

# REVISTA TÓPICOS

---

## A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA E DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NAS ORGANIZAÇÕES

DOI: 10.5281/zenodo.10719690

*Ana Elizia Oliveira da Silva<sup>1</sup>*

### RESUMO

Os profissionais e as organizações devem desenvolver e aplicar sua resiliência agregada com a inteligência emocional de uma forma ampla, buscando na capacidade de encarar e vencer todos os obstáculos diários, promovendo um crescimento de todos envolvidos. A resiliência é a aptidão de se afeiçoar as diversas mudanças e superações dos desafios, enquanto a inteligência emocional é a predisposição de dominar e controlar as suas respectivas emoções, bem como compreender e enfrentar as emoções dos outros. Ambas podem ser executadas em curto, médio e longo prazo possibilitando melhoras significativas como a postura e as tomadas de decisões certas dos profissionais refletindo no crescimento das organizações. O artigo tem como objetivo de mostrar e reforçar a importância dos profissionais e das organizações na busca constante de aprimorar a sua resiliência e inteligência emocional. Esse artigo foi construído mediante a utilização dos processos metodológicos de pesquisa, leituras e estudos bibliográficos. Todos os profissionais nas suas

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

respectivas organizações devem colocar em prática e ao mesmo tempo aprimorar a resiliência e a inteligência emocional para enfrentar todas as situações desafiadoras e muitas vezes estressantes. Por isso, faz necessário, as organizações promoverem treinamentos, suporte emocional, focado na grande oportunidade do desenvolvimento dos seus envolvidos, maior produtividade e satisfação no trabalho, além da melhoria nas experiências dos clientes e resultados positivos nas finanças das organizações, promovendo o sucesso é indiscutível.

**Palavras-chaves:** Profissionais. Organizações. Resiliência. Inteligência. Emocional.

## **ABSTRACT**

Professionals and organizations should develop and apply their collective resilience with emotional intelligence in a broad way, seeking the ability to face and overcome daily obstacles, promoting growth for all involved. Resilience is the aptitude to adapt to various changes and overcome challenges, while emotional intelligence is the predisposition to master and control one's own emotions, as well as understand and deal with the emotions of others. Both can be executed in the short, medium, and long term, enabling significant improvements such as professionals' posture and making the right decisions, reflecting in the growth of organizations. The article aims to demonstrate and reinforce the importance of professionals and organizations in constantly seeking to enhance their resilience and emotional intelligence. This article was constructed using methodological research processes, readings, and bibliographic studies. All professionals in their respective organizations must put into practice and the

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

simultaneously improve resilience and emotional intelligence to face all challenging and often stressful situations. Therefore, it is necessary for organizations to promote training, emotional support focused on the great opportunity for development of those involved, increased productivity and job satisfaction, as well as improvement in customer experiences and positive financial results for the organizations, promoting undeniable success.

**Keywords:** Professionals. Organizations. Resilience. Intelligence. Emotional.

## 1 Introdução

A resiliência e a inteligência emocional são habilidades cruciais para o sucesso pessoal e profissional. Em um ambiente organizacional cada vez mais complexo e desafiador, essas habilidades são cada vez mais valorizadas e procuradas pelas organizações. Desenvolver a resiliência e a inteligência emocional podem ajudar os profissionais a lidar com o estresse e a pressão, a se adaptar a mudanças e a trabalhar efetivamente em equipe.

Além disso, essas habilidades podem ter um impacto positivo na cultura da organização, promovendo a colaboração, a comunicação e o desenvolvimento pessoal. Neste artigo, discutiremos a importância e as maneiras pelas quais os profissionais e as organizações podem aplicar e desenvolver a resiliência e a inteligência emocional em prol do crescimento positivo de todos envolvidos e para melhor compreensão e aperfeiçoamento do tema abordado, o artigo será apresentado mediante o estudo dos seguintes objetivos: Como desenvolver a resiliência e a

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

inteligência emocional nos profissionais e nas organizações? Quais são os desafios imprescindíveis para desenvolver a resiliência e a inteligência emocional? A importância da preparação do ambiente nas organizações e como as organizações e seus líderes podem produzir emoções positivas?

