



Inteligência emocional para síndicos: como manter o equilíbrio



Você já sentiu aquela sensação de esgotamento mental, falta de concentração, criatividade, procrastinação ou até mesmo dificuldade em fixar algum conteúdo que esteja estudando? Saiba que esses podem ser alguns sintomas da obesidade mental. Neste conteúdo vamos falar sobre como ter inteligência emocional durante uma chuva de informações.

Assim como o corpo, a mente também precisa de um equilíbrio sobre tudo o que é consumido.

Com a quarentena e a migração para o on-line de praticamente tudo o que cerca a nossa vida diária (trabalho, relações sociais, lazer, etc), além da sobrecarga intrínseca a essa mudança, houve também uma corrida dos conteúdos.

Há uma infinidade de informações – e-mails, spams, mensagens no celular, redes sociais, noticiários em jornais e televisão – propagandeadas de forma intensa, o tempo inteiro. O consumo excessivo de conteúdos irrelevantes, ou ainda, a dificuldade para assimilá-los de forma adequada, pode caracterizar-se como obesidade mental.

Se você tem se sentido sobrecarregado, estressado e com vontade de desconectar de tudo, esse artigo pode ser útil. Continue a leitura para saber mais sobre obesidade mental e como preveni-la com inteligência emocional.

O que é obesidade mental?

Em entrevista ao Jornal da USP, o filósofo e pós-doutor em discurso imagético pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) da USP, João Flávio de Almeida, afirma que obesidade mental não é o diagnóstico oficial de uma doença, mas um

termo para explicar a produção e consumo de informações do mundo digital contemporâneo, geralmente repetidas e ligadas ao entretenimento.

O grande consumo de informações de baixa qualidade impede que o indivíduo pense em conteúdos diferentes.

O escritor e colunista David Ryan Polgar, em uma palestra TED Talk, reflete que o atual dilema enfrentado por milhões de pessoas é que estamos cada vez mais presos na fase de coleta de informações, sem refletir ou transformá-las em conhecimento.

Ele dá um exemplo: ao pesquisar um determinado tema em um buscador, somos bombardeados por milhares de conteúdos já publicados sobre o assunto.

É muito fácil distrair-se e clicar em um outro artigo que não tem relação com o objetivo da pesquisa inicial.

De acordo com Polgar, isso acontece porque a informação passou de uma quantidade finita para uma quantidade infinita.

O psiquiatra norte-americano Edward Hallowell, por sua vez, acredita que vivemos um estado de déficit de atenção devido a esse excesso de informação.

Ele explica que, dentro do cérebro humano, a obesidade mental funciona assim: “Temos de usar a parte frontal de nosso cérebro, onde estão as chamadas funções executivas, aquelas que nos fazem humanos, como a capacidade de antecipar, planejar, priorizar. Sobrecarregados de informações, os lobos frontais chegam ao seu limite e enviam mensagens de medo e ansiedade para as regiões mais primitivas do cérebro que, ao serem ativadas, reduzem a atividade das regiões frontais, exatamente aquelas que teriam condições de resolver os problemas apresentados”.

A partir de tudo isso, podemos concluir que, da mesma forma que a obesidade física está relacionada a maus hábitos de vida, como sedentarismo e escolhas alimentares erradas, a obesidade mental está relacionada ao sedentarismo intelectual e ao consumo de conteúdos irrelevantes.

O problema também afeta a saúde física, já que o grande período em frente às telas de computadores e celulares diminui o tempo diante do mundo real, material e, por consequência, a prática de atividades físicas e o contato com a natureza.

O que causa a obesidade mental?

Entre as causas para a obesidade mental estão:

Falta de atividades intelectuais produtivas

Consumo de conteúdos de baixa qualidade

Consumo excessivo de informação de uma forma geral, a ponto de o cérebro não conseguir reter ou processar de forma eficaz.

Sintomas da obesidade mental

É preciso ressaltar que, como dito anteriormente, obesidade mental não é o diagnóstico oficial de uma doença, mas é indicado observar a presença de alguns sintomas, como:

Esgotamento mental

Distração (dificuldade de concentração)

Redução da capacidade de retenção de conteúdo

Falta de criatividade

Dificuldade na finalização de tarefas

Procrastinação

Sintomas como ansiedade, estresse e piora do humor

Piora do sono

Como a obesidade mental afeta a gestão condominial?

O dia a dia dos gestores condominiais costuma ser bastante movimentado. São muitas atividades para dar conta e planejar. Por isso, o conteúdo que os síndicos consomem também merece atenção.

Afinal, aproveitar os momentos de lazer para ler um bom livro, informar-se sobre as novidades do mercado, fazer um curso ou buscar conteúdos relevantes e educativos trará ainda mais valor ao seu cotidiano, seja pessoal ou profissionalmente.

Do contrário, o esgotamento mental causado pelo consumo inapropriado de informações pode tornar a rotina ainda mais cansativa e estressante.

A dica para os síndicos que desejam manter a dieta mental em dia é buscar informações e novidades relacionadas à profissão ou ao mercado condominial, relaxar (de verdade!) em seus momentos de folga, ler/ouvir/assistir conteúdos que promovam também o seu crescimento pessoal.

O que é inteligência emocional e como usar a seu favor em caso de obesidade mental

A inteligência emocional é a habilidade de reconhecer, compreender e gerenciar as emoções, tanto as suas quanto as dos outros. Isso envolve a capacidade de expressar emoções de forma adequada, controlar impulsos, lidar com situações difíceis e ter empatia pelos outros. Síndicos podem se beneficiar da inteligência emocional para lidar com conflitos,

negociar com os moradores e manter um ambiente harmonioso no condomínio.

Para conquistá-la, os síndicos podem seguir algumas dicas:

Praticar a autoconsciência: entender suas próprias emoções e como elas afetam seu comportamento.

Desenvolver a empatia: colocar-se no lugar dos outros e entender suas perspectivas.

Controlar impulsos: evitar agir impulsivamente em situações estressantes e buscar soluções mais adequadas.

Comunicar-se de forma clara e assertiva: ser capaz de expressar emoções e opiniões sem agredir ou ofender os outros.

Gerenciar conflitos: saber identificar as causas dos conflitos e buscar soluções pacíficas para resolvê-los.

Estar aberto a aprender e melhorar constantemente: reconhecer que a inteligência emocional é uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo do tempo.

Afinal, como melhorar esse quadro?

A prevenção da obesidade mental está na seletividade do consumo de informações e no equilíbrio no consumo dos bens materiais, uma vez que o exagero nunca é benéfico, evitando conteúdos de baixa qualidade.

Confira outras estratégias importantes contra a obesidade mental:

Selecione melhor o conteúdo

Respeite o tempo de processamento (tempo para pensar)

Coloque em prática o que aprendeu (vale fazer resumo, ensinar para alguém, praticar)

Respeite o seu tempo de descanso: pratique atividades físicas, medite, esvazie a mente, viva!

Então, que tal observar como está sua dieta mental?

Fonte: <https://condoconta.com.br/blog/inteligencia-emocional-sindicos/>



APONTE SUA CÂMERA PARA CONHECER O NOSSO SITE

Anuncie no Vida&Condomínio Online



Siga nossas redes sociais:



apcondominios



apcondominios

☎ 19 3648.0977 / ☎ 97406.1984

📍 Rua Dom Pedro II, 1231 - Sala 22

Vila Santa Catarina - Americana/SP

✉ apc@apcondominios.com.br