



©1

## Feio é fazer bico

Você já recebeu uma crítica em público? Já esteve diante de situações de pressão no trabalho em que achou que fosse ter uma crise de nervos? Já se sentiu injustiçado diante de um pedido negado, uma negociação de aumento, por exemplo? Pare e relembre como você reagiu diante de casos assim. Nesses momentos, sua resiliência estava sendo testada. No ambiente de trabalho, resiliência é a capacidade de resistir às pressões e às frustrações sem perder energia, sem se deformar psicologicamente.

Ela é resultado da educação e da formação que recebeu ao longo da vida, desde a educação infantil às experiências acumuladas com o passar dos anos. Diante das situações de pressão que viveu, você aprendeu a reagir, assimilar e resistir. No mercado atual, há uma escassez de jovens profissionais resilientes.

No mercado atual, há uma escassez de jovens profissionais resilientes

Na sociedade moderna, os pais, por excesso de zelo e tempo restrito de convivência, cercaram a educação dos filhos de tanta proteção que eles não desenvolveram resiliência suficiente para enfrentar os atropelos da vida adulta. É crescente entre as grandes empresas a observação da pouca resistência dos jovens às frustrações e à pressão.

Como um profissional resolve a questão? Aprimorando o autoconhecimento, dedicando-se a atividades como esportes coletivos e aprendizado de trabalhos manuais ou de instrumentos musicais. Situações desse tipo contêm desafios que podem ser gradualmente superados.

Segundo a definição do dicionário *Aurélio*, resiliência é a "propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora da deformação. É preciso investir no armazenamento de sua energia permanente, para que você volte ao normal quando cessar a pressão".

A consciência de que sua resiliência precisa aumentar já é o primeiro passo de um caminho para ajustar seu comportamento e suas reações diante de situações duras. O que não pode mesmo, no mundo corporativo, é reagir mal e fazer bico quando for contrariado.



©2

**Luiz Carlos Cabrera** é professor da Eaesp-FGV, diretor da Amrop Panelli Motta Cabrera e membro do Advisory Board da Amrop International