

REVISTA TÓPICOS

A RELAÇÃO ENTRE RESILIÊNCIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NA CAPACIDADE DE LIDAR COM ESTRESSE E ADVERSIDADE

DOI: 10.5281/zenodo.15055418

Ricardo Aparecido Tanaka¹

RESUMO

A resiliência e a inteligência emocional são fundamentais para gerenciar emoções, tomar decisões informadas e se recuperar de desafios. O estudo visa preencher a lacuna na literatura sobre a influência da regulação emocional na capacidade de lidar com estresse e adversidade, investigando como os profissionais podem desenvolver sua resiliência e inteligência emocional, quais desafios enfrentam e como as organizações podem auxiliar seus colaboradores. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, baseada na revisão sistemática da literatura, para construir uma base teórica sólida sobre a relação entre resiliência e inteligência emocional. Os resultados deste estudo têm implicações importantes para as organizações que buscam a aplicação da resiliência e da inteligência emocional pois é importante para o sucesso pessoal e profissional pois os profissionais desenvolvem estas competências através das estratégias da prática da mindfulness e participação de programas de treinamento e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

desenvolvimento. Além disso, este estudo contribui para a literatura ao demonstrar a relação entre resiliência e inteligência emocional destacando a importância da inteligência emocional para o desenvolvimento da resiliência.

Palavras-chave: Adaptabilidade. Resiliência. Inteligência Emocional. Resiliência Organizacional.

ABSTRACT

Resilience and emotional intelligence are fundamental for managing emotions, making informed decisions, and recovering from challenges. This study aims to fill the gap in the literature on the influence of emotional regulation on the ability to cope with stress and adversity, investigating how professionals can develop their resilience and emotional intelligence, what challenges they face, and how organizations can support their employees. The research adopts a qualitative approach, based on a systematic review of the literature, to build a solid theoretical foundation on the relationship between resilience and emotional intelligence. The results of this study have important implications for organizations seeking to apply resilience and emotional intelligence, as it is essential for personal and professional success. Professionals develop these competencies through strategies such as mindfulness practice and participation in training and development programs. Furthermore, this study contributes to the literature by demonstrating the relationship between resilience and emotional intelligence, highlighting the importance of emotional intelligence for the development of resilience..

REVISTA TÓPICOS

Keywords: Adaptability. Resilience. Emotional Intelligence. Organizational Resilience

1 Introdução

O ser humano está constantemente exposto a desafios e adversidades que podem afetar sua saúde mental e bem-estar. A capacidade de lidar com esses desafios e se recuperar deles é conhecida como resiliência. No entanto, a resiliência não é uma característica inata, mas sim pode ser desenvolvida e fortalecida por meio da inteligência emocional.

A inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer e regular as próprias emoções, bem como as emoções dos outros. Essa habilidade é fundamental para lidar com situações estressantes e adversas, pois permite que as pessoas gerenciem suas emoções de forma eficaz e tomem decisões mais informadas.

Embora existam estudos que investigam a relação entre resiliência e inteligência emocional, ainda há uma lacuna na literatura sobre a influência da regulação emocional na capacidade de lidar com estresse e adversidade. Este estudo visa preencher essa lacuna, investigando a relação entre resiliência e inteligência emocional e explorando como a regulação emocional influencia a capacidade de lidar com desafios e adversidades.

Iremos investigar três pontos focais que seria como o profissional pode desenvolver e sua resiliência e inteligência emocional? Quais os desafios que os profissionais encontram no processo de desenvolvimento da

REVISTA TÓPICOS

resiliência e da inteligência emocional? E, como as organizações podem auxiliar seus colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional? Ao abordar essas questões, este artigo visa fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre a importância da resiliência e da inteligência emocional.

Esta pesquisa adotou uma abordagem metodológica qualitativa, baseada na revisão sistemática da literatura, com o objetivo de construir uma base teórica sólida e abrangente sobre a relação entre resiliência e inteligência emocional. A revisão bibliográfica foi realizada por meio da análise e síntese de referenciais teóricos pertinentes à disciplina, incluindo obras literárias e artigos acadêmicos publicados em periódicos científicos indexados; materiais correlatos, tais como teses, dissertações e relatórios técnicos.

