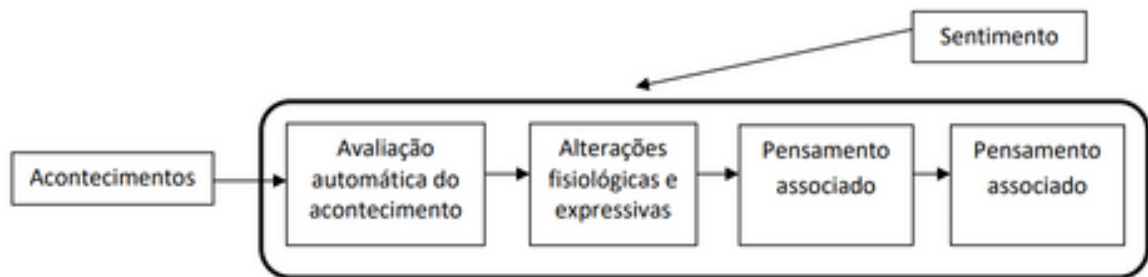
Emoções

Antes de explorar o tema, torna-se fulcral perceber o que são as emoções. Emoção significa "movimento para fora" ou "pôr em movimento".

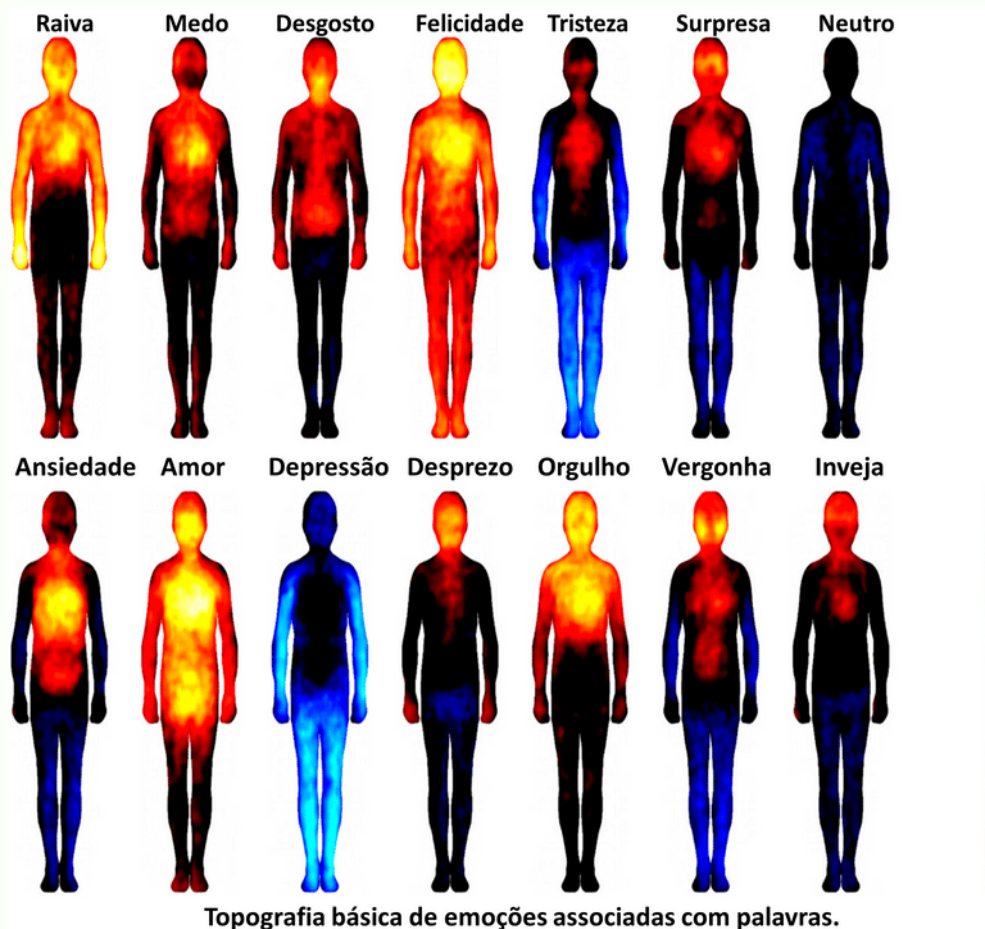
Emoção refere-se ao que nos coloca em movimento, consiste num impulso para a ação no sentido de nos facilitar a adaptação e de nos aumentar as probabilidades de sobrevivência. É despoletada pela mente, mas acontece com ações que acontecem dentro do corpo, nos músculos, coração, pulmões, nas reações endócrinas.



