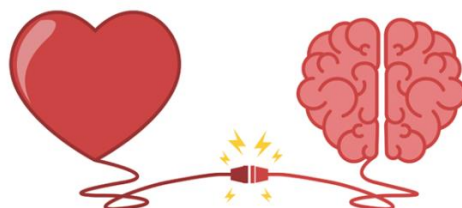


## Inteligența emoțională – exercițiu practic



Auzim frecvent termenul de **intelență emoțională**. Primim din diverse surse recomandarea de a ne dezvolta inteligența emoțională. Dar cum putem face concret acest lucru chiar din mediul de acasă?

Inteligența emoțională nu este ceva cu care ne naștem, ci reprezintă mai degrabă un set de abilități care pot fi dezvoltate. Inteligența emoțională se referă la abilitatea de a fi conștient de propriile emoții, de a le recunoaște și de a le autoregla în așa fel încât să îți permită să funcționezi cât mai adaptativ. De asemenea, inteligența emoțională include și capacitatea de a recunoaște și de a înțelege emoțiile celorlalți și de a-ți adapta propriile reacții în funcție de aceste aspecte.

Nu există o definiție unanim acceptată a inteligenței emoționale în rândul cercetătorilor, însă, în general, specialiștii afirmă faptul că **intelență emoțională are la bază aceste 2 competențe**:

- **Competența intrapersonală** – care presupune conștientizarea de sine și autoreglarea emoțională;
- **Competența interpersonală** – care presupune conștientizarea socială și gestionarea relațiilor.

Perioada de izolare socială, în care, în general, beneficiem de mai mult timp cu propria persoană, poate fi o ocazie potrivită pentru a ne dezvolta competența intrapersonală a inteligenței emoționale. Izolarea socială actuală este o perioadă în care experimentăm emoții diverse, adeseori negative. Principala tendință în fața emoțiilor negative este de a reacționa rapid cu scopul de a ne descărca și de a scădea intensitatea emoției. De multe ori, aceste reacții automate sunt expresia unei inteligențe emoționale slab dezvoltate. O persoană care reacționează rapid și intens, cu scopul de a se elibera de emoția neplăcută, este o persoană care cel mai probabil nu posedă o înțelegere a propriilor emoții. Pentru a evita acest lucru, putem include în programul nostru zilnic exerciții care să ne ajute să ajungem la conștientizarea propriilor emoții. Un astfel de exercițiu este redat mai jos. Acesta poate fi aplicat situațiilor prezente, în care avem tendința de a reacționa intens, dar și unor situații trecute, în cadrul cărora am reacționat rapid, atrăgând asupra noastră consecințe mai puțin plăcute.

## Exercițiu:



## STOP!

la o pauză, respiră adânc și nu reacționa în mod automat!

*(dacă nu realizezi exercițiul pentru o situație prezentă, pur și simplu amintește-ți o situație trecută și adresează-ți întrebările referitor la situația respectivă)*

Înainte de a acționa, adresează-ți următoarele întrebări:

- Care este situația față de care reacționez? Cum descriu concret ceea ce se întâmplă?
- Cum mă simt acum? Cât de intensă este emoția mea?
- Cum îmi reprezintă mintal situația? Este o reprezentare realistă sau includ exagerări?
- Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Care este cel mai probabil lucru care se poate întâmpla?
- În ce fel mă ajută acest stil de gândire cu privire la situație?
- Cât de importantă este această situație pentru mine? Cât de importantă va fi peste 6 luni, de exemplu?
- Iau în considerare atât aspectele negative, cât și aspectele pozitive?
- Cât de mult control am eu asupra acestei situații? Este o situație controlabilă sau incontrollabilă?
- Cum aș putea privi altfel situația?
- Ce sfat i-aș da unei alte persoane dacă aceasta s-ar afla în exact aceeași situație ca și mine?
- Doar pentru că mă simt stresat, este obligatoriu ca lucrurile să meargă prost?
- Cum m-aș putea comporta în așa fel încât să reduc la minim riscurile?
- În ce fel îi influențez pe ceilalți dacă reacționez așa?



Dacă ai făcut exercițiul și ți s-a părut util sau vrei să ne transmiți o sugestie sau o impresie, scrie-ne un email: [julia\\_muntean@uab.ro](mailto:julia_muntean@uab.ro)