

PILARES

O psicólogo Daniel Goleman, autor de *Inteligência Emocional* (1995) e de outras obras prestigiadas sobre o tema, desenvolveu uma estrutura de cinco pilares que são a base da inteligência emocional:

- **Autoconsciência (perguntas 1, 8, 13 e 18)** – capacidade de reconhecer as próprias emoções
- **Autorregulação (perguntas 2, 7, 12 e 17)** – capacidade de lidar com as próprias emoções
- **Automotivação (perguntas 3, 6, 11 e 16)** – capacidade de se motivar e de se manter motivado
- **Empatia (perguntas 4, 10, 14 e 19)** – capacidade de enxergar as situações pela perspectiva dos outros
- **Habilidades sociais (perguntas 5, 9, 15 e 20)** – conjunto de capacidades envolvidas na interação social

Mesmo que você tenha as capacidades que fundamentam a inteligência emocional, é importante procurar oportunidades para desenvolvê-las ainda mais. Isso aumentará seu potencial de liderança e melhorará a qualidade de todos os seus relacionamentos – inclusive profissionais.

RESULTADOS

20–39 pontos:

Você precisa trabalhar para desenvolver sua inteligência emocional. Apesar de sua sinceridade ser admirável, é provável que você se sinta sobrecarregado por suas emoções e lute para gerenciar emoções. Reagir a isso, explodindo, ou, pelo contrário, não expressando suas emoções, é igualmente prejudicial.

Suas respostas às pressões comuns da vida podem estar baseadas no medo e na insegurança – em vez de paixão e propósito. No entanto, isto não precisa ser algo definitivo! A inteligência emocional não vem do nascimento: ela pode ser desenvolvida.

Trabalhe sua autoconsciência, porque ela é o primeiro fundamento da inteligência emocional. Se parece muito difícil, não hesite em pedir ajuda para quem você considera ter muito conhecimento relacionado a oferecer. A intenção de desenvolver a inteligência emocional é o primeiro – e mais importante – passo.

40–59 pontos:

Seu nível de inteligência emocional ainda é um pouco baixo. Você tem mais dificuldade nas situações que exigem mais habilidades de interação social. É provável que se sinta frequentemente frustrado com colegas, ou até entes queridos por ter um “amortecedor” para lidar com situações e relacionamentos difíceis menos desenvolvido.

Comece a trabalhar o autoconhecimento. Entenda quais habilidades são mais difíceis para você – pode ser a empatia, receber críticas, ou social skills básicas – e pratique-as. Olhe também para o que você já faz de bom e procure entender como consegue, para aplicar seus métodos bem-sucedidos aos novos aprendizados.

60–79 pontos:

Bom nível de inteligência emocional. É bem provável que você seja sensível às emoções dos que estão ao seu redor – colegas, amigos, familiares e clientes. Você também tem consciência sobre o efeito do seu comportamento nos outros.

Enquanto ser adepto a colocar as outras pessoas e suas necessidades a frente das suas é algo admirável, nem sempre é o melhor a se fazer. Não tenha medo de se comunicar honestamente e mostrar seus sentimentos, desde que com habilidade. Este é um dos aspectos mais importantes para desenvolver a inteligência emocional.

80–100 pontos:

Se seus resultados estão neste intervalo, há duas possibilidades: ou você tem um nível de inteligência emocional extremamente alto, ou baixíssimo.

Como isso é possível? Esses resultados podem refletir elevado grau de autoconhecimento – neste caso, ótimo! Mas não pare de buscar oportunidades de aprendizado. Ou, pelo contrário: podem ser consequência de uma grande falta de autoconhecimento, porque é preciso ser autoconsciente para se avaliar com precisão.

A autoconsciência é a capacidade fundamental da inteligência emocional, porque ela reflete diretamente nas outras. É preciso ter noção sobre si próprio para mudar qualquer comportamento. Então, ou você chegou ao topo, ou tem um longo caminho pela frente.