



São Gonçalo, 25 de maio de 2020.

## Como a inteligência emocional pode nos ajudar durante o confinamento?

Os momentos de crise nos deixam mais vulneráveis. Agora, mais do que nunca, é o momento de despertar a nossa inteligência emocional para lidar melhor com a preocupação que surge no dia a dia, com a ansiedade, com a frustração e com o estado de tristeza que está nos visitando regularmente durante o período de confinamento.



**Fazer uso da inteligência emocional durante o confinamento pode nos ajudar muito.** Esta é a área da psicologia que atua como uma fonte de bem-estar em momentos de crise. A inteligência emocional é uma ferramenta para gerir emoções, enfoques de pensamento, dimensões como a esperança e inclusive as nossas relações sociais.

**Nada é tão importante em momentos difíceis quanto controlar a nossa atenção.** Em momentos nos quais as preocupações são incontáveis e os pensamentos se atropelam na mente, nos enchendo de ansiedade e angústia, é essencial saber apertar o pause e se concentrar.

É necessário treinar a calma, a paciência e um otimismo construtivo para aceitar a situação e se permitir avançar. **A profunda compreensão da alquimia das nossas emoções nos dá a ferramenta necessária para enfrentar melhor os dias mais difíceis,** a incerteza, e também desenvolver nossa responsabilidade diante do momento que estamos vivendo.

## Dicas para colocar a inteligência emocional em prática durante o confinamento

O que não nos mata, mas que, ao mesmo tempo, não conseguimos gerir, pode nos colocar em um estado de estresse cumulativo capaz de criar estados de vulnerabilidade psicológica muito intensa. O que isso quer dizer, e que relação isso tem com o atual contexto da pandemia?

Significa, basicamente, que milhões de pessoas sobreviverão ao coronavírus, isso é evidente. No entanto, **sair fisicamente da pandemia não significa que a parte emocional também estará intacta.**

*O desconcerto, tudo o que é visto e vivido, cada preocupação e angústia sentida, ficam. Ninguém é imune a esse tipo de crise, e é justamente em uma situação com impactos mundiais que as incertezas em relação ao futuro se tornam ainda maiores.*

A inteligência emocional durante o confinamento pode nos ajudar a gerir melhor essa situação. Veja como a seguir.

### Autoconsciência

Uma pessoa pode ser um especialista em vários assuntos, mas ainda assim um completo analfabeto da ponta do nariz para dentro no que se refere às emoções. O que uma pessoa sente, o que uma pessoa precisa, **aquilo que se mexe no interior e que muitas vezes dói, é algo desconhecido para muitos.** É aí que entra a importância de praticar a arte da autoconsciência.

**Trata-se de ser consciente das suas emoções e sentimentos.** Detectar aquilo que o corpo sente e o que está acontecendo na mente, saber dar o nome, reconhecer a presença e aceitar. Ter autoconsciência é investigar cada realidade interna e entrar em contato com elas.

### Autocontrole, evitando o sequestro da amígdala cerebral

**A amígdala cerebral é aquela pequena região do cérebro que regula as emoções mais adversas.** Todas elas são necessárias e cumprem uma função. No entanto, há momentos que essa estrutura intensifica a realidade, pintando-a com medo e com angústia. Ao fazer isso, a amígdala bloqueia totalmente o pensamento racional e reflexivo.

Tudo isso nos faz ter comportamentos pouco adequados como as compras compulsivas, o pânico ou a negatividade e o medo constantes em relação ao que acontecerá amanhã. Assim, uma das dicas para desenvolver inteligência emocional durante o confinamento, e a que mais devemos trabalhar, é o autocontrole.

**Temos que detectar essas emoções mais adversas e evitar que elas se intensifiquem e acabem sequestrando a nossa mente.**

**Isso pode ser alcançado se detectarmos os estímulos que causam a preocupação, o medo e o mal-estar e que desviam a nossa atenção.** Por exemplo, ao invés de constantemente ler

informação relativa ao coronavírus, aproveite para fazer atividades mais prazerosas, como falar com seus amigos ou com a sua família.

### Treinar a atenção, a importância do aqui e agora.

**Quando a ansiedade aparece, a mente se torna refém do seu ruído e começa a antecipar o futuro. Mas essas previsões nunca são boas.**

Os pensamentos criam um nó e ficamos obcecados com o que pode acontecer com o que ocorrerá amanhã, e com cenários tão terríveis quanto desgastantes.

Devemos aprender a treinar a atenção, focando-a no momento presente. **A única coisa que importa é o aqui e o agora, viver o momento, focar no bem-estar e no presente.**

### Inteligência emocional durante o confinamento: conexão emocional de qualidade

Trabalhar a inteligência emocional durante o confinamento requer também cuidar da gestão das relações. Que implicação esse exercício traz? Significa, basicamente, que devemos buscar uma conexão emocional de qualidade. Nestes dias, **a última coisa que queremos é falar com pessoas que intensifiquem a preocupação e o medo.**

Também temos que evitar alimentar a ansiedade dos outros. Dessa forma, **na hora de falar por telefone ou por chamada de vídeo com nossos pais ou avós, amigos ou outras pessoas, devemos procurar tornar o momento enriquecedor.** Seja um refúgio e também uma luz capaz de trazer esperança.

A gestão das relações em tempos de pandemia implica cuidar dos nossos laços sociais, estejam eles próximos ou distantes. Temos que ajudar quem está perto e nos preocupar com quem está longe neste momento. **As emoções devem agir como nutrientes que façam o ânimo melhorar, a proteção e o amor verdadeiro** capazes de servir como vacina.

Trabalhemos esses pilares da inteligência emocional no dia a dia.

Fonte: A mente é maravilhosa

**Aprecie este breve vídeo do Dr. Augusto Cury com o tema: 10 técnicas de Gestão da Emoção.**

Vale a pena conferir!

<https://www.youtube.com/watch?v=0wf0y3pqMck>

Uma Semana Abençoada para todos nós!

Elayne Jardim

Orientadora Educacional/Ensino Médio