

FELICIDADE, TALENTO E
PRODUTIVIDADE



SÉRGIO ALMEIDA
Fundador do Seal Group

Inteligência Emocional no Trabalho: A Chave para Vencer o Burnout

Expressões como o *Quiet Quitting* (fenômeno da demissão silenciosa), *The Great Resignation*, são um problema nas organizações, especialmente em ambientes de trabalho de alta pressão, levando muitas vezes ao *burnout*. No entanto, nem todas as pessoas que enfrentam *stress* intenso acabam por sofrer de *burnout*. O que distingue aqueles que conseguem lidar com o *stress* dos que se deixam consumir por ele? A resposta parece residir, em grande parte, na **inteligência emocional**.

A inteligência emocional (IE) refere-se à capacidade de identificar, compreender e gerir as nossas próprias emoções, bem como as dos outros. Pessoas com alta IE são, geralmente, mais aptas a lidar com o *stress*, pois conseguem reconhecer os sinais de esgotamento emocional, antes que estes se tornem insuportáveis. A **autoconsciência**, uma das componentes-chaves da IE, permite às pessoas identificar as fontes do seu *stress* e tomar medidas para as gerir de forma eficaz.

Outro aspeto importante da inteligência emocional é a **autogestão**. Esta habilidade capacita as pessoas a manter a calma sob pressão, a controlar impulsos e a responder de forma apropriada a situações desafiadoras. Num ambiente de trabalho



Imagem: O Globo

onde as crises são frequentes, a capacidade de autogestão pode ser a diferença entre enfrentar o *stress* de forma construtiva ou deixar-se consumir por ele.

Além disso, a **gestão de conflitos** é um elemento crucial na prevenção do *burnout*. Em vez de permitir que os conflitos se tornem uma fonte de ansiedade contínua, as pessoas emocionalmente inteligentes usam estas situações como **oportunidades para**

resolver problemas. Isto não só alivia o *stress*, como também promove um ambiente de trabalho mais colaborativo e menos conflituoso.

A **empatia** também desempenha um papel vital na forma como lidamos com o *stress*. Quando nos esforçamos para compreender os outros e as suas perspetivas, tendemos a desenvolver um sentimento de compaixão, que pode atenuar os efei-

tos fisiológicos do *stress*. A empatia facilita ainda a construção de relações de confiança, o que pode ser crucial para obter o apoio necessário em momentos de maior pressão.

