



## 4 dicas que vão te ajudar a desenvolver o controle emocional

Hoje em dia não é preciso ser psicólogo ou estudioso do ramo para entender como o controle emocional pode mudar nossas vidas.

Isso que vale para todo mundo, é ainda mais verdadeiro quando falamos da vida nas grandes cidades e metrópoles.

De fato, nosso estilo de vida contemporâneo é algo sensivelmente diferente do modo de vida que se verificava até poucas décadas atrás. Se falamos em pouco mais de um século, não havia nem sequer carros, aviões e telefones.

Portanto, o comércio também era totalmente diferente, de modo que ninguém falaria, por exemplo, em comprar [comida pronta](#) para a semana toda.

Já com a explosão urbana e demográfica, as grandes cidades e serviços começaram a mudar tudo.

Se veículos e telefones causaram uma revolução na primeira metade do século vinte, de lá para cá o grande protagonista disso foram os microcomputadores, a internet e a tecnologia de modo geral, que nos trouxe onde estamos atualmente.

Graças a todos esses recursos, um ser humano é capaz de passar o dia inteiro conectado à internet, portanto ele pode gerar demandas de atenção e de emoção a qualquer hora, seja pessoal ou profissional, de dia ou mesmo durante a noite.

Aí é que surge uma nova realidade em termos psicológicos, como algo que vai avançando aos poucos sem que a gente perceba.

Até que de repente precisamos de ajuda profissional, de [remédio manipulado para dormir](#) ou de terapia e conversação.

Nosso foco aqui não é falar especificamente desses quadros clínicos, mas sim mostrar as 4 dicas que podem ajudar qualquer um a desenvolver um maior controle emocional. Havendo complicações maiores, o correto é buscar ajuda profissional, claro.

Um bom sinalizador para isso são os pilares da ansiedade e da angústia, assim como da produtividade pessoal.

Assim, se a pessoa percebe que tem se sentido tão ansiosa ou tão angustiada que sua atuação na sociedade caiu, é hora de pedir ajuda.

Além disso, um ponto muito bacana é que hoje esse assunto tem várias aplicações, como já referido.

De tal modo que ele já não diz respeito apenas a uma ou outra dimensão da vida, nem mesmo de um ou outro tipo de pessoa.

Pelo contrário, toda e qualquer personalidade está sujeita a sofrer com crises emocionais, assim como suas origens podem ser pessoais, familiares ou profissionais, tanto de quem trabalha em uma indústria quanto quem vende [comida fitness](#).

Dito isto, quem tem o interesse genuíno de compreender de uma vez por todas quais são os conselhos mais práticos, que realmente podem ajudar na hora de desenvolver mais controle emocional e superar certas barreiras, basta seguir adiante até o fim da leitura.

## O que é controle emocional?

Também conhecida como Inteligência Emocional (sobretudo no contexto do mercado de trabalho), o controle emocional é algo que a psicologia vem estudando há muitas décadas.

Em termos técnicos, trata-se da capacidade que um ser humano dotado de suas faculdades mentais básicas tem de controlar seus próprios impulsos emocionais, racionalizando não necessariamente o que sentiu, mas sim as suas reações a isso.

Aqui já surge uma distinção básica, que diz respeito à diferença entre sentir e agir. Muitas pessoas acabam se frustrando e até se culpando quando sentem algo negativo, ou uma vontade de fazer algo prejudicial, embora o problema não seja esse.

No fundo, nosso interior precisa ser livre e precisamos ser francos, como ficará claro adiante. O que precisa ser dito desde já é que a sinceridade é o primeiro passo para esse processo todo de redescoberta e aprendizado.

Assim, imagine todo o estresse emocional que um médico passa em uma [clínica médica especializada](#), lidando sempre com pessoas doentes, fragilizadas, impacientes ou mesmo confusas, por estarem passando por um momento difícil.

Se o médico se deixasse levar, certamente ele acabaria com um estresse emocional incrível.

Por isso mesmo, em Medicina estuda-se uma técnica chamada dessensibilização, que ajuda o profissional a ser mais objetivo e menos sensível ou influenciável.

Lembrando que no dia a dia não vamos aplicar técnicas assim com nossos familiares, amigos e com nosso patrão ou sócio.

No entanto, esse exemplo já mostra que, verdade seja dita, existem sim soluções para as questões humanas mais complicadas.

Sendo assim, é possível atingir uma inteligência ou controle emocional e com isso mudar a sua qualidade de vida, bem como a das pessoas com quem você convive.

## 1. Mentalize a mudança desejada

Um passo indispensável para realmente caminhar na direção do controle emocional é ser capaz de idealizar o estágio em que você quer chegar. Ou seja, mentalizar a mudança, mas não como um sonhador utópico, só que de modo objetivo e metódico.

