

# **Capacitação em Psicologia Organizacional: As emoções e o local de trabalho – O Que são as Emoções e Para Que Servem?**

Professora: Maria de Fatima Feitoza Barros  
Psicóloga CRP 15/0305

As emoções possuem uma grande influência em nossas vidas, tendo em vista que elas podem ajudar (ou até mesmo atrapalhar) na tomada de decisões, ao escolher as atividades a serem feitas e os hobbies que temos, entre outros.

De acordo com Don Hockenbury e Sandra E. Hockenbury, as emoções são estados psicológicos complexos que envolvem três componentes: **uma experiência subjetiva, uma resposta fisiológica e uma resposta comportamental.**

A emoção é uma experiência subjetiva, mesmo que existam emoções básicas universais. Em outras palavras, a experiência da emoção sendo vivenciada no momento pode ser bastante subjetiva, podendo variar bastante em momentos diferentes, ainda que seja a mesma emoção.

Na emoção existe uma resposta fisiológica que é a maneira que o corpo reage. É a palpitação quando há medo, a produção de lágrimas quando há tristeza, as sensações gostosas no corpo em momentos que há alegria, entre outros.

**Uma resposta fisiológica bem conhecida à emoção do medo é a resposta de luta ou fuga, que condiciona o corpo para fazer exatamente isso: lutar contra a ameaça ou fugir dela.**

Na resposta de luta ou fuga, há um aumento da frequência dos batimentos cardíacos e alterações na respiração, de forma a bombear mais sangue bem oxigenado para as extremidades do corpo, que precisam dessa ajuda extra para realizar os atos de lutar ou fugir.

A **resposta comportamental** é a forma mais visível da emoção, pois se trata da própria expressão da emoção em si. Contudo, essa expressão pode sofrer uma série de influências que não estão relacionados à emoção em si.

Questões socioculturais podem influenciar bastante nas respostas comportamentais. A expressão da raiva na forma de agressividade física é socialmente inaceitável em grande parte das culturas sendo então necessário expressá-la de outras formas.

## O que são emoções básicas?

As emoções básicas são inatas e estão ligadas ao instinto e a sobrevivência, ou seja, fazem parte da constituição de todos os seres humanos, independentemente de sua experiência cultural e estão presentes também em várias espécies de animais.

## **Quais são as emoções básicas?**

Ao longo do tempo, diversos teóricos e pesquisadores tentaram descrever as emoções básicas. Segundo Paul Eckman, existem algumas emoções básicas universais, como: medo, raiva, nojo, surpresa, felicidade e tristeza.

## Alegria

A alegria é caracterizada por ser um estado emocional agradável no qual há uma sensação de prazer, satisfação, gratificação e bem-estar.

Por ser uma emoção bastante agradável, acaba sendo a principal emoção que as pessoas buscam em suas vidas. Quando uma pessoa diz que está em busca de sua felicidade, significa que está indo atrás de coisas e situações que causam esta emoção.

**Vale ressaltar também que a alegria está relacionada a influências positivas na saúde física e mental, ao contrário da tristeza e outras emoções negativas que impactam negativamente a saúde.**

## Tristeza

Caracterizada por sentimentos de frustração, desesperança, desinteresse e até mesmo apatia, a tristeza é uma das emoções desagradáveis que as pessoas mais buscam evitar.

Vivenciar a tristeza é normal, especialmente em situações nas quais há coisas desagradáveis como notícias ruins, situações que evocam memórias desagradáveis, entre outras.

Contudo, uma tristeza duradoura e sem um motivo aparente pode ser um sinal de que algo não vai bem com a saúde mental do indivíduo. Neste caso, pode ser necessária intervenção de profissionais da saúde mental.

Algumas formas de se expressar a tristeza são por meio de choro, letargia, isolamento da família e amigos, entre outros.

## Medo

O medo é uma emoção focada na sobrevivência, tendo em vista que ela aparece diante de situações percebidas como ameaçadoras e evoca uma resposta de luta ou fuga.

Alguns efeitos fisiológicos do medo são uma tensão na musculatura, aumento da frequência dos batimentos cardíacos, aumento na frequência da respiração, mente mais alerta, entre outros.

**Vale ressaltar que nem todas as pessoas vivenciam o medo da mesma forma. Por isso, nem sempre a pessoa vai apresentar todas essas reações fisiológicas, que podem variar também dependendo da intensidade percebida da ameaça.**

## Raiva

Uma das emoções menos socialmente aceitáveis, a raiva pode ser bastante intensa e é caracterizada por sentimentos de hostilidade, agitação, revolta, frustração e antagonismo. Trata-se de uma emoção que tem um potencial destrutivo significativo.

Por conta da raiva, é possível que a pessoa expresse por meio de gritos, uma posição desafiadora, agressões a objetos ou até mesmo pessoas, entre outros.

Apesar de ser classificada como negativa, a raiva não necessariamente é um problema a ser eliminado.

Evolutivamente falando, é possível pensar na raiva como uma revolta diante de situações desagradáveis, que pode servir de impulso para ir atrás de mudanças e melhorar a situação.

Contudo, é importante aprender a manejar a raiva adequadamente, levando em consideração que altos níveis de raiva durante a vida estão relacionados a uma maior chance de desenvolver doenças cardíacas, bem como outros problemas de saúde.

## Nojo

O nojo é caracterizado por uma repulsa a um objeto ou situação. Ao sentir nojo, a tendência é que a pessoa tente se afastar do objeto ou situação e podem surgir reações fisiológicas como náusea, ânsia e vômito.

Esta emoção pode surgir de uma série de estímulos diferentes, como um cheiro ruim, uma visão desagradável ou até mesmo um gosto. Uma pessoa também pode sentir nojo ao se deparar com uma situação que considera moralmente errada.

**Há também um componente evolutivo no nojo, que responde a questões como higiene inadequada, infecções, sangue, podridão e morte, de forma a evitar o contato com situações que podem causar enfermidades.**

## **Surpresa**

A surpresa é caracterizada por uma reação fisiológica breve que ocorre após um acontecimento não esperado. A surpresa pode ser negativa, como um susto, ou positiva, como ganhar um presente inesperado.

Algumas das reações que acompanham a surpresa são arregalar os olhos, erguer as sobrancelhas, abrir a boca, pular para trás, gritos ou até mesmo uma breve falta de ar.