

# Nervosismo antes de compromisso rende melhor desempenho, aponta pesquisa



Da próxima vez que você tiver um compromisso importante como uma entrevista de emprego ou a apresentação de um trabalho e, por isso mesmo, ficar **nervoso**, não dê ouvidos a quem te aconselhar a se **acalmar**.

Uma pesquisa conduzida por uma professora da *Harvard Business School*, nos Estados Unidos, e publicada na mais recente edição do periódico de psicologia *Journal of Experimental Psychology* aponta que indivíduos que domam o nervosismo antes de um compromisso importante tendem a apresentar um desempenho pior do que indivíduos que deixam o nervosismo se manifestar livremente.

A pesquisadora, Allison Wood Brooks, usou dois métodos para chegar a essa conclusão: primeiro, fez um teste usando um *karaoke*. Nele, antes que os participantes saíssem cantando uma música, ela lhes perguntava como eles se sentiam: se ansiosos, nervosos ou calmos.

Assim, a pesquisadora observou que os participantes que se diziam **nervosos tendiam a obter pontuação mais alta** do que os não se encontravam nesse estado emocional.

Outro ponto observado por Allison diz respeito a experimento em que era oferecidos **problemas matemáticos** aos participantes. Dessa vez, a pesquisadora sugeria aos participantes que tentassem ficar nervosos ou calmos antes de resolver a questão.

Mais uma vez, diz ela no estudo, os "nervosinhos" tiveram melhor desempenho, com notas 10% mais altas do que os "tranquilões".

Segundo a pesquisa, a resposta para isso pode estar no fato de que quando nos acalmamos, acabamos focando apenas no que pode estar errado, ao passo que quando deixamos o nervosismo tomar conta da situação, acabamos trocando-o por uma certa dose de **empolgação**, que faz toda a diferença na performance final.

**Fonte: UOL**