Por outro lado, os sentimentos são, por definição, a experiência mental que nós temos do que se passa no corpo. Sentimento e emoção refere-se à diferença entre aquilo que é mental e aquilo que é comportamental. A emoção pode ser identificada a partir de sintomas fisiológicos, desencadeada por um acontecimento ou situação, que conduz a um comportamento orientado para um fim.



As emoções primárias ativam-se automaticamente perante determinados estímulos do meio. Traduzem-se em sensações corporais que são iguais para as diferentes culturas, tal como mostra o estudo realizado pela revista norte-americana *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), que elaborou mapas corporais das diferentes emoções.



Na maioria das emoções básicas, há uma "atividade elevada" na área do peito, associada ao aumento de respiração e do ritmo cardíaco. Há também muitas sensações na região da cabeça, "que provavelmente refletem tanto mudanças fisiológicas na cara [a contração dos músculos, o aumento da temperatura quando se cora ou a produção de lágrimas] como mudanças sentidas na mente provocadas por acontecimentos emocionais", lê-se no artigo. Já a região do estômago aparece ativa quando as pessoas sentem nojo.

"As emoções podem promover o bem-estar preparando-nos tanto para a ação, ao aumentar a ativação como acontece na raiva, como protegendo os nossos recursos corporais e sociais, ao diminuir a ativação como acontece na tristeza", defende Laurie Nummenmaa.





Função das emoções



A capacidade emocional para identificar e expressar emoções pressupõe a capacidade de atribuir um nome, uma etiqueta, àquilo que se está a sentir. Para isso é fundamental aprender a linguagem emocional e desenvolver um vocabulário rico que abranja toda a gama de emoções, permitindo assim transmitir, de forma clara, rigorosa, adequada e eficaz, todos os sentimentos.

A compreensão das emoções envolve a capacidade para identificar as causas subjacentes a cada emoção e perceber as respetivas consequências ao nível da fisiologia, do comportamento e do pensamento. Abrange, também, a capacidade de compreender a evolução dos estados emocionais, possibilitando assim a previsão do futuro emocional.

Ao compreendermos as emoções, o sentido que ganham, a forma como se misturam e evoluem no tempo, tornando-nos capazes de compreender os sentimentos dos outros, o que permite interagir com eles de maneira mais apropriada e eficaz.

Para uma boa compreensão emocional, é importante conseguir identificar as causas sensíveis inerentes aos nossos próprios sentimentos, ou seja, os pensamentos, as situações ou os acontecimentos que nos induzem a comportamentos específicos.



As emoções primárias, são o produto da evolução do Homem, encontram-se em todas as culturas e, conseqüentemente, são consideradas universais. Contudo, manifestam-se de forma diferente em cada cultura e em cada pessoa. O que torna uma pessoa feliz pode deixar outra completamente arrasada. por exemplo, em situações que não apresentam nenhum perigo, há pessoas que ficam apavoradas e outras que não reagem.

Ekman realça que a especificidade de cada pessoa faz pela um ser único, distinguindo-se das restantes pelo seu comportamentos, também, pela expressão das suas emoções.

De seguida apresento as causas das emoções primárias:

- **Medo:** Sensação de ameaça ao seu bem-estar por um perigo real ou imaginário.
- **Alegria:** Reação ao proveito de algo valioso, de um sucesso, ao alcance de um objetivo ou ao sentir bem-estar, para si ou para alguém querido.
- **Raiva:** Demonstração de ter sido intencionalmente prejudicado por alguém ou ter sido alvo de uma afronta, rejeição, injustiça, ofensa ou um obstáculo que o impeça de conseguir algo.
- **Tristeza:** Sensação de perda de algo valioso ou de alguém importante, ou sensação de impotência e desesperança por não conseguir obter algo que desejava muito.
- **Aversão:** Repulsa por alimentos e coisas, seja pelo aspeto, pelas e/ou pelo comportamento de alguém que se considera impróprio ou que violou as regras definidas.
- **Surpresa:** Perturbação (reação negativa) e/ou curiosidade (reação positiva) pelo acontecimento de algo súbito e desconhecido que o apanhe desprevenido, deixando-o muito curioso para descobrir as causas o mais rápido possível.

