

FELICIDADE, TALENTO E
PRODUTIVIDADE**SÉRGIO ALMEIDA**
FUNDADOR DO SEAL
GROUP

Emotional Revolution: se a inteligência é artificial, as emoções são reais

As empresas estão a utilizar cada vez mais a inteligência artificial (IA) para melhorar a eficiência, economizar tempo e diminuir custos. **A constante evolução IA reconfigura, profundamente, o panorama laboral, aumentando a incerteza nos negócios e nas relações**, levando a reflexão sobre o impacto desta verdadeira revolução digital na gestão das relações interpessoais.

À medida que as máquinas se tornam cada vez mais aptas a realizarem tarefas complexas e a simularem interações humanas, entender e desenvolver a inteligência emocional torna-se cada vez mais uma necessidade nas organizações. Nesse contexto, uma pergunta se coloca: **como equilibrar a inteligência artificial (IA) com a gestão emocional?**

Podemos dizer que IA é mais uma onda de inovação que surgiu na história da Humanidade, como tantas outras, mas com uma grande diferença: o facto de se proliferar a um ritmo alucinante, nunca antes visto! A certa altura será responsável por organizar festas, gerir agendas, desenvolver estratégias de negócios e criar medicamentos contra o cancro. **Este poder acessível a muitos, amplifica motivações e desafios em todos os setores da sociedade, democratizando a capacidade tecnológica, independentemente do estatuto social e da capacidade financeira.**

A inteligência artificial (IA) nas organizações

Para entender melhor como as empresas usam inteligência artificial, a Forbes Advisor entrevistou 600 gestores que usam ou planeiam incorporar IA nos negócios, concluindo que a maioria das organizações acredita que a inteligência artificial as beneficiará. **Um número substancial de empresários (64%) prevê que a IA melhorará o relacionamento com os clientes e aumentará a produtividade, enquanto 60% espera que a IA impulse o crescimento das vendas. As empresas também esperam que ajude a economizar custos (59%) e a agilizar os processos de**



foto: linkedin

trabalho (42%), sendo que quase todos (97%) acreditam que o ChatGPT ajudará os seus negócios. No entanto, mais de 40% preocupados com a dependência excessiva da tecnologia.

Embora existam preocupações, como a dependência tecnológica e a potencial redução das equipas de trabalho, a maioria dos empresários prevê um impacto positivo da implementação da IA. Os benefícios esperados do ChatGPT, como a geração rápida de conteúdo, a personalização das experiências dos clientes e a simplificação dos processos de trabalho, demonstram o potencial transformador da inteligência artificial, em vários aspetos dos negócios. **Neste cenário, coloca-se a questão fundamental, como iremos nós, as pessoas, gerir o nosso tempo, as nossas relações e sobretudo as nossas emoções num contexto de mudanças tão aceleradas?**

Com a implementação da IA, a automação de tarefas mais rotineiras pode ser um grande desafio para os líderes, mas também concede a estes **oportunidade de dedicar mais tempo aos aspetos mais complexos e humanos da gestão, como, por exemplo, a compreensão das necessidades emocionais dos colaboradores.**

Os desafios digitais atuais transcenderam a mera integração da tecnologia nas operações diárias. **O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, “work-life balance”, assume um papel central, influenciando diretamente o bem-estar emocional dos colaboradores.** À medida que as fronteiras entre o trabalho e a vida quotidiana se esbatem, a **necessidade de uma**

abordagem empática e equilibrada na liderança torna-se ainda mais evidente.

O trabalho remoto, catalisado pela tecnologia, é agora uma norma estabelecida. **Apesar dos benefícios em termos de flexibilidade, a complexidade de trabalhar à distância torna-se aparente, com possíveis**

“
A inteligência pode ser artificial, mas as emoções, originadas ou não por ela, são, inegavelmente, reais.
”

Neste sentido, é crucial que os líderes e colaboradores sejam conscientes das suas capacidades e limites, estimulando o feedback constante e abraçando as críticas como construtivas (*Self-Awareness*), assim como é importante ter um foco positivo, sabendo controlar as emoções (*Self-Regulation*).



fonte: staffbase.com

impactos na sociabilização, na dinâmica de equipa e na criatividade. Os líderes enfrentam, assim, o desafio de se manterem conectados emocionalmente com as suas equipas, mesmo quando separados fisicamente.

Portanto, **liderar à distância não é apenas uma questão técnica, mas também uma incursão nas complexidades emocionais da interação humana.** Empatia, compreensão e uma comunicação eficaz tornam-se elementos vitais para liderar num mundo onde a inteligência artificial coexiste com as emoções humanas.

Como desenvolver a Inteligência Emocional?

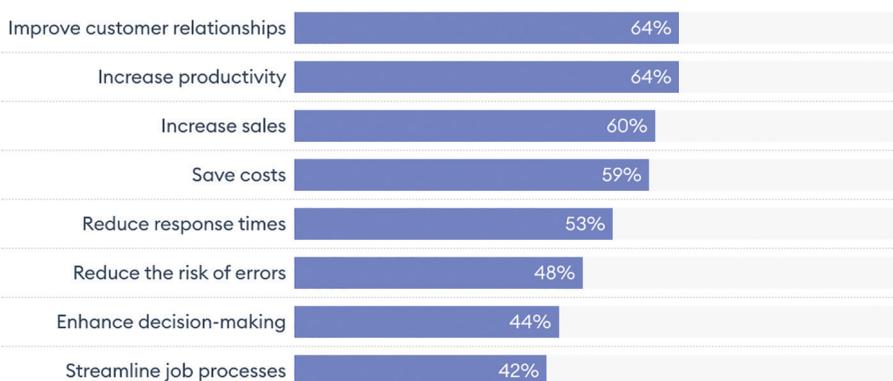
No contexto mais amplo do mundo do trabalho, a (r)evolução emocional redefine as dinâmicas organizacionais. A capacidade de reconhecer e lidar com as emoções, independentemente da sua origem, torna-se hoje uma habilidade crucial para líderes e colaboradores. **A inteligência artificial, ao imitar as emoções humanas, desafia-nos a reconsiderar o significado de autenticidade e a profundidade das nossas conexões.**

Além disso, manter as equipas motivadas e prontas para aceitar novos desafios é um passo relevante para desenvolver a inteligência emocional (*Motivation*), bem como estabelecer bases seguras de confiança e empatia entre colaboradores e líderes (*Empathy*). As habilidades sociais na resolução de quaisquer problemas, devem ter em conta o ponto de vista de todos sobre a situação e deve ser encontrada uma solução que possa beneficiar de forma mais holística possível os colaboradores (*Social Skills*).

A revolução emocional desencadeada pela presença crescente da inteligência artificial, no local de trabalho, apresenta desafios e oportunidades únicas. **O reconhecimento das emoções como reais, independentemente de serem geradas por humanos ou máquinas, é um passo essencial** para construir ambientes de trabalho mais equilibrados, compassivos e produtivos.

Neste cenário em evolução, **a inteligência pode ser artificial, mas as emoções, originadas ou não por ela, são, inegavelmente, reais.** Este paradigma desafia-nos a repensar não apenas a natureza da tecnologia, mas também o que significa ser verdadeiramente humano, num mundo cada vez mais permeado por máquinas pensantes.

The Positive Impact Business Owners Expect from AI



Source: Forbes Advisor

Forbes ADVISOR