

# REVISTA TÓPICOS

---

## A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA O SUCESSO PROFISSIONAL E COMO SUPERAR OS DESAFIOS

DOI: 10.5281/zenodo.10851002

*Lauren Aparecida Barcelos Sanches<sup>1</sup>*

### RESUMO

O presente estudo tem como objetivo apresentar a importância da resiliência e inteligência emocional para que ocorra o sucesso profissional e como os seus desafios podem ser superados. Com esse propósito, foram abordados temas como os elementos necessários para entender como o profissional pode desenvolver a sua resiliência e a inteligência emocional, os desafios enfrentados nesse processo e como as organizações podem utilizar estratégias para auxiliarem nesse desenvolvimento. A metodologia utilizada para esse estudo foi uma revisão bibliográfica, realizando pesquisas em fontes atualizadas e confiáveis sobre o assunto. A partir dos assuntos apresentados, observou-se que a resiliência é a habilidade de superar adversidades e a adaptação às mudanças. Já a habilidade da inteligência emocional, permite que o profissional gerencie as suas emoções, bem como a dos outros permitindo maior empatia, compreensão para o estabelecimento de relações sólidas e verdadeiras. Portanto, conclui-se que desenvolver a resiliência e a inteligência emocional é um

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

investimento valioso para qualquer profissional. Além do benefício pessoal, ocorre a melhoria do ambiente de trabalho e as relações com colegas e superiores, trazendo benefícios para a sua carreira.

**Palavras-chave:** Desafios. Habilidades. Inteligência Emocional. Resiliência. Sucesso Profissional.

## ***ABSTRACT***

The present study aims to present the importance of resilience and emotional intelligence for professional success to occur and how its challenges can be overcome. For this purpose, topics such as the elements necessary to understand how professionals can develop their resilience and emotional intelligence, the challenges faced in this process and how organizations can use strategies to assist in this development were addressed. The methodology used for this study was a bibliographic review, conducting research in updated and reliable sources on the subject. From the subjects presented, it was observed that resilience is the ability to overcome adversity and adapt to changes. The ability of emotional intelligence, on the other hand, allows the professional to manage their emotions, as well as that of others, allowing greater empathy, understanding for the establishment of solid and true relationships. Therefore, it is concluded that developing resilience and emotional intelligence is a valuable investment for any professional. In addition to the personal benefit, there is an improvement in the work environment and relationships with colleagues and superiors, bringing benefits to your career.

# REVISTA TÓPICOS

---

**Keywords:** Challenges. Skills. Emotional Intelligence. Resilience. Professional Success.

## 1 Introdução

Em um universo profissional em que, diariamente, surgem novos desafios, duas habilidades se apresentam como primordiais para o desenvolvimento dos profissionais: a resiliência e a inteligência emocional. Ambas são características valiosas que podem auxiliar um indivíduo a lidar com desafios e pressões do ambiente de trabalho, bem como a cultivar relacionamentos interpessoais saudáveis.

Com base nessa afirmativa, observa-se que, investir no desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional é uma decisão inteligente para impulsionar o crescimento do profissional. À medida em que o indivíduo se torna mais resiliente, tem condições de estar mais apto para lidar com as inevitáveis adversidades do mundo corporativo. E ao desenvolver a inteligência emocional, terá condições de se transformar em um líder, colega de equipe e comunicador mais efetivo.

O objetivo do estudo é fazer com que o leitor compreenda como um profissional pode desenvolver tanto a resiliência quanto a inteligência emocional para prosperar em sua carreira e o papel do líder da organização nesse processo. Os desafios surgem, diariamente, e exigem uma postura diferenciada para impulsionar o crescimento e permitir com que as adversidades sejam enfrentadas com coragem e determinação.

# REVISTA TÓPICOS

---

Para melhor compreensão acerca do tema, o *paper* está estruturado em três capítulos. A primeira parte aborda os elementos necessários para entender como o profissional pode desenvolver a sua resiliência e a inteligência emocional. Em seguida, são apresentados os desafios enfrentados pelos profissionais nesse processo. Por último, como as organizações podem utilizar estratégias para auxiliarem nesse desenvolvimento.