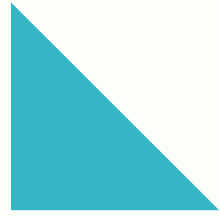


Quando não sabemos exatamente a razão por que estamos ansiosos, angustiados, frustrados ou irritados, torna-se difícil suportar e gerir as emoções e, conseqüentemente, reagir de forma adequada e proporcional à situação em concreto.

Por outro lado, se percebermos o que provoca as emoções sentidas, seremos capazes de reduzir o impacto dos seus efeitos, ou, pelo menos, de entender por que razão alguns são tão fortes.

Neste sentido, torna-se fundamental desenvolver a capacidade de regular os sentimentos e emoções, em nós mesmos e nos outros, e assim permitir uma leitura objetiva das situações e, conseqüentemente, uma resposta adaptada. Deste modo, passo a apresentar o modelo de inteligência emocional de Goleman.





Dimensões da Inteligência Emocional

Modelo de Inteligência Emocional de Goleman

- Autoconsciência
- Autogestão
- Consciência social
- Gestão das relações

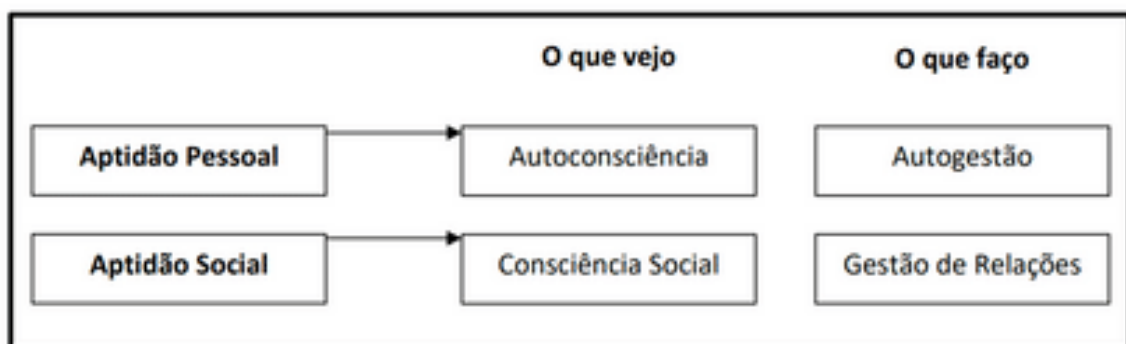


Daniel Goleman descreve a inteligência emocional como sendo um conceito que abrange cinco dimensões:

- a autoconsciência,
- o autogestão,
- a consciência social
- a gestão das relações.

São estas quatro competências que formam a inteligência emocional.

A autoconsciência e autogestão estão relacionadas com o indivíduo, enquanto que a consciência social e a gestão de relações se relacionam com a interação entre a pessoa e os outros.



Autoconsciência

A autoconsciência é o processo de nos conhecermos a nós próprios de dentro para fora e de fora para dentro.

As reações emocionais para as quais estamos programados surgem antes de termos a possibilidade de responder. Gerirmos a nós próprios e às nossas relações significa que precisamos de estar conscientes da totalidade dos nossos sentimentos. Quando não reservamos algum tempo para compreender o que estamos a sentir, as emoções emergem quando menos esperamos ou queremos. Esta é a forma que o nosso cérebro tem de chamar a nossa atenção.

Entrar em contacto com as nossas emoções requer trabalho e coragem. Seja paciente e dê a si próprio o reconhecimento que merece, por todos os progressos. À medida que for identificando coisas das quais não tinha consciência antes, em si próprio, estará a progredir.

Estratégias de autoconsciência

- Pare de tratar os seus sentimentos como bons ou maus
- Observe a vibração das suas emoções
- Sinta as emoções fisicamente
- Saiba quem e o que o afeta
- Inicie um diário das suas emoções
- Não se deixe enganar pelo mau humor
- Mas também não se deixe enganar pelo bom humor
- Visite os seus valores
- Identifique as suas emoções em livros, filmes e músicas
- Conheça-se a si próprio sob stress



Autogestão

É a capacidade de usar a consciência da presença das emoções para escolher de forma ativa o que dizer ou fazer. A autogestão constrói-se sobre a autoconsciência. Uma vez que estamos programados para experienciar emoções antes de lhes conseguirmos responder é fundamental ler as emoções de forma eficaz e depois responder-lhe.

