



## 04 EMPREGABILIDADE

### Contingência emocional:

### a habilidade de encarar situações e pessoas difíceis

Transformar os problemas em questões muito maiores e mais sérias do que eles realmente são – como se fossem impossíveis de resolver – faz com que as pessoas gastem suas energias torturando-se com eles, ao invés de solucioná-los. Esse estado emocional pode impedir o sujeito de pensar, refletir, recorrer à memória e fazer associações lógicas.

Esse comportamento pode ser explicado por mecanismos complexos, como a insatisfação pessoal com o que o sujeito faz e a forma como se relaciona com o mundo. O exagero – superdimensionamento dos problemas – dá vazão a desejos inconfessáveis e cria justificativas para eles. Trata-se de um condicionamento adquirido geralmente na infância, como forma de chamar a atenção para si mesmo, desabafar ou disfarçar o fato de não se dedicar a encontrar saídas. O motor do exagero chama-se ansiedade.

A capacidade de dimensionar melhor as situações e encarar as crises e dificuldades como oportunidades de enriquecimento pessoal denomina-se contingência emocional. É a atitude adotada por sujeitos que enfrentam os problemas e os resolvem, absorvendo-os e liquidando-os. Entretanto, ter contingência emocional não significa fazer de conta que nada está acontecendo. Significa não perder o controle e conduzir-se com profissionalismo em momentos de tensão.

Como todas as capacidades, a contingência emocional também pode ser desenvolvida e aumenta as chances de empregabilidade, já que o mercado valoriza profissionais capazes para solucionar problemas.

Questionar atitudes é o primeiro passo para mudá-las.

- ❖ Mire-se em pessoas que sejam modelos de tranquilidade, serenidade e sensatez.
- ❖ Observe as próprias ações com clareza e perceba os exageros que comete. Analise quantas vezes as “profecias” realmente se cumpriram em situações dramatizadas.
- ❖ Procure separar com nitidez o que é real do que é apenas imaginário.
- ❖ Mentalize os obstáculos que precisa superar.
- ❖ Quando tiver um pensamento ruim, pergunte-se por que está fazendo isso consigo.
- ❖ Aceite as observações de pessoas próximas quando alertarem que você pode estar exagerando.
- ❖ Utilize técnicas de relaxamento para controlar a ansiedade.
- ❖ Se a situação parecer maior do que sua capacidade para resolvê-la, experimente relatá-la a outras pessoas, “desgastando” o problema, que tende a parecer menor.
- ❖ Faça atividades físicas, que liberam endorfina – o hormônio do bem-estar.

#### **Pessoas difíceis**

Em plena era do relacionamento, há colegas de trabalho e até gerentes que parecem estar em guerra permanente no ambiente de trabalho. São pessoas tensas, sempre ávidas por conflitos, gerando discussões acaloradas e impondo prazos enlouquecedores.

Ao entrar nesse jogo e responder com represálias, os problemas tendem a ganhar dimensões ainda maiores. Nesse cenário, é preciso tentar extrair algum aprendizado das pessoas difíceis de lidar e dos problemas que elas criam. Atritos interpessoais necessitam de “lubrificação”: a melhor atitude é esperar que os ânimos se acalmem. A benevolência, garantem os especialistas, está mais relacionada a remover obstáculos para criar oportunidades de aprendizado do que a uma derrota.

Quando estiver a ponto de explodir, respire profunda e lentamente. Tente mudar o rumo da situação. Permita-se não se deixar contagiar e atingir pelo mau-humor do sujeito. O melhor a fazer é encontrar uma saída sem apelar para a ignorância ou fazer o jogo da pessoa intransigente.

As diferenças podem ser uma rica fonte de soluções. Divergências de opinião são inevitáveis e podem dar resultados produtivos. Delas nasce a necessidade de comunicação e diálogo. Ao tratar as pessoas de forma diferente da maneira como elas o tratam, você pode fazer e manter a paz. No entanto, você deve preservar seu direito de ser assertivo e expressar suas opiniões. Mensagens assertivas – em lugar das agressivas – podem evitar discussões desgastantes e impor respeito.

Para conviver com alguém é preciso responder às suas necessidades, demonstrar preocupação em preservar o convívio e até mesmo valorizar suas idéias a fim de achar uma solução que contemple ambos. Frequentemente há soluções nas diferenças!

***"Que a diferença se insinue e se consagre no lugar do conflito".  
Roland Barthes***

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Leitura](#) | [Saúde](#)

 [Página anterior](#)  [Imprimir](#)  [Salvar](#)