Por exemplo, pegue a pessoa mais controlada e autocentrada de sua família, e sente para ter uma conversa, buscando entender qual é o segredo dela.

O mesmo vale para o ambiente de trabalho. Quem atua em uma fábrica de [cosméticos orgânicos](#) pode ter várias razões para ainda não ter conseguido o cargo de liderança que deseja, mas certamente o perfil de liderança pesa um pouco também.

Afinal, um bom líder precisa de várias características psicológicas, sem as quais certamente ele não seria capaz de liderar com carisma e inteligência.

Deste modo, alguns desses traços que você vai descobrir e mentalizar incluem:

- Maior confiança em si mesmo;
- Uma boa produtividade;
- Aquela liderança genuína;
- Reconhecimento das próprias fraquezas;
- Autoconhecimento e autocontrole;
- Empatia e capacidade de mobilizar;
- Foco nos resultados e alta performance.

Em suma, quando a pessoa tem autocontrole, ela ganha mais influência sobre o mundo, a sociedade e as pessoas que a rodeiam.

Antes disso, o sujeito tende a ficar com medo de tudo, tanto dos outros quanto de si mesmo, sem saber se a qualquer momento não vai acabar reagindo de modo negativo ou desproporcional a um desafio que possa surgir.

## 2. Afinal, por que contar até 10?

Essa expressão é antiga, mas guarda algumas verdades que sempre vão fazer sentido.

Lembrando que não se trata de literalmente contar até dez, nem tampouco de fazer isso em voz alta na frente de todos, o que seria no mínimo engraçado.

A ideia é que você se acostume a não reagir a tudo imediatamente, mas sim analisar as situações.

Geralmente, quem “explode” por qualquer irritação é porque não parou para pensar seriamente nas consequências disso.

Casos clínicos podem até pedir suporte profissional ou a entrada de [manipulação de medicamentos](#). Porém, muitos casos exigem apenas o compromisso e a boa vontade de racionalizar esse tipo de reação.

Imagine quantas carreiras brilhantes e quantas oportunidades não se perderam por ter esse perfil de reação automática. Sem falar em brigas de trânsito e até tragédias.

Então, contar até dez é reconhecer que, por exemplo, quem tem o que perder não vai bater de frente com o próprio patrão, ou discutir com um policial no meio da rua.

Trata-se de uma filosofia de vida e de uma questão de maturidade, de modo que o controle emocional vem como um reflexo disso, ou como um efeito.

De fato, perceber que quase sempre ele é um efeito, não uma causa, é um grande passo.

### 3. Domine melhor as palavras

Outro ponto que para muitos é nebuloso é a definição dos próprios sentimentos.

Se você pegar uma pessoa que acabou de se descontrolar emocionalmente e perguntar o que ela sentiu no começo da situação, durante e depois, provavelmente ela não saberá dizer.

Aqui podemos falar, por exemplo, da diferença entre incômodo, raiva, ódio e ira. Percebe que tem uma escala? Do mesmo modo, saber identificar e definir o que você sente é o melhor modo de controlar essa emoção e não se deixar levar.

Imagine que alguém precisa de um serviço como [sala aluguel por hora](#). Certamente, comprar uma sala não seria o mesmo que alugá-la.

Aqui a diferença de palavra é explícita e ninguém confunde, mas e quando se trata de estar triste ou apenas desanimado? Ou ainda, você pode ter acordado cansado por conta de uma noite de sono mal dormida, mas quais serão as consequências?

Com toda certeza, você se lembra disso durante o dia, dando o devido nome ao sentimento e dominando melhor as palavras, é algo que vai evitar possíveis descontroles emocionais.

### 4. Pense na qualidade de vida

Por fim, não é possível falar em inteligência ou controle emocional sem falar no seu estilo de vida, especialmente no tocante à relação entre corpo e alma (ou psique).

Afinal, não adianta querer que uma máquina funcione bem se ela não estiver em dia com a manutenção.

O mesmo vale para nosso corpo, portanto, faça exercícios, invista em [alimentação natural](#) e cuide do seu sono.

Um modo de aprimorar isso é levar a sério algum hobby durante a semana, como tocar um instrumento musical ou mesmo ir direto ao ponto, fazendo meditação, pilates e demais atividades especificamente voltadas para o controle emocional.

## Considerações finais

Portanto, falar sobre nossas emoções equivale a falar de um dos aspectos mais importantes de nossa personalidade, como algo que impacta diretamente nossa relação com o mundo, o trabalho e as pessoas.

Com as informações essenciais e as 4 dicas de controle emocional que trouxemos acima, qualquer um já pode evoluir nesse assunto, ganhando e muito em qualidade de vida.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---