A metodologia utilizada é a de revisão bibliográfica realizada a partir do referencial teórico abordado na disciplina, pesquisas em livros, artigos e outros materiais relacionados para trazer o embasamento às referidas temáticas. Baseado nisso, sabe-se que, superar desafios não apenas requer conhecimento e habilidades técnicas, mas também uma mentalidade forte e resiliente.

A partir do momento em que o profissional se depara com as dificuldades, é que a resiliência e inteligência emocional são verdadeiramente colocadas à prova. Portanto, se os desafios são enfrentados com coragem e positividade, o profissional mostra ao mundo que está disposto a persistir e a encontrar soluções para as mais variadas situações.

## **2 Os elementos necessários para que o profissional desenvolva a resiliência e a inteligência emocional**

Na atualidade, os profissionais enfrentam inúmeras dificuldades em suas carreiras. Algumas situações desafiadoras que podem ser destacadas são: fazer escolhas difíceis, gerenciar mudanças, lidar com conflitos e suportar

# REVISTA TÓPICOS

---

pressão. Para enfrentá-las, é necessário desenvolver a resiliência e a inteligência emocional.

Segundo Carmello (2008), o resiliente é o indivíduo que se antecipa às mudanças, não espera a crise ocorrer para encontrar soluções. Esse observa o que ocorre no mercado e acaba sendo o perfil esperado para os profissionais nos dias de hoje. Dessa forma, a resiliência pode ser compreendida como a capacidade de superar adversidades e lidar com situações de pressão e estresse de maneira equilibrada e saudável.

Com base nessas ideias, observa-se que os profissionais resilientes conseguem lidar com contratempos e fracassos de forma construtiva, aprendendo com eles e seguindo em frente, essa decisão parte do seu interior. É uma qualidade importante para se manter motivado e perseverante, mesmo diante de desafios complexos.

Outro conceito importante é a inteligência emocional, apresentado por Goleman (2011, p. 448) que é a “capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos”.

Compreende-se que essa definição se refere à habilidade de reconhecer, compreender e gerenciar as emoções, tanto as próprias quanto as dos outros. É uma competência muito importante no ambiente de trabalho, pois permite que o profissional saiba lidar, adequadamente, com situações estressantes, demonstrar empatia, tomar decisões com maturidade e manter relacionamentos saudáveis com os seus colegas. Uma vez que, além dos

# REVISTA TÓPICOS

---

conhecimentos técnicos, é indispensável ter habilidades emocionais, que fazem com que as pessoas se tornem conscientes de suas emoções e permitam agir de forma positiva em relação a elas.

A inteligência emocional é descrita por Goleman (2012) em quatro etapas, conforme segue:

- Autoconsciência - é a chave para que o indivíduo entenda o que se passa dentro de si. Ao analisar, objetivamente, os sentimentos, é possível se manter atento ao que acontece ao seu redor e agir de forma adequada.

- Autocontrole - é a habilidade de usar essa percepção emocional para se manter flexível. A partir do momento em que os comportamentos são direcionados de forma positiva, é possível lidar melhor com os desafios do dia a dia.

- Empatia - é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional. A capacidade de perceber os sentimentos dos outros e compreender o que está acontecendo de fato permite que o profissional interaja de forma mais eficaz e construtiva.

- Habilidade social - é a capacidade de usar a própria consciência emocional e a dos outros para se relacionar com sucesso. Isso ajuda o indivíduo a estabelecer vínculos positivos e produtivos, fundamentais para o crescimento e o bem-estar tanto no ambiente de trabalho, quanto na vida em geral.

# REVISTA TÓPICOS

---

Essas etapas levam a reflexão de que, a partir do momento em que o indivíduo está em sintonia com a sua essência humana e tem plena consciência do seu lugar no mundo, acaba por alcançar o sucesso na administração das emoções, tanto no âmbito pessoal, quanto no profissional. Encontrar seu lugar, significa se dedicar ao autoconhecimento, superar traumas e bloqueios emocionais, e reconhecer e fortalecer suas características positivas.

Além do indivíduo ter que desenvolver a resiliência e a inteligência emocional para ter sucesso no âmbito pessoal e profissional, o líder se torna uma peça fundamental, pois é o responsável por trazer o equilíbrio na equipe e resultados para a organização. Para que isso seja factível, é necessário que esse seja um orientador que saiba conduzir os liderados diante dos revezes diários.

