



CIMT_AP_BAS35_T01

Autoestima, Resiliência e Inteligência Emocional

AUTOR: Centro de Integração ao Mundo do Trabalho – VOCAÇÃO

Autoestima, no campo da psicologia, consiste na avaliação subjetiva que um indivíduo faz sobre si mesmo, sendo a qualidade de um sujeito que está satisfeito com si mesmo, alguém que se valoriza e se ama. Um dos sinônimos para auto estima é amor-próprio. A construção da autoestima é um processo que se inicia na infância e segue por toda a vida, este processo tem influencia direta da família e dos fatores externos, como condições sociais.

No mundo empresarial, a autoestima é um fator essencial para o bom desempenho dos colaboradores, seja nas relações interpessoais no ambiente de trabalho ou na motivação para a realização de suas tarefas. Um funcionário, mesmo que altamente qualificado, sem motivação e autoconfiança, tende a performar com menos eficiência. As empresas costumam criar mecanismos que facilitem e incentivem a motivação e autoestima dos colaboradores, buscando potencializar suas capacidades.

Métodos para a manutenção da autoestima são: focar em seus pontos positivos, manter relacionamentos saudáveis, aprender com seus erros e se organizar para que suas atribuições pessoais e de trabalho sejam realizadas com sucesso, evitando falhas.

Ainda no campo da psicologia, o conceito de Resiliência é muito usado para descrever a capacidade que um indivíduo tem de lidar com seus problemas e se adaptar a mudanças, sabendo resistir às pressões que situações adversas podem causar. Ser resiliente é parte essencial da construção da autoestima, possibilitando que o indivíduo acredite em si mesmo, sendo mais proativos e inclinados a resolução de problemas.

Um dos resultados de uma autoestima bem trabalhada e de uma postura resiliente é a inteligência emocional, quando é possível conciliar o lado emocional e racional da vida, neutralizando emoções extremas que produzem comportamentos destrutivos, potencializando emoções positivas para gerar os resultados desejados. Aplicar a inteligência emocional resulta na construção de relações saudáveis e na tomada de decisões conscientes, evitando impulsividade e arrependimentos.

A inteligência emocional conta com cinco pilares, são eles:

1. **Conhecer as emoções:** Se conhecer, saber analisar as emoções e ações que ocorrem em resposta a estímulos.
2. **Controlar as emoções:** Saber lidar com as emoções e controlá-las, evitando pensar automaticamente em possíveis resultados negativos.
3. **Automotivação:** Pensar antes de tomar decisões, sabendo responder aos estímulos para depois decidir como se comportar para realizar as metas.
4. **Empatia:** Saber se colocar no lugar do outro e o entender, assim se tornando mais sensível e aberto às emoções dos outros.
5. **Relações interpessoais:** Saber ter relações saudáveis, que consideram as emoções e necessidades de todas as partes, criando um ambiente positivo.

A inteligência emocional é um processo que, quando bem realizado, gera diversas vantagens para a vida pessoal e profissional, levando clareza aos objetivos, diminuindo ansiedade, criando um maior senso de responsabilidade e aumentando, por consequência, a autoestima e autoconfiança.