REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

RESILIÊNCIA EMOCIONAL SOB A ÓTICA DE PROFISSIONAIS DA TECNOLOGIA: COMPREENDENDO O CENÁRIO E A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA EMOCIONAL PARA PROFISSIONAIS DA TI

EMOTIONAL RESILIENCE FROM THE PERSPECTIVE OF TECHNOLOGY PROFESSIONALS: UNDERSTANDING THE SCENARIO AND IMPORTANCE OF EMOTIONAL RESILIENCE FOR IT PROFESSIONALS

Ciências Sociais Aplicadas • 05/01/2025

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.14600353

Felisvaldo de Novaes Alcantara[1]

RESUMO

Em um mundo cada vez mais complexo e interconectado, a inteligência emocional e a resiliência se consolidam como habilidades essenciais para o sucesso profissional, especialmente na área da TI.

Profissionais de tecnologia enfrentam um cenário singular de pressões, desafios e incertezas, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. A globalização, a dependência da tecnologia e a constante inovação exigem adaptabilidade, gestão de estresse, colaboração e comunicação eficaz, qualidades que se entrelaçam com a inteligência emocional e a resiliência.

Esse estudo se aprofundará na importância dessas habilidades para profissionais de tecnologia, lançando luz sobre os impactos e as estratégias de lidar com as diversas situações que podem afetar seu bem-estar e seu desempenho profissional.

Argumentos sólidos baseados em artigos científicos e elementos práticos demonstram como a Inteligência emocional e a resiliência podem ser cultivadas e aprimoradas, contribuindo para melhorar a produtividade e a qualidade do trabalho, reduzir o estresse e evitar o burnout, fortalecer relacionamentos interpessoais, aumentar a capacidade de adaptação a mudanças e desafios e promover o bem-estar físico e mental.

Ao investir no desenvolvimento da IE e da resiliência, empresas e profissionais de tecnologia podem navegar com mais segurança e maestria no mar de desafios e oportunidades que este campo tão dinâmico oferece.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Resiliência, Profissionais de Tecnologia, Pressão no Trabalho, Bem−Estar, Produtividade, Adaptabilidade.

ABSTRACT

In an increasingly complex and interconnected world, emotional intelligence and resilience are consolidated as essential skills for professional success, especially in the IT area.

Technology professionals face a unique scenario of pressures, challenges, and uncertainties, both professionally and personally. Globalization, dependence on technology and constant innovation require adaptability, stress management, collaboration and effective communication, qualities that are intertwined with EI and resilience.

This study delves into the importance of these skills for technology professionals, shedding light on the impacts and strategies for dealing with the various situations that can affect their well-being and professional performance.

Solid arguments based on scientific articles and practical elements demonstrate how emotional intelligence and resilience can be cultivated and improved, contributing to improving productivity and quality of work, reducing stress and avoiding burnout, strengthening interpersonal relationships, increasing adaptability to changes and challenges and promote physical and mental well-being.

By investing in the development of emotional intelligence and resilience, companies and technology professionals can navigate with more security and mastery the sea of challenges and opportunities that this dynamic field offers.

Keywords: Emotional Intelligence, Resilience, Technology Professionals, Work Pressure, Well−Being, Productivity, Adaptability.

1 INTRODUÇÃO

A inteligência e resiliência emocional são competências extremamente importantes para qualquer profissional de qualquer área de atuação, mas a área da tecnologia da tecnologia se destaca

numa ascendência tanto em investimentos quanto quantidade de profissionais.

Segundo o Insper (2023), no Brasil, o mercado de tecnologia cresce numa média superior a 20% ao ano, impulsionado por fatores em torno da necessidade de profissionais, ainda assim, se espera um déficit de mais de meio milhão de profissionais até 2025.

Com o crescimento vertiginoso do mercado tecnológico, somado a uma alta constante das necessidades do mercado, em face a um mercado cada vez mais globalizado e dependente da tecnologia, profissionais desta área passam a ser cada vez mais importantes para a garantia de execução e sustentação de serviços estratégicos para empresas de todos os portes e setores, o que ascende um alerta vermelho sobre como estes profissionais percebem e cuidam da sua inteligência e resiliência emocional frente a tais desafios.