Quando compreendemos as nossas emoções e conseguimos responder-lhes da forma que escolhemos, temos o poder de assumir o controlo de situações difíceis, de forma ágil à mudança e de tomar as iniciativas necessárias para alcançar os objetivos a que nos propomos. Quando não paramos para pensar nos nossos sentimentos ficamos vulneráveis.

Estratégias de autogestão

- Respire
- Crie uma lista: emoção vs razão
- Conte até 10
- "Durma sobre o assunto"
- Converse com um autogestor competente
- Assuma o controlo do seu diálogo interior
- Trate da sua higiene de sono
- Fale com alguém que não tenha uma ligação emocional com o seu problema
- Aprenda lições valiosas com todas as pessoas
- Adicione ao seu horário um momento de recarga mental



Consciência Social

A consciência social é uma competência que se desenvolve, aprende e pratica ao longo do tempo e permite-nos reconhecer e compreender os estados de humor de pessoas e grupos. A consciência social está centrada na nossa capacidade de reconhecer e compreender as emoções dos outros. Sintonizarmo-nos com as emoções dos outros à medida que interagimos com eles irá ajudar-nos a obter uma visão mais correta daquilo que nos rodeia, e que afeta tudo – das relações ao resultado de ações.

Olhar para fora não é apenas usar os olhos: significa ativar os sentidos. Podemos usar na totalidade os cinco sentidos, e incluir também a vasta quantidade de informação que nos chega ao cérebro através do sexto sentido: as emoções. As emoções podem ajudar-nos a detetar a interpretação as pistas que outras pessoas nos enviam. Estas pistas ajudam-nos a que nos ponhamos no lugar da outra pessoa.

Estratégias de consciência social

- Fique atento à linguagem corporal
- O sentido de oportunidade é tudo
- Prepare antecipadamente eventos sociais
- Viva no momento presente
- Faça uma caminhada de 15 minutos
- Observe a consciência social nos filmes
- Pratique a arte de ouvir
- Saia para observar pessoas
- Procure ter uma visão geral da situação



Gestão de Relações

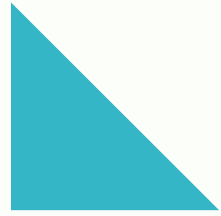
A verdade é que todas as relações exigem trabalho, até as excelentes, que parecem fáceis. Trabalhar uma relação exige tempo, esforço e conhecimento. O conhecimento é a inteligência emocional. Se desejamos uma relação perseverante, que cresce ao longo do tempo e na qual as nossas necessidades e as necessidades da outra pessoa são satisfeitas, a última competência de inteligência emocional, a gestão de relações, é precisamente o que é prescrito terapeuticamente. Utilizamos as nossas competências de autoconsciência para nos apercebermos dos nossos próprios sentimentos e ponderamos se as nossas necessidades estão a se satisfeitas.

Usamos as competências de autogestão para expressar sentimentos e agir em conformidade, para assim beneficiarmos das ligações. E por fim, recorreremos às competências de consciência social para compreendermos melhor as necessidades e os sentimentos da outra pessoa. Uma vez que somos metade de qualquer relação, temos metade da responsabilidade de defender estas ligações.

Estratégias de gestão de relações

- Mantenha uma mente aberta e curiosa
- Melhore o seu estilo de comunicação natural
- Evite dar sinais contraditórios
- Aprenda a confiar
- Não tente evitar o inevitável
- Reconheça a existência de sentimentos da outra pessoa
- Quando estiver interessado, demonstre-o
- Alinhe as suas intenções com o impacto que provocam





Exercícios de regulação emocional

Respiração

Exercício Físico

Meditação



Como vimos, pelo exposto anteriormente, este trabalho de regulação emocional é diário e constante. Para que todo este processo seja mais consciente e enriquecedor apresento alguns exercícios que nos ajudam, nas diversas situações a identificar as emoções regularmos as mesmas e, com o devido distanciamento, reagirmos perante as situações e não pelo que sentimos.

Alguns dos exercícios que podemos realizar passam

- por respirar,
- fazer exercício físico,
- meditar.

Respiração



Os exercícios de respiração permitem ajustar rapidamente os sistemas de resposta ao stress, sempre que precisarmos. Quando se sofre de mais stress do que aquele que se consegue suportar, especialmente quando este se repete ou se prolonga, a saúde física e emocional sofrerá efeitos adversos. Inicialmente, poderá ser sentida, apenas, uma certa tensão, preocupação excessiva ou evidenciar alguma dificuldade em adormecer. Esta situação poderá evoluir para uma verdadeira ansiedade, preocupação excessiva, insónia, fadiga sentida diariamente, irritabilidade e dores musculares.

