

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O MUNDO DIGITAL: Como o uso indiscriminado de aparelhos digitais afetam a sociedade

Laura Caroline Gomes Leal¹; Rodrigo Rodrigues Guimarães Cadamuro¹; Patrícia Tozzo de Matos Mercadante^{2,5}; Ângela de Souza Brasil^{3,5}; Patricia de Oliveira^{4,5*}

¹ Graduando em Administração, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Geografia – UFMS; ³ Mestre em Geografia com ênfase em planejamento e mobilidade urbana – UFMS; ⁴ Mestre em Desenvolvimento Local – UCDB; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/MS

* autor correspondente: patricia@aems.edu.br

RESUMO

Vivemos em uma sociedade fortemente influenciada pela tecnologia. Segundo a OMS, a dependência digital já é considerada uma das doenças do século XXI, chamada de Nomofobia - termo em inglês que significa *No Mobile Fobia* – sendo o medo irracional, ou exagerado em tradução literal, de ficar sem celulares ou outros aparelhos eletrônicos em geral. As ferramentas tecnológicas, que estão sendo desenvolvidas em um ritmo cada vez mais acelerado, permitem ao ser humano uma análise mais complexa e holística, viabilizando decisões mais assertivas e escolhas mais adequadas em diversas áreas de sua vida, incluindo a escolha das inúmeras profissões que nasceram com essas tecnologias, porém, o outro lado dessa grande disponibilidade de tecnologia empregada em nosso cotidiano é o distanciamento da essência humana: da capacidade de cuidar, amar e de sermos empáticos. Para o melhor uso das ferramentas digitais é necessário o desenvolvimento da inteligência emocional, a fim de recuperar elementos da essência humana, o desejo de relacionar-se com a natureza e com outros seres humanos. Desse modo, nesse artigo, discutiremos sobre a inteligência emocional, como o mundo tecnológico impacta as relações humanas e seus, também, na saúde dos usuários, abordando sobre o uso indiscriminado de celulares e outros aparelhos eletrônicos.

PALAVRAS-CHAVE: Modernidade; nomofobia; tecnologia; inteligência emocional.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho é um ensaio acerca de algumas questões da vida moderna, entre elas a intoxicação digital e seus impactos, focando no uso irrestrito das redes sociais, as quais tem se tornado, cada vez mais, ferramentas de desconstrução da personalidade social, coexistindo inclusive com diversas reclamações de pais, filhos, amigos e casais, sobre pessoas “ausentes-presentes”, onde na maior parte do tempo, estão em companhia dos seus dispositivos eletrônicos.

O uso das redes sociais de modo exagerado faz com que seus usuários desconheçam o mal que isso lhes causa, tanto para saúde física quanto mental, tais como perda de sono, ansiedade,

depressão, irritação, além de influenciar no desempenho das atividades profissionais e escolares.

Trata-se de um vício do presente século, a dependência digital tem se comparado a outras dependências, como a de entorpecentes e do álcool, pois na tentativa de impedimento do usuário de fazer o uso das redes e aparelhos, o mesmo tem reações de abstinência. Como será desenvolvido neste artigo, cientistas comprovam que a dependência dos dispositivos eletrônicos altera a química cerebral, levando o usuário a desenvolver problemas como o déficit de atenção, e é nesse ponto que desenvolveremos o tema inteligência emocional, para entendermos os primeiros sintomas de dependência e corrigi-los para que o uso de dispositivos

digitais não seja prejudicial.

Para os profissionais da administração, sobretudo os que trabalham com gestão de pessoas, é de suma importância ter o conhecimento sobre inteligência emocional, a fim de que se construam relacionamentos, carreiras e corporações desenvolvendo o capital humano, garantindo o alcance de objetivos pessoais e empresariais. Nesse contexto, o primeiro passo é identificar se existem inconsistências com relação à má utilização das tecnologias disponíveis, para poder tratar da melhor maneira os desvios provocados.

O objetivo desse artigo é dissertar sobre os fatores de evolução da dependência tecnológica e suas consequências no cotidiano da sociedade moderna, tendo como base a teoria do coeficiente emocional (QE) e o estudo do tema inteligência emocional.

