

REVISTA TÓPICOS

DESENVOLVENDO A RESILIÊNCIA E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: MEIOS, DESAFIOS E INCENTIVOS AO DESENVOLVIMENTO

DOI: 10.5281/zenodo.10790290

Alexsandro Narciso de Oliveira¹

Maria Helena Brizido Marinho Barreto²

Diely Aparecida de Oliveira Soares³

Juliana Marques de Souza⁴

RESUMO

A resiliência e a inteligência emocional são competências importantes no contexto das organizações na contemporaneidade. A resiliência refere-se à capacidade de se recuperar, adaptar-se e crescer diante de situações adversas ou estressantes. No ambiente organizacional, os profissionais enfrentam constantemente desafios, pressões e mudanças, e a resiliência lhes permite lidar de forma eficaz com essas situações. Os indivíduos resilientes têm a capacidade de manter a calma, enfrentar obstáculos, superar fracassos e aprender com as experiências negativas. No contexto das organizações, a inteligência emocional é essencial para construir relacionamentos saudáveis, promover a colaboração e o trabalho em equipe, e tomar decisões eficazes. Assim, o presente artigo busca analisar a resiliência e a inteligência emocional nas organizações, de modo a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

compreender como o profissional pode desenvolver a resiliência e inteligência emocional, os desafios que os profissionais encontram para desenvolver essas habilidades, e como as organizações podem auxiliar seus colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional. Para atingir o objetivo proposto, o presente estudo realizou uma pesquisa bibliográfica, método de pesquisa que consiste na busca e análise de informações já publicadas em livros, artigos científicos, teses, dissertações e outros tipos de documentos. Como resultados, observou-se que a inteligência emocional e a resiliência desempenham um papel significativo no ambiente de trabalho, tornando-se competências cada vez mais apreciadas. Nesse sentido, as empresas que incentivam o desenvolvimento dessas habilidades entre seus colaboradores tendem a contar com uma equipe mais saudável e produtiva, capaz de enfrentar desafios e lidar com as pressões diárias de forma mais eficiente.

Palavras-chave: Inteligência Emocional. Resiliência. Habilidades. Empresa.

ABSTRACT

Resilience and emotional intelligence are important skills in the context of contemporary organizations. Resilience refers to the ability to recover, adapt and grow in the face of adverse or stressful situations. In the organizational environment, professionals constantly face challenges, pressures and changes, and resilience allows them to deal effectively with these situations. Resilient individuals have the ability to remain calm, face obstacles, overcome failures and learn from negative experiences. In the context of organizations, emotional intelligence is essential to build

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

healthy relationships, promote collaboration and teamwork, and make effective decisions. Thus, this article seeks to analyze resilience and emotional intelligence in organizations, in order to understand how professionals can develop resilience and emotional intelligence, the challenges professionals face in developing these skills, and how organizations can help their employees. to develop resilience and emotional intelligence. To achieve the proposed objective, the present study carried out a bibliographical research, a research method that consists of searching and analyzing information already published in books, scientific articles, theses, dissertations and other types of documents. As a result, it was observed that emotional intelligence and resilience play a significant role in the work environment, becoming increasingly appreciated skills. In this sense, companies that encourage the development of these skills among their employees tend to have a healthier and more productive team, capable of facing challenges and dealing with daily pressures more efficiently.

Keywords: Emotional Intelligence. Resilience. Skills. Company.

1 Introdução

A resiliência no ambiente de trabalho refere-se à capacidade dos indivíduos de lidar com pressões, desafios, mudanças e adversidades que surgem no contexto profissional. É uma habilidade crucial para enfrentar as demandas cada vez mais complexas e dinâmicas do mundo contemporâneo. A resiliência permite que os profissionais se ajustem rapidamente a novas situações, sejam elas mudanças organizacionais, reestruturações, novas

REVISTA TÓPICOS

responsabilidades ou novas tecnologias. Pessoas resilientes são flexíveis e abertas a aprender e se adaptar às transformações do ambiente de trabalho.

Já a inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as emoções próprias e dos outros, aplicando-as de maneira eficaz no contexto profissional, sendo valorizada por estar diretamente relacionada ao desempenho, ao relacionamento interpessoal e ao bem-estar dos colaboradores. A inteligência emocional no trabalho envolve ter consciência das próprias emoções, sentimentos e reações no ambiente de trabalho e compreender como as emoções afetam o desempenho, a tomada de decisões e as interações com os outros.

Dessa maneira, promover a resiliência e a inteligência emocional nas organizações é essencial. A organização pode fornecer treinamentos específicos sobre resiliência e inteligência emocional, com o objetivo de desenvolver essas habilidades nos colaboradores. Isso pode incluir workshops, palestras ou programas de desenvolvimento pessoal e profissional. Ainda, criar um ambiente que valorize a saúde mental, o bem-estar e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional deve ser visto como um objetivo a ser perseguido pela organização.