A metodologia aplicada e trabalhada neste artigo foi por meio de processos metodológicos de pesquisa, leituras e estudos bibliográficos com caráter avaliativo e apurativo, visando fornecer informações embasadas e confiáveis sobre o tema.

Ao final deste artigo, espera-se que tenham uma compreensão mais aprofundada sobre a importância da resiliência e a inteligência emocional, bem como estratégias práticas para desenvolvê-la. Essas habilidades podem impactar de forma positiva os profissionais e as organizações, permitindo-lhe lidar de maneira mais eficaz os desafios, promovendo um ambiente saudável e produtivo, e impulsionando o crescimento pessoal e profissional de todos os envolvidos.

## **2 Resiliência e Inteligência Emocional como desenvolvê-las nos profissionais e nas organizações**

O desenvolvimento da resiliência e da inteligência emocional nos profissionais e organizações são essenciais para lidar com os desafios e adversidades do ambiente de trabalho. Para cultivar a resiliência, é imprescindível promover uma cultura organizacional que valorize a aprendizagem contínua e a capacidade de adaptação.

# REVISTA TÓPICOS

---

Mediante a autora (Kops, 2019, p. 242): “A cultura organizacional é o tecido capaz de unir e sinergizar os stakeholders- todos os colaboradores de uma organização bem como alinhar e guiar as atitudes comportamentais.” Isso pode ser feito por meios de programas de treinamento e desenvolvimento que ofereçam ferramentas para a gestão do estresse, o enfrentamento de problemas e a manutenção de uma mentalidade positiva diante das dificuldades. Além disso, é fundamental incentivar o trabalho em equipe e o apoio mútuo, criando um ambiente seguro e encorajador. Segundo (Hernandes, 2020, p.63): “Em todo ambiente organizacional a relação com foco, atenção e aproveitamento do tempo é essencial para busca de eficácia e eficiência, que juntas alcançam o que chamamos de efetividade.” O autor ressaltar bem a importância da combinação adequada de foco, atenção e aproveitamento de tempo é indiscutível, para que uma organização seja efetiva. Ao estabelecer um ambiente que promova esses elementos, é possível maximizar o desempenho individual e coletivo, aumentando as chances de alcançar os objetivos organizacionais de forma consistente e bem-sucedida.

No que diz respeito à inteligência emocional, é preciso investir na capacitação dos profissionais para o desenvolvimento de habilidades como a autopercepção, a autogestão emocional, a empatia e as habilidades sociais, podem ser realizada por meio de workshops, coaching ou programas de mentoria, nos quais os colaboradores aprendam a reconhecer e regular suas emoções, além de aprimorar a comunicação interpessoal e a resolução de conflitos. Adicionalmente, as lideranças devem dar exemplo, demonstrando uma postura emocionalmente inteligente e oferecendo suporte

# REVISTA TÓPICOS

---

aos membros da equipe. De acordo (Hernandes, 2020, p.34): “O papel do líder das organizações está associado à sua capacidade influenciar pessoas a concentrarem seus esforços na busca de resultados.”

Reforçando que a boa liderança é o ponto essencial para o processo seja adequadamente aplicado e que adquira resultados positivos.

Entretanto, é fundamental que as organizações criem um ambiente de trabalho saudável, que promova o bem-estar e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, podendo ser alcançada por meio de execução de políticas de flexibilidade, como horários flexíveis e a possibilidade de trabalho remoto, além de incentivar a prática de atividades físicas, autocuidado e a busca por hobbies e interesses fora do trabalho. É de suma importância investir na saúde mental dos envolvidos e fornecer recursos para lidar com o estresse contribui para o fortalecimento da resiliência e da inteligência emocional, resultando em profissionais mais engajados, produtivos e saudáveis.

## 2.1 Os desafios imprescindíveis para desenvolver a resiliência e a inteligência emocional

São necessários enfrentam alguns desafios imprescindíveis para desenvolver a resiliência e a inteligência emocional. Primeiramente, é fundamental cultivar a consciência emocional, o que envolve o reconhecimento e a compreensão das próprias emoções, bem como a aptidão de definir e decifrar as emoções dos outros. Esse desafio pode ser

# REVISTA TÓPICOS

---

superado por meio de prática regular da autorreflexão, da escuta ativa e do desenvolvimento da empatia.

