

REVISTA TÓPICOS

GESTÃO EMOCIONAL: A NOVA BASE PARA LIDERAR COM EFICIÊNCIA

DOI: 10.5281/zenodo.14523394

Sandra Luiza de Oliveira Lima¹

RESUMO

Atualmente, a Inteligência Emocional (IE) é amplamente reconhecida como um elemento essencial para o sucesso pessoal e profissional. Este estudo aborda o crescimento exponencial da IE, destacando sua relação intrínseca com escolhas profissionais, dinâmicas interpessoais no trabalho e habilidades na resolução de conflitos. Em resposta a esse reconhecimento crescente, a pesquisa visa compreender o impacto da IE na liderança, explorando os cinco componentes fundamentais, que são a autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos. O objetivo é compreender como as habilidades emocionais podem aprimorar o desempenho dos líderes, contribuindo para o sucesso organizacional. A metodologia adotada é uma pesquisa bibliográfica que busca destacar as conexões entre IE e liderança. Este estudo contribui para a compreensão de como as habilidades emocionais podem aprimorar o desempenho dos líderes, promovendo o sucesso organizacional. A relevância da IE é enfatizada, destacando sua importância em todos os níveis hierárquicos e sua influência nas relações interpessoais, fornecendo

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

insights valiosos para profissionais e líderes que buscam sucesso em ambientes dinâmicos, promovendo a consciência emocional como um alicerce essencial da liderança contemporânea.

Palavras-chave: Inteligência Emocional. Liderança. Resiliência.

ABSTRACT

Currently, Emotional Intelligence (EI) is widely recognized as an essential element for personal and professional success. This study addresses the exponential growth of EI, highlighting its intrinsic relationship with career choices, interpersonal dynamics at work, and conflict resolution skills. In response to this growing recognition, the research aims to understand the impact of EI on leadership by exploring its five fundamental components: self-awareness, self-management, self-motivation, empathy, and relationship management. The objective is to comprehend how emotional skills can enhance leaders' performance, contributing to organizational success. The adopted methodology is a literature review that seeks to emphasize the connections between EI and leadership. This study contributes to the understanding of how emotional skills can improve leaders' performance, fostering organizational success. The relevance of EI is emphasized, underscoring its importance at all hierarchical levels and its influence on interpersonal relationships, providing valuable insights for professionals and leaders seeking success in dynamic environments, promoting emotional awareness as an essential foundation of contemporary leadership.

Keywords: Emotional Intelligence. Leadership. Resilience.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, percebe-se o crescente reconhecimento da Inteligência Emocional (IE) como elemento primordial para o êxito, não apenas em âmbito pessoal, mas também como um componente indispensável na esfera profissional.

A IE está intrinsecamente relacionada a diversos elementos, incluindo a escolha profissional, a dinâmica interpessoal no cotidiano de trabalho, a habilidade na resolução de conflitos, a capacidade de ouvir efetivamente e a competência para se expressar de maneira clara, resultando na obtenção dos objetivos desejados.

Dada a importância da IE como elemento primordial para o sucesso, tanto em aspectos pessoais quanto profissionais, emerge a necessidade de compreender de que maneira essa competência impacta o cenário da liderança. A IE é delineada por Goleman (2014) como uma aptidão que compreende a percepção, compreensão e influência das emoções, demonstra a capacidade humana de reconhecer e gerenciar tanto suas próprias emoções quanto as emoções alheias.

No atual panorama, os pilares fundamentais da IE englobam cinco componentes essenciais: autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos. Essa abordagem mais abrangente redefine a IE, integrando elementos como motivação, funcionamento social e dimensões de personalidade, delineando um modelo misto.

REVISTA TÓPICOS

Para Alves (2021), o domínio emocional promove alterações significativas, transformando tanto o ambiente profissional quanto o familiar. Isso ocorre por meio do entendimento consciente das próprias responsabilidades e do bem-estar próprio e dos outros.

O exercício do autocontrole torna-se uma ferramenta valiosa para orientar a tomada de decisões mais ponderadas, menos impulsivas e, por conseguinte, menos propensas a serem agressivas. Dessa forma, é possível prevenir uma série de conflitos que poderiam surgir de decisões tomadas de maneira precipitada e impulsiva, especialmente em momentos de intensa tensão emocional.

