

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: PÓS PANDEMIA

FOSTINONI, Brenda¹, COELHO, Felipe², MACHADO, Sarah³, CARIOCA, José Márcio⁴

^{1*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB; ^{2*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB;

^{3*} Graduando do Curso de Administração da UNIFEOB, ^{4**} Professor orientador: Mestre, UNIFEOB.

INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido recentemente acerca da volta ao “normal” no mundo pós pandemia. A Pandemia de Covid-19 mudou a forma como líderes e gestores conduziam a si mesmos e seus colaboradores. A mudança repentina de realidade os obrigou a se adaptarem e o principal aliado para garantir a saúde mental e física das suas equipes foi a inteligência emocional.

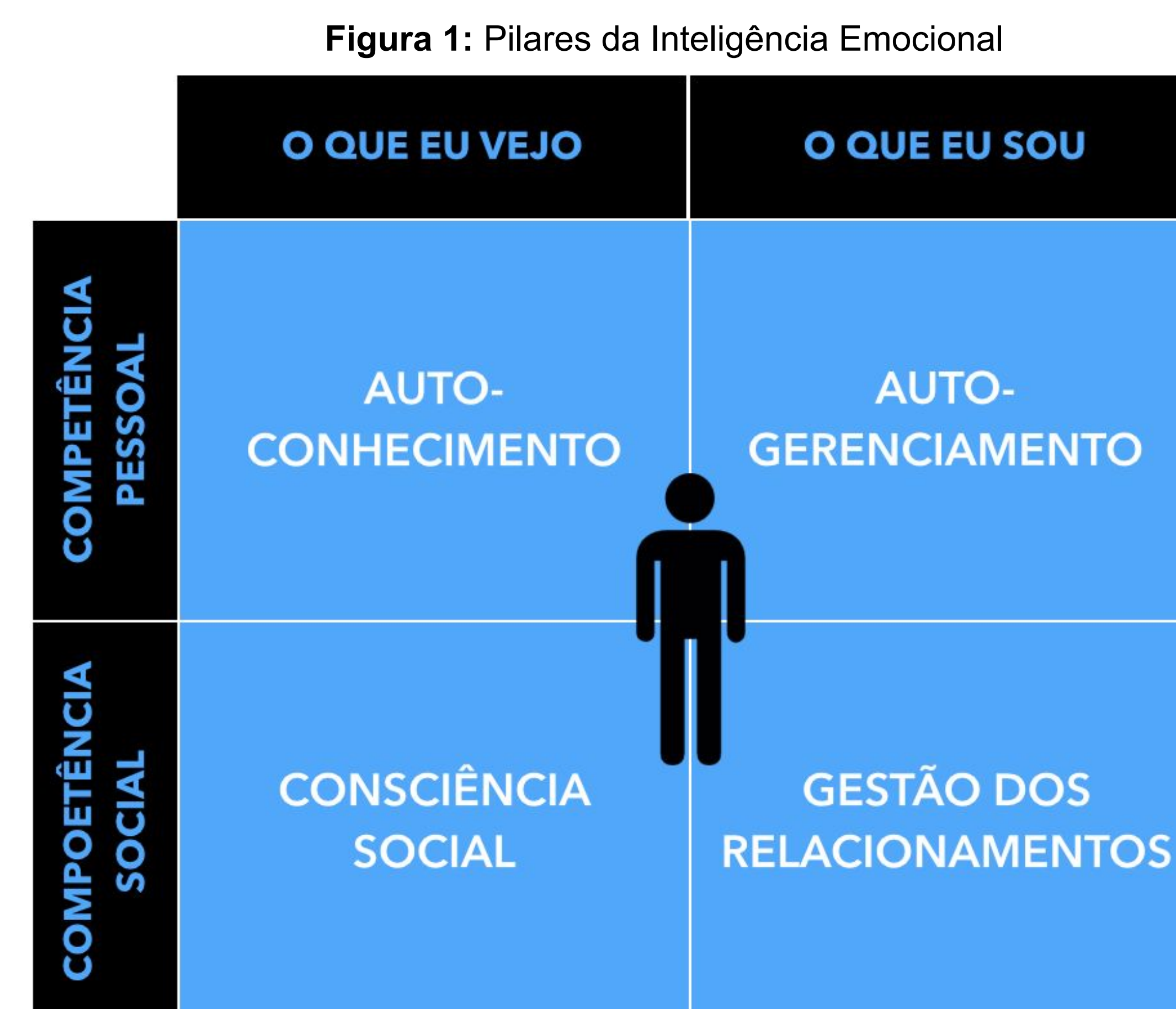
Utilizando pesquisas em livros e meios digitais, enriquecido com o conhecimento de especialistas no assunto, o foco dessa pesquisa é analisar e mostrar os principais métodos para se obter inteligência emocional, principalmente para líderes e gestores. O que compõem a inteligência emocional e como usá-la de maneira eficaz para garantir uma volta com desfecho positivo para os colaboradores e líderes. Vale ressaltar que o trabalho transparece não só os problemas como as soluções e as melhores maneiras de manter a saúde mental com esse novo cenário pós pandêmico.

