

REVISTA TÓPICOS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: PILARES ESSENCIAIS DA LIDERANÇA MODERNA

DOI: 10.5281/zenodo.13952561

Renata Nice Cerquinho da Silva¹

RESUMO

A inteligência emocional está cada vez mais em uso na era moderna. Líderes que conhecem estratégias emocionais e sociais são mais propensos a obterem resultados satisfatórios. Dessa forma realizou-se uma pesquisa exploratória bibliográfica com o objetivo de mostrar os impactos da inteligência emocional no comportamento organizacional e na gestão de pessoas. Direcionar pessoas e lidar com elas não é uma atividade fácil, coordenar pessoas com objetivos individuais, e que terão que colocar seus esforços em prol de um objetivo comum com o da organização, é um dos grandes desafios que um líder possui. Líderes que possuem a inteligência emocional bem desenvolvida, possuem: boa adaptação em qualquer tipo de relacionamento interpessoal, facilidade em se adequar a diferentes ambientes organizacionais, são comunicativos, criativos e possuem extrema facilidade à mudança e bom sentido de responsabilidade. Concluiu-se que a inteligência emocional é uma ferramenta primordial para obtenção dos resultados alcançados. Ela aliada ao desenvolvimento de uma

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

mentalidade de crescimento tornam-se um importante pilar para líderes e gestores alcançarem seus objetivos. Métodos como o Ikigai, que propõe um equilíbrio entre paixão, propósito e responsabilidade, e a terapia Morita, que prega a aceitação dos sentimentos e a ação focada no presente, são exemplos de como essa mentalidade pode ser cultivada. Assim, ao trabalhar essas habilidades, os líderes não apenas melhoram sua própria performance, mas também inspiram e motivam suas equipes a se tornarem mais resilientes, colaborativas e eficazes

Palavras-chave: Inteligência emocional. Liderança. Gestão de pessoas.

ABSTRACT

Emotional intelligence is increasingly in use in the modern era. Leaders who know emotional and social strategies are more likely to achieve satisfactory results. Thus, an exploratory bibliographic research was carried out with the objective of showing the impacts of emotional intelligence on organizational behavior and people management. Directing people and dealing with them is not an easy activity, coordinating people with individual goals, and that will have to put their efforts towards a common goal with the organization, is one of the great challenges that a leader has. Leaders who have well developed emotional intelligence, have: good adaptation in any kind of interpersonal relationship, ease to adapt to different organizational environments, are communicative, creative and have extreme ease of change and good sense of responsibility. It was concluded that emotional intelligence is a primary tool to obtain the results achieved. It allied to the development of a growth mindset become an important pillar for leaders and managers to achieve their goals. Methods

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

such as Ikigai, which proposes a balance between passion, purpose and responsibility, and Morita therapy, which preaches the acceptance of feelings and action focused on the present, are examples of how this mentality can be cultivated. Thus, by working on these skills, leaders not only improve their own performance but also inspire and motivate their teams to become more resilient, collaborative and effective

Keywords: Emotional intelligence. Leadership. People management.

1 Introdução

Na era moderna, o conceito de Inteligência Emocional está cada vez mais em uso e exigido como habilidade em diversas áreas profissionais. Ser inteligente emocionalmente contribui significativamente para uma liderança eficaz.

Devido as rápidas mudanças sociais e tecnológicas, a inteligência emocional abre a possibilidade para as pessoas lidarem melhor com as exigências no contexto profissional (da Silva; Macedo & Dos Santos, 2023).

A Inteligência Emocional pode ser definida como a habilidade de cada pessoa para gerir eficazmente as suas próprias emoções e o relacionamento com os outros. De maneira geral, líderes são os profissionais que possuem a facilidade de emitir sinais emocionais e detêm uma poderosa comunicação, logo, são capazes de conduzir os seus ouvintes (Goleman, 2011).

REVISTA TÓPICOS

Para esses líderes atingirem seus objetivos é necessário que saibam influenciar e orientar pessoas ao seu redor (Borba; Elias & Júnio, 2022).

O líder que conhece sua equipe se pondo no lugar deles gera mais empatia, com isso pode saber o motivo de o trabalho não surtir o efeito positivo desejado. Contratempos emocionais, pessoais ou familiares podem estar acontecendo e por fim estar resultando em problemas de desempenho da equipe ou de um colaborador no trabalho (Alves, 2021).

