

O PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Autor(res)

Luciana Maria Dias Mota
Jessica Alves Dos Santos
Yuri Cainã Tarcizio Mendes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A inteligência emocional (IE) emergiu como um dos principais temas de estudo na psicologia moderna, destacando-se pela capacidade de influenciar diretamente o comportamento humano em diversos contextos (SALOVEY; MAYER, 1990). Com a crescente complexidade das relações sociais e profissionais, a habilidade de reconhecer, interpretar e gerenciar as próprias emoções, bem como compreender as emoções alheias, tornou-se um diferencial vital para o sucesso e o bem-estar (GOLEMAN, 1995).
Além disso, a globalização, as rápidas mudanças tecnológicas e a volatilidade do mercado de trabalho exigem indivíduos emocionalmente resilientes e adaptáveis. O desenvolvimento dessas habilidades não só potencializa a liderança e a comunicação eficaz, como também contribui para a construção de uma vida mais equilibrada e satisfatória (BAR-ON, 1997).
Este estudo propõe-se a investigar, por meio de uma análise teórica, importância influência sobre aspectos como autoestima, gestão de conflitos e saúde mental.

Objetivo

Analisar a importância da inteligência emocional no desenvolvimento pessoal e suas implicações para o bem-estar, liderança e relações interpessoais. Explorar os principais modelos teóricos de inteligência emocional, Investigar a relação entre inteligência emocional, resiliência e saúde mental, Discutir a aplicação prática da IE no ambiente profissional e social e Identificar estratégias para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Material e Métodos

A metodologia adotada consiste em uma revisão bibliográfica narrativa, com busca realizada entre 1990 e 2024 nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos científicos, livros e revisões sistemáticas que abordassem a definição, os modelos teóricos, a mensuração e as aplicações práticas da inteligência emocional.
Os principais critérios de inclusão foram publicações em português ou inglês, que relacionassem a IE ao desenvolvimento pessoal, ao contexto organizacional e ao bem-estar psicológico. Foram priorizadas as teorias propostas por Salovey e Mayer (1990), Goleman (1995) e Bar-On (1997), que constituem a base conceitual mais reconhecida na área.



Resultados e Discussão

Modelos Teóricos de Inteligência Emocional

Salovey e Mayer (1990) definiram a IE como "a habilidade de perceber emoções, integrar emoções para facilitar o pensamento, compreender emoções e regular emoções para promover o crescimento emocional e intelectual". Seu modelo hierárquico propõe que essas habilidades se desenvolvem em complexidade ao longo do tempo.

Goleman (1995), por sua vez, popularizou o conceito com a ideia de que o sucesso na vida depende mais da IE do que do Quociente de Inteligência (QI). Ele delineou cinco domínios principais: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais.

Bar-On (1997) propôs um modelo baseado em competências emocionais e sociais que afetam a capacidade de lidar eficazmente com demandas e pressões ambientais. Seu instrumento de avaliação, o EQ-i, mede habilidades como assertividade, tolerância ao estresse e controle de impulsos.

Conclusão

A inteligência emocional constitui um componente essencial do desenvolvimento pessoal e profissional. Sua influência sobre a saúde mental, o sucesso nas relações interpessoais e a eficácia no ambiente de trabalho é amplamente respaldada pela literatura científica. Investir no desenvolvimento de habilidades emocionais é fundamental não apenas para atingir objetivos individuais, mas também para contribuir positivamente nos ambientes em que se está inserido.

Assim, promover a inteligência emocional deve ser uma prioridade em programas educacionais, corporativos e terapêuticos, considerando-a uma competência fundamental para o século XXI.

Referências

BAR-ON, Reuven. The emotional intelligence inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Disponível em: http://www.reuvenbaron.org/. Acesso em: 25 abr. 2025.

GOLEMAN, Daniel. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.

GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard; MCKEE, Annie. The emotional intelligence of leaders. Harvard Business Review, v. 80, n. 1, p. 93-102, 2002.

LOPES, P. N.; SALOVEY, P.; STRAUS, R. Emotional intelligence and social interaction. Personality and Social Psychology Bulletin, v. 29, n. 8, p. 1156-1170, 2003.

MAYER, J. D.; SALOVEY, P.; CARUSO, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, v. 15, n. 3, p. 197-215, 2004.

SALOVEY, Peter; MAYER, John D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, v. 9, n. 3, p. 185-211, 1990.