

### Vamos falar sobre Inteligência Emocional?

Ser inteligente emocionalmente é saber lidar tanto com as próprias emoções quanto com as dos outros. A inteligência emocional é uma habilidade humana essencial para os relacionamentos, tanto pessoais quanto para o trabalho, e conhecer alguns conceitos importantes sobre este tema pode nos auxiliar a conviver de forma mais harmônica com o mundo.

De acordo com Goleman (2010), inteligência emocional é capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e sabermos gerir bem as emoções dentro de nós, e nos nossos relacionamentos.

A inteligência emocional contempla a habilidade de conhecer as próprias emoções e saber como controlá-las, além da capacidade de reconhecer as emoções do outro, e também saber como lidar com elas. É compreender as particularidades de cada um sem levar a julgamento precipitado. Não é uma tarefa fácil, pois muitas vezes o desconhecimento sobre as emoções começa dentro de nós. O primeiro passo para este aprendizado é saber que todos somos um universo de emoções, e que cabe a cada um de nós a tarefa de alimentar os sentimentos positivos, a fim de buscar a harmonia no ambiente em que vivemos.

#### E o que a inteligência emocional tem a ver com a ética?

A maior parte dos desentendimentos nasce pela incompreensão das diferenças entre as pessoas, quando interpretamos de forma equivocada o olhar, a entonação de voz, os gestos e até o silêncio de nossos colegas, e nos sentimos julgados e reprovados por eles. Sentimentos de negação, raiva, inveja e intolerância desencadeiam diversos problemas no trabalho, e poderiam ser evitados se as pessoas investissem em inteligência emocional.

Ser inteligente emocional é compreender que o outro tem uma história de vida, personalidade própria, comportamento influenciado pela sua origem, família, amigos, professores, etc. É considerar o ser humano único em suas experiências e sentimentos, e por isso mesmo merecedor de respeito.

O tratamento cordial e o respeito ao próximo está previsto no artigo 5º do Código de Conduta Ética dos Agentes Públicos do Ministério da Previdência Social:

*Art. 5º São princípios e valores éticos que devem nortear a conduta profissional do agente público do MPS: I - a dignidade, o decoro, o zelo, a probidade, o respeito, a dedicação, a cortesia, a assiduidade, a presteza;*

Além disso, é preciso considerar que as pessoas percebem o mundo de forma diferente umas das outras, mas isto não deve ser obstáculo à boa convivência. Por exemplo: alguns são mais visuais, outros mais auditivos; uns são mais analíticos, outros percebem melhor o todo; há os que são extrovertidos, outros mais introspectivos; e assim por diante. É importante entender a diferença entre o que são os defeitos de alguém e as características que lhes são próprias, pois perceber os diferentes perfis de trabalho pode tornar-se uma excelente ferramenta de gestão.

Nas relações profissionais, devemos ter boa vontade com os colegas, já que todos nós temos mais e menos habilidades para determinadas coisas. É muito importante ter esta consciência no ambiente de trabalho, pois compreender as limitações e os dons do outro – em suma, aceitá-lo – nos faz aprender com o colega e até admirá-lo.

O trabalho ocupa grande parte da nossa vida. Manter um ambiente de aceitação e cooperação é ter qualidade de vida no trabalho. Seja flexível e procure aceitar as diferenças e aprender com elas.

**Referência bibliográfica:** GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. Editora Objetiva. 2010.