Partindo desses princípios, a Inteligência Emocional torna-se uma habilidade pertinente para os líderes e gestores nas organizações, o que se confirmará pela pesquisa exploratória tendo como principal procedimento de coleta de dados a busca por pesquisas bibliográficas para aprofundar o tema através de literaturas acadêmicas.

2 Impactos no comportamento organizacional e na Gestão de pessoas

A maneira como os líderes controlam as emoções e influenciam os seus liderados tem impacto tanto positiva como negativamente nos resultados estipulados pela organização (Borba; Elias & Júnio, 2022).

A liderança é um conceito que permeia todas as áreas da vida humana, desde a política até os negócios e o esporte. Nas organizações, a liderança eficaz desempenha um papel crítico no alcance dos objetivos, na motivação da equipe e no estabelecimento de uma cultura saudável (Lima et al. 2023).

Uma pessoa motivada vê pontos positivos tanto de situações favoráveis como desfavoráveis, visualizando soluções e não somente entraves. Quando

REVISTA TÓPICOS

pessoas mal humoradas e pessimistas entram em contato com os líderes motivados, estes tornam-se referência estimulando-os a mudarem o comportamento e as atitudes, transformando-os em pessoas equilibradas e felizes (Alves, 2021).

A desmotivação perante o clima organizacional e a falta de confiança entre os colegas e líderes são fatores em destaque que prejudicam a sua produtividade, assim como o bom relacionamento e a comunicação entre a equipe podem influenciar a sua motivação (Santana; Souza & David, 2023).

Podemos perceber que a inteligência emocional tem um impacto importante no comportamento organizacional. Portanto, precisamos entendê-la para gerar estratégias para melhorar a gestão de pessoas, clima organizacional e as relações interpessoais e intrapessoais. O entendimento da inteligência emocional está relacionado ao conhecimento dos seus pilares emocionais e sociais básicos: autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos (Goleman, 2011).

Vamos conhecer um pouco sobre o que significa cada uma delas:

- A autoconsciência ou autoconhecimento é a capacidade de conhecer as próprias emoções, o indivíduo é capaz de afastar um estado de espírito negativo e se manter neutro;
- A autogestão é a capacidade de suportar o turbilhão emocional e lidar com os sentimentos para que sejam apropriados. O foco é o equilíbrio

REVISTA TÓPICOS

para uma recuperação mais rápida dos reveses da vida;

- A automotivação, que consiste em utilizar a energia gerada pelas emoções para o alcance de objetivos e metas pessoais;
- A empatia é a capacidade de entender os sentimentos alheio, ou seja, a capacidade de saber como o outro se sente;
- O gerenciamento de relacionamento, o quinto pilar, é a capacidade de gerir a emoção de outras pessoas. Essa aptidão determina a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal (Goleman, 2011).

Indivíduos que possuem a inteligência emocional bem desenvolvida, possuem: boa adaptação em qualquer tipo de relacionamento interpessoal, facilidade em se adequar a diferentes ambientes organizacionais, são comunicativos, criativos e possuem extrema facilidade à mudança e bom sentido de responsabilidade (Marcos; de Araújo & Ribeiro, 2022).

As aptidões básicas da inteligência emocional são cada vez mais importantes nos trabalhos em equipe, na cooperação, na ajuda às pessoas para que aprendam juntas como trabalhar com eficiência (Goleman, 2011).

Motivar e influenciar um grupo de pessoas para atingir determinado resultado é uma das definições e responsabilidade dos líderes. E esse precisa se conhecer bem e conhecer as emoções dos seus colaboradores para ter sucesso e se destacar, por isso a inteligência emocional se torna um diferencial na gestão das pessoas (Marcos; de Araújo & Ribeiro, 2022).

REVISTA TÓPICOS

2.1 Desenvolvimento da Mentalidade e seus Benefícios

Ao tratar sobre o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento e sucesso, a inteligência emocional, que inclui a capacidade de gerenciamento das próprias emoções e de buscar o estabelecimento de conexões empáticas com os outros, é fundamental (Goleman, 2011).

Desenvolver a Mentalidade de Crescimento é essencial para o cenário em que estamos vivendo onde habilidades cognitivas estão cada vez ganhando mais valor ante a evolução da tecnologia e é preciso a habilidade para se adaptar, e a aprender continuamente, ter interesse afim de desenvolver novas habilidades (Alves, 2021).