O líder que tem a inteligência emocional desenvolvida, segundo Barros (2023), é aquele que tem responsabilidade primordial na arte da escuta atenta, na promoção do crescimento dos talentos individuais, no aprimoramento das competências e na habilidade ímpar de fornecer *feedback* construtivo, em tom profissional. Se esse gestor tiver esse perfil, permitirá com que seja criado um ambiente organizacional saudável, com energias positivas. Seus colaboradores estarão motivados e contribuirão com o crescimento da organização, trazendo melhores resultados. Segundo Dias (2023), esses elementos permitem com que se consiga maior produtividade e desempenho para cumprir as atividades designadas.

# REVISTA TÓPICOS

---

Em resumo, percebe-se que o desenvolvimento da resiliência e da inteligência emocional são elementos essenciais para lidar com os desafios da vida e alcançar o sucesso tanto pessoal quanto profissional. Cultivar uma mentalidade de crescimento, ter uma rede de suporte consistente, desenvolver a consciência emocional e a empatia são passos importantes para desenvolver essas habilidades.

### **3 Os desafios que os profissionais encontram no processo para desenvolver a resiliência e a inteligência emocional**

Nos dias de hoje, o mercado de trabalho está cada vez mais exigente e competitivo. Diante disso, Dias (2023) informa que se torna, cada vez mais evidente, que as empresas valorizam o capital intelectual através da inteligência emocional e da resiliência. Foi reconhecido que é essencial compreender que o crescimento e a produtividade de uma empresa dependem de seus colaboradores. Colaboradores que possuem habilidades de gerenciamento emocional aprimoradas são capazes de impulsionar a produtividade e a lucratividade.

Reconhece-se, então, que no ambiente profissional, a resiliência e a inteligência emocional são duas competências fundamentais para o sucesso e a satisfação laboral. No entanto, o desenvolvimento dessas habilidades pode ser desafiador para muitos profissionais.

Um dos principais desafios enfrentados é a sobrecarga de trabalho. A pressão por resultados e metas ambiciosas pode levar ao estresse e à exaustão, tornando difícil manter a calma e o equilíbrio emocional. Além



# REVISTA TÓPICOS

---

disso, segundo Romano (2021), a falta de apoio e reconhecimento por parte dos gestores e colegas pode afetar negativamente a motivação e a confiança, tornando mais difícil desenvolver a resiliência e a inteligência emocional.

Outro desafio é lidar com conflitos e situações desafiadoras no ambiente profissional. Nem sempre as pessoas são capazes de expressar suas emoções de maneira saudável e construtiva, o que pode gerar tensões e conflitos. Para desenvolver a resiliência e a inteligência emocional, é necessário aprender a lidar com essas situações de forma assertiva e empática, o que nem sempre é fácil.

Através de um estudo, Freire (2016), aborda que a falta de habilidades de comunicação também pode ser um desafio na busca pelo desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional. A capacidade de se expressar de forma clara e assertiva, bem como a habilidade de ouvir ativamente, são fundamentais para a construção de relacionamentos saudáveis e para lidar com as emoções de forma adequada. No entanto, muitos profissionais têm dificuldade em se comunicar efetivamente, o que pode impactar negativamente sua resiliência e inteligência emocional.

A falta de tempo e o ritmo acelerado das tarefas também são obstáculos para o desenvolvimento dessas competências. Muitas vezes, os profissionais se veem imersos em uma rotina tão intensa que mal têm tempo para cuidar de si mesmos e refletir sobre suas emoções. Essa falta de autocuidado e autorreflexão pode dificultar o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional.

# REVISTA TÓPICOS

---

Para Santos Filho (2023), apesar dos desafios, é importante ressaltar que o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional é possível e necessário atualmente. Existem técnicas e estratégias eficazes para lidar com cada um desses desafios. Dedicar um tempo para aprender sobre essas competências e praticá-las regularmente pode trazer benefícios significativos para a vida pessoal e profissional.

Profissionais que desenvolvem resiliência e inteligência emocional são capazes de lidar melhor com as pressões do trabalho, de manter relacionamentos saudáveis e de tomar decisões assertivas, mesmo em situações desafiadoras. Além disso, essas competências contribuem para um ambiente de trabalho mais harmonioso, promovendo a produtividade e a satisfação dos colaboradores.