DESENVOLVIMENTO

A inteligência emocional é um conceito de psicologia que decifra a capacidade humana para lidar com suas emoções. Para isso, deve haver um equilíbrio entre os dois hemisférios do cérebro, o lado esquerdo, que comanda as tarefas analíticas e lógicas, e o lado direito, comandando o lado emocional.

O psicólogo Daniel Goleman (1995) popularizou esse conceito quando escreveu e publicou o livro “Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”. Ele defende que para alcançar a inteligência emocional você precisa equilibrar o lado racional e emocional. Para atingir tal efeito, ele definiu cinco etapas, sendo elas;

- Conhecer suas emoções (autoconhecimento);
- Controlar suas emoções (autogestão);
- Desenvolver a automotivação; (atitude de fazer);
- Desenvolver a empatia (reconhecer as emoções do outro);
- Desenvolver o relacionamento interpessoal (habilidade social).



Fonte: Luiz Gomes, 2015

De acordo com a OMS, o Brasil já era o país com a população mais ansiosa do mundo e o país com maior índice de depressão da América Latina. Com a pandemia, lockdown e o isolamento social, o estresse, o sentimento de insegurança, medo, solidão, incerteza do futuro, angústia, instabilidade no mercado de trabalho e na economia intensificou o que já era um problema. A UERJ conduziu uma pesquisa que concluiu que os casos de depressão aumentaram em 90% e as crises de estresse e ansiedade mais que dobraram desde o início da pandemia.

A saúde mental no trabalho está diretamente relacionada a espaço, tempo e condições. O grande problema que o lockdown junto ao home office causa é a falta de limites entre vida pessoal, trabalho e atividades domésticas. Ter todas as atividades do dia-a-dia feitas no mesmo ambiente, sem algum tipo de separação, gera um sentimento de sobrecarga - muita coisa a ser feita em “pouco tempo”.

Com a volta do trabalho presencial, os líderes navegarão por águas desconhecidas. Mais do que nunca resiliência, criatividade, capacidade de se adaptar e inteligência emocional serão habilidades importantíssimas para garantir um retorno tranquilo. É muito importante voltar a estabelecer uma rotina saudável com a volta ao presencial pois o cérebro humano se adapta melhor a padrões e rotinas.

Cada ser humano tem uma estrutura psicológica única e que reage a estímulos e desafios de maneiras distintas. Para garantir engajamento e estabilidade emocional da equipe, o líder deve assumir uma posição mais presente. Manter um contato mais próximo, respeitando os limites de cada um, trará sensação de segurança ao pessoal - algo que faltou durante a pandemia. O colaborador deve se sentir apoiado e não vigiado. Procurar identificar as dificuldades dos colaboradores e se dispor a ajudar no que for possível é fundamental para manter um bom desempenho.

CONCLUSÃO

A indispensabilidade de desenvolver a inteligência emocional, está ligada no propósito de ser um líder bem sucedido, desenvolver relações interpessoais e ter sempre automotivação para tomada de decisões - tanto no ambiente de trabalho, quanto na vida pessoal.. Isso tudo contribui para alcançar todos os propósitos estabelecidos na vida. O sucesso de um líder é determinado pelo desempenho da sua equipe.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel ph.D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Editora Objetiva LTDA, 1995.

GOMES, Luiz. Atuação empreendedora: Inteligência emocional como fator de sucesso.

<<https://luizgomes.medium.com/atua%C3%A7%C3%A3o-empreendedora-ae6ad9e2cd60>> Publicado em:

22 de Março de 2015. Acesso em: 03 de Outubro de 2021