

A importância de ter inteligência emocional pessoal e profissional

A [inteligência emocional](#) é caracterizada pela capacidade de administrar suas emoções, com o objetivo de tomar atitudes que beneficiem a saúde mental.

Sentir é importante e necessário. De forma alguma ter inteligência emocional é sinônimo de inibir suas emoções. Muito pelo contrário. É compreendê-las tanto a ponto de saber lidar com elas da melhor forma possível.

Inteligência emocional é se **respeitar**. É compreender que você tem um limite que deve ser respeitado. A partir dessa lógica, fica mais fácil identificar quando pensamentos auto destrutivos e de auto sabotagem nos dominam, e a necessidade de não alimentá-los.

Além de ser um ato de **autocuidado**, também afeta positivamente nas relações interpessoais. Ter inteligência emocional também significa ter empatia sobre os sentimentos do outro.

Dessa forma, é possível construir **laços mais saudáveis**. Tanto na vida pessoal, como no trabalho, a inteligência emocional entra como um catalisador de bem-estar.

Na vida pessoal

A relação familiar é um dos pilares de nossas vidas. Quando ela é boa, gera alegria e cumplicidade. Quando ela é ruim, resulta em traumas e feridas. Mas a grande pegadinha é: mesmo quando é boa, é **complexa**.

E tem como não ser? Você nasce com um compromisso eterno de amar e conviver com pessoas porque elas compartilham o mesmo sangue que você. Independente do desenrolar da história, é inevitável que haja um **peso** nesta relação.

Relações mais leves

Por esta lógica, a relação com amigos e seu companheiro ou companheira deveria ser mais leve. Afinal, é uma escolha, não algo pré estabelecido. Mas qualquer pessoa que respire oxigênio e tem sangue correndo pelas veias sabe que esta, infelizmente, não é uma verdade absoluta.

A vida pessoal é repleta de **tensões**, por todos os lados. Elas são inevitáveis e sempre irão existir. A

chave para aplicar inteligência emocional neste âmbito é saber **dosar**. Se tais relações trazem mais dor de cabeça do que alegria, é hora de repensá-las.

Priorize a saúde mental

Isso não significa que você deve cortar todos de sua vida, e sim **impor seus limites, assim como respeitar os do outro**. Se a relação com o seu pai não é lá das melhores, fazer uma viagem só com ele não é a melhor ideia. Assim como você não deve levar aquele seu amigo mega crítico para decidir a nova decoração da sua casa.

Para tornar a convivência mais leve, note qual é o limite entre o sustentável e o intolerável. Se não houver **harmonia** e a negatividade superar os bons momentos, não tenha receio de ativar a inteligência emocional e priorizar sua saúde mental.

Na vida profissional

Tão complicada quanto a relação familiar é a profissional, principalmente com seus superiores.

É claro que você não tem um vínculo vitalício com o seu chefe. Mas seguir uma hierarquia de poder e manter um distanciamento formal também são desafios.

E engana-se quem pensa que aqueles que são chefes têm mais facilidade nas relações profissionais. O peso da responsabilidade de liderar também é um fator dificultante. Exatamente por este distanciamento hierárquico, o topo pode ser solitário.

Convivência diária

Mesmo com outros funcionários que estão no mesmo nível da pirâmide, a convivência diária e compartilhamento de tarefas é sempre um ambiente propício para **estresses**.

Na vida profissional, a aplicação da inteligência emocional pode ser mais prática do que na vida pessoal. Afinal, no trabalho, é mais fácil perceber suas limitações.

É claro que todos precisam cumprir horários, prazos e entregas. Mas, infelizmente, é comum conviver em um ambiente de trabalho abusivo, com chefes que humilham e funcionários que competem de maneira tóxica. Não é normal se sentir inferior ou sair chorando do trabalho.

Estabeleça limites

Assim como foi dito para as relações pessoais, é claro que não estamos sugerindo que você simplesmente largue tudo. Ao perceber que você trabalha em uma empresa que é maléfica para a sua saúde mental, use sua inteligência emocional para **estabelecer limites** no seu atual cargo. E se este diálogo não for possível, comece a buscar um outro emprego em um ambiente que você acredite que vá ser melhor.

Ter inteligência emocional é **saber se colocar**. É entender e mostrar para os outros que você deve ser **valorizado**. Sempre haverá estresse, mal estar e tristezas na vida. A diferença de quem se auto administra a partir da inteligência emocional, é saber lidar com estes contratempos de forma **eficiente e engrandecedora**.

Você consegue ter inteligência emocional pessoal e profissional? Deixe seu comentário!

No [Instagram da Conexa Saúde](#), você encontra várias dicas sobre bem-estar na facilidade da palma da mão. Nos acompanhe lá!

Texto: [Manoela Caldas](#).