UFCD 9208- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

FORMANDO : Rui Gonçalves

Quando se fala em inteligência emocional, tendemos a relacioná-la com a capacidade que certas pessoas demonstram, de manter o autocontrole diante de situações conflituosas, perigosas e de stress. Embora o autocontrole seja algo muito importante, ela não traduz completamente o que seja a inteligência emocional. Ser emocionalmente inteligente significa ter a capacidade de manter o autocontrolo, sem guardar magoas ou alimentar o ódio em relação a outro, ainda que tenhamos sofrido agressões físicas ou psicológicas. Quando guardamos rancor ou alimentamos ódio em relação a outro, tendemos a somatizar tais sentimentos negativos, os quais acabam por se manifestar no nosso organismo, na forma de doenças físicas e problemas que afetam nossa saúde física e mental.

Quando iniciei esta UFCD meus conhecimentos sobre esta matéria eram praticamente inexistentes. Foi muito benéfico para mim, porque, através do conteúdo aprendi sobre como posso melhorar a controlar as minhas emoções e a me conhecer a mim próprio, através do autoconhecimento pessoal que é a capacidade de reconhecer as próprias emoções e sentimentos, o controlo emocional, auto-motivação para superar obstáculos do quotidiano.

“**O ser humano tem duas mentes, a racional e a emocional, as quais constituem-se em formas de conhecimento que interagem na construção da vida mental. A mente racional é o modo de compreensão de que o ser humano tem consciência, é mais atenta e capaz de ponderar, refletir e fazer ligações lógicas. Já a mente emocional age irrefletidamente, excluindo a reflexão deliberada e analítica, que caracteriza a mente racional. Reage ao presente com meios registrados ao longo da história evolutiva do homem, em situações que ficaram gravadas como tendências inatas e automáticas do ser humano.”**

A nível pessoal, hoje consigo olhar as pessoas de outra forma, criar sentimentos de empatia que em outro tempo pensava que agia de forma correta. Isso me ajuda a manter meu equilíbrio emocional, algo que era um pouco dificultado pela minha bipolaridade.