

 05

Sentimentos negativos

A capacidade de lidar com as próprias **emoções no trabalho** certamente está entre as virtudes de um bom profissional. Mas engana-se quem pensa que isso significa **suprimir os próprios sentimentos** e ser indiferente ao que acontece ao seu redor, pelo menos de acordo com um estudo de pesquisadores das universidades George Mason e Northeastern, ambas nos EUA. Lidar com a rejeição, segundo eles, envolve aceitá-la, internalizá-la e, então, superá-la.

Os autores da pesquisa defendem que, ao não permitir que seus sentimentos o afetem após um acontecimento negativo, o indivíduo não lida de forma correta com aquilo. E é como se o problema fosse apenas guardado em uma gaveta, da qual sairá assim que algo reacender aquela lembrança — o que pode ser muito pior.

Eles afirmam que é preciso categorizar os sentimentos, tentando dar um nome para o que está sentido e entender as causas daquilo. Ou seja: aqueles gatilhos que prejudicam o desenvolvimento no trabalho, como a rejeição, devem ser assimilados, vividos, compreendidos e classificados.

“Aqueles que têm maior dificuldade em separar suas experiências negativas em pequenas partes [para analisá-las] são facilmente sobrecarregados pelo estresse e adotam uma estratégia que não é saudável de regular suas emoções, como consumo sem controle de alimentos e bebidas, agressividade ou comportamento autodepreciativo”, diz o estudo.

Fonte: [\(https://epocanegocios.globo.com/Carreira/noticia/2018/01/como-lidar-com-sentimentos-ruins-no-trabalho.html\)](https://epocanegocios.globo.com/Carreira/noticia/2018/01/como-lidar-com-sentimentos-ruins-no-trabalho.html)