Neste contexto, a metodologia adotada para conduzir esta pesquisa bibliográfica envolveu a busca por referências no Google Acadêmico e Scielo, duas plataformas reconhecidas por sua relevância acadêmica. A pesquisa foi centrada em três palavras-chave principais: "inteligência emocional", "liderança" e "resiliência". Inicialmente, foram realizadas buscas amplas utilizando essas palavras-chave, com o intuito de identificar um panorama abrangente das obras disponíveis nessas áreas. Em seguida, foram aplicados filtros para refinar os resultados, priorizando estudos e artigos científicos que apresentassem uma abordagem teórica consistente, considerando um período de busca nos últimos cinco anos para garantir a relevância e atualidade das informações.

Além disso, considerou-se como fonte fundamental as obras de Daniel Goleman, reconhecido como referência no campo da IE. As contribuições de Goleman foram incorporadas à pesquisa, independentemente do tempo

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

de publicação, devido à sua importância e impacto duradouro no entendimento da IE e sua relação com a liderança e resiliência. Essa abordagem ampla e integradora visa garantir a inclusão de perspectivas consolidadas, aliando conhecimentos contemporâneos às contribuições essencialmente relevantes de Goleman.

Este estudo visa responder a questões cruciais no contexto da IE e liderança, considerando o crescente interesse e a relevância da pesquisa científica. Buscando compreender como a interseção entre IE e liderança contribui para o avanço do conhecimento, destacando os benefícios dessa competência na esfera profissional. Ao longo desta pesquisa, serão exploradas as conexões fundamentais entre IE e liderança, fornecendo insights que ampliarão a compreensão dos impactos dessas habilidades no ambiente de trabalho contemporâneo.

2 A RELEVÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ATUALMENTE

Numa era em que a dinâmica organizacional está em constante evolução, a IE emerge como um pilar essencial da liderança moderna. Ela transcende as tradicionais competências técnicas, destacando-se como uma força motriz para o alcance do sucesso nos espaços profissionais contemporâneos.

Possuir reconhecimento como profissional técnico é crucial em todo o processo de interação e desenvolvimento das atividades. Contudo, meramente deter conhecimentos técnicos não é mais suficiente. Daqui para frente, é imperativo cultivar o autoconhecimento e o controle emocional.

REVISTA TÓPICOS

Essas habilidades são essenciais para prevenir conflitos e, quando necessário, buscar soluções de maneira pacífica, equilibrada, racional e hábil.

Golerman (2014) descreve que no presente, seus pilares fundamentais incluem cinco componentes essenciais: autoconsciência, autogestão, automotivação, empatia e gerenciamento de relacionamentos. Essa abordagem mais abrangente expandiu a definição da IE, incorporando elementos como motivação, funcionamento social e traços individuais que incluem características como resiliência, dedicação e otimismo, caracterizando assim um modelo misto.

A influência da IE no desenvolvimento pessoal é de suma importância e exerce um papel decisivo. Ao contrário da inteligência cognitiva, as habilidades na esfera emocional são interconectadas, sendo a IE a principal influenciadora para um desempenho pessoal aprimorado.

Assim como na esfera pessoal, todo profissional está incumbido de interagir com outras pessoas. Nas organizações empresariais, as atividades demandam relações interpessoais e estão intrinsecamente ligadas ao trabalho em equipe. Um profissional que se percebe como autossuficiente, desconsiderando o valor de seus colegas de trabalho ou colaboradores, está fadado ao insucesso e pode se tornar uma fonte de problemas, o que não se alinha aos interesses das organizações contemporâneas.

Na atualidade, o êxito em nosso trabalho não está condicionado apenas à maneira como aplicamos nossa capacidade intelectual e conhecimento,

REVISTA TÓPICOS

mas, sobretudo, à habilidade de controlar nossas emoções para benefício próprio e da organização à qual pertencemos.

