**Como manter a saúde emocional no ambiente de trabalho?**



## Se você quer saber um pouco mais sobre a importância de sua saúde emocional e como mantê-la através da Inteligência Emocional não perca esse artigo!

Quando falamos sobre saúde, as pessoas logo pensam em sua saúde física, porém, ela não é a única com a qual devemos nos preocupar. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde se divide em **física, mental e socia**l e ser saudável é manter o equilíbrio entre essas três áreas. A **saúde emocional** integra a área mental da saúde e mantê-la pode se tornar um desafio.

Costumamos nos preocupar com as situações externas a nós, enxergando o que há de errado com o mundo e deixamos de olhar para o nosso interior. Nossos sentimentos, desejos e frustrações são **deixados em segundo plano**.

Poucos têm a habilidade de perceber que há algo errado consigo mesmo e isso afeta nossa saúde emocional. Quando deixamos de dar atenção às emoções nós **adoecemos** e isso pode ser visto em suas atitudes, que não passam de reflexos dos nossos pensamentos.

Um profissional emocionalmente doente não é capaz de controlar suas emoções e de enxergar o que o cerca e a si próprio, tonando-se muitas vezes frustrado e incapaz de resolver problemas que possam surgir.

As empresas buscam pessoas que saibam lidar com as suas emoções e com os imprevistos comuns a qualquer cargo e isso só é possível quando se está emocionalmente saudável. Uma mente sã lhe permite**analisar e resolver problemas** de maneira global, aumentando assim sua produtividade e, consequentemente, o desempenho da empresa.

Saiba agora como a inteligência emocional (IE) pode ajudar você a conquistar uma melhor saúde emocional.

### Como a Inteligência Emocional ajuda na Saúde Emocional

Pessoas com Inteligência Emocional são capazes de lidar melhor com situações imprevistas e de estresse tanto fora como dentro do ambiente de trabalho.

Abaixo, listamos alguns benefícios que a Inteligência Emocional oferece para promoção da sua saúde emocional.

#### Autopercepção.

A Inteligência Emocional permite que tenhamos um maior [autoconhecimento](http://menthes.com.br/tomada-de-consciencia-somos-reflexo-de-nossas-acoes/?utm_source=artigo&utm_medium=link&utm_campaign=saudeemocional), ou seja, que identifiquemos nossas habilidades e limitações, e isso é fundamental para que possamos desenvolver competências e melhorar os pontos fracos.

#### Autocontrole.

Manter a [calma e a paciência](http://menthes.com.br/como-usar-a-meditacao-para-diminuir-o-estresse/?utm_source=artigo&utm_medium=link&utm_campaign=saudeemocional) diante de um momento de tensão nos ajuda a enxergar melhor a situação e suas possíveis soluções.

#### Respeito.

O respeito é a base para qualquer [relacionamento](http://menthes.com.br/dicas-menthes-como-promover-relacoes-saudaveis/)interpessoal. Saber respeitar as opiniões, crenças e visões dos colegas de trabalho são cruciais para não haver discussões, intrigas e agressões desnecessárias.

#### Flexibilidade.

Ser flexível com suas opiniões, além de te ajudar a entrar em contato com diferentes visões de mundo, pode evitar que uma simples decisão se torne uma briga entre você e seus colegas.

#### Melhora na comunicação.

A comunicação faz parte de qualquer ambiente, e a Inteligência Emocional mostra a importância de ouvir o que o outro tem a dizer antes de falar ou criticar. Isso torna o ambiente mais propício para o diálogo, contribuindo para uma [comunicação](http://menthes.com.br/comunicacao-falar-da-gente-e-dos-outros/?utm_source=artigo&utm_medium=link&utm_campaign=saudeemocional)construtiva.

#### Motivar a si mesmo e aos outros.

A saúde emocional está intimamente ligada a sua motivação e a da sua equipe. Quando estamos motivados a fazer algo para uma causa maior, o trabalho fica mais leve e satisfatório, melhorando assim os resultados.