

O isolamento social pode ser um período difícil para as pessoas. Manter o trabalho em dia, a casa em ordem, a família, as contas, etc. A saúde integral do ser humano vai muito além do bem-estar físico. É preciso dar a devida atenção também à nossa inteligência emocional.

O período que vivemos, de distanciamento social, tem provocado muitas reflexões e pode ser uma oportunidade para aprender sobre autoconhecimento. Com as mudanças trazidas pela pandemia, as pessoas estão lidando com desafios, incertezas e muitas novidades.

**É neste momento que precisamos parar para avaliar o que podemos tirar de bom tudo isso.**

Como desenvolver a nossa inteligência emocional? Essa importante competência comportamental diz respeito a pessoas que possuem capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

**O que fazer para desenvolver essa aptidão?**

**Ter autoconhecimento!** O autoconhecimento é uma ferramenta muito importante àqueles que buscam o crescimento pessoal e profissional. Somente quem conhece a si mesmo consegue entender e lidar com seus pontos fortes e fracos e, então, trabalhar a inteligência emocional para aprender a lidar com as diferentes emoções. Uma boa dica é a leitura, há diversos livros e autores no mercado que auxiliam na busca pelo autoconhecimento.

**Ter empatia!** Empatia é a capacidade de você sentir o que uma outra pessoa sente caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela e compreender emoções que não são suas. Colocar-se no lugar do outro é um exercício que deve ser realizado sem julgamentos e isso faz com que você se torne uma pessoa mais compreensiva.

**Cuidar da saúde física e mental!** Reduzir o stress e a ansiedade, praticar atividades físicas, meditar e cuidar da alimentação. Desenvolver novos hábitos saudáveis é fundamental para crescer pessoal e profissionalmente. Pessoas saudáveis rendem mais, produzem mais e são mais felizes. Comece aos poucos, separe um tempo para cuidar de si!

**Fonte:** Fundação Copel, em 30.06.2020