Outro desafio considerável é o gerenciamento emocional, que implica na habilidade de regular e controlar as emoções, tanto as positivas quanto as negativas, a fim de manter o equilíbrio emocional em diferentes situações. Um gerenciamento emocional inteligente é trabalhar constantemente na integração de emoções e pensamentos, possibilitando desta forma o controle das emoções em vários níveis e processamentos dos pensamentos mais rápidos nas tomadas de decisões (Moura 2020). Para superar esse desafio, é essencial adotar estratégias de autogerenciamento, como a prática de técnicas de relaxamento, ampliação da resiliência emocional e a adoção de uma perspectiva otimista diante das adversidades.

Por fim, o desafio da comunicação efetiva é indispensável para a ampliação e desenvolvimento da inteligência emocional, que envolve a capacidade de expressar as emoções de forma clara e assertiva, além de ouvir atentamente os outros e compreender suas perspectivas emocionais. Para aprimorar essa habilidade é necessário investir no desenvolvimento da inteligência emocional social, por meio do treinamento em habilidades de comunicação, resolução de conflitos e negociação, assim como o cultivo de um ambiente de trabalho colaborativo e inclusivo.

Ao enfrentar esses desafios, os profissionais e as organizações podem fortalecer a resiliência e a inteligência emocional, permitindo uma melhor gestão das emoções, uma comunicação mais efetiva e uma maior capacidade de adaptação às demandas do ambiente de trabalho, que não

# REVISTA TÓPICOS

---

apenas contribui para o bem-estar individual, mas também para o desempenho e o sucesso organizacional como um todo.

## 2.2 A importância da preparação dos ambientes organizacionais

A preparação dos ambientes organizacionais desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da resiliência e da inteligência emocional dos indivíduos. De princípio, um ambiente organizacional bem preparado oferece recursos e suporte adequados para lidar com os desafios e adversidades, que inclui treinamentos, programas de desenvolvimento pessoal e profissional e a promoção de uma cultura que valoriza a resiliência e a inteligência emocional. Esses recursos e suportes ajudam os indivíduos a adquirir habilidades e estratégias para enfrentar e superar situações difíceis, fortalecendo sua capacidade de se adaptar e se recuperar diante de obstáculos.

Além disso, a preparação dos ambientes organizacionais cria condições propícias para o crescimento de todos envolvidos. Ao promover um ambiente de trabalho que valoriza a resiliência e a inteligência emocional, as organizações incentivam a busca constante pelo autodesenvolvimento e pelo aprendizado contínuo, que contempla a promoção de um clima de confiança e apoio mútuo, onde os erros são vistos como oportunidades de aprendizado e o feedback construtivo e encorajado. Essas práticas criam um ambiente que estimula o desenvolvimento das habilidades emocionais e da resiliência, capacitando os indivíduos a enfrentar desafios com maior confiança e flexibilidade emocional.



# REVISTA TÓPICOS

---

Contribuem para uma construção positiva e emocional, quando os líderes e gestores demonstram e promovem a resiliência com a inteligência emocional, eles servem como modelos inspiradores para os demais envolvidos. Uma cultura organizacional que valoriza essa promoção encoraja a expressão saudável de emoções, a empatia, a colaboração e o trabalho em equipe. A cultura organizacional é capaz de construir uma programação direcionada ao comportamento da organização, mediante a sua consciência plena de existência (Hernandes, 2020). Essa cultura fomenta um clima organizacional mais harmonioso, reduzindo o estresse e o conflito, e estimula a criação de relações interpessoais mais fortes e positivos. Como resultado, os indivíduos se sentem mais motivados, engajados e preparados para enfrentar os desafios do trabalho e da vida em geral.

Ressaltando que essa preparação desempenha um papel crucial oferecendo recursos e suporte, promovendo o crescimento de individual e profissional de todos envolvido e construído uma cultura positiva, as organizações capacitam os envolvidos a enfrentar desafios de forma adaptativa e a lidar com as emoções de maneira saudável. Esses aspectos são essenciais para o bem-estar dos colaboradores e para o sucesso da organização como um todo.

