

A importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional

The importance of emotional intelligence and positive psychology in the professional environment

Emily Leal Sousa

Resumo

O presente trabalho trata sobre a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional. Ele visa responder a indagação de qual a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional. Tendo como objetivo discorrer sobre a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional. Para tanto, os objetivos secundários que norteiam a construção do trabalho são tratar sobre o conceito e a evolução do entendimento na sociedade e no campo acadêmico da inteligência emocional e da psicologia positiva, além de falar sobre como a aplicação desses dois conceitos podem influenciar no âmbito profissional. O método utilizado no desenvolvimento do trabalho foi a pesquisa de natureza básica, com método de revisão de literatura e pesquisa qualitativa e quantitativa. Com o referencial teórico sendo construído a partir de artigos e livros sobre a matéria e a pesquisa dos resultados sendo realizada através de busca nas bases de dados do SciELO e Google Acadêmico, tendo como critérios de inclusão para os artigos selecionados na pesquisa os seguintes: idioma em português, sem restrição com relação ao ano de publicação, com 22 artigos sendo eleitos para leitura completa e 7 artigos sendo selecionados para compor a pesquisa. Os resultados demonstram que todos os artigos indicam a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no ambiente laboral. Conclui-se que a inteligência emocional e a psicologia positiva exercem influência no ambiente laboral, tanto na qualidade de vida dos colaboradores, quanto na eficiência no desenvolvimento do trabalho.

Palavras-chave: Inteligência emocional. Importância da inteligência emocional no trabalho. Psicologia positiva. Influência da psicologia positiva no âmbito laboral.

Abstract

This study addresses the importance of emotional intelligence and positive psychology in the professional environment. It aims to answer the question of the importance of emotional intelligence and positive psychology in the workplace. The main objective is to discuss the relevance of emotional intelligence and positive psychology in the professional context. To achieve this, the secondary objectives guiding the development of the study are to address the concept and evolution of the understanding of emotional intelligence and positive psychology in society and in the academic field, as well as to discuss how the application of these two concepts can influence the professional environment.

The method used in the development of this study was basic research, employing a literature review method along with qualitative and quantitative research approaches. The theoretical framework was constructed from articles and books on the subject, while the research results were obtained through searches in the SciELO and Google Scholar databases. The inclusion criteria for the selected articles were as follows: articles written in Portuguese, with no restriction regarding the year of publication. A total of 22 articles were selected for full reading, and 7 articles were chosen to compose the research.

The results demonstrate that all the analyzed articles indicate the importance of emotional intelligence and positive psychology in the work environment. It is concluded that emotional intelligence and positive psychology influence the workplace, both in terms of employees' quality of life and the efficiency of work performance.

Keywords: Emotional intelligence. Importance of emotional intelligence at work. Positive psychology. Influence of positive psychology in the workplace.

1. Introdução

O mundo passa por constantes transformações que moldam a estrutura e as construções que formam a sociedade. Nos mais diversos campos do conhecimento a rápida evolução dos conceitos que movem as relações humanas e o convívio em sociedade.

Nesse sentido, a psicologia não destoa desse quadro geral, é preciso acompanhar a evolução e as mudanças que elas promovem nas relações e nos indivíduos de maneira geral na sociedade. Novos contextos e novos estudos modificam as concepções e as necessidades impostas em cada dado momento histórico-social das comunidades.

Isso faz com que novos campos de estudos sujam e ganhem importância frente às necessidades da época. Assim, essa evolução cada vez mais rápida do mundo, das tecnologias e das relações e interações sociais podem ocasionar problemas relacionados a essa interação e a aceitação de si mesmo.

Dessarte, diversos conceitos da psicologia são influenciados também por tal necessidade, já que a psicologia exerce papel fundamental em toda sociedade. Pois, atualmente, diversas são as mazelas de ordem psicológica que afligem as pessoas e provocam problemas em todas