

ANEXO 1

A empatia é um importante componente da competência emocional. A capacidade de perceber ativamente os sentimentos e necessidades dos outros pode motivar comportamentos de ajuda, altruísmo e outros tipos de assistência interpessoal. A empatia é definida por Mayer e Salovey (1997) como a capacidade de compreender os sentimentos dos outros e de re-experienciá-los como se fossem nossos, uma competência que parece ser importante para a manutenção de relacionamentos sociais construtivos. A empatia caracteriza-se pela tomada de perspectiva, ausência de julgamento, reconhecimento da emoção nos outros e capacidade de comunicar esse estado emocional.

A empatia, em sua definição cognitiva, é uma habilidade socioemocional que 98% dos seres humanos possuem de reconhecer, compreender e reproduzir emoções alheias. É o canal de conexão com o outro, de forma que quando ativado, faz com que se consiga compreender e reproduzir suas emoções como se estas fossem suas, mesmo não sendo.

1. Empatia em Grupos de Trabalho

Embora a competência emocional seja tratada na literatura inicialmente como uma característica individual, é apenas no contexto social, isto é, em interações, que a competência emocional se manifesta. Martin, Knopoff e Beckman (1998) sugerem que a habilidade para expressar e controlar emoções pode contribuir para a construção de relacionamentos. Do mesmo modo, Halberstadt, et al. (2001) propõem que a competência social afetiva poderia ser aplicada para compreender interações grupais, uma vez que enfatiza “a relação integral e dinâmica entre afeto e interação social”. A empatia também deve ser aplicada para entender interações pessoais no ambiente de trabalho, uma vez que ela envolve tanto o controle individual das emoções, quanto o uso das emoções para lidar com o outro.

2. Habilidade para Expressar e Perceber Emoções

A habilidade para expressar as próprias emoções envolve a capacidade de comunicar com precisão os próprios sentimentos e expressar as próprias necessidades (Mayer e Salovey, 1997). George (2000, p. 1034) argumenta que a “expressão correta da emoção sinaliza que as pessoas são efetivamente capazes de comunicar-se com os outros, o que vai de encontro às suas necessidades e à realização de suas metas”.

Perceber emoções inclui habilidades envolvidas na identificação de sentimentos por estímulos, como a voz ou a expressão facial, por exemplo. A pessoa que possui essa habilidade identifica a variação e mudança no estado emocional de outra, mas a percepção de emoções se dá principalmente pela capacidade de imaginar-se no lugar do outro em determinada situação, criando uma imagem na mente que permite experimentar de forma objetiva e racional o que o outro sente.