A seleção dos referenciais teóricos foi realizada com base em critérios de inclusão e exclusão, considerando a relevância e a atualidade dos trabalhos.

A análise e síntese dos referenciais teóricos foram realizadas por meio da técnica de análise de conteúdo, com o objetivo de identificar e categorizar os conceitos e temas relevantes para a discussão.

A síntese dos resultados permitiu uma compreensão aprofundada e contextualizada dos conceitos e temas em estudo, proporcionando uma base teórica sólida para a discussão da relação entre resiliência e inteligência emocional.

REVISTA TÓPICOS

2 Como o profissional pode desenvolver sua resiliência e inteligência emocional?

A resiliência e a inteligência emocional são habilidades essenciais para o sucesso profissional e pessoal (Goleman, 1995; Seligman, 2011). Desenvolver essas habilidades pode ser feito por meio de várias estratégias.

Estudos demonstram que a resiliência e a inteligência emocional podem ser desenvolvidas por meio de treinamento e desenvolvimento (Caruso & Salovey, 2004; Leite et al., 2023). Isso pode incluir programas de treinamento em inteligência emocional, resiliência e liderança.

As práticas organizacionais também desempenham um papel importante no desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Leite et al., 2023; Moreira, 2017). Isso pode incluir a criação de um ambiente de trabalho positivo, o fomento da comunicação aberta e a promoção da saúde mental.

O autoconhecimento e a autogestão são habilidades essenciais para o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Goleman, 1995). Isso pode incluir a prática da mindfulness, a reflexão sobre as próprias emoções e comportamentos e a definição de metas pessoais e profissionais.

O desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional é um processo contínuo que requer prática, dedicação e apoio. Aqui estão algumas estratégias que os profissionais podem utilizar para desenvolver sua resiliência e inteligência emocional:

REVISTA TÓPICOS

Autoconhecimento e autogestão: O autoconhecimento e a autogestão são fundamentais para o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Goleman, 1995). Os profissionais podem praticar a auto-reflexão, identificar seus pontos fortes e fracos, e desenvolver estratégias para gerenciar suas emoções.

Treinamento e desenvolvimento: O treinamento e desenvolvimento em inteligência emocional e resiliência podem ser fundamentais para o desenvolvimento dessas habilidades (Bottasini et al., 2024). Os profissionais podem buscar programas de treinamento e desenvolvimento que abordem a inteligência emocional e a resiliência.

Mindfulness e prática da atenção plena: A prática da mindfulness e da atenção plena pode ser fundamental para o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Magnano et al., 2016). Os profissionais podem praticar a mindfulness e a atenção plena por meio de exercícios de respiração, meditação e yoga.

Desenvolvimento de habilidades sociais: O desenvolvimento de habilidades sociais, como a comunicação eficaz e a empatia, pode ser fundamental para o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Robbins et al., 2010). Os profissionais podem buscar oportunidades para desenvolver suas habilidades sociais, como participar de grupos de trabalho ou buscar feedback de colegas.

Apoio e recursos: O apoio e os recursos, como a supervisão e o coaching, podem ser fundamentais para o desenvolvimento da resiliência e

REVISTA TÓPICOS

inteligência emocional (Schneider et al., 2013). Os profissionais podem buscar apoio e recursos para ajudá-los a desenvolver suas habilidades.

Em resumo, o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional é essencial para o sucesso profissional e pessoal. É um processo contínuo que requer prática, dedicação e apoio. Os profissionais podem utilizar estratégias como o autoconhecimento e a autogestão, o treinamento e desenvolvimento, a prática da mindfulness e da atenção plena, o desenvolvimento de habilidades sociais e o apoio e recursos para ajudá-los a desenvolver suas habilidades. Recorrendo ao treinamento e desenvolvimento, práticas organizacionais, autoconhecimento e autogestão; espera-se que essas estratégias possam contribuir para o desenvolvimento de habilidades essenciais para o sucesso em um mundo em constante mudança.

3 Quais os desafios que os profissionais encontram no processo de desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional?

O desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional é um processo complexo que pode ser influenciado por vários fatores (Goleman, 1995; Seligman, 2011). No entanto, os profissionais podem enfrentar vários desafios ao tentar desenvolver essas habilidades.