Uma prática calmante que deixa o coração, os pulmões e a circulação num estado de coerência, em que os sistemas do corpo trabalham com a máxima eficiência, é o exercício que apresento de respiração ressonante ou coerente.

1. Sente-se com as costas direitas, descontraia os ombros e a barriga e expire.
2. Inspire suavemente durante 5 segundos, expandindo a barriga à medida que o ar enche a parte inferior dos pulmões.
3. Sem fazer uma pausa, expire suavemente durante 5 segundos recolhendo a barriga enquanto os pulmões se esvaziam. cada respiração deve ser sentida como um círculo.
4. Repita pelo menos dez vezes.



Exercício Físico

O exercício físico é recomendado no controlo de sentimentos, como a ansiedade ou tristeza, especialmente porque estimula a produção de endorfinas.

Benefícios psicológicos:

- Diminuição do cansaço,
- Aumento do nível de energia,
- Melhoria das funções cognitivas como atenção, concentração, memória, clareza de raciocínio,
- Estado muscular mais relaxado,
- Melhor qualidade do sono.

Regras do exercício para combater ansiedade:

- Escolha uma atividade aeróbica: a escolha é muito diversificada,
- Frequência ótima: 5 vezes por semana,
- Duração ótima: 30 minutos por sessão,

A regularidade é fundamental. Fazer ginástica só de vez em quando cria mais stress físico do que efeitos positivos.

Deve ser:

- uma atividade aeróbia (e.g. dançar, corrida ou andar de bicicleta),
- frequência de 5 vezes por semana,
- pelo menos 30 minutos.

Deixe as desculpas:

- estou demasiado cansado/a,
- detesto exercício,
- não posso ir ao ginásio.



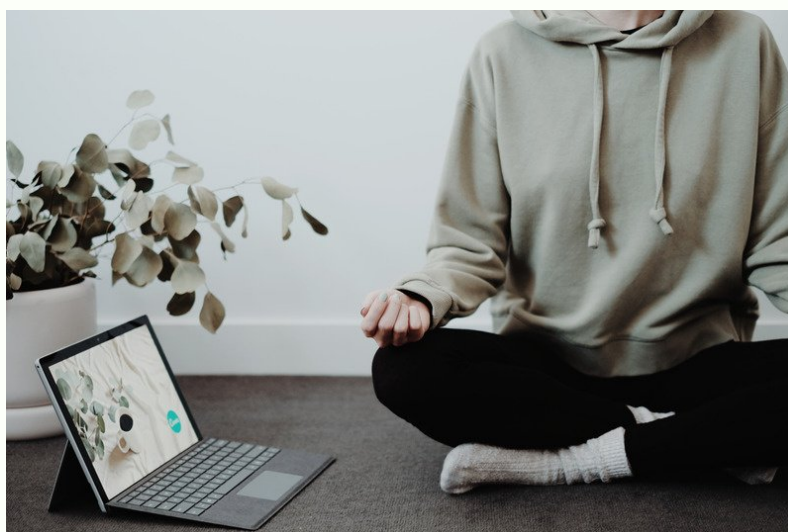
Meditação

O objetivo mais básico da meditação, ou mindfulness, é prestar atenção plena ao que se experiencia a cada momento. A prática da meditação oferece benefícios saudáveis e estratégias para combater o stress. As práticas concentram-se em três elementos: 1) consciência; 2) da experiência presente; 3) com aceitação.

A experiência prática da meditação consiste em entrar num estado mental peculiar (essa entrada é instantânea) e permanecer nele durante um certo tempo. Este exercício repete-se com frequência, com o objetivo de produzir (a médio e a longo prazo) mudanças permanentes no funcionamento cerebral. Uma definição da meditação prende-se com um processo que se estende no tempo, definição que se pode articular dizendo que o que a meditação pretende é "acalmar a mente para ver com clareza".

Ao dispor de alguns minutos diários para libertar a mente das preocupações e olhar para dentro de si, começará a sentir os benefícios da meditação, que incluem:

- ganhar perspetiva sobre a realidade vs interpretação,
- permanecer num estado mais tranquilo em qualquer situação,
- gozar de um melhor estado de saúde e apreciar a vida,
- libertar-se da necessidade e do vínculo face a tudo que é instável e transitório.



Exercício

Deixo-lhe um exercício de meditação, muito usado na regulação emocional, que demora apenas 3 minutos.

