



ARTIGO

EVITANDO A

síndrome do sapo cozido



EVITANDO A SÍNDROME DO SAPO COZIDO: A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL COMO ALIADA À ASCENSÃO PROFISSIONAL FEMININA.

**Odilon Medeiros*

Nos tempos das vovozinhas era normal afirmar que lugar de mulher era na cozinha. Cozinha lembra panela e água fervente. Água fervente lembra a “síndrome do sapo cozido”.

Comenta-se que o sapo não é capaz de perceber as alterações gradativas que ocorrem na temperatura. Tal fato poderá por em risco a sua existência, pois se o animal for colocado em um ambiente que esteja sendo aquecido lentamente, certamente perecerá.

É possível fazer uma correlação desta situação com os negócios e também com a atuação dos profissionais: se eles não perceberem as mudanças que estão ocorrendo, igualmente serão “cozidos”.

Como não são sapos e não querem ser cozidas, as mulheres aproveitam as oportunidades que surgem ou que criam. E o resultado é que elas estão desenvolvendo novas atividades, assumindo novas responsabilidades, dando um novo aspecto ao cenário profissional. E tudo isso, sem perder a sua essência, lidando melhor com os afetos e as emoções. E é assim que a Inteligência emocional se transforma em uma grande aliada para o desenvolvimento profissional.

Para tanto é necessário saber que a Inteligência Emocional é a habilidade de entender as emoções próprias e dos outros e empatizar. Ela possui dois componentes: a inteligência intrapessoal, que é a habilidade de administrar a própria emoção, e a inteligência interpessoal, ou seja a habilidade em reconhecer emoções das outras pessoas.

Na prática, o que se quer dizer é que é necessário controlar as próprias emoções. Especialistas informam que isso é possível. É necessário também ter uma missão de vida bem definida nas três instancias (corpo, mente e espírito) e agir sempre de forma alinhada com essa missão, tanto no aspecto pessoal, como profissional, evitando assim, que a vida a leve para qualquer lugar: escolher para aonde se quer ir é sempre melhor. E esteja aberta às novas ideias.

Estar emocionalmente preparada para lidar com os conflitos, administrando-os, e, antecipadamente já definir estratégias para lidar com situações de medo e raiva, mas também de alegria e de amor e saber comunicá-las, mesmo que haja contrariedade.

Tudo isso faz diferença na construção de uma carreira de sucesso. E o que é melhor: sem sapos cozidos, claro!

(*) Odilon Medeiros - Mestre em Administração, Especialista em Psicologia Organizacional, Pós-graduado em Gestão de Equipes, MBA em Vendas, consultor e palestrante nacional sobre tópicos ligados à gestão com pessoas.

www.odilonmedeiros.com.br @odilonmedeirosconsultor