

# Inteligência emocional ajuda a conquistar vagas de liderança

 Tempo de Mulher

Arieta Arruda  
14 horas atrás

Houve um tempo em que as pessoas queriam mostrar sua face mais racional no mercado de trabalho, apresentar resultados e visões à margem das emoções, como se isso fosse demonstração de eficiência, de comprometimento com a empresa e profissionalismo. Mas o ser humano, em sua integralidade, possui três dimensões que não são isoladas: o corpo, a mente e o transcendente.

Precisamos ter saúde nos braços, no pulmão e nas pernas, assim como da nossa mente, e aqui digo "pensamentos e emoções", além, claro, de ter consciência dessa esfera da vida que não controlamos, ou não sabemos bem explicar e que está acima da nossa compreensão (nos transcende). Não falo de nenhuma religião, mas dessa porção de transcendência a qual somos submetidos desde quando nascemos até morreremos. Nada é isolado, na verdade, tudo forma a nossa integralidade.

Mas meu foco aqui é falar da nossa mente, mais especificamente das emoções. A saúde mental

deve ser tratada com o mesmo rigor com que cuidados do nosso corpo físico. Afinal, é dela que dependemos para tomar nossas decisões, fazer escolhas e até mesmo para termos capacidade de sonhar e realizar. E o mundo corporativo já está percebendo que as pessoas podem até tentar, mas não vão conseguir se isolar de suas emoções no ambiente de trabalho. Não somos uma pessoa na empresa e outra com a família. Somos uma pessoa só, com comportamentos adequados a cada situação.

Nossas emoções se mostram em nosso comportamento, em nossas ações e nas prioridades que elegemos, inclusive no trabalho. É ingenuidade pensar que aquela pessoa que se diz "racional" não tem emoção, ou que alguém que se intitula "passional" também não tenha uma pitada de racionalidade. O que ocorre é que esses dois perfis são os extremos: o racional quer negar suas emoções e sentimentos, enquanto o passional se deixa levar pelos impulsos mais rasos que as emoções podem nos conduzir.

Como quase sempre, o mais adequado é buscar o equilíbrio. O caminho do meio. Buscar o autoconhecimento para entender como funcionamos é o primeiro passo. A partir desse estudo, de si mesma, é possível tornar consciente alguns gatilhos que disparam nossas emoções. Num segundo momento é preciso aprender a ouvir essas emoções (e não afogá-las, como fazem alguns perfis ditos racionais).



© Fornecido por Tempo de Mulher Profissionais e empregadores começam a perceber a importância de ter controle das emoções, em casa e no trabalho.

Assim, percebemos que sempre temos escolha, como a de frear esses impulsos ou de não “servir” a esses impulsos (como fazem os perfis “passionais”, seguindo suas emoções superficiais) e construir uma carreira de credibilidade. Não acredito que tenha essa história de que mulher é mais emotiva do que homem, por exemplo. Acredito que seja mais um aspecto cultural refletido na crença de que homem não chora e de que a mulher foi feita para chorar. Tanto é que já vemos muitas mudanças em relação a essa crença. Ainda bem!

Mas, na verdade, isso faz parte de algo maior,

que é a busca pela Inteligência Emocional (IE). Atualmente, essa competência tem sido muito valorizada no mercado de trabalho, tanto na carreira corporativa quanto como empreendedora. A parte técnica continua sendo importante, mas ter um autocontrole e ser um humano íntegro (corpo, mente e espírito são) é tido como um diferencial muito procurado, principalmente, para cargos de liderança.

Ter autoconsciência, ser ético, conseguir se autorregular (não ser impulsivo), ter motivação, habilidades sociais e empatia são algumas características que precisamos desenvolver constantemente para nos destacarmos, seja onde quer que estejamos inseridos.

Pode parecer óbvio, mas não somos máquinas, somos humanos. Sendo assim somos passíveis de erros, temos limitações, visão seletiva, temos emoções e temos ainda um potencial imenso de realização para o bem. As emoções podem, sim, trabalhar a nosso favor. Aliás, elas nos ajudam a encontrar motivação, buscar forças para continuar, dar o melhor de nós, além de estimular para que você se lance no intuitivo e apresente feedbacks mais assertivos sobre os outros, se soubermos identificar as emoções com qualidade. É um exercício contínuo.

Dando luz às nossas emoções, elas passam a não nos atrapalhar e, sim, a fazer parte consciente de nossas vidas. Uma pessoa equilibrada é alguém que lida bem com suas emoções e sabe também lidar com as emoções e expectativas dos outros. Por isso, procure uma vida com mais emoção. Seja feliz!

## **\* Siga o Tempo de Mulher nas redes**

**sociais: / /**