Este artigo pretende também trazer reflexões para o melhor uso dos aparelhos eletrônicos e identificar as reações que causam no desenvolvimento humano.

Este trabalho foi desenvolvido bibliograficamente, tendo como base o estudo realizado por Daniel Goleman, em seu livro *Inteligência Emocional* (1995), o estudo de cientistas sul-coreanos, que buscaram analisar as possíveis consequências do mau uso de aparelhos eletrônicos para o futuro e também foi realizada uma pesquisa sobre a tecnologia, a fim de entender seu significado no desenvolvimento humano bem como seus impactos.

2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Antes de desenvolvermos sobre o impacto do mundo digital na sociedade moderna, discutiremos a origem do termo em questão, considerando sua origem e o interesse de profissionais das mais diversas áreas do conhecimento, pelo aprofundamento do estudo.

O tema 'inteligência emocional', ao longo da história da Psicologia, expressa

a evolução do pensamento humano, ou seja, a capacidade de controlar, sentir, entender e mudar o estado emocional pessoal, ou de outras pessoas, de forma organizada. Nesse ponto, esses sentimentos primeiramente estavam associados à figura da mulher, e representavam aspectos efêmeros e inferiores da humanidade. Esse estereótipo relativo ao gênero, como o de que as mulheres seriam "mais emotivas", persiste até os dias atuais. Contudo, inúmeras teorias como essa foram banidas durante a jornada da psicologia moderna.

Uma das novas maneiras de pensar as relações emocionais surgiu no instante em que psicólogos desenvolveram definições mais amplas de inteligência e novas visões sobre a relação entre sentimento e pensamento. Neste sentido, na década de 1930, o psicólogo educacional Robert Thorndike, durante o desenvolvimento dos testes de habilidade cognitiva, mencionou a possibilidade de que as pessoas pudessem ter "inteligência social" – que seria, em sua visão, a habilidade de entender o estado interno, motivações e comportamentos próprios e de outras pessoas, além de agir de acordo com essa percepção.

Posteriormente, em 1983, o professor da Universidade Harvard, Howard Gardner, em uma visão macro, determinou sete formas de inteligência. No livro *Estruturas da Mente*, Gardner propôs uma 'inteligência intrapessoal', que se assemelha à atual teoria da inteligência emocional.

Já na década de 1990, a inteligência emocional veio como uma teoria crucial para o despertar de ferramentas de desenvolvimento pessoal e profissional, tornando-se tema de incontáveis livros e de uma infinidade de discussões em programas de rádio e TV, além de escolas, universidades e empresas norte-americanas. O interesse por esse tema por parte das mídias está inteiramente ligado ao livro de mesmo nome, do jornalista e psicólogo Daniel Goleman, à época redator

dos periódicos sobre ciência do jornal *The New York Times*, em meados dos anos 90. Goleman foi o principal incentivador da teoria do Coeficiente Emocional (QE).

Segundo Goleman (1995), a proeminência do QI como critério de excelência na vida era inquestionável; discutia-se, na década de 1990, acaloradamente se ele estava inscrito em nossos genes ou se era alcançado pela experiência. Porém, eis que surge, de repente, uma nova forma de pensar sobre os ingredientes do sucesso na vida: a inteligência emocional. Em 1995, a pergunta “Qual é o seu QE?”, estampava a capa da edição de outubro, da revista *Time*, enfatizando o sucesso da teoria da inteligência emocional, ratificando a sua importância no mundo moderno.

3 MUNDO DIGITAL

Estudos sobre dependência tecnológica começaram em meados dos anos de 1990 (CHAVES; PUJALS, 2017), ainda não de forma científica, pois existiam dificuldades em diagnosticar os sintomas aparentes. Mas, com o apogeu dos aparelhos celulares, computadores e outros eletrônicos, a partir dos anos de 1990 e 2000 (TIGRE; NORONHA, 2012), as transformações na dinâmica da vida social começaram a ser evidenciadas. De modo que seus efeitos foram positivos em vários sentidos, por exemplo, na melhoria nas comunicações com os aparelhos celulares, ou o refinamento dos trabalhos de escritório com uso dos computadores; mas impactos também puderam ser notados a partir dessa democratização dos equipamentos tecnológicos, como é o caso do uso irrestrito desses aparelhos, de modo a levar o sujeito a condição de total dependência também em sua vida pessoal.

