

# **Capacitação em Psicologia Organizacional: As emoções e o local de trabalho – O Valor da Inteligência Emocional na Liderança e nas Organizações**

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

**Em um mundo tão urgente, onde as informações são facilmente encontradas na internet, uma das coisas que pode fazer a diferença na vida das pessoas são as emoções, ou como elas são trabalhadas, para conseguir os resultados almejados.**

O controle das emoções pode trazer transformações significativas, sendo que o autocontrole, que resulta da inteligência emocional, possibilita ao indivíduo basear suas decisões, principalmente nos picos de tensão, em um número maior de variáveis armazenadas na memória

Para Domingues (2002, p.70), “gerações se definem primeiramente por compartilharem uma posição biológica – nascimento e morte”. No entanto, não podem ser reduzidas a apenas isso, “uma vez que a construção social das identidades é fenômeno amplamente estabelecido nas ciências sociais” (DOMINGUES, 2002, p.77).

A inteligência emocional é fundamental para desenvolver a resiliência e permite que nos adaptemos aos contratempos, deixemos para trás pensamentos antiquados, encontremos novos propósitos e encaremos o futuro com mais confiança. Para o bem ou para o mal, as emoções são contagiosas.

Mais importante ainda, a inteligência emocional inspira funcionários a apoiar e confiar em seus líderes. Usar a inteligência emocional é como oferecer um guia para as pessoas, permitindo que elas se sintam mais protegidas, apoiadas e com seu bem-estar priorizado.

Quando as pessoas pensam sobre o quanto gostaram (ou desprezaram) de um emprego que tiveram, muitas vezes elas interpretam sua experiência não pelo que o trabalho em si significava ou pelos benefícios que recebiam, mas se gostavam ou não de trabalhar com seus chefes.

***É nesse ponto que a inteligência emocional pode beneficiar ou prejudicar a dinâmica do trabalho. Ou até mesmo empresas inteiras.***

Ser emocionalmente inteligente, é ter uma capacidade especial de perceber os sentimentos das pessoas e entender suas necessidades, é um complemento ideal para os conhecimentos técnicos adquiridos pela formação. Lembrando que nem mesmo um diploma da melhor universidade é uma garantia de sucesso.

Existem pessoas que já nascem com inteligência emocional, no entanto, com tempo e dedicação suficientes, qualquer um pode aperfeiçoar ou desenvolvê-la. Para tal, é preciso primeiro analisar os diferentes componentes que contribuem para a inteligência emocional.

## **Os pilares da inteligência emocional**

1. Conhecer as próprias emoções
2. Controlar as emoções
3. Automotivação
4. Empatia
5. Interagir bem com os outros.

## **QUADRANTES QUE FORNECEM MAIS INFORMAÇÕES SOBRE AS ÁREAS INTERNAS E EXTERNAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:**

**Autoconsciência:** um aspecto da competência pessoal, a autoconsciência é um reconhecimento de como suas ações influenciam os outros e como as ações das pessoas afetam seu estado emocional.

**Autogestão:** outro aspecto da competência pessoal, a autogestão trata de controlar suas emoções, adaptar-se às mudanças e obter sucesso apesar dos contratemplos.

**Conscientização social:** um aspecto da competência social, a consciência social consiste em ser um ouvinte ativo e presente, com empatia pelos outros e com a capacidade de observar alterações de humor.

**Relacionar-se interpessoalmente:** outro aspecto da competência social é a sua capacidade de se expressar, ter um relacionamento saudável com as pessoas e ter sensibilidade com os sentimentos delas.

**A inteligência emocional é um equilíbrio constante entre os fatores internos e externos que afetam nossas vidas. Depois de entender tanto os pontos fortes quanto as limitações de sua própria inteligência emocional, a pessoa terá uma base sólida para aprimorá-la.**

Desenvolver a inteligência emocional não é uma tarefa fácil e nem rápida, é uma longa jornada que envolve muita honestidade e reflexões pessoais, principalmente quando se trata de analisar suas deficiências.

Todas as pessoas deveriam investir nessa busca, pois equilibrar razão e emoção é a chave para os bons relacionamentos que trazem bem-estar no local de trabalho e, consequentemente, motivação para a realização das tarefas que nos são confiadas, o que, com certeza, acarretará em maior produtividade.

Um bom relacionamento entre os indivíduos que estão trabalhando no intuito de chegar à um mesmo objetivo, pode trazer um resultado mais satisfatório no ambiente de trabalho, principalmente em organizações onde várias gerações trabalham juntas.

A inteligência emocional para a liderança foi considerada como fundamental, pois atribui aos líderes o controle de suas emoções e sentimentos, deixando-o no controle dos diferentes tipos de gerações a lidar.