Neste artigo, propõe-se uma análise sobre a resiliência e a inteligência emocional no contexto organizacional, com o objetivo de compreender as formas pelas quais os profissionais podem aprimorar essas habilidades, os obstáculos que enfrentam nesse processo e como as empresas podem apoiar seus colaboradores no desenvolvimento da resiliência e da inteligência emocional. Para atingir o objetivo proposto, o presente estudo realizou uma

REVISTA TÓPICOS

pesquisa bibliográfica, método de pesquisa que consiste na busca e análise de informações já publicadas em livros, artigos científicos, teses, dissertações e outros tipos de documentos.

2 Inteligência emocional e resiliência nas organizações

2.1 Conceituando a resiliência e a inteligência emocional

A resiliência e a inteligência emocional desempenham um papel crucial na contemporaneidade das organizações. Elas ajudam os profissionais a lidarem com os desafios do ambiente de trabalho, a se adaptarem às mudanças e a manterem um bom desempenho mesmo em situações adversas. Investir no desenvolvimento dessas competências pode contribuir para a construção de equipes mais eficazes, ambientes de trabalho saudáveis e resultados positivos para as organizações.

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar nossas próprias emoções, bem como a habilidade de reconhecer e lidar com as emoções dos outros. Ainda, a inteligência emocional não se trata apenas de ter controle emocional, mas também de usar as emoções de maneira construtiva para motivar a si mesmo, entender os outros e estabelecer relacionamentos saudáveis (Goleman, 2011).

Ao avaliar a adequação de um candidato a um cargo, é essencial levar em conta não apenas suas habilidades técnicas, mas também traços de personalidade, principalmente aqueles relacionados às habilidades interpessoais e à disposição para aprender e ensinar. Além disso, é crucial

REVISTA TÓPICOS

avaliar a capacidade de gerenciamento do estresse, que está diretamente ligada ao desempenho no trabalho. Portanto, é de extrema importância observar o aspecto emocional dos candidatos (Regato, 2014).

Isso porque a inteligência emocional, que engloba habilidades como autoconsciência emocional, autogerenciamento, empatia e habilidades sociais, é um fator crítico no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, tomada de decisões eficaz e bem-estar geral (Goleman, 2011). Assim, essa habilidade tem relação com diversos aspectos, como escolha profissional, relacionamentos interpessoais no cotidiano de trabalho, solução de problemas, habilidade de escutar e comunicar-se de forma eficaz para atingir os resultados esperados (Moreira, 2017).

Pesquisas a respeito da inteligência emocional sugerem que não há, necessariamente, uma correlação direta entre razão e emoção, e isso é particularmente evidente em indivíduos altamente qualificados tecnicamente, que possuem um grande potencial intelectual, mas enfrentam desafios no que se refere ao contato social e à interação com outras pessoas (Regato, 2014).

Dessa forma, Goleman (2011) destaca a importância da autoconsciência emocional, que envolve a capacidade de identificar e compreender as próprias emoções, pensamentos e comportamentos e discute a importância da empatia, que é a capacidade de se colocar no lugar dos outros e compreender suas emoções e perspectivas. Ele argumenta que a empatia é essencial para o estabelecimento de relacionamentos saudáveis e para a colaboração eficaz em equipe.

REVISTA TÓPICOS

De acordo com Regato (2014), para que a inteligência emocional seja desenvolvida nos colaboradores, é crucial que eles possuam autoconsciência das emoções, o que lhes proporciona a habilidade de lidar com elas. Além disso, é importante que estejam motivados e sejam capazes de reconhecer as emoções nas outras pessoas. Vale ressaltar que apenas a presença de uma dessas características não é suficiente para que os colaboradores se tornem emocionalmente inteligentes. Por exemplo, um colaborador pode ser capaz de identificar suas próprias emoções, mas pode demonstrar indiferença em relação às emoções dos outros, o que certamente acarretará dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

A resiliência, por sua vez, é a capacidade de um indivíduo de resistir emocionalmente aos estímulos adversos do ambiente, superando as expectativas e desenvolvendo-se de maneira adequada (Paludo & Koller, 2005).

A resiliência no trabalho refere-se à capacidade de um indivíduo lidar de forma eficaz com adversidades, pressões e desafios que surgem no ambiente profissional. É a habilidade de se adaptar às mudanças, superar obstáculos e se recuperar de situações difíceis, mantendo um bom desempenho e bem-estar emocional. No contexto do trabalho, a resiliência é fundamental, pois os profissionais enfrentam constantes demandas, prazos apertados, incertezas e ambientes de trabalho desafiadores. A resiliência permite que os colaboradores se recuperem rapidamente de contratempos, mantenham uma atitude positiva e produtiva, e encontrem

REVISTA TÓPICOS

soluções criativas para os problemas (Barlach, Limongi-França & Malvezzi, 2008).

No mesmo sentido, afirma Soares (2019) que a resiliência, no âmbito corporativo, é a competência para adaptar-se às novas condições do ambiente, sem que se perca as propriedades originais, ou seja, é a capacidade do indivíduo de manter a sua integridade, mesmo em momentos difíceis e críticos.