A dependência tecnológica, apesar de ser um tema recente, vem gerando preocupações em profissionais de diversas áreas e em

destaque da Psicologia e Psiquiatria. Por meio de pesquisas, foi possível observar que se trata de uma patologia tão intensa quanto a dependência de substâncias psicoativas ilícitas, pois tem prejudicado a saúde física e psíquica das pessoas, além de modificar suas relações familiares e sociais, possibilitando também o desenvolvimento da depressão (CHAVES; PUJALS, 2017, p. 211).

Os sujeitos afetados por essa dependência estão dentro das empresas e organizações, e devido à contínua evolução tecnológica ter evidenciado seu caráter de permanência, uma vez que se consolida como algo inseparável do cotidiano da vida moderna, gerou-se uma nova necessidade de gestão: pensar nos efeitos dessa dependência para o desempenho profissional.

Com a globalização dos negócios e o intenso desenvolvimento tecnológico, o forte impacto das mudanças e das transformações, está surgindo uma eloquente constatação na maioria das organizações: o grande diferencial e a principal vantagem competitiva da empresa decorre das pessoas que trabalham nela (CHIAVENATO, 2014, p.11).

As transformações sociais decorrentes dos avanços tecnológicos se refletem dentro do âmbito organizacional, uma vez que esta é formada e modificada pelos sujeitos que ali convivem. Contudo, a inserção digital das empresas, que vem sendo provada como um mecanismo eficiente para o alcance de resultados, ainda não abrange todas as empresas, de modo que muitas não conseguiram ser totalmente inseridas nesse contexto, seja pela falta de recursos para obtenção de tecnologias ou pela ausência de um planejamento para tanto. Para estas empresas, é fundamental a busca por modificações, ainda que inicialmente pequenas, a fim de se iniciar uma inserção tecnológica para garantir sua continuidade no mercado.

As ferramentas tecnológicas trouxeram facilidades ao cotidiano, por meio das comunicações, derrubando barreiras geográficas; facilitando o acesso à informação e, disponibilizando entretenimento. Os avanços tecnológicos dos últimos vinte anos representam os maiores da história registrada.

Algumas das ferramentas que já fazem parte da nossa rotina social segundo Travassos (s/d) são (i) Big Data (uma plataforma digital que registra seus interesses na rede); (ii) inteligência artificial (os aparelhos eletrônicos, os aplicativos) e (iii) impressão 3D (essa utilidade coopera com redução de estoques, diminuição de custos com reparação de equipamentos, além de importantes aplicações na área da saúde). Contudo, com as novidades, alguns problemas, como (i) aumento dos problemas de visão: devido à luminosidade das telas de smartphones e computadores, associado a muito tempo de uso (MULLER, 2019); (ii) obesidade (os usuários ficam muito tempo sentados utilizando seus eletrônicos, aumentando o sedentarismo) (MULLER, 2019) e (iii) facilidade para cometer crimes (DOLORES, 2019) também se desenvolveram.

Para Chaves e Pujals (2017), existem três linhas de pensamentos sobre tecnologia: a otimista, a pessimista e a moderada.

A otimista defendida pelo filósofo polonês Adam Schaff, a reconhece como fonte de bem-estar, um grande instrumento de progresso e desenvolvimento, acreditando na diminuição de trabalhos muito pesados. Todavia, sua visão sobre a tecnologia é totalmente positiva.

A linha pessimista, defendida pelo professor de Sociologia, Mariano Fernández Enguita, entende que a tecnologia pode ser a destruição do homem, pois vem destruindo trabalhos, deixando-os monótonos; exerce grande influência para que as pessoas consumam cada vez mais, além de, em muitos casos, acabar com interações sociais.