### 2.3 Como os ambientes organizacionais e seus líderes podem produzir emoções positivas

Em todos os ambientes organizacionais devem acreditar e focar na grande importância de trabalhar as emoções com todos os seus envolvidos, porque

# REVISTA TÓPICOS

---

os nossos comportamentos são regidos pelas as nossas emoções e afetam as reações emocionais destes profissionais e seus eventos diários. Segundo Moura (2020, p.8): “As emoções influenciam diversas variáveis de desempenho e de satisfação, como o comportamento de cidadania organizacional, o comprometimento organizacional, a intenção de deixar a empresa, o nível de esforço no trabalho e os desvios de comportamento no trabalho.”

Essas emoções são fundamentais e inerentes a nos seres humanos, e na conjuntura do ambiente de trabalho é necessário compreendê-las para poderem ser usadas em benefício dos profissionais e das próprias organizações. Podemos reforçar que as emoções podem ser positivas e negativas, porém, bem trabalhadas até as negativas irão contribuir no desenvolvimento dos profissionais e das organizações.

Neste contexto, é indispensável à importância do líder dominar e saber usar suas emoções e sentimentos visando desenvolver ações que possibilitam melhorar as relações de todos, ampliando o sucesso dos papéis desempenhados por cada um na organização, portanto terá a possibilidade de melhor orientá-los em favor da plena colaboração e disposição dos profissionais. De acordo Moura (2020, p.3): “A liderança dentro da organização implica influenciar as pessoas para que elas realizem objetivos organizacionais. Um importante instrumento do líder para essa finalidade é a comunicação.”

Desta forma, o líder com a sua comunicação carismática e criativa conquistará a confiança plena de seus profissionais, tornando o ambiente

# REVISTA TÓPICOS

---

organizacional harmonioso e com uma enorme possibilidade de crescimento, porque durante o cotidiano ele identificará as emoções e sentimentos de cada envolvido e contribuirá para que seus profissionais estejam com suas emoções e sentimentos equilibradas sem afeta os eventos diários do ambiente organizacional. Neste momento, o ambiente organizacional estará plenamente preparado e focado no sucesso e realização de todos envolvidos.

### **3 Considerações Finais**

Em um ambiente organizacional em constante mudança e desafio, a resiliência e a inteligência emocional são habilidades essenciais para o sucesso pessoal e profissional. Os profissionais podem desenvolver essas habilidades por meios de práticas como meditação, busca por feedback, estabelecimento de metas realistas, empatia, resolução de problemas e ajuda profissional. Além disso, as organizações podem promover a resiliência e a inteligência emocional de seus colaboradores por meio de programas de treinamentos e desenvolvimento, liderança inspirada, comunicação clara e um ambiente organizacional positivo.

Quando os profissionais e as organizações se comprometem a desenvolver a resiliência e a inteligência emocional, todos envolvidos podem desfrutar de um crescimento positivo em suas vidas pessoais e profissionais, melhorando a satisfação no trabalho, a produtividade e a colaboração. É importante lembrar que o desenvolvimento dessas habilidades é um processo contínuo, que requer prática e comprometimento, mas pode levar a resultados significativos e duradouros para todos envolvidos.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

## 4 Referências Bibliográficas

Hernandes, C.A. (2020). Fundamentos da gestão [recurso eletrônico] (1a ed.). Curitiba: Contentus.

Kops, D. (2019). Gestão organizacional e empresarial: cogitando possibilidades [recurso eletrônico] (1a ed.). Caxias do Sul, RS: Educus.

Moura, V. F. (2020) Como melhorar sua habilidade para gerenciar emoções. [e-book] Flórida: Must University

Moura, V. F. (2020) Esforço emocional e teorias dos eventos afetivos. [e-book] Flórida: Must University

Moura, V. F. (2020) Liderança e Emoções. [e-book] Flórida: Must University

<sup>1</sup> Graduação em Pedagogia. Especialização em Gestão Pública. Mestrando em Administração pela Must University. E-mail: [anaeliziaods@gmail.com](mailto:anaeliziaods@gmail.com)