

Inteligência emocional é aliada contra Burnout

Parece óbvio que a [inteligência emocional](#) é uma das aliadas contra **Síndrome de Burnout**, mas não é tão simples assim. É preciso deixar claro que **ela** pode ajudar na prevenção desse **distúrbio**, mas essa capacidade de lidar com as dificuldades de forma equilibrada não é fórmula mágica.

É bom lembrar que se trata de uma **questão de saúde** e que a **síndrome** afeta a mente e o corpo. Por isso, quando o trabalhador já apresenta **esse quadro** é importante buscar tratamento especializado. Principalmente por ser uma **situação** em que esse **conjunto de sintomas** nem sempre é atribuído **ao problema**.

Feita a ressalva, vamos falar de **prevenção** e relacionar alguns **comportamentos** que- se inseridos na rotina diária- podem contribuir para diminuir os riscos de desenvolver **essa síndrome**.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e entenda como a inteligência emocional pode ajudar a prevenir a Síndrome de Burnout.

Autocontrole

Talvez essa seja a tarefa mais difícil diante de tanta pressão que sofremos de todos os lados. O dia da maioria de nós começa muito cedo e acaba tarde.

No meio, temos as obrigações do trabalho e da família para dar conta e para a maioria das pessoas sobra pouco ou nenhum tempo para si, ou seja, para fazer algo que fuja a essa rotina. **Manter-se equilibrado** diante de tudo isso é uma missão quase impossível, mas imprescindível, para evitar que nos tornemos ansiosos e propensos a vários distúrbios, entre eles o Burnout.

Refleta

O resultado disso é que a mente está sempre em alerta e preocupada se vai conseguir vencer o dia ou será vencido por ele. Por isso é comum ouvir a frase “O dia tinha que ter mais de 24 horas para fazer tudo o que eu preciso”. Será? Essa é uma boa reflexão.

Não dá para **viver no automático**, como uma máquina programada para executar tarefas. A vida não é só trabalhar e pagar boletos. De vez em quando é preciso **parar para avaliar a nossa visão sobre as coisas** e ver se o caminho que estamos seguindo está sendo bom para o corpo e para a mente.

Não se sobre tanto

Cuidado com as armadilhas da mente. Muitas vezes achamos que temos que fazer mais e mais para sermos reconhecidos e isso leva tanto a mente, como o corpo, ao limite.

Algumas vezes esse comportamento é até inconsciente podendo ser motivado por várias situações como o desejo de uma promoção ou até mesmo o medo de perder o emprego. **Conheça a sua capacidade e acredite nela.** Mas também **conheça seus limites e os aceite.** Melhor do que fazer mais é fazer bem feito e principalmente **manter a saúde mental.**

Há vida além do escritório

Faz parte de um **pensamento emocional** se preocupar também com o lazer. O corpo precisa de endorfina. Encontre alguma atividade que lhe dê prazer.

Pode ser uma caminhada ou qualquer atividade física, mas também alguma intelectual fora da sua rotina de trabalho como literatura ou cinema, saia com os amigos. Viaje, não adie ou “venda” suas férias para a empresa. Tudo isso promove o bem-estar. Mente sã, corpo são e longe do risco de desenvolver **transtornos mentais de qualquer natureza.**

E você **usa suas emoções a seu favor** para prevenir a **síndrome de Burnout**?

Leia também nossos artigos sobre [Inteligência emocional](#) e Síndrome de Burnout.

Texto: Luciana Cavalcante

Este conteúdo sobre inteligência emocional na prevenção de Burnout foi útil para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Facebook](#) e no [LinkedIn](#)!