3 OS PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA LIDERANÇA

Indivíduos com um alto desenvolvimento de IE demonstram notável facilidade de adaptação à dinâmica organizacional, integração e construção de relacionamentos. Sua comunicação eficaz e criatividade, aliadas a um sólido senso de responsabilidade e habilidade notável de se adaptar a mudanças, contribuem para a imparcialidade. Esse desenvolvimento capacita as pessoas a promoverem harmonia na equipe, orientando os esforços de todos em direção aos objetivos organizacionais com sucesso (ALVES, 2021).

A relevância da IE torna-se mais pronunciada à medida que avançamos na hierarquia da empresa. Sua importância está intrinsecamente ligada a atitudes e habilidades tanto intrapessoais quanto interpessoais. No domínio intrapessoal, englobam-se o autoconhecimento, o controle emocional pessoal e a autorregulação motivacional. No âmbito interpessoal, incluem-se a empatia e as habilidades de relacionamento social. Cada uma dessas aptidões está diretamente associada a competências sociais e emocionais.

Dessa forma, ao possuir habilidades em gestão de emoções, a pessoa consegue identificar e distinguir diferentes emoções, utilizando as informações adquiridas nesse processo para orientar seu comportamento. Os líderes modernos são desafiados a ir além do domínio técnico, a

REVISTA TÓPICOS

incorporar uma consciência profunda de suas emoções internas e das emoções daqueles ao seu redor.

Da Silva et al. (2020) destaca que todos os sentimentos são valiosos e cruciais, porém, é essencial conhecê-los e gerenciá-los para que não exerçam controle sobre nós. A IE possibilita a redução de conflitos ao promover o desenvolvimento da empatia, evita que as pressões e estresses no ambiente de trabalho tenham impactos negativos, contribuindo para o fortalecimento da resiliência. Em suma, a IE oferece uma melhoria significativa na qualidade de vida e nos relacionamentos.

Goleman (2014) ressalta que a autoconsciência representa o primeiro componente crucial da IE. Ela se traduz em uma compreensão profunda das emoções pessoais, assim como das forças, fraquezas, necessidades e impulsos individuais. Indivíduos dotados de uma autoconsciência desenvolvida não se caracterizam por uma postura excessivamente crítica nem por expectativas irrealisticamente otimistas.

Pelo contrário, demonstram honestidade consigo mesmos e com os outros. Além disso, aqueles que possuem um alto nível de autoconsciência reconhecem como suas emoções impactam não apenas a si mesmos, mas também as outras pessoas e seu desempenho profissional.

Vale ressaltar que a autoconsciência também está intrinsecamente vinculada à compreensão que as pessoas têm de seus próprios valores e metas. A autoconsciência, componente fundamental da IE torna-se a

REVISTA TÓPICOS

bússola que guia as decisões e ações dos líderes, permitindo-lhes navegar pelos desafios com empatia e compreensão.

A autogestão, outro alicerce da IE, capacita os líderes a lidar com o estresse, manter o equilíbrio e permanecer resilientes em face da adversidade. Ao compreenderem e regularem suas próprias emoções, os líderes modernos conseguem inspirar confiança, estabilidade e inovação em suas equipes.

Da Silva et al. (2020), salienta que com o autoconhecimento, é possível desenvolver o autocontrole, a capacidade de filtrar informações em situações difíceis, não permitindo que isso desestabilize seu emocional. A pessoa inteligente emocionalmente consegue analisar aquilo que é importante e aquilo que não é necessário dar atenção, criando assim uma proteção emocional e tendo um equilíbrio maior em situações difíceis.

De acordo com Goleman (2007), um líder eficaz na autogestão emocional não apenas facilita o manejo das emoções de seus subordinados, mas também é capaz de acompanhar as transformações no ambiente de trabalho, promovendo a adaptação organizacional às mudanças. A prática da transparência e integridade são valores essenciais para líderes autogerenciados, pois não apenas transmitem uma imagem de confiança, mas também representam uma vantagem estratégica para a organização.

A automotivação, terceiro elemento crucial, impulsiona os líderes a perseverarem diante dos obstáculos. A capacidade de manter o entusiasmo, mesmo em momentos desafiadores, transforma a energia emocional em

REVISTA TÓPICOS

impulso produtivo. Para Goleman (2007), automotivação é compreender as emoções que experimentamos em um momento específico e utilizar as preferências que influenciam nossas decisões; realizar uma avaliação realista de nossas habilidades e manter uma autoconfiança fundamentada.