2 METODOLOGIA DE PESQUISA

A pesquisa a seguir tem o objetivo de responder questões acerca de como profissionais da tecnologia percebem-se em face a cenários e desafios que possam abalar sua saúde mental e resiliência emocional num contexto organizacional e relacional, e quais os riscos diretos ou indiretos para ele como indivíduo e profissional neste contexto, utilizando como referência uma revisão bibliográfica pautada na leitura de livros, artigos, estudos e matérias que embases e contribuam para sua elaboração.

3 A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA PROFISSIONAIS DE TI

Como profissionais de tecnologia percebem a si mesmos e questões que possam impactar suas a eles mesmos sob a ótica da

inteligência e resiliência emocional? Essa pergunta se torna quase estratégica onde a crescente demanda por profissionais de tecnologia de choca com a necessidade de adaptar ambientes e relações profissionais de forma a potencializar e garantir resultados destes profissionais em curto e médio prazo.

Segundo Mersino, A (2009), a inteligência emocional é crucial para os profissionais de tecnologia, especialmente na gestão de conflitos, que é uma ocorrência comum nesse setor. O ambiente de TI é muitas vezes caracterizado por alta pressão, prazos apertados e interações complexas entre equipes, o que pode levar a desentendimentos e conflitos interpessoais.

Nesse contexto, a capacidade de entender e gerenciar as próprias emoções, assim como as dos outros, torna-se um ativo valioso. O desenvolvimento de habilidades como autoconsciência, autocontrole e empatia ajuda os profissionais de TI a navegar com sucesso por estas situações conflituosas, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo e produtivo.

Para com todos os efeitos, entender como esses profissionais absorvem e digerem estímulos no mundo corporativo passa a se tornar vital para garantir que eles se mantenham ativos nas empresas, e num âmbito pessoal, para que esses indivíduos estejam em ambientes saudáveis e propícios para manutenção de sua saúde física, mental e relacional.

3.1 Os 5 pilares da inteligência emocional

Segundo Goleman, D (2018), A inteligência emocional é a capacidade de identificar, compreender e gerenciar as próprias emoções, assim como as dos outros. Ela é composta por cinco

habilidades: autoconsciência, autogestão, automotivação, consciência social e gestão de relacionamentos. Neste contexto, observamos que vários pilares influenciam o processo de geração e reação da inteligência emocional de um indivíduo, tanto no campo pessoal quanto no campo interpessoal e relacional.

Logo se observa que a inteligência emocional é um tema multifacetada, com vários influenciadores direto e indiretos que influem na percepção e mudança dos sentimentos do próprio individuo, como os sentimentos dos demais a sua volta.

Figura 1 – Os 5 pilares da inteligência emocional

Fonte: Autor (Adaptação)

A autoconsciência é a capacidade de reconhecer e entender as próprias emoções e como elas afetam pensamentos e comportamentos. Para profissionais de TI, essa habilidade é crucial, especialmente em ambientes de alta pressão, onde as emoções podem interferir na tomada de decisão e resolução de problemas.

Segundo Mathias, A. (2024) ao se tornarem mais autoconscientes, esses profissionais conseguem identificar suas reações emocionais a desafios técnicos ou interações cotidianas com colegas, permitindo uma melhor gestão das respostas e redução de conflitos, logo, a autoconsciência é considerada o ponto de partida para o desenvolvimento de outras habilidades emocionais.

A autogestão refere-se à capacidade de controlar e gerenciar emoções, mantendo o foco e a eficiência. Nos setores de tecnologia, onde prazos apertados e requisitos em constante mudança são comuns, a autogestão ajuda os profissionais a lidarem com a frustração e o estresse. Profissionais que dominam essa habilidade conseguem evitar reações impulsivas, mantendo um comportamento profissional mesmo em situações desafiadoras.

Segundo Mathias, A. (2024), isso resulta em um ambiente de trabalho mais colaborativo e produtivo, pois, segundo especialistas, a autorregulação é fundamental para a manutenção da eficiência em ambientes de trabalho dinâmicos.

A automotivação é um dos pilares que impulsiona os profissionais a alcançarem suas metas pessoais e profissionais, nutrindo o desejo de melhorar continuamente. Para aqueles que trabalham em TI, ter uma forte motivação é fundamental, pois a área requer aprendizado contínuo e adaptação às novas tecnologias.

