



Segunda-Feira, 26 de Novembro de 2007

Busca:

- [Página principal](#)
- [Modulinho](#)
- [Agito](#)
- [Bastidores](#)
- [Brasil / Mundo](#)
- [Cidades](#)
- [Ecologia](#)
- [Economia](#)
- [Educação](#)
- [Empregos](#)
- [Esportes](#)
- [Estilo](#)
- [Estilo Noiva](#)
- [Jotinha](#)
- [Leitura](#)
- [Modulinho](#)
- [Opinião](#)
- [Memória](#)
- [Polícia](#)
- [Política](#)
- [Saúde](#)
- [Théo Faz & Acontece](#)

[Principal](#) » [Empregos](#)

► **CONSULTORIA**
25/11/2007



O poder de controlar emoções

Os fatores da vida moderna, como a ansiedade causada pelas incertezas, sensação de insegurança, o trânsito caótico das cidades grandes, dentre outros, estão afetando cada vez mais a vida das pessoas, ao mesmo tempo em que, no mundo corporativo, a capacidade de suportar a pressão e de transformar problemas em desafios e oportunidades vem se tornando uma exigência nas empresas como requisito de sucesso e sobrevivência.

Inserido nesse contexto, o estresse profissional é uma realidade observada nas mais diferentes áreas e setores do mercado de trabalho, trazendo conseqüências desagradáveis como baixa produtividade e concentração, síndromes e depressões, além de uma série de sintomas que lotam as agendas dos consultórios médicos. Assim, a "resiliência" tem se tornado um atributo fundamental para um profissional enfrentar os seus desafios e ser muito valorizado pelas empresas, devido à velocidade com que o mundo se transforma, e com que surgem as adversidades no mercado competitivo, geradas não somente em épocas de crises, como também em movimentos de grande expansão e inovação.

Um profissional que possui este atributo desenvolvido, certamente será diferenciado pelo mercado, devido a sua capacidade de reagir com lucidez às adversidades do cotidiano, ultrapassar as adversidades e conquistar seus objetivos.

Proveniente da física, o termo "resiliência" conceitua a propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica. No contexto das competências humanas, a resiliência exprime a capacidade do indivíduo de se recuperar rapidamente, quando exigidos e estressados, ou expostos em situações de grande mudança e crises. Alguns estudiosos qualificam a resiliência como habilidade inata, porém, existe outra vertente que afirma que a resiliência pode ser desenvolvida.

Na minha opinião, ambos estão corretos, pois percebe-se claramente que as pessoas podem reagir a um mesmo estímulo de forma distinta, quer seja um estímulo causado pela dor física ou emocional, som, imagens, etc., mesmo que essas pessoas tenham convivido desde a infância num mesmo ambiente familiar e social. Observamos que algumas pessoas trazem consigo, desde seu nascimento, uma herança genética que a faz interpretar estes estímulos de forma própria, e que com o passar do tempo, percebemos um amadurecimento emocional e conseqüente mudança de seu comportamento a partir de experiências e situações vividas, principalmente as com alta carga emocional.

Assim, podemos entender que a resiliência é resultante de atributos de personalidade que a maioria das pessoas já possui, mas que podem ser ativados e suficientemente desenvolvidos. O profissional resiliente tem a capacidade de se adaptar a cada deformação ou obstáculo situacional, sem corromper seus valores éticos e morais, e tem a sabedoria para controlar sua emoção para superar as adversidades e ainda, encontrar meios para aprender com elas. Este profissional tem a "frieza" necessária para analisar as mudanças do cenário e considerar sempre a possibilidade de rever a sua posição diante de um determinado tema, assim como, o caminho definido para alcançar suas metas sem se desviar intempestivamente o foco do objetivo central. À medida que aumentam as responsabilidades, cobranças, pressão laboral, competitividade, estafante jornada de trabalho, entre outras características muito típicas do mundo globalizado, é necessário ao indivíduo

Busca:

Busc.

Automóv

Turismo

Trabalhe Conosco

Clube JJ

Entre em contato

Assine o JJ



- » Página principal
- » Assine o JJ
- » Anunciante
- » Fornecedor

desenvolver os atributos da resiliência para conseguir ultrapassar os desafios e obter vantagens competitivas.

A resiliência é o equilíbrio entre a tensão e a habilidade de lutar. Além disso, reduz riscos de doenças e melhora a qualidade de vida. Quem não possui a capacidade inata ou não desenvolve a resiliência, pode sofrer severas conseqüências, que vão da queda de produtividade ao desenvolvimento das mais diferentes doenças.

Francisco Higa é especialista em gestão e desenvolvimento organizacional, professor e palestrante. É autor do livro "Vai Dar M - soluções para seu projeto não afundar" - Ed. Gente.

 [Versão para impressão](#)
 [Indique este texto](#)
 [Comente este texto](#)

Últimas notícias:

- » Mais informação
- » O poder de controlar emoções
- » Dicas & oportunidades
- » Trabalhador antenado vale mais
- » Saiba mais sobre legislação trabalhista
- » Fonte de renda para muitos
- » Produção alta: ainda há vagas para o Natal
- » Líderes do século XXI
- » Dicas & oportunidades
- » Pratique essa idéia

[veja mais](#)

» Modulinho

» Central do Assinante

Desenv