Desafios Individuais

Um dos principais desafios é a falta de autoconhecimento e autogestão (Goleman, 1995). Isso pode dificultar a identificação e gestão das próprias

REVISTA TÓPICOS

emoções, tornando mais difícil desenvolver a resiliência e inteligência emocional.

Desafios Organizacionais

Outro desafio é a falta de apoio organizacional (Leite et al., 2023). Isso pode incluir a falta de recursos, treinamento e desenvolvimento para apoiar o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional.

Desafios Culturais

Além disso, os desafios culturais também podem influenciar o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Moreira, 2017). Isso pode incluir a falta de valorização da inteligência emocional e da resiliência em certas culturas.

Dentre os desafios no processo de desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional, a exemplo, temos:

Falta de autoconhecimento e autogestão: A falta de autoconhecimento e autogestão pode ser um grande desafio para os profissionais que buscam desenvolver sua resiliência e inteligência emocional (Bottasini et al., 2024). Isso pode dificultar a identificação e gestão das próprias emoções, tornando mais difícil desenvolver a resiliência e inteligência emocional.

Pressão e estresse no trabalho: A pressão e o estresse no trabalho podem ser um grande desafio para os profissionais que buscam desenvolver sua resiliência e inteligência emocional (Hamel & Valikangas, 2004). Isso pode

REVISTA TÓPICOS

dificultar a gestão das próprias emoções e a tomada de decisões informadas.

Falta de apoio organizacional: A falta de apoio organizacional pode ser um grande desafio para os profissionais que buscam desenvolver sua resiliência e inteligência emocional (Robbins et al., 2010). Isso pode dificultar o acesso a recursos e apoio para desenvolver a resiliência e inteligência emocional.

Dificuldade em gerenciar emoções: A dificuldade em gerenciar emoções pode ser um grande desafio para os profissionais que buscam desenvolver sua resiliência e inteligência emocional (Magnano et al., 2016). Isso pode dificultar a tomada de decisões informadas e a gestão das próprias emoções.

Falta de motivação: A falta de motivação pode ser um grande desafio para os profissionais que buscam desenvolver sua resiliência e inteligência emocional (Schneider et al., 2013). Isso pode dificultar a busca por recursos e apoio para desenvolver a resiliência e inteligência emocional.

Podemos concluir que os profissionais podem enfrentar vários desafios ao tentar desenvolver a resiliência e inteligência emocional. Isso inclui desafios individuais, organizacionais e culturais. É importante que os profissionais e as organizações estejam cientes desses desafios e trabalhem para superá-los.

REVISTA TÓPICOS

4 Como as organizações podem auxiliar seus colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional?

As organizações podem desempenhar um papel fundamental em ajudar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional (Goleman, 1995; Leite et al., 2023). Isso pode ser feito por meio de várias estratégias.

Treinamento e Desenvolvimento

As organizações podem oferecer treinamento e desenvolvimento em resiliência e inteligência emocional para seus colaboradores (Bottasini et al., 2024, Caruso & Salovey, 2004). Isso pode incluir workshops, cursos e programas de coaching.

Liderança e Modelagem

A liderança e modelagem também são fundamentais para ajudar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional (Goleman, 1995, Hameil & Valikangas, 2004). Os líderes podem modelar comportamentos de inteligência emocional e resiliência, e também podem fornecer feedback e apoio aos colaboradores.

Cultura Organizacional

A cultura organizacional também pode influenciar o desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional (Robbins et al., 2010, Moreira, 2017). As organizações podem criar uma cultura que valorize a inteligência

REVISTA TÓPICOS

emocional e a resiliência, e que forneça apoio e recursos para ajudar os colaboradores a desenvolver essas habilidades.

Recursos e Apoio

Finalmente, as organizações podem fornecer recursos e apoio para ajudar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional (Schneider et al., 2013, Leite et al., 2023). Isso pode incluir acesso a serviços de saúde mental, programas de bem-estar e recursos de desenvolvimento pessoal.

Feedback e avaliação: As organizações podem fornecer feedback e avaliação regular para ajudar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional (Magnano et al., 2016). Isso pode incluir avaliações de desempenho e feedback de colegas e supervisores.