Segundo Mathias, V. (2024), profissionais motivados tendem a buscar soluções inovadoras e a se engajar em projetos desafiadores de maneira proativa, portanto, a determinação para superar obstáculos e alcançar resultados é uma característica distintiva de líderes com alta inteligência emocional.

A consciência social, ou empatia é a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros, promovendo relações interpessoais saudáveis. No contexto de TI, ser empático permite que profissionais compreendam melhor as perspectivas de clientes e colegas, facilitando a colaboração e melhorando a comunicação.

Segundo Mathias, A. (2024), a empatia é especialmente significativa em equipes de projeto, pois a compreensão das necessidades e frustrações dos outros pode levar a um ambiente mais harmonioso e ao sucesso coletivo. Lideranças e profissionais que praticam a empatia obtêm resultados melhores e maior engajamento entre suas equipes.

A gestão de relacionamentos engloba a capacidade de se integrar com outros indivíduos e interagir bem com seus interlocutores. Para os profissionais de TI, essas habilidades são essenciais para trabalhar efetivamente em equipe, fornecer feedback construtivo e administrar conflitos.

Segundo Rondon, V. (2024), um forte conjunto de habilidades sociais pode facilitar a comunicação entre diferentes departamentos e melhorar a dinâmica da equipe. Nesta era digital, a capacidade de interagir e inspirar as pessoas se torna cada vez mais valiosa para o sucesso profissional.

Esses pilares da inteligência emocional não apenas ajudam os profissionais de TI a se destacarem em suas carreiras, mas também contribuem para um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo.

Segundo Dulce, A. (2024), é essencial que cada profissional identifique em quais destas habilidades estão suas forças e

oportunidades de melhora, e em especial nos elementos que existem oportunidades de melhora, se policiar e refletir constantemente para que essas não sejam vetores para fragilidades ou desequilíbrios em seus relacionamentos pessoais e profissionais.

3.2 Como a inteligência emocional afeta a percepção de profissionais de TI

Segundo o estudo publicado pela IT Mídia (2023), realizado com profissionais da tecnologia, 53% dos entrevistados apontaram que sua saúde mental “poderia estar melhor”, apontando desde já um estado não satisfatório, no mais, 6% dos entrevistados apontam estar passando por estado de burnout no momento da pesquisa.

A pesquisa apresenta então que mais da metade dos profissionais consultados não estão plenamente satisfeitos com seu estado de saúde mental, inclusive, alguns inclusive, relatando um estado de exaustão extrema, também conhecido como Burnout. Tais dados destaca um cenário complexo, onde existe clara maioria de profissionais de TI em um estado não adequado de saúde mental, o que podem ocasionar situações de improdutividade, conflitos no ambiente de trabalho incapacitação e afastamento do profissional em decorrência do burnout ou outras doenças e transtornos comportamentais.

Ainda segundo a IT Mídia (2023) “A preocupação se torna maior ao abordarmos o tema saúde mental. Aqueles que dizem estar em harmonia de espírito representam a minoria (39%), mais da metade dos profissionais dizem que poderiam estar melhor, e 6% dizem estar em burnout. A maior parte dos que apontaram burnout são jovens de até 25 anos, negros e mulheres”.

Segundo a Lima, L. (2023), segundo levantamento feito pela consultoria B2P, no Brasil, transtornos mentais e de comportamento foram a 3° causa mais comum de afastamento de funcionários em empresas, considerando afastamentos superiores a 15 dias em levantamento entre 2021 e 2022, superando até afastamentos por COVID no período.

Logo, podemos observar que a saúde mental, é um tema sensível para profissionais de modo geral, mas em especial para profissionais da tecnologia, setor este que já apresenta muitos funcionários com insegurança quanto seu estado de saúde mental atual, e levando em conta o crescimento acelerado da área no brasil (Di Lorenzo, A. 2023), tais profissionais exigem uma atenção diferencial para garantir sua plenitude tanto no campo profissional quanto pessoal.

4 CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ressaltou a importância da inteligência e resiliência emocional no campo da tecnologia, setor este que está crescendo rapidamente e enfrentando um déficit de profissionais. A necessidade de adaptar ambientes e relações profissionais para garantir a saúde mental e a resiliência emocional dos profissionais de tecnologia é evidente.