Portanto, diante dos desafios apresentados, é fundamental que os profissionais invistam em seu desenvolvimento pessoal, buscando o aprimoramento da resiliência e inteligência emocional. Com dedicação e prática, é possível superar essas dificuldades e conquistar um equilíbrio emocional que será fundamental para o sucesso e satisfação na vida profissional.

## **4 De que forma as organizações podem auxiliar seus colaboradores a desenvolverem a resiliência e a inteligência emocional**

A resiliência e a inteligência emocional são competências cada vez mais valorizadas nas organizações. No ambiente de trabalho, lidar com pressões, mudanças e desafios diários exige que os colaboradores sejam capazes de

# REVISTA TÓPICOS

---

se adaptar, superar obstáculos e controlar suas emoções. Nesse contexto, as organizações desempenham um papel importante ao auxiliar seus colaboradores no desenvolvimento dessas habilidades.

A resiliência traz inúmeros benefícios, tanto para o indivíduo quanto para a organização. Pessoas resilientes possuem maior capacidade de lidar com o estresse, o que favorece o aumento da produtividade e redução de faltas. Além disso, esses colaboradores são capazes de transformar situações desafiadoras em oportunidades de aprendizado e crescimento.

Já os colaboradores com alto nível de inteligência emocional são capazes de administrar conflitos, trabalhar em equipe de forma harmoniosa e ter um bom relacionamento interpessoal, o que impacta positivamente o ambiente de trabalho e a eficácia das tarefas desempenhadas.

Para auxiliar os colaboradores no desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional, as organizações podem adotar algumas estratégias. Em primeiro lugar, é essencial que os líderes sejam modelos a serem seguidos. Eles devem possuir essas competências e demonstrá-las no dia a dia, inspirando e motivando seus liderados. Andrade (2016), informa que o líder precisa saber lidar com personalidades atípicas e diversas. É imprescindível que não ocorram julgamentos e sim a escuta das diferentes opiniões para que se tenha o crescimento da equipe e posteriormente da organização.

Conforme Moura (2010), um líder habilidoso no gerenciamento das emoções é capaz de direcionar a atenção, facilitar a tomada de decisões e

# REVISTA TÓPICOS

---

impulsionar comportamentos adaptativos. Ele sabe como se animar, acalmar ou manter o humor, conforme necessário, além de ter a habilidade de animar, acalmar ou gerenciar os sentimentos dos outros de maneira apropriada. É alguém que se mantém aberto aos seus próprios sentimentos e aos dos outros, levando uma vida emocionalmente rica que inspira aqueles ao seu redor. E perfis como esse são importantes na organização, principalmente na gestão a fim de que os liderados sejam inspirados a realizar as suas atividades de forma mais motivada e otimizada.

Outro conceito muito importante é a administração do tempo, que, segundo Freire (2016), é de grande relevância e quando não utilizada pelos profissionais, acarreta frustrações de toda ordem. Isso ocorre devido a inexistência de planejamento, estresse emocional e físico. Dessa forma, a organização pode oferecer programas de treinamento e capacitação que incluem técnicas de gestão do estresse, comunicação eficaz, autoconhecimento e autogestão emocional. É importante que esses programas sejam constantemente atualizados e adaptados às necessidades específicas de cada equipe e colaborador para desenvolver as habilidades da resiliência e inteligência emocional.

Outra forma de auxiliar no desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional, para Romano (2021), é promover um ambiente de trabalho saudável, que incentive a expressão de emoções e valorize a empatia e colaboração entre os membros da equipe. A organização pode adotar políticas de flexibilidade de horários, incentivar pausas regulares durante o dia e promover atividades de integração e relaxamento.

# REVISTA TÓPICOS

---

Além disso, é importante que a organização ofereça suporte e apoio aos colaboradores em momentos de dificuldades emocionais. Programas de assistência psicológica, *workshops*, palestras, *coaching* e mentorias podem ser implementados, visando auxiliar os colaboradores no desenvolvimento de estratégias para lidar com situações desafiadoras e fortalecer sua resiliência para que não percam o foco nas suas atividades.