Em síntese, as organizações podem auxiliar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional por meio de treinamento e desenvolvimento, liderança e modelagem, cultura organizacional e recursos e apoio, feedback e avaliação. É importante que as organizações invistam em ajudar os colaboradores a desenvolver essas habilidades, pois elas são fundamentais para o sucesso pessoal e profissional.

5 Considerações Finais

O presente estudo buscou explorar a relação entre resiliência e inteligência emocional, os desafios que os profissionais enfrentam no processo de desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional e como as

REVISTA TÓPICOS

organizações podem auxiliar seus colaboradores a desenvolver a resiliência e a inteligência emocional pois ambas são fundamentais para o sucesso pessoal e profissional. A resiliência e a inteligência emocional são habilidades essenciais para lidar com os desafios do mundo contemporâneo. A relação entre essas duas habilidades é complexa e multifacetada, e compreender essa relação é fundamental para desenvolver estratégias eficazes para melhorar a resiliência e a inteligência emocional.

No entanto, os profissionais enfrentam vários desafios no processo de desenvolvimento da resiliência e inteligência emocional, incluindo a falta de autoconhecimento e autogestão, a falta de apoio organizacional e os desafios culturais.

Através de uma revisão da literatura, foi possível identificar que as organizações podem desempenhar um papel fundamental em ajudar os colaboradores a desenvolver a resiliência e inteligência emocional, oferecendo treinamento e desenvolvimento, liderança e modelagem, cultura organizacional e recursos e apoio.

Em resumo, a resiliência e a inteligência emocional são habilidades essenciais para o sucesso pessoal e profissional. As organizações podem ajudar os colaboradores a desenvolver essas habilidades, e é fundamental que os profissionais estejam cientes dos desafios que enfrentam e busquem estratégias para superá-los.

Com base nas considerações finais, recomendamos que as organizações invistam em treinamento e desenvolvimento em resiliência e inteligência

REVISTA TÓPICOS

emocional para seus colaboradores; que os profissionais busquem estratégias para desenvolver a resiliência e inteligência emocional, incluindo a prática da mindfulness e a busca de apoio de colegas e mentores; e que as organizações criem uma cultura que valorize a resiliência e a inteligência emocional, e que forneça recursos e apoio para ajudar os colaboradores a desenvolver essas habilidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bottasini, J. Z., da Silva, K. D. M. A., Pereira, R. A., Pereira, J. P. R., Amaral, M. D. P. R., Souza, F. O., & Pereira, W. N. (2024). Inteligência Emocional no Ambiente Contábil: Um Estudo sobre o Bem-Estar e Desempenho Contábil. *Revista Contemporânea*, 4(12), e6871-e6871.

Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager: How to use and develop the four key emotional skills of leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. (Trad. M. A. M. Rodrigues). Rio de Janeiro: Objetiva.

Hamel, G. & Valikangas, L. (2004). The quest for resilience. *Revista Icade. Revista de las Facultades de Derecho y Ciencias Económicas y Empresariales*, 62, 355-358.

Leite, J. C., de Sousa, C. A. M., da Silva Sotero, I., de Medeiros Rodrigues, K. S. M., & Júnior, T. A. F. (2023). Desenvolvendo a resiliência e

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

inteligência emocional dos colaboradores: Uma revisão bibliográfica das práticas organizacionais ativas da liderança e seus desafios. Revista Amor Mundi, 4(8), 59-68.

Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: Which role in achievement motivation. International Journal of Psychological Research, 9(1), 9-20.

Moreira, V. L. (2017). A importância da inteligência emocional nas organizações. Gestão e Desenvolvimento em Revista, 3(1), 84-96.

Robbins, Stephen P.; Judge, Timothy A.; Sobral, Filipe. (2010). Comportamento organizacional. 14. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall.

Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. Personality and Individual Differences, 55(8), 909-914.

Seligman, M. E. (2011). Building resilience. Harvard business review, 89(4), 100-106.

¹ Graduado em Ciências Econômicas e Ciência Contábeis pela FECAP. Especialista em Controladoria pela FECAP. Especialista em Gestão Empresarial – Executivo Internacional pela FGV. Mestrando em Administração de Empresas pela Must University. [E-mail:mr.ricardotanaka@gmail.com](mailto:mr.ricardotanaka@gmail.com).