

08

## Inteligência Intrapessoal

Imagina o seguinte cenário: Edson chega no trabalho, lê seus e-mails, vários deles são relatos de problemas de campanhas, budget ultrapassado, resultados aquém do esperado. Ele responde todos. Em seguida vai até a sala de reuniões para informar os status dos clientes. Seu chefe passa mais trabalho para ele. A essas alturas, como você acha que o Edson está? Se respondeu tranquilo, você acertou. Mas como assim? O cenário parece no mínimo caótico. Mas no fundo no fundo, Edson sabe que as coisas vão se ajeitar e que ele precisa ter calma, paciência e foco para resolver os problemas. Render-se à ansiedade e pressão muitas vezes pode se tornar um caminho sem volta, e Edson já aprendeu na prática que esse não é um caminho que vale a pena ser percorrido.

Por mais que pareça difícil o Edson ter esse comportamento, ele vem treinando para manter o autocontrole cada dia mais. Tem dias que ele acerta mais, outros menos, mas ele não desiste,

De acordo com o estudo realizado pelo Gardner isso está relacionado com a **Inteligência Intrapessoal**, ou seja, ela destaca o autoconhecimento, o reconhecimento de habilidades, necessidades, desejos e percepções próprios, incluindo a capacidade para formular uma imagem precisa de si.

Trata da habilidade para acessar os próprios sentimentos, sonhos e ideias, para que as pessoas tenham consciência do que é importante para elas e como procuram soluções para seus problemas pessoais.

De acordo com Ana Artigas, psicóloga e autora do livro Inteligência Relacional, é considerado um raro tipo de inteligência, porque as pessoas têm a tendência a evitar entrar em contato com suas próprias dores e dificuldades, o que faz com que, muitas vezes, dificulte o autoconhecimento. Essa inteligência ajuda e apoia a inteligência interpessoal, porque, quando conhecemos a nós mesmos, temos mais chance de entender, conhecer e apoiar as outras pessoas.

Além disso, é difícil destacar pessoas com esse tipo de inteligência, pois não sabemos avaliar com precisão o quanto as pessoas verdadeiramente se conhecem. É complexo saber o quanto as pessoas verdadeiramente se conhecem.

Essas questões têm sido amplamente debatidas pela psicologia filosofia, neuropsicologia, neurociência, medicina e ciências afins, mas seu processo de descoberta está apenas começando.

O importante é que as pessoas procurem formas de conhecer melhor suas habilidades para organizar sua rota de desenvolvimento.

Para o Edson se aprofundar nesse processo, ele pode contar com algumas formas lúdicas para desenvolver essa inteligência, como por exemplo: ferramentas de avaliação de potencial ou de competências, avaliação de desempenho em todos os níveis, feedback, orientação de carreira e acompanhamento de habilidades pelos gestores são alguns processos que ajudam na autopercepção e no autoconhecimento.

Tanto na vida pessoal quanto na profissional existem várias formas de aprender sobre nós. O importante é acreditar nesta possibilidade e pesquisar uma forma genuína de aprender cada vez mais sobre si.

De acordo com a Teoria das Inteligências Múltiplas (Proposta por Howard Gardner em 1983, são muito semelhantes às feitas sobre a inteligência emocional, outro tipo especial de inteligência que pode ser até mais importante para o sucesso na vida do que a inteligência acadêmica tradicional), reconhecendo o repertório de sentimentos que definem nosso modo de ser (e o tipo de estímulo que pode induzir cada um deles), discriminando bem entre os diferentes estados de ânimos e aproveitando esse conhecimento para regular nossa comportamento em relação a objetivos determinados. Deste modo, a inteligência intrapessoal é o que nos possibilita conhecer os aspectos internos de nossa mente e usar essa informação a nosso favor.

Por exemplo, saber como ser especialmente sensível em determinados tópicos pode facilitar a tarefa de lidar com situações de conflito, o que pode ser fundamental para evitar perder o controle nesses casos e, ao mesmo tempo, técnicas de trabalho para controlar níveis de ansiedade, raiva etc. .

**Pense sobre o que você está sentindo** Refletir sobre os sentimentos que você experimenta geralmente ajudará você a reconhecê-los quando eles aparecerem e detectar seus padrões, regularidades, etc. Dessa forma, você saberá quais situações desencadeiam esses humores e perceberá como costuma agir quando se sentir assim.

Considere como você pode orientar esse conhecimento em direção a metas Saber muito sobre nosso modo de pensar e sentir é de pouca utilidade se não aproveitarmos essas informações para melhorar nossa qualidade de vida. A inteligência intrapessoal também é, em parte, capaz de prever algumas coisas sobre nosso próprio comportamento. Portanto, você pode criar planos de ação para intervir em seus modos de sentir, pensar e agir.

Um exemplo seria esconder uma barra de chocolate porque sabemos que, ao entrar em períodos de ansiedade, tendemos a recorrer à comida para buscar alívio.

**Avalie seu progresso** Para progredir no autoconhecimento, é bom olhar para trás para ver o que funciona e o que não funciona. Ser crítico em relação ao progresso da pessoa também é essencial se não quisermos ficar muito otimistas sobre o que fazemos.

Essas etapas podem ajudá-lo a trabalhar melhor com sua própria pessoa, mas você tem a última palavra, é claro, você. Cada pessoa é um mundo e a existência da inteligência intrapessoal é um lembrete disso. Nenhum manual ou livro de auto-ajuda será capaz de lhe dar todas as peças que você precisa para entender bem como você funciona. Essa tarefa pertence a você.

**Encontre métodos alternativos de relaxamento.** Assistir a eventos musicais relaxantes como o piano ou apenas ouvi-lo por um longo tempo é uma boa maneira de alinhar seus sentidos, outro método é através do yoga onde, de acordo com aqueles que os praticam, eles dizem que alinham os sentidos.

É importante que possamos identificar o quanto antes quais são nossas principais inteligências e habilidades. Dessa forma temos chance de cuidar e de procurar caminhos alternativos e desenvolvimento pessoal e profissional. Dessa forma temos chance de cuidar e de procurar caminhos alternativos para planejar, com cuidado e respeito, nosso aprendizado e desenvolvimento pessoal e profissional.