Indivíduos impulsionados pela motivação geralmente demonstram um viés otimista, mesmo quando enfrentam contratempos ou experimentam fracassos. Na sociedade contemporânea, onde a inspiração desempenha um papel significativo nas relações sociais, é crucial que o líder compreenda sua equipe para personalizar a comunicação de maneira mais eficaz (SALVAGNI, BETTEGA & CASAGRANDE, 2010).

A empatia, uma das competências sociais da IE torna-se uma ponte vital na liderança moderna. Segundo Goleman (2014), a empatia é designada como "consciência social" em suas contribuições, sendo caracterizada como uma aptidão fundamental. Eles a definem como a habilidade de identificar as emoções de outras pessoas e compreender verdadeiramente o que está ocorrendo com elas. Em termos gerais, essa habilidade implica na percepção dos pensamentos e sentimentos alheios, mesmo quando há discordância de opiniões.

Um líder que compreende seus colaboradores, se coloca em seus lugares e demonstra empatia pode identificar as razões pelas quais o trabalho não está gerando os resultados desejados. Quedas na produtividade frequentemente estão relacionadas ao desequilíbrio emocional do colaborador, muitas vezes ligado a problemas em suas relações pessoais ou

REVISTA TÓPICOS

familiares, refletindo-se no desempenho de suas funções no ambiente de trabalho (ALVES, 2021).

Compreender as emoções e perspectivas dos outros promove relações interpessoais mais profundas e construtivas. O líder empático cria um ambiente inclusivo, estimulando a colaboração e a diversidade de pensamento.

O gerenciamento dos relacionamentos, último pilar, reflete a capacidade de liderar de forma inspiradora. Ao cultivar conexões autênticas, resolver conflitos de maneira construtiva e comunicar-se eficazmente, o líder moderno constrói equipes resilientes e orientadas para objetivos comuns.

O líder desempenha um papel crucial ao orientar a equipe na conquista de objetivos e metas. Essa conquista requer habilidades interpessoais, como a habilidade de influenciar e conduzir as pessoas em direção aos objetivos organizacionais. Contudo, é vital que o líder não negligencie as necessidades individuais dos membros da equipe, reconhecendo-os como seres humanos com suas próprias demandas e aspirações. Essa abordagem equilibrada contribui para um ambiente de trabalho mais eficaz e satisfatório (SALVAGNI, BETTEGA & CASAGRANDE, 2010).

Conforme as observações de Goleman (2014), a habilidade social representa o ponto máximo das diversas dimensões da IE. A eficácia na gestão de relacionamentos geralmente ocorre quando as pessoas conseguem compreender e controlar suas próprias emoções, além de demonstrar empatia em relação aos sentimentos dos outros.

REVISTA TÓPICOS

Em suma, a IE não é mais um luxo na liderança, mas sim um imperativo. Na era moderna, o líder eficaz não apenas compreende os meandros técnicos de seu setor, mas também nutre a IE como alicerce de sua jornada de liderança. Essa consciência emocional não apenas eleva o líder, mas também inspira e capacita aqueles que o seguem, criando um ambiente de trabalho dinâmico, saudável e orientado para o sucesso.

4 RELAÇÃO ENTRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E RESILIÊNCIA ORGANIZACIONAL

No contexto das organizações modernas, a resiliência se destaca como uma competência estratégica para lidar com os desafios de um mercado em constante transformação. A conexão entre inteligência emocional (IE) e resiliência organizacional é evidente, considerando que ambas se fundamentam na habilidade de compreender e gerenciar emoções, tanto em nível individual quanto coletivo. Essa interseção promove um ambiente de trabalho mais adaptável e inovador, essencial para a sustentabilidade e o sucesso das empresas.

