

DS

ARTIGO

A TAL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A felicidade é um tema que tem fascinado cientistas e filósofos há séculos. O que é felicidade? Como podemos alcançá-la? Essas são algumas das perguntas que muitos de nós fazemos ao buscar uma vida mais satisfatória e plena. Recentemente, um estudo realizado pela Harvard Medical School sobre felicidade chamou a atenção de muitos.

O estudo, conduzido por Robert Waldinger, diretor do Harvard Study of Adult Development, é considerado uma das pesquisas mais longas e abrangentes já realizadas sobre felicidade. Durante 75 anos, os pesquisadores acompanharam a vida de 724 homens, analisando sua saúde física e emocional, relacionamentos e satisfação com a vida.

Os resultados da pesquisa de Harvard foram surpreendentes. De acordo com o estudo, ter relacionamentos significativos é a chave para a felicidade e uma vida satisfatória. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que têm relacionamentos interpessoais saudáveis vivem mais tempo e são mais felizes do que aquelas que não têm.

O estudo também descobriu que as pessoas que têm relacionamentos íntimos, sejam eles familiares, românticos ou amizades profundas, são mais protegidas contra doenças e envelhecimento precoce. Além disso, esses relacionamentos também ajudam a reduzir o estresse, aumentar a resiliência emocional e promover uma vida mais satisfatória e feliz.

Outro ponto importante destacado pelo estudo de Harvard é a importância de encontrar significado na vida. Isso pode ser através do trabalho, hobbies, atividades voluntárias ou outros tipos de conexões significativas. Quando as pessoas sentem que estão fazendo algo significativo e valioso, elas tendem a ser mais felizes em suas vidas.

Por fim, o estudo de Harvard concluiu que a felicidade não está relacionada diretamente com dinheiro e fama. Embora essas coisas possam trazer algum prazer temporário, elas não são essenciais para uma vida plena e satisfatória. Em resumo, o estudo de Harvard sobre felicidade mostra que relacionamentos saudáveis e significados na vida são fundamentais para uma vida feliz. Esses resultados devem ser levados em consideração tanto por indivíduos quanto por políticas públicas que buscam melhorar a qualidade de vida das pessoas. Ao investir em conexões pessoais e significado, podemos construir uma vida mais gratificante e feliz.

A inteligência emocional, ou seja, a habilidade de compreender e gerenciar nossas próprias emoções, bem como entender as emoções dos outros, sempre foi uma competência valorizada em todas as áreas da vida. No entanto, durante a pandemia de COVID-19, a inteligência emocional se tornou ainda mais importante. Com o isolamento social, a preocupação com a saúde e a incerteza econômica, muitas pessoas experimentaram uma variedade de emoções negativas, como ansiedade, medo e tristeza. Ao mesmo tempo, o distanciamento físico necessário durante a pandemia tornou-se um desafio para manter relacionamentos significativos e satisfatórios entre amigos, familiares e colegas de trabalho.

A inteligência emocional pode ajudar as pessoas durante esse período difícil, permitindo que elas sejam mais resistentes, mantenham relacionamentos saudáveis e tomem decisões melhores. Adquirir uma compreensão profunda de suas próprias emoções e aprender a lidar com elas pode ser uma das melhores coisas que você pode fazer por si mesmo durante este tempo.

Hoje relato quatro maneiras pelas quais a inteligência emocional pode ajudar na vida. A primeira é o gerenciamento do estresse. A pandemia causou estresse e ansiedade em muitas pessoas, mas estar ciente de suas emoções e usar técnicas de autocontrole pode ajudar a reduzir esses sentimentos negativos. Praticar meditação, exercícios respiratórios e outras atividades calmantes podem ajudar a gerenciar o estresse.

A segunda maneira é uma comunicação eficaz, já que ser capaz de expressar suas emoções com clareza e escutar ativamente a perspectiva dos outros pode ajudar a manter relacionamentos saudáveis durante esse período.

A terceira maneira seria a resiliência. As pessoas com alta inteligência emocional são geralmente mais resilientes e capazes de lidar melhor com mudanças e novas situações. Desenvolver a capacidade de lidar com a incerteza, adaptar-se às mudanças e recuperar-se rapidamente de falhas pode aumentar a resiliência e a resistência emocional.

Em quarto lugar cito a tomada de decisão. É importante tomar decisões informadas e precisas. A inteligência emocional pode ajudar a tomar decisões mais conscientes, evitando que as emoções influenciem demais escolhas importantes.

Em resumo, a inteligência emocional pode ser uma ferramenta valiosa em nossa vida. Já que ela nos ajuda a gerenciar o estresse, manter relacionamentos próximos, lidar com as mudanças e tomar decisões melhores. O futuro pode parecer incerto, mas com uma compreensão mais profunda de nossas emoções e habilidades para lidar com elas, podemos superar qualquer desafio.

Mário Quirino é especialista em desenvolvimento humano, e Diretor Executivo do BNI Brasil em Mato Grosso.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

Serviços Gráficos

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

RUAS DE TANGARÁ

Vereador defende financiamento para recuperação da malha viária

Recuperação do asfalto tem sido uma das demandas

Assessoria Especial

Ele apresentou indicação verbal ao Executivo para financiamento

pal de Infraestrutura têm sido contínuos, os custos são altos e, mesmo com os últimos investimentos da municipalidade em equipamentos, os avanços ocorrem lentamente.

“Esse drama vivenciado pela cidade em sua infraestrutura nos faz assistir o mesmo filme todos os anos, com a repetição de trabalhos paliativos que não se traduzem na melhoria das nossas ruas e que, também, criam condições para insegurança no trânsito”, diz o vereador Rogério Silva (União), que apresentou indicação verbal ao Executivo para que sejam captados recursos via financiamento junto às instituições bancárias para viabilizar material para restauração e micropavimento, proporcionando a revitalização

Assessoria

Nesta sexta-feira, 31, será lançado pelo prefeito de Brasnorte, Edelo Ferrari, mais um pacote de obras e ações realizadas pela prefeitura que beneficiarão a população do Município.

A prefeitura efetuará a entrega de títulos definitivos de propriedades através de regularização fundiária a moradores do bairro Arco Íris, bem como a entrega oficial de maquinários, re-

Assessoria

novando a frota municipal.

O prefeito anunciou ainda que no dia 31 serão assinadas Ordens de Serviço para execução de inúmeras obras em Brasnorte.

Brasnorte Rural Show - Além das obras que serão executadas, da assinatura das ordens de serviço, da entrega de títulos definitivos de propriedade, dos novos maquinários renovando a frota municipal, o prefeito fará o anúncio de mais uma edição da tão esperada ‘Brasnorte Rural

Show’.

“Vamos entregar à nossa população mais uma linda festa com shows nacionais em comemoração ao aniversário do Município”, frisou Ferrari.

A festa começa no dia 31 de maio com show de Fernando e Sorocaba. De 1º a 3 de junho a festa segue com shows de Cezar e Paulinho, Diego e Arnaldo e mais três duplas se apresentando no último dia da festa – Ataíde e Alexandre, Duduca e Dalvan e Cleiton e Camargo.