O potencial de incapacitação e afastamento do profissional da tecnologia em decorrência do burnout ou de outras doenças e transtornos comportamentais precisam ser abordadas com urgência, pois já é uma realidade. É crucial criar ambientes de trabalho saudáveis e propícios para a manutenção da saúde física, mental e relacional desses profissionais.

Fica evidente a importância da inteligência emocional para profissionais de TI, principalmente sob a luz da saúde mental destes profissionais. Ambientes que não propiciem a manutenção adequada sua saúde mental pode causar prejuízos a capacidade de inteligência emocional destes profissionais, impactando sua capacidade de resolver problemas e aumentando drasticamente o índice de afastamento destes profissionais por males como o burnout, gerando prejuízo as organizações no campo da mão de obra, e aos próprios profissionais pelos danos a sua saúde.

Destaca-se também que a inteligência emocional é um pilar irretocável do relacionamento dentro de organizações, sendo extremamente importante que profissionais de TI compreendam suas forças e pontos de melhoria dentre os 5 pilares da inteligência emocional na garantia de um ambiente mais propicio para resolução de problemas e urbanidade entre líderes e colaboradores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DI LORENZO, A. **Brasil deve superar EUA e liderar crescimento de TI nas Américas em 2024, diz relatório.** Olhar Digital, 2023. Disponível em: https://olhardigital.com.br/2023/12/08/pro/brasil-deve-superar-eua-e-liderar-crescimento-de-ti-nas-americas-em-2024-diz-relatorio/. Acessado em 19 de abril de 2024.

DULCE, A. **As 12 competências do líder emocionalmente inteligente, segundo Daniel Goleman**. Disponível em: https://www.administradores.com.br/noticias/as-12-competencias-do-lider-emocionalmente-inteligente-segundo-daniel-goleman. Acesso em 15 de dezembro de 2024.

_____. GOLEMAN, D. **O poder da inteligência emocional: Como liderar com sensibilidade e eficiência** (1ª ed.). São Paulo: Editora Objetiva, 2018.

INSPER. **Mercado de tecnologia em constante evolução: tendências e oportunidades de carreira**. Insper, 2024. Disponível em: https://www.insper.edu.br/noticias/mercado-de-tecnologia/. Acessado em 15 de abril de 2024.

IT Mídia. **Diagnóstico Comportamental de Profissionais de TI**. IT Fórum, 2023. Disponível em: https://itforum.com.br/wp-content/uploads/2023/09/Diagnostico-comportamental-Carreira-na-TI.pdf?x22753&x24778. Acessado em 15 de abril de 2024.

LIMA, L. **As 10 principais causas de afastamento no trabalho em 2022**. Exame, 2023. Disponível em: https://exame.com/carreira/as-10-principais-causas-de-afastamento-no-trabalho-em-2022/. Acessado em 16 de abril de 2024.

MATHIAS, A. **5 pilares da Inteligência Emocional que Daniel Goleman revisita em seu novo livro, Optimal**. Disponível em: https://www.administradores.com.br/noticias/5-pilares-da-inteligencia-emocional-que-daniel-goleman-revisita-em-seu-novo-livro-optimal. Acesso em 15 de dezembro de 2024.

_____. MERSINO, A. **Inteligência Emocional Para Gerenciamento de Projeto: Liderança e habilidades pessoais que Gerentes de Projetos precisam para atingir resultados extraordinários**. 1. ed. Rio de Janeiro: M.Books, 2009.

RONDON, V. **Veja a importância da inteligência emocional no trabalho**. Disponível em: https://www.terra.com.br/economia/meu-

negocio/veja-a-importancia-da-inteligencia-emocional-no-trabalho,7e7c544f390d4f5c1346090f23e1c9d6ax8xgdq2.html. Acesso em 15 de dezembro de 2024.

---

[1] Bacharel em Administração pela Universidade Anhembi Morumbi. Especialista em Gestão de Projetos e Portfólios pela Universidade Anhembi Morumbi. Especialista em Recursos Humanos e Liderança pela Business School São Paulo. Especialista em Segurança da Informação e Gestão de TI pela Universidade Anhembi Morumbi. Especialista em Business Intelligence e Analytics pela Universidade Anhembi Morumbi. Mestrando em Administração pela Must University (EUA – Flórida). E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.