



# O PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

## Autor(es)

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

Analizar 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.