



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 50*

## Empatia e Qualidade de Vida

O nome “empatia” pode ter diversos significados, e vamos nos concentrar na ideia de reconhecer o outro como pessoa, compreender seus sentimentos e comportamentos. A empatia tem derivados, como a simpatia, que significa um sentimento que aproxima as pessoas, o oposto é a antipatia, que provoca uma rejeição, uma aversão, repulsa. E temos mais a apatia, que significa indiferença e falta de entusiasmo.

As organizações, principalmente após a pandemia, estão mais (pre)ocupadas com a humanização dos relacionamentos entre líderes e liderados, com a qualidade de vida no trabalho e com a saúde mental das pessoas. A empatia, ligada diretamente à humanização, vai além de entender intelectualmente o significado da empatia, mas em criar uma conexão emocional com as pessoas e com as situações pelas quais cada um está vivendo. A empatia significa aproximação, reconhecimento e respeito pelo outro. Tratar as pessoas como números na folha de pagamento significa desumanização, gerando pouca ou nenhuma qualidade de vida.

As pessoas têm necessidades e pontos de vista diferentes, são diversas, mas isso não impede que a empatia prevaleça, criando um ambiente de trabalho sadio e produtivo. Cabe aos gestores, que têm um papel de liderança, compreender e apoiar o estado emocional das pessoas, e, se possível, oferecer apoio. Essas ações destinadas a promover um ambiente de trabalho mais humano, não significa “ser bonzinho”, mas entender que os resultados são alcançados com pessoas. A produtividade, o desempenho, a motivação só acontecem de forma sustentável quando a cultura e o clima organizacional são humanizados. Quando isso não acontece, os resultados desmoronam, a motivação cai e a saúde mental das pessoas e das equipes fica muito prejudicado. O *burnout* é um sinal de que isso está acontecendo.



**Gustavo G. Boog** é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.*