

# DESENVOLVENDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A RESILIÊNCIA NO AMBIENTE CORPORATIVO

Danielle Marcela Do Carmo<sup>1</sup>.

DOI: 10.47094/JONASC-TAEs.2026/RS/9

## RESUMO

**Introdução:** As pessoas passam grande parte de suas vidas no ambiente de trabalho, e são justamente nesses espaços corporativos que diversas emoções emergem de forma intensa, especialmente diante de fatores como estresse crônico, metas agressivas, cobranças constantes e a convivência com perfis pessoais e comportamentais muito distintos. Diante desse cenário, observa-se uma mudança significativa no perfil desejado pelas organizações: além da competência técnica, as empresas têm buscado, de forma crescente, colaboradores capazes de desenvolver e aplicar habilidades psicoemocionais essenciais para o desempenho eficaz de suas atividades laborais e para a manutenção de um clima organizacional saudável. Nesse contexto, dois conceitos têm ganhado destaque nas discussões acadêmicas e gerenciais: a Inteligência Emocional (IE) e a resiliência. **Metodologia:** O presente trabalho configura-se como uma revisão da literatura de natureza qualitativa. **Objetivo:** tem como objetivo compreender como os profissionais podem desenvolver e aprimorar a IE e a resiliência ao longo de sua trajetória, identificar os principais desafios enfrentados nesse processo e analisar de que forma as organizações podem contribuir para o fortalecimento dessas competências por meio de práticas, treinamentos e cultura organizacional. **Resultados:** A IE refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar os próprios sentimentos e emoções, bem como de perceber e interpretar as emoções alheias. Essa habilidade permite que o indivíduo utilize essas informações para orientar o pensamento, a tomada de decisões e as interações de maneira construtiva e colaborativa, sendo particularmente relevante em situações de trabalho em equipe, liderança e resolução de conflitos. Por sua vez, a resiliência é compreendida como a aptidão de superar adversidades, adaptar-se a mudanças abruptas e recuperar-se de situações de crise, mantendo a continuidade do desenvolvimento profissional e pessoal de forma eficaz e funcional. Trata-se de uma habilidade crucial para preservar a integridade psicológica e emocional frente a incertezas, pressões e transformações constantes do ambiente corporativo contemporâneo. **Considerações finais:** Conclui-se que IE e resiliência não são características inatas e fixas, mas habilidades que podem ser desenvolvidas e aprimoradas continuamente ao longo da vida pessoal e profissional, revelando-se elementos essenciais para o sucesso, a produtividade e a satisfação no trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Liderança. Gestão de pessoas. Habilidades emocionais.