Goleman (2014) destaca que líderes emocionalmente inteligentes possuem maior capacidade de superar adversidades, adaptando-se rapidamente às mudanças e mantendo o foco em objetivos estratégicos. Esse aspecto é crucial em cenários de crise, onde a pressão por resultados e a necessidade de decisões ágeis exigem equilíbrio emocional e clareza na comunicação. Líderes resilientes, ao utilizarem os pilares da IE, como autogestão e empatia, conseguem inspirar suas equipes a enfrentarem os desafios de maneira colaborativa e assertiva.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

A resiliência organizacional, por sua vez, é amplificada quando os colaboradores são incentivados a desenvolver competências emocionais que os ajudem a lidar com o estresse, evitar o esgotamento e encontrar soluções criativas para problemas complexos. Da Silva et al. (2020) apontam que a IE contribui para a criação de uma cultura organizacional pautada na confiança e no suporte mútuo, elementos indispensáveis para a superação de crises e o fortalecimento do desempenho coletivo.

Além disso, a capacidade de automotivação, um dos pilares da IE, potencializa a resiliência, fornecendo a energia emocional necessária para perseverar em situações adversas. Segundo Salvagni, Bettega e Casagrande (2010), líderes que cultivam uma perspectiva otimista e inspiram sua equipe a adotar uma mentalidade positiva conseguem transformar desafios em oportunidades de crescimento.

Assim, a integração entre IE e resiliência organizacional não apenas aprimora o desempenho das equipes, mas também fortalece a capacidade da organização de se adaptar e prosperar em um ambiente dinâmico e desafiador. Essa sinergia reforça a importância de desenvolver líderes e colaboradores emocionalmente inteligentes como estratégia para alcançar resultados sustentáveis e promover uma cultura corporativa resiliente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir esta pesquisa, fica evidente que a IE não é apenas uma competência desejável, mas um elemento vital na dinâmica organizacional em constante evolução. Essas habilidades ultrapassam as competências

REVISTA TÓPICOS

técnicas tradicionais, destacando-se como uma força motriz essencial para o sucesso nos ambientes de trabalho modernos. Embora o reconhecimento como profissional técnico seja fundamental, a simples posse de conhecimentos técnicos já não é suficiente. Nesse contexto, o autoconhecimento e o controle emocional assumem uma posição imperativa, desempenhando um papel crucial na prevenção de conflitos e na busca por soluções pacíficas, equilibradas e habilidosas.

Ao longo desta pesquisa, foi possível constatar que a interseção entre IE e liderança desempenha um papel fundamental no avanço do conhecimento e no aprimoramento da esfera profissional. Aprofundando nossa compreensão sobre as conexões entre IE e liderança, identificamos que essa competência não apenas influencia positivamente o desempenho dos líderes, mas também promove ambientes profissionais mais dinâmicos, saudáveis e orientados para o sucesso. A IE emerge como um fator crucial na tomada de decisões, resolução de conflitos e construção de relacionamentos interpessoais eficazes. A resposta a essas questões cruciais destaca a importância de cultivar e aplicar a IE no contexto da liderança, contribuindo significativamente para o progresso e a excelência no ambiente profissional contemporâneo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUILAR YUSTE, M. Liderança e inteligência emocional durante uma crise. *Revista de Relações Internacionais, Estratégia e Segurança*, v. 16, n. 2, p. 47-60, 2021. Disponível

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

em: <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ries/article/view/5619>.

Acesso em: 18 jan. 2024.

ALVES, I. R. A inteligência emocional: influência na vida profissional e nas organizações. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 12, p. 300-307, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3386>. Acesso em: 18 jan. 2024.

DA SILVA, J. M. et al. Inteligência emocional. Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 6, n. 1, p. 4152–4162, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/65>. Acesso em: 19 jan. 2024.

GOLEMAN, D.; SANTARRITA, M. Inteligência emocional: porque ela pode ser mais importante que o QI. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

GOLEMAN, D. What makes a leader: why emotional intelligence matters. More Than Sound, LLC, 2014.

SALVAGNI, P.; BETTEGA, M. L.; CASAGRANDE, D. F. M. A contribuição da inteligência emocional no exercício da liderança. Revista Eletrônica de Ciências Sociais Aplicadas, v. 8, n. 2, p. 128-152, 2020. Disponível

em: <https://revista.fisul.edu.br/index.php/revista/article/view/123>. Acesso em: 19 jan. 2024.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

¹ Graduada em Engenharia de Produção. Especialista em Qualidade e Melhoria Contínua. Mestranda em Administração pela Must University.
sandralima12605@student.mustedu.com.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672