Por último, a linha moderada,

acredita no equilíbrio, afirmando que a tecnologia é essencial para a humanidade, porém deve ser limitada em seu uso e desenvolvimento.

3.1 Dependência tecnológica

Sobre o uso superexagerado de internet, a psicóloga Kimberly Young em 1996, apresentou pesquisas que demonstraram o uso de tecnologia parecido com o uso de drogas, desencadeando o vício em muitas pessoas (CHAVES; PUJALS, 2017).

Em sua pesquisa, Young mostra que os dependentes de internet passam 38,5 horas por semana conectados, diferente dos usuários 'normais', que conseguem utilizar a internet moderadamente, ficando conectados por cerca de 5 horas por semana. Em uma segunda pesquisa, Young se volta especificamente para os usuários dependentes, a fim de identificar as causas desse uso exagerado. Estes foram os resultados obtidos: 86% apontaram o anonimato; 63% a facilidade no acesso; 56% a segurança; e 37% a facilidade de utilizar a tecnologia.

Nesse "mundo de faz de contas" é possível mentir a idade, a aparência, escolher sempre as palavras adequadas para ser aceita e se aventurar, ou seja, criar uma identidade, viver um novo papel diferente daquele desempenhado na vida real (CHAVES; PUJALS, 2017, p. 213).

Atualmente, a psiquiatria já reconhece a dependência digital como um transtorno (GOLDBERG apud CHAVES; PUJALS, 2017, p. 212), para o qual é realizado um tratamento com base em técnicas de terapias cognitivas-comportamentais, contudo, ainda não existe um tratamento com medicamentos.

Segundo Lopes (2017), em um artigo publicado no site da revista Veja, um estudo realizado por cientistas da Universidade de Seul, na Coreia do Sul, verificou que a química cerebral foi afetada pela dependência dos smartphones,

levando os usuários analisados a desenvolverem *déficit* de atenção. Outra questão importante apontada no experimento foi a ansiedade gerada nos usuários quando os aparelhos celulares estavam longe deles, bastando tê-los em mãos para que o nível de ansiedade diminuísse.

No trabalho sul-coreano, os cientistas usaram um tipo particular de ressonância magnética que analisa a composição química do cérebro para observar hábitos de dezenove adolescentes clinicamente diagnosticados como viciados em celular. Depois compararam os resultados com os de grupos de jovens que usam o dispositivo, mas não eram tidos como dependentes. No estudo também se levou em conta quanto o convívio com a tecnologia afetava o contato com familiares, a produtividade e a forma de lidar com emoções. (LOPES, 2017)

Nos resultados destes testes, os 19 adolescentes analisados desenvolveram níveis elevados de estresse, ansiedade, depressão, insônia e impulsividade, entretanto, o que mais surpreendeu os cientistas foi analisar o quanto a nomofobia – termo que descreve a dependência de aparelhos eletrônicos – afetou a química cerebral dos jovens.

Segundo a matéria supracitada, os adolescentes apresentaram alterações na presença dos ácidos gama-aminobutírico, glutamato e glutamina, todos ligados a dois neurotransmissores responsáveis pelo funcionamento da atividade cerebral, inclusive com níveis de aumento da dopamina – o hormônio que causa felicidade e alegria.

A dependência tecnológica pode ocorrer com qualquer pessoa, porém a incidência é maior em jovens e adolescentes, isso porque essa fase está mais relacionada a necessidades internas de aceitação. Uma boa notícia em meio a este contexto é que já existem centros de estudo e apoio para pessoas que manifestem essa dependência, inclusive no Brasil

(CHAVES; PUJALS, 2017).

