

DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E DA RESILIÊNCIA NO CONTEXTO PROFISSIONAL

Márcia Cristina Ferreira

mmarciacristinaf@yahoo.com.br

Introdução: O ambiente corporativo contemporâneo é caracterizado por constantes mudanças, elevada competitividade e desafios que exigem dos profissionais competências emocionais para lidar com situações adversas. Nesse contexto, a inteligência emocional e a resiliência destacam-se como habilidades essenciais para promover o equilíbrio, a adaptação e o desempenho no trabalho. **Objetivo:** Analisar a importância da inteligência emocional e da resiliência no ambiente organizacional, evidenciando suas contribuições para o desenvolvimento profissional, a qualidade das relações interpessoais e o fortalecimento da saúde mental no contexto corporativo. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. A coleta de informações foi realizada a partir da consulta a livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos publicados sobre inteligência emocional, resiliência e ambiente organizacional. Foram selecionadas publicações que abordassem os conceitos, a importância, os desafios e as estratégias para o desenvolvimento dessas competências no contexto corporativo. Após a seleção, o material foi submetido à leitura, análise e síntese, possibilitando a organização das informações e a discussão dos principais aspectos relacionados ao tema. **Resultados e discussão:** Os resultados indicam que a inteligência emocional favorece o autoconhecimento, o controle das emoções, a comunicação eficaz e o trabalho em equipe, enquanto a resiliência contribui para o enfrentamento de adversidades, a adaptação às mudanças e a manutenção da motivação diante de situações desafiadoras. A discussão evidencia que o desenvolvimento dessas habilidades ocorre continuamente por meio da reflexão, do autocuidado e da prática, mas pode ser dificultado pela resistência ao reconhecimento das emoções, pela falta de tempo para o cuidado pessoal e pela ausência de uma cultura organizacional voltada ao bem-estar emocional. Assim, destaca-se a importância de políticas e ações institucionais que incentivem a saúde mental e o desenvolvimento humano. **Conclusão:** Conclui-se que o fortalecimento da inteligência emocional e da resiliência beneficia tanto os profissionais quanto as organizações, contribuindo para equipes mais engajadas, produtivas e preparadas para enfrentar os desafios do ambiente de trabalho de forma sustentável.

Palavras chaves: Inteligência emocional; Resiliência; Ambiente organizacional.

Área temática: Temas livres em Psicologia.