Existem vários métodos e para desenvolver uma mentalidade de crescimento, entre eles é o Ikigai. Conhecido no Ocidente como uma filosofia de vida do povo de Okinawa, ilhas localizadas no extremo sul do Japão, refere-se à razão pela qual um ser humano desperta todos os dias pela manhã. Viver seu Ikigai é ter equilíbrio em quatro pilares: amar o que se faz, entregar com qualidade, deixar um legado ao mundo diariamente e ganhar dinheiro suficiente para as suas necessidades (Souza, 2020).

No livro de García & Miralles (2018), aborda sobre as dez leis do Ikigai extraídas da sabedoria dos anciãos de Ogimi:

1. Mantenha-se sempre ativo, nunca se aposente. Quem abandona aquilo que ama e sabe fazer perde o sentido da vida. Por isso, mesmo após o término da jornada laboral “oficial”, é importante continuar realizando

REVISTA TÓPICOS

coisas de valor, avançando, proporcionando beleza ou utilidade aos demais, ajudando e moldando nosso pequeno mundo;

2. Tenha calma. A pressa é inversamente proporcional à qualidade de vida. Como diz o ditado: “Devagar se vai longe.” Quando deixamos a urgência para trás, o tempo e a vida adquirem um novo significado;
3. Não coma até se encher. Para uma vida longa, “menos é mais” também vale na alimentação. Segundo a lei dos 80%, para preservar a saúde por muito tempo, é preciso comer um pouco menos do que a fome que sentimos, em vez de nos entupir;
4. Rodeie-se de bons amigos. Eles são o melhor elixir para dissolver as preocupações, seja por meio de uma boa conversa, seja ao trocar anedotas que tornam a existência mais leve, pedir conselhos, divertir-se junto, compartilhar, sonhar... resumindo, viver;
5. Coloque-se em forma para o próximo aniversário. A água se move, flui fresca e não para. Do mesmo modo, seu veículo para a vida precisa de um pouco de manutenção diária a fim de que dure muitos anos. Além do mais, exercícios físicos produzem os hormônios da felicidade;
6. Sorria. Uma atitude afável atrai amigos e relaxa a própria pessoa. Não é errado perceber as coisas que vão mal, mas não se pode esquecer o privilégio de estar aqui e agora neste mundo cheio de possibilidades;

REVISTA TÓPICOS

7. Reconecte-se com a natureza. Ainda que a maioria das pessoas viva em cidades, fomos feitos para nos fundir com a natureza. Precisamos voltar regularmente a ela para recarregar as baterias da alma;
8. Agradeça. A seus antepassados, à natureza que lhe provê ar e alimento, a seus companheiros de vida, a tudo o que ilumina sua rotina e faz você se sentir feliz por estar vivo. Dedique um momento do dia para agradecer e terá abundância de felicidade;
9. Viva o momento. Pare de se lamentar pelo passado e de temer o futuro. Tudo o que você tem é o dia de hoje. Faça o melhor uso possível dele para que mereça ser lembrado;
10. Siga seu ikigai. Dentro de você há uma paixão, um talento único que dá sentido a seus dias e o estimula a dar o melhor de si até o fim. Se ainda não sabe qual é o seu ikigai, como diria Viktor Frankl, sua próxima missão é encontrá-lo.

Ainda no livro de García & Miralles (2018), observamos outro método criado por Shoma Morita, um grande mestre Zen, a terapia Morita é que “a ação é a causa da mudança e, portanto, não devemos tentar controlar os pensamentos e os sentimentos”. É um enfoque oposto ao ocidental, que nos induz a dominar e modificar primeiro nossos maus pensamentos para então mudar nossa forma de agir. Os princípios fundamentais da terapia de Morita são:

