



Geração Z: a busca por inteligência emocional no trabalho

A habilidade de gerenciar emoções, receber feedbacks com maturidade e equilibrar vida pessoal e profissional permite que jovens profissionais se tornem líderes mais conscientes e eficazes no futuro

No início da vida profissional, durante um estágio, os jovens enfrentam desafios que exigem mais do que habilidades técnicas. A pressão por resultados, a adaptação a ambientes corporativos e a necessidade de construir relacionamentos saudáveis são demandas que podem impactar a saúde mental. Um estudo da Companhia de Estágios em 2024 revelou que em cada 10 estagiários no Brasil enfrentou problemas emocionais relacionados ao trabalho, sendo que, em 35% dos casos, esses desafios resultaram em afastamento. A pesquisa ainda destacou que o pedido de demissão foi a principal forma de interrupção, apontando como o emocional afeta diretamente a continuidade da experiência profissional.

Quando o assunto é saúde mental, cada caso é um caso. Há circunstâncias em que a adaptação do profissional ao ambiente de trabalho simplesmente não acontece, gerando sofrimento psíquico, o que requer apoio de profissionais da área da saúde, além de suporte da empresa e de familiares. No entanto, quando pensamos nos desconfortos e desafios mais comuns a serem enfrentados no trabalho, é necessário desenvolver a inteligência emocional e a comunicação para se ter uma boa relação com colegas e superiores.



Definida como a capacidade de reconhecer e gerenciar as próprias emoções, além de lidar de forma eficaz com as emoções dos outros, a inteligência emocional é uma competência fundamental em todas as etapas da vida profissional. Receber um feedback, por exemplo, é uma das situações mais desafiadoras e, muitas vezes, a reação imediata é defensiva ou emocional,

mas desenvolver a capacidade de absorver críticas pode transformar esses momentos em aprendizados. Uma ideia é anotar o que foi dito, refletir sobre as críticas de forma mais racional e, depois, marcar uma segunda rodada de conversa.

Colocar-se no lugar do outro, considerando as intenções e o contexto da situação, também cria uma abordagem mais

empática. O mais importante é evitar agir no calor da emoção. Organizar os pensamentos antes de agir garante decisões mais equilibradas.

A inteligência emocional também é fundamental para equilibrar vida pessoal e profissional. Alguns jovens tendem a priorizar o trabalho em detrimento de relações pessoais. No entanto, manter uma rotina

saudável é tão importante quanto obter bons resultados no estágio. Além disso, vale estabelecer limites e manter os relacionamentos com colegas em um nível profissional.

Quando surgirem dificuldades, é essencial buscar apoio do gestor direto ou de profissionais de RH para que orientem sobre como agir. Esse suporte, aliado a programas de bem-estar oferecidos pelas empresas, como benefícios voltados à saúde mental, reforça a importância que a inteligência emocional tem no sucesso profissional.

Desenvolver essa habilidade exige prática e autoconhecimento. Reconhecer as próprias forças e fraquezas, além de ajudar a enfrentar desafios, permite utilizar talentos de maneira mais estratégica. Para quem quer se aprofundar, seguem referências: os livros *Inteligência emocional*, de Daniel Goleman, e *A linguagem das emoções*, de Karla McLaren, trazem excelentes repertórios, bem como o podcast *Psicologia na prática*.

Cultivar inteligência emocional é um investimento para uma carreira e uma vida mais equilibradas, resilientes e gratificantes. A habilidade de gerenciar emoções, receber feedbacks com maturidade e equilibrar vida pessoal e profissional permite que jovens profissionais se tornem líderes mais conscientes e eficazes no futuro.