



### INTELIGENCIA EMOCIONAL UMA VIDA EM MOVIMENTO

#### Resumo

FERAZZA, Jéssica Magari

FONSECA, Rodrigo

SEIDI, Henrique

OTA, Claudia Consuelo do Carmo (Orientadora)

A inteligência emocional está entre as 7 inteligências existentes, ela se divide em cinco categorias: autoconhecimento, controle emocional, automotivação, relacionamento interpessoal e a facilidade em reconhecer emoções de outras pessoas. O indivíduo que possui esta vantagem intelectual, é aquele que consegue se auto motivar, e não se permite abalar pelas ocorrências negativas do seu dia a dia. O objetivo desde trabalho foi avaliar mudanças de hábitos em indivíduos que não possuem uma inteligência emocional acima da média, simplesmente, pela prática de técnicas aplicadas por estudiosos deste tema. Esta pesquisa foi realizada com relatos de experiências de 115 indivíduos de ambos sexos com idade entre 25 a 65 anos que participaram de um treinamento para desenvolver sua inteligência emocional. A avaliação padrão de inteligência emocional foi através de questionários, onde o avaliado relatou as habilidades, juntamente com uma avaliação de desempenho, que permitiu medir a performance na aplicação de tarefas específicas; além do relato direto dos indivíduos. Após aplicação dos questionários obteve-se os resultados de normalidade (Kolmogorov-Smirnov) e por análises direta aos questionários. Os resultados nos revelam que 99% dos indivíduos participantes relatam que saíram da procrastinação; 77% relatam aumento no nível de felicidade e bem-estar, 82% relatam que conseguiram curar doenças psicosomáticas, 85% resgatam seus relacionamentos afetivos, 72% saíram das drogas e álcool. A inteligência emocional, como as demais habilidades, é muito importante para uma vida recompensadora e satisfatória, suas funções específicas, principalmente ligada a automotivação, é uma aliada importantíssima contra o estado depressivo e que possui uma função essencial para uma mente em movimento fazendo com que o indivíduo busque sua melhora e satisfação pessoal.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional; Autoconhecimento; Emoção, hábitos, comportamento.