

1.2. Inteligência Emocional e Criatividade



Inteligência Emocional

é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer os próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

Salovey e Mayer definiram inteligência emocional como:

"...a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros." (Salovey & Mayer, 2000).

Dividiram-na em quatro domínios:



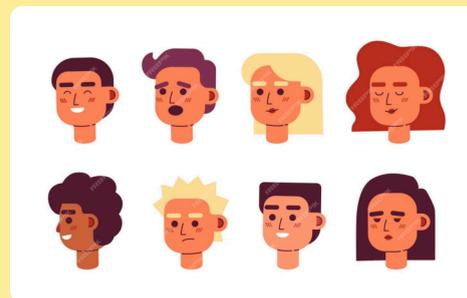
Perceção das Emoções:

Inclui habilidades envolvidas na identificação de sentimentos por estímulos, como a voz ou a expressão facial, por exemplo. A pessoa que possui essa habilidade identifica a variação e mudança no estado emocional de outra.



Uso das Emoções:

Implica na capacidade de empregar as informações emocionais para facilitar o pensamento e o raciocínio.



Entender Emoções:

É a habilidade de captar variações emocionais nem sempre evidentes;



Controle (e transformação) da emoção

Constitui o aspeto mais facilmente reconhecido da inteligência emocional – é a aptidão para lidar com os próprios sentimentos.

O conceito por Goleman:

Goleman definiu inteligência emocional como: "...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos." (Goleman, 1998)

Para ele, a inteligência emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. Como exemplo, recorda que a maioria das situações de trabalho é envolvida por relacionamentos entre as pessoas e, desse modo, pessoas com qualidades de relacionamento humano, como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais oportunidades de obter o sucesso.

Segundo ele, a inteligência emocional pode ser categorizada em cinco habilidades:

1

Autoconhecimento Emocional

reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem

2

Controlo Emocional

lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida

3

Auto Motivação

dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal

4

Reconhecimento de emoções em outras pessoas

reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos

5

Habilidade em relacionamentos interpessoais

interação com outros indivíduos utilizando competências sociais

As três primeiras - autoconhecimento pessoal, controlo emocional e auto motivação - são habilidades [intrapessoais](#).

As duas últimas - reconhecimento de emoções nos outros e habilidade em relacionamentos interpessoais - são [interpessoais](#).

Tanto quanto as primeiras são essenciais ao autoconhecimento, estas últimas são importantes em:



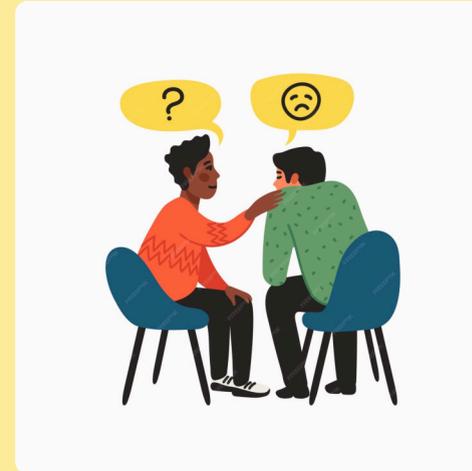
Organização de Grupos:

Habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, bem como a habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança e uma cooperação espontânea.



Negociação de soluções:

Característica do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos.



Empatia:

É a capacidade de, ao identificar e compreender os desejos e sentimentos dos indivíduos, reagir adequadamente de forma a canalizá-los ao interesse comum.



Sensibilidade Social:

É a capacidade de detetar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.

CRIATIVIDADE



Criatividade sob o ponto de vista humano:

Criatividade é a obtenção de novos arranjos de ideias e conceitos já existentes formando novas táticas ou estruturas que resolvam um problema de forma incomum, ou obtenham resultados de valor para um indivíduo ou uma sociedade. Criatividade pode também fazer aparecer resultados de valor estético ou perceptual que tenham como característica principal uma distinção forte em relação às "ideias convencionais".



Criatividade sob o ponto de vista cognitivo:

Criatividade é o nome dado a um grupo de processos que procura variações num espaço de conceitos de forma a obter novas e inéditas formas de agrupamento, em geral selecionadas por valor (ou seja, possuem valor superior às estruturas já disponíveis, quando consideradas separadamente). Podem também ter valor similar às coisas que já se dispunha antes mas representam áreas inexploradas do espaço conceitual (nunca usadas antes).



Criatividade sob o ponto de vista neurocientífico:

É o conjunto de atividades exercidas pelo cérebro na procura de padrões que provoquem a identificação perceptual de novos objetos que, mesmo usando "pedaços" de estruturas perceptuais antigas, apresentem uma peculiar ressonância, caracterizadora do "novo valioso", digno de atenção.



Criatividade sob o ponto de vista computacional:

É o conjunto de processos cujo objetivo principal é obter novas formas de arranjo de estruturas conceituais e informacionais de maneira a reduzir (em tamanho) a representação de novas informações, através da formação de blocos coerentes e previamente inexistentes.



Várias definições de criatividade:

O termo pensamento criativo tem duas características fundamentais, a saber: é autónomo e é dirigido para a produção de uma nova forma" (Suchman, 1981)

"Criatividade é o processo de se tornar sensível a problemas, deficiências, lacunas no conhecimento, desarmonia; identificar a dificuldade, procurar soluções, formulando hipóteses a respeito das deficiências; testar e retestar estas hipóteses; e, finalmente, comunicar os resultados" (Torrance, 1965)

"Criatividade representa a emergência de algo único e original" (Anderson, 1965)

"Criatividade é o processo que resulta em um produto novo, que é aceite como útil, e/ou satisfatório por um número significativo de pessoas em algum ponto no tempo" (Stein, 1974)

Durante o processo criativo, frequentemente distinguem-se os seguintes estágios:

1

Perceção do problema:

É o primeiro passo no processo criativo e envolve o "sentir" do problema ou desafio.

2

Teorização do problema:

Depois da observação do problema, o próximo passo é convertê-lo num modelo teórico ou mental.

3

Considerar/ver a solução:

Este passo caracteriza-se geralmente pelo súbito insight da solução; é o impacto do tipo "eureka!". Muitos destes momentos surgem após o estudo exaustivo do problema.

4

Produzir a solução:

A última fase é converter a ideia mental em ideia prática. É considerada a parte mais difícil, no estilo "1% de inspiração e 99% de transpiração".

5

Produzir a solução em equipa:

Fase comum que ocorre nas empresas e organizações quando precisam, tanto diagnosticar ou superar um problema quanto otimizar ou inovar produtos, serviços e processos. Ancoram-se, para tal dinâmica, no conhecido sistema do brainstorming.