Como relatado neste artigo, diante das pesquisas apresentadas, é imprescindível tomarmos conhecimento a respeito da necessidade de desenvolvimento da inteligência emocional, no sentido de manter o autocontrole nas situações de uso dos aparelhos eletrônicos. É evidente a preocupação de pesquisadores sobre a utilização dessas tecnologias, o que pode ser observado no aumento do número de estudos sobre o assunto. Estes têm por finalidade apresentar à sociedade um exemplo de que o desenvolvimento da inteligência emocional se refere a manter a saúde emocional e, consequentemente, a saúde física dos usuários de aparelhos eletrônicos e outras tecnologias, para que o desenvolvimento emocional das próximas gerações seja melhor que na atual. Entendendo também que muitas profissões atualmente, fazem uso dessas tecnologias para existirem e que cada vez mais serão influenciadas pela evolução tecnológica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados neste artigo indicam que a relação inteligência emocional e tecnologia é ainda de pouco conhecimento da sociedade, o que traz à tona a necessidade do desenvolvimento de iniciativas para fomentar e difundir o uso adequado de dispositivos eletrônicos.

Pode-se destacar, por exemplo, projetos, programas ou serviços de conscientização nas escolas, de orientações psicossociais, através dos órgãos de assistência social e saúde dos municípios, tudo para a aplicação de melhor prevenção aos efeitos nocivos principalmente aos mais jovens, tendo em vista ser o público que tem mais acesso de maneira desenfreada.

Existe um mal-estar sobre o excesso de uso dos aparelhos eletrônicos na vida moderna, o que em diversos momentos conduz os indivíduos a priorizarem a conexão via internet, em

detrimento dos relacionamentos interpessoais. O conhecimento acerca das possibilidades de desenvolvimento da inteligência emocional pode trazer grandes melhorias sociais, como o autocontrole, bem como o equilíbrio coletivo no uso das ferramentas tecnológicas, de forma mais saudável.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. Dependência de internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *SciELO*, São Paulo, v. 30 n. 2, jun. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000200014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 04 jul. 2020.

CHIAVENATO, I. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 4. ed. Barueri/SP: Manole, 2014.

FURIA, F. *Inteligência emocional digital: o que é e como desenvolvê-la*. Educatrix, Disponível em: <<https://educatrix.moderana.com.br/inteligencia-emocional-digital-o-que-e-e-como-desenvolve-la/>>. Acesso em 29 jun. 2020.

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional*. Recurso Eletrônico. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

KENDZERSKI, P. *Onze tendências da transformação digital 2020*. Instituto da Transformação Digital, Disponível em: <www.institutodatrasmformacao.com.br>.

LOPES, A. Vício em smartphone afeta química cerebral como as drogas. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/tecnologia/vicio-em-smartphone-afeta-quimica-cerebral-como-as-drogas/>>. Acesso em 13 jun. 2020.

MONOGRAFIAS BRASIL ESCOLA, Disponível em: <<https://monografias.brasi-lescola.uol.com.br/comunicacao-marketing/nomofobia-transtorno-web-no-seculo-xxi.htm>>. Acesso em 29 jun. 2020.

MULLER, N. *O impacto da tecnologia em nossas vidas*. Oficina da Net, 2018. Disponível em: <<https://www.oficinadana-net.com.br/post/16174-o-impacto-da-tecnologia-em-nossas-vidas>>. Acesso em 01 jul. 2020.

OLIVEIRA, S. *Nomofobia: vício em dispositivos móveis pode levar à depressão*. Canaltech, 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/saude/nomofobia-vicio-em-dispositivos-moveis-pode-levar-a-depressao-135043/>>. Acesso em 29 jun. 2020.

RIBEIRO, P. *Nomofobia: o transtorno da web no século XXI*. <https://www.institutodatrasmformacao.com.br/ebook_tendencias_da_transformacao_digital_2020/tendencias_transformacao_digital_2020.pdf>. Acesso em 29 jun. 2020.

SILVA, B. *A Inteligência emocional na liderança e sua relação com a melhoria da comunicação interpessoal nas organizações: Estado do conhecimento no Seget*. 2014. Artigo Científico (XI Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia) – Faculdade Sul Fluminense, Rio de Janeiro.

SILVA, T. *Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais*. *Pepsic Periódicos eletrônicos em psicologia*, São Paulo, v. 34 n. 103, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009>. Acesso em 01 de julho 2020.