REVISTA TÓPICOS

- Aceite seus sentimentos: se temos pensamentos obsessivos, não devemos tentar controlá-los nem nos desfazer deles. Ao fazer isso, eles se tornarão mais intensos. Um mestre zen, ao abordar sentimentos e emoções humanas, disse: “Se tentarmos eliminar uma onda com outra de forma contínua, criaremos um mar infinito de ondas.” Os sentimentos não são criados por nós, eles apenas vêm até nós, por isso devemos aceitá-los. O segredo está em dar as boas-vindas. Morita costumava dizer que as emoções são como a meteorologia: não podemos prever nem controlar, apenas observar. Nessa questão, é comum citar o monge vietnamita Thich Nhat Hanh, que dizia: “Oi, solidão. Como está hoje? Vem, senta aqui comigo e cuidarei de você”;
- Faça o que precisa fazer: não há por que se concentrar em eliminar os sintomas, já que a recuperação virá de forma espontânea. Trata-se de se concentrar no presente e, se estamos sofrendo, aceitar esse sofrimento. E, sobretudo, evitar racionalizar a situação. A missão do terapeuta é desenvolver a personalidade do indivíduo para que ele possa enfrentar qualquer situação, e a personalidade é formada pelo que cada um faz. A terapia de Morita não dá explicações aos pacientes, deixa que eles aprendam com suas ações e atividades. Não diz como meditar nem como escrever um diário — da maneira que fariam outras terapias ocidentais. É o paciente quem irá descobrir por conta própria a partir das próprias experiências;
- Descubra seu propósito na vida: ainda que não possamos controlar as emoções, podemos dominar as ações que executamos todos os dias.

REVISTA TÓPICOS

Por isso devemos ter um propósito claro e o mantra de Morita sempre presente: “O que precisamos fazer agora?” “Que atitude devemos tomar agora?” O segredo para tal é ter coragem de olhar para dentro de si mesmo e descobrir o próprio ikigai.

3 Considerações Finais

A inteligência emocional é uma habilidade crucial no ambiente profissional moderno, especialmente para líderes e gestores. Ela permite que esses profissionais compreendam e gerenciem suas próprias emoções, além de influenciarem positivamente suas equipes, promovendo um ambiente de trabalho mais equilibrado e produtivo. O desenvolvimento dessa competência impacta diretamente no comportamento organizacional, melhorando a motivação, a comunicação e as relações interpessoais. Dessa forma, líderes emocionalmente inteligentes conseguem identificar e superar desafios que afetam o desempenho de seus colaboradores, o que é fundamental para atingir os objetivos organizacionais.

Além disso, o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento está fortemente ligado à inteligência emocional, pois ambas envolvem a capacidade de adaptação e aprendizado contínuo. Métodos como o Ikigai, que propõe um equilíbrio entre paixão, propósito e responsabilidade, e a terapia Morita, que prega a aceitação dos sentimentos e a ação focada no presente, são exemplos de como essa mentalidade pode ser cultivada. Assim, ao trabalhar essas habilidades, os líderes não apenas melhoram sua própria performance, mas também inspiram e motivam suas equipes a se tornarem mais resilientes, colaborativas e eficazes.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, I. R. (2021). A Inteligência emocional: influência na vida profissional e nas organizações. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 7(12), 300–307.

<https://doi.org/10.51891/rease.v7i12.3386>

Borba, N. J., Elias, M. L. G. G. R., & Júnior, N. T. (2022). A importância da inteligência emocional na liderança organizacional. *Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)*, 6(1).

da Silva, D. C., Macedo, M., & dos Santos, G. L. (2023). Aspectos da Inteligência emocional no contexto organizacional. In *Anais do Congresso Internacional de Conhecimento e Inovação–ciki*.

García, H., & Miralles, F. (2018). *Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz*. Editora Intrinseca.

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

Lima, E. M. de A., Coutinho, M. da P. de L., Coutinho, M. de L., Arruda da Fonseca, A., Pinto, A. V. de L., & Costa, F. G. (2023). Relação da inteligência emocional e liderança transformacional: uma contribuição para a gestão acadêmica. *Peer Review*, 5(18), 72–91.

Marcos, M. M., de Araújo, G. C., & Ribeiro, L. (2022). Liderança no Contexto da Gestão de Pessoas: O Impacto da Inteligência Emocional na

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Formação de Líderes de Sucesso. Epitaya E-books, 1(23), 132-145.

Santana, A., Souza, A. M., & David, S. (2023). A inteligência emocional como fator produtivo e motivacional no setor público: um estudo exploratório. Revista Processando o Saber, 15(01), 164-178.

Souza, A. L. de A. (2020). Life coaching: elementos da psicologia positiva na construção de uma vida plena e feliz. Revista Processando O Saber, 12, 37-50. Recuperado de

<https://www.fatecpg.edu.br/revista/index.php/ps/article/view/52>

¹ Graduação em Odontologia. Especialização em Saúde Coletiva, em Administração Pública e em Ortodontia. Mestranda em Administração pela Must University. E-mail: renatasilva13243@student.mustedu.com.