Foque a sua atenção no corpo e acompanhe os três passos que se seguem.

Minuto 1: Pergunte-se "Qual é a minha experiência neste momento?" Que pensamentos estão na minha mente neste momento? Sobre o que são esses pensamentos? Que emoções estão aqui? Qual a tonalidade emocional que está aqui agora? Que sensações corporais estão presentes no meu corpo neste momento? Faça um breve scan ao corpo para identificar as várias sensações.

Minuto 2: Ajuntando a Respiração Coloque na sua mente o seguinte pensamento: "Por um momento, não há mais nada a fazer, nem mais nenhum sítio onde estar, só aqui sentado/deitado, a respirar"... Trazendo, o melhor que conseguir, a sua atenção para as sensações físicas da respiração. Sentindo as sensações da respiração no abdómen: de expansão abdominal quando o ar entra... e da contração do abdómen quando o ar sai. Acompanhe o ar desde que entra até que sai, usando a respiração como uma âncora do presente. Se a atenção vagar por algum momento, gentilmente convide-a de volta para a respiração.

Minuto 3: Expandindo Agora expandindo o campo da consciência para além da respiração para que inclua a sensação do corpo como um todo, a sua postura, a expressão facial. E, incluindo também o espaço à sua volta, notando os sons que estiverem a acontecer, e abrindo suavemente os olhos, tomando contato com a luz, as cores, os objetos, e os rostos que o rodeiam.

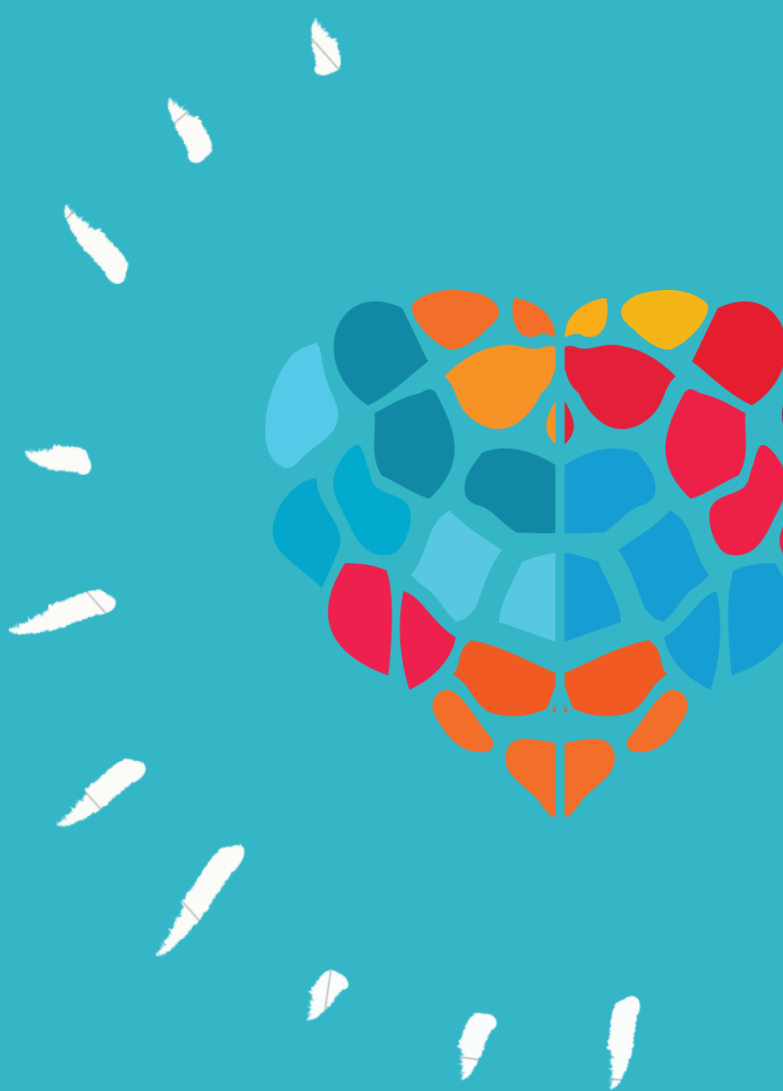


"Se não reservar tempo para fazer exercício,
terá que arranjar tempo para a doença."

Robin Sharma







EBOOK GRATUITO

PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

OUTUBRO 2021

ABC da Psicologia
Cláudia de Almeida