As organizações podem criar um ambiente de trabalho que promova a comunicação aberta e transparente, fornecendo feedback construtivo e encorajando o trabalho em equipe. A promoção de um ambiente de trabalho que valoriza a inovação e o aprendizado contínuo também pode ajudar a construir a resiliência dos colaboradores.

Santos Filho (2023), reflete que não se pode incentivar e ser empático com as pessoas sem reconhecer primeiro seus sentimentos. É essencial que a organização deixe claro seus objetivos, facilitando a compreensão e assimilação por parte dos colaboradores. Isso auxilia os gestores a motivarem, direcionarem, criarem empatia, promoverem bem-estar e fortalecerem a coesão. Quando a visão é clara, todos entendem a mensagem e sabem o que precisa ser feito, o que contribui significativamente para a eficiência dos profissionais.

Em suma, as organizações desempenham um papel fundamental no desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional de seus colaboradores. Ao adotar estratégias como treinamentos, promoção de um ambiente saudável e suporte emocional, as empresas podem contribuir para

# REVISTA TÓPICOS

---

o crescimento pessoal e profissional de seus colaboradores, além de promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

## 5 Considerações Finais

Ao longo do *paper*, observou-se que, nos tempos modernos, a resiliência e a inteligência emocional são habilidades muito importantes para o sucesso do profissional. A resiliência se destaca como um fator essencial para o futuro dos negócios. Pode ser aplicada em diversas áreas, como, por exemplo, na adaptação dos processos e estruturas a fim das organizações se manterem competitivas no mercado. Já a inteligência emocional é um diferencial decisivo, pois os líderes conseguem abstrair melhor os talentos de sua equipe, pois os profissionais são impulsionados a novos patamares em suas jornadas.

Portanto, os indivíduos que possuem um elevado controle emocional sabem como canalizar suas emoções, controlar seus impulsos e persistir mesmo quando enfrentam frustrações. A falta de consciência e prática dessas atitudes não apenas afetam a atuação individual, mas também prejudicam o desempenho das equipes na organização. Portanto, é importante estar atento a esses aspectos, tanto para o bem do profissional como para o bom funcionamento do ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, C. (2016). O poder está em você! In: Empreendedor Campeão: as leis para atrair o sucesso. (pp. 43-49). Goiânia: Kelps Editora.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Barros, V. S. M. L. (2023). Resiliência e inteligência emocional como propulsor para a liderança nas organizações. In: A inovação disruptiva: do cenário aos fatos contemporâneos. Volume 2 (pp. 73-83). Curitiba: Letra e Forma Editora.

Carmello, E. (2008). Resiliência: a transformação como ferramenta para construir empresas de valor. São Paulo: Gente Editora.

Dias, E. A. (2023). A importância da resiliência e da inteligência emocional para profissionais e organizações no contexto da inovação. In: Carlos Gustavo Lopes da Silva, Geisse Martins, Poliana Pionório (1ª Edição), A inovação disruptiva: do cenário aos fatos contemporâneos. Volume 2 (pp. 85-96). Curitiba: Letra e Forma Editora.

Freire, H. (2016). O líder empreendedor campeão é... In: Empreendedor Campeão: as leis para atrair o sucesso. (pp. 51-62). Goiânia: Kelps Editora.

Goleman, D. (2011). Trabalhando com inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva.

Goleman, D. (2012). Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva.

Moura, V. F. (2010). Gerenciando emoções [e-book]. Flórida: Must University.

Romano, C. (2021). Inteligência Emocional: o que é e 9 exercícios para melhorar a sua. Disponível em: <https://penser.com.br/inteligencia->

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

[emocional/](#). Acessado em: 28 jul. 2023.

Santos Filho, S. B. dos. (2023). Resiliência e inteligência emocional, habilidades, desafios e o papel da organização. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 9(4), 562–570. Disponível em:

<https://doi.org/10.51891/rease.v9i4.9240>. Acessado em: 28 jul. 2023.

<sup>1</sup> Graduada em Sistemas de Informação - UniRitter. Especialista em Tecnologias Aplicadas à Educação – Faculdade Descomplica. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: [laubarclos@gmail.com](mailto:laubarclos@gmail.com)