Posto isso, verifica-se que a resiliência e a inteligência emocional são habilidades importantes para os colaboradores em um ambiente de trabalho, pois ajudam a enfrentar desafios, gerenciar o estresse e lidar com situações difíceis de forma saudável e produtiva. Dessa forma, as empresas que valorizam a resiliência e a inteligência emocional de seus colaboradores estão criando um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, e garantindo que sua equipe esteja equipada com habilidades importantes para enfrentar os desafios do cotidiano.

2.2 A inteligência emocional e resiliência nas organizações

No contexto atual, é essencial adotar princípios que permitam o domínio das emoções e a busca por soluções pacíficas, tranquilas e equilibradas para lidar com conflitos. Isso é fundamental para garantir um convívio adequado tanto no ambiente de trabalho quanto no ambiente social (Moreira, 2017). Isso porque, ao desenvolver a resiliência e a inteligência emocional, os colaboradores são capazes de praticarem “o poder de recuperação oriundo

REVISTA TÓPICOS

de esforços excessivos, de superar obstáculos e crises, e atinge seus próprios objetivos e da organização” (Soares, 2019, p. 7).

Organizar programas de treinamento e workshops que abordem temas como inteligência emocional, gestão do estresse, comunicação eficaz e resolução de conflitos. Essas atividades ajudam os colaboradores a desenvolver habilidades emocionais e promovem a conscientização sobre a importância da resiliência no ambiente de trabalho.

Quando um gestor ou líder se preocupa com relações organizacionais amistosas, ele atua no sentido de encorajar o grupo a identificar as principais dificuldades de relacionamento para trabalhá-las (Regato, 2014).

Resiliência é um termo que descreve a capacidade de uma pessoa ou de um sistema de se recuperar e se adaptar às adversidades, mudanças ou situações de estresse. É a habilidade de lidar com os desafios, superar obstáculos e resistir a pressões externas sem se desmoronar emocionalmente ou perder o equilíbrio. A resiliência envolve a capacidade de se adaptar às circunstâncias, aprender com as experiências negativas, desenvolver recursos internos para lidar com o estresse e recuperar-se rapidamente de situações difíceis. É um processo dinâmico que pode ser desenvolvido e fortalecido ao longo do tempo (Barlach, Limongi-França & Malvezzi, 2008).

Pelo exposto, observa-se que promover a resiliência e a inteligência emocional nas organizações é fundamental para criar ambientes de trabalho

REVISTA TÓPICOS

saudáveis, produtivos e capazes de lidar com os desafios do mundo empresarial.

3 Considerações Finais

As emoções exercem um domínio sobre o raciocínio humano e, conseqüentemente, nem sempre tomamos as melhores decisões ou agimos de maneira eficaz no contexto social. É comum ouvirmos relatos no ambiente de trabalho que revelam dificuldades de interação de certas pessoas, atribuídas a questões emocionais. Portanto, a resiliência e a inteligência emocional são habilidades essenciais que podem auxiliar os colaboradores a prosperarem em um ambiente profissional cada vez mais exigente e desafiador. Empresas que valorizam tais habilidades têm a capacidade de criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, além de fornecer aos seus colaboradores ferramentas importantes para lidar com as adversidades do dia a dia.

Nesse sentido, é importante que a organização esteja comprometida com o desenvolvimento dessas habilidades em seus funcionários, visto que é um processo contínuo e que pode trazer grandes benefícios para a organização, como a melhoria do clima organizacional, aumento da produtividade, redução de conflitos, entre outros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barlach, L., Limongi-França, A. C. & Malvezzi, S. (2008). O Conceito de Resiliência Aplicado ao Trabalho nas Organizações. *Interamerican Journal*

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

of Psychology, 42(1), 101-112.

Goleman, D. (2011). *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Moreira, V. L. (2017). A importância da inteligência emocional nas organizações. *Gestão e Desenvolvimento em Revista*, v. 1, n. 1, p. 84-96.

Paludo, S. S. & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, v. 17, n. 36, p. 9-20.

Regato, V. C. (2014). *Psicologia nas organizações*. 4ed. Rio de Janeiro: LTC.

Soares, E. O. M. (2019). A inteligência emocional e a resiliência na profissão de secretário: o caso do IFPI – Instituto Federal do Piauí. Trabalho de Conclusão de Curso, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI, Teresina, Piauí.

¹ Mestrando em Gestão de Cuidados da Saúde pela Must University. E-mail: ano_alexandro@yahoo.com

² Mestrado em Engenharia Biomédica pela UMC - Universidade de Mogi das Cruzes. E-mail: mhbrizado@hotmail.com

³ Fisioterapia Intensiva Adulto pela FABIC Physio Cursos. E-mail: fisio-dielyoliveira@hotmail.com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

⁴ Fonoaudiologia Hospitalar pela UNG - Universidade de Guarulhos. E-mail: julianamsfono@gmail.com

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672