

Capacitação em Psicologia Organizacional: As emoções e o local de trabalho – A Inteligência Emocional no Trabalho

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

A emoção é uma reação imediata a um estímulo emocional competente, isto é, ela está relacionada com alguma coisa que incomoda, podendo provocar uma sensação agradável ou desagradável.

As emoções são um fenômeno universal muito presente na arte e na mídia, o que evidencia o quanto importante este fenômeno é em nossas vidas, podendo inclusive determinar nosso sucesso ou fracasso profissional.

Cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe para uma ação imediata; cada uma sinaliza para uma direção que nos recorrentes desafios enfrentados pelo ser humano ao longo da vida, pode ser a mais acertada ou não.

QUANDO AS EMOÇÕES DOMINAM A RAZÃO

Uma das coisas que adquirimos no processo da evolução humana foi o medo que nos mobiliza para proteger a nós mesmos e à nossa família contra o perigo.

Reações automáticas – supõem os biólogos – ficaram gravadas em nosso sistema nervoso porque, durante um longo e crucial período da pré-história humana, eram decisivas para a sobrevivência e a morte.

O que há de mais importante a respeito dessas reações, é que foram elas que desempenharam a principal tarefa da evolução: deixar uma progênie que passasse adiante essas mesmas predisposições genéticas.

Ao longo da evolução humana, a importância do repertório emocional utilizado para garantir a sobrevivência da nossa espécie, foi atestada pelo fato de esse repertório ter ficado gravado no sistema nervoso humano como inclinações inatas e automáticas do coração.

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. A própria denominação *Homo Sapiens*, a espécie pensante, é enganosa à luz do que hoje a ciência diz acerca do lugar que as emoções ocupam em nossas vidas.

Mas, embora nossas emoções tenham sido sábios guias no longo percurso evolucionário, as novas realidades com que a civilização tem se defrontado surgiram com uma rapidez impossível de ser acompanhada pela lenta marcha da evolução.

Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto, – e às vezes muito mais – quanto a razão. Fomos longe demais quando enfatizamos o valor e a importância do puramente racional – do que mede o QI – na vida humana.

- Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode nos conduzir a lugar nenhum.
- Daí a necessidade de se desenvolverem formas de convivermos com as nossas emoções nos dias atuais.

Segundo Daniel Goleman, INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é a capacidade de uma pessoa de gerenciar seus sentimentos, de modo que eles sejam expressos de maneira apropriada e eficaz.

A **inteligência emocional** é influenciada por uma combinação de traços de personalidade. Níveis mais altos dela são associados com inúmeros benefícios, inclusive relacionados à carreira. Por isso, tem sido considerada como um bom radar para contratações em processos de recrutamento e seleção de pessoas.

A Inteligência Emocional tem como base, estudos que mostravam que as pessoas intelectualmente mais brilhantes, nem sempre eram as mais bem sucedidas. Tanto na vida pessoal como na vida profissional.

Pesquisas afirmam que um executivo ou profissional tecnicamente capaz e com um alto nível de Inteligência Emocional, é quem capta, de forma mais total, hábil e rápida que os outros – os crescentes conflitos que exigem solução, os pontos fracos da equipe e da empresa que precisam ser corrigidos, as lacunas a serem identificadas ou preenchidas, as conexões ocultas que dão acesso a oportunidades e as obscuras e misteriosas interações que parecem mais adequadas.

Alguns especialistas até a colocam à frente do QI (Quociente de Inteligência) em questão da eficiência para determinar um bom profissional. Atualmente um termo bastante utilizado, “inteligência emocional” foi aplicado pela primeira vez em documentos científicos no ano de 1966, em artigo do psicólogo americano Hanskare Leuner.

Porém, sua concepção só foi aprofundada em 1989, primeiro pelo psiquiatra infantil Stanley Greenspan e, posteriormente, em 1990, pelos psicólogos Peter Salovey e John Mayer.

“A Inteligência Emocional é a capacidade de sentir, entender e aplicar eficazmente o poder e a perspicácia das emoções como uma fonte de energia, informação, conexão e influência humanas.”

Há décadas, alguns dos melhores especialistas em liderança vêm nos aconselhando a manter as emoções na vida organizacional e a aprender a valorizar e a administrar melhor essas emoções – em nós mesmos e nos outros.

Eles defendem que é no reino da intuição e não no da análise, que devemos procurar as chaves perdidas do gerenciamento.

Advertência feita aos que se baseiam apenas no intelecto:

“As pessoas que têm altos níveis de domínio pessoal não podem se permitir escolher entre a razão e a intuição, ou entre a mente e o coração, do mesmo modo como não escolheriam andar com uma só perna ou ver com um só olho”

(Peter Senge)

Quando você utiliza não apenas a mente analítica mas também suas emoções e intuição, suas sensações e sua inteligência emocional, todas essas coisas o capacitam a percorrer em instantes, centenas de possíveis opções e cenários para chegar à melhor solução em questão de segundos ao invés de horas.

Estudos mostram não somente a rapidez desse processo, mas a probabilidade de que aqueles que o utilizam terão uma resposta muito melhor do que aqueles que recorreram apenas ao intelecto.

Em relação ao nosso cargo ou posição no trabalho, cada um é, em última análise, responsável por ser o principal diretor executivo de nossa própria vida.

Sob esse ponto de vista, todos os dias tomamos, ou deixamos de tomar, decisões que têm consequências imediatas e a longo prazo.