

DESCOBRIR & EVOLUIR OS CONCEITOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LIFE COACHING

Crianças felizes e confiantes crescem adultos de sucesso. Na Descobrir & Evoluir acreditamos que a felicidade e a confiança estão directamente relacionadas com uma adequada gestão das emoções, tal como Daniel Goleman diz no seu livro *Inteligência Emocional*: “o sucesso na vida não está só dependente das aptidões e capacidades intelectuais, calculadas nos tradicionais testes de inteligência, mas também e em grande parte, da maneira como cada um tem de lidar com as suas emoções e as dos outros”.

As emoções são essenciais para tirarmos partido do nosso quociente intelectual. Facilita-nos a tomada de decisões racionais porque nos dá uma linha de orientação intuitiva que nos ajuda a decidir entre uma série de possibilidades. Por outro lado, o nosso pensamento determina o grau de sensibilidade e profundidade com que podemos sentir (Martin e Boeck, 1996).

A inteligência emocional pode então ser definida como a aptidão pensar sobre emoções e utilizar as emoções para ajudar a pensar (Mayer *et al*, 2008). Baseando-se no princípio de que as emoções contêm informações acerca de nós próprios e do nosso relacionamento com os outros, Mayer e Salovey desenvolveram um modelo de inteligência emocional que envolve um conjunto de habilidades interrelacionadas umas com as outras e divididas em quatro áreas: a) o reconhecimento das emoções, b) a utilização das emoções para facilitar o pensamento, c) emprego do conhecimento emocional, d) a gestão das emoções de um modo que permita o crescimento pessoal e as relações sociais (Mayer *et al*, 2001).

Estudos de investigação indicam que existe uma correlação entre inteligência emocional e o bem-estar emocional. Elevada inteligência emocional está associada a humor positivo e auto-estima elevada (Schutte *et al*, 2002).

Estudos com crianças durante quatro anos mostraram que as crianças de cinco anos (pré-escolar) com resultados mais elevados em testes de IE demonstraram, aos nove anos, melhores competências sociais como capacidade de iniciar uma conversa e fazer amigos; cooperação (acabar os trabalhos a tempo, manter a secretária limpa e arrumada) e auto controlo (controla o génio nos conflitos com os pares, responde adequadamente quando empurrado pelos colegas).

O mesmo estudo também mostrou uma relação negativa entre inteligência emocional e problemas de comportamento como facilidade de distração; mexer-se constantemente ou

DESCOBRIR & EVOLUIR OS CONCEITOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LIFE COACHING

incapacidade de se relacionar com outras crianças, assim como uma maior tendência a parecer triste ou deprimido (Mayer *et al* 2008).

No que respeita ao desempenho escolar, foi encontrada uma correlação positiva entre a inteligência emocional e competências de leitura, aritmética e motivação para o sucesso (Mayer *et al* 2008). Tal é facilmente entendido pois uma criança, que sabe gerir as suas emoções está mais disponível para a aprendizagem e será mais capaz de comunicar eficientemente com os adultos. Esta é a razão porque os hábitos de gestão emocional que são aprendidos durante a infância e adolescência são tão importantes na modelagem de um futuro adulto de sucesso.

Variadas técnicas de formação de recursos humanos e desenvolvimento da performance humana, focadas no trabalho das habilidades da inteligência emocional, têm sido implementadas e optimizadas na última década, principalmente com o fim de melhorar a eficiência e produtividade no seio das organizações. O life coaching surge como uma aplicação prática de muitas dessas técnicas, sendo uma forma eficaz de desenvolver capacidades da inteligência emocional e potencialidades humanas, com especial ênfase nos aspectos comportamentais.

Os princípios do life coaching derivam essencialmente da psicologia positiva, psicologia desportiva e educação, tendo como objectivos globais (Palácios e Lumbreras, 2006):

- desenvolver e potenciar o melhor de cada indivíduo;
- manter o indivíduo focado nos objectivos e consciente de novas oportunidades de crescimento e desenvolvimento;
- identificação e alteração de comportamentos, pensamentos e crenças que limitem o desenvolvimento do indivíduo;
- conciliar a vida pessoal com a vida profissional.

Referências

- Goleman, D. (2002), *Inteligência Emocional*, 11ª ed, Temas e Debates, Lisboa.
- Martin, D.; Boeck, K., 1996, *QE- o que é a inteligência emocional*, 3ª edição, Pergaminho, Cascais
- Mayer, J.; Salovey, P.; Caruso, D.; Sitarenius, G. (2001) Emotional Intelligence as a standard intelligence, *Emotion*, **1**, 232-242.
- Mayer, J; Roberts, R.; Barsade, S. (2008) Human abilities: emotional intelligence, *Annu. Rev. Psychology*, **59**, 507-536.
- Palácios, R.; Lumbreras, C. (2006). Mentoring and Coaching. It perspective. *J. Technol. Mang. Innov*, **1**, 131-139
- Schutte, N.S.; Malouff, J.M.; Simunek, M.; Mckenley, J.; Hollander, S. (2002), Characteristic emotional intelligence and emotional well-being, *Cognition and emotion*, **16** (6): 769-785