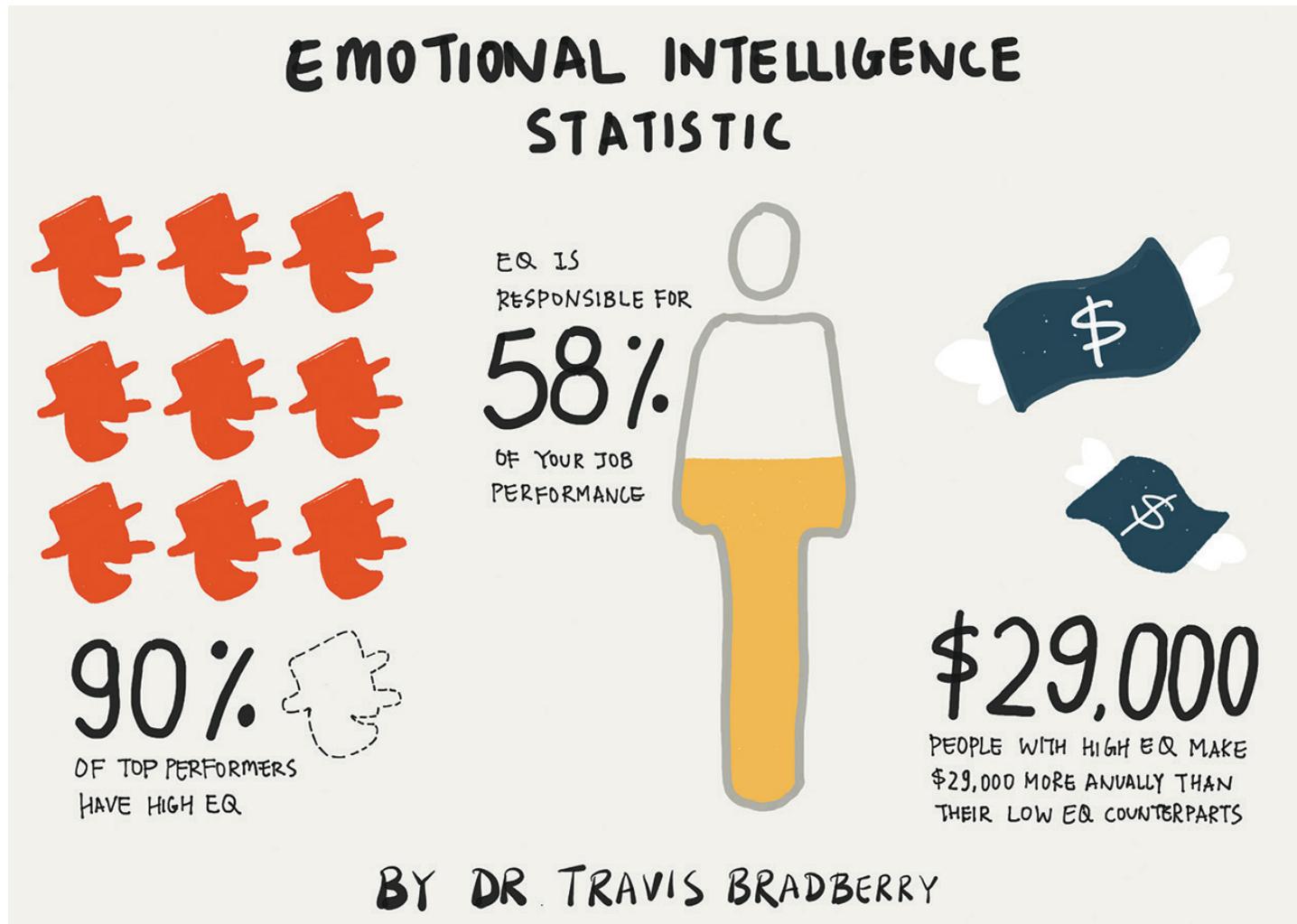
No entanto, é importante reconhecer que, muitas vezes, o *stress* que enfrentamos é **autoinfligido**. A tendência para o perfeccionismo ou a necessidade constante de alcançar resultados elevados podem criar uma pressão interna desnecessária. Tornar-se consciente destas pressões e aprender a mitigá-las é essencial para evitar o *burnout*.

Práticas de atenção plena (*mindfulness*), como exercícios de respiração profunda, podem ser úteis para lidar com o *stress* imediato. Estas técnicas ajudam a acalmar a mente e o corpo, permitindo uma abordagem mais equilibrada aos desafios diários. Com o tempo, podem tornar-se uma ferramenta poderosa para manter o *stress* sob controlo.

Uma mudança de perspetiva também pode fazer uma diferença significativa na forma como percebemos e lidamos com o *stress*. Encarar uma situação como um desafio a ser superado, em vez de uma ameaça, pode transformar o *stress* em algo motivador e de mais fácil gestão. Este ajustamento mental pode ser um dos passos mais eficazes para evitar o esgotamento.

Finalmente, **melhorar a inteligência emocional não é um processo imediato**. Exige tempo, prática e, acima de tudo, paciência consigo mesmo. Mas, ao investir no desenvolvimento desta habilidade, não só aumenta a capacidade de lidar com o *stress*, como também promove uma vida profissional e pessoal mais saudável e equilibrada.

Assim, embora o *stress* seja uma realidade inevitável, o *burnout* não tem de ser. Ao desenvolver a inteligência emocional, podemos aprender a gerir o *stress* de forma eficaz e, em última análise, proteger-nos do esgotamento emocional.



BY DR. TRAVIS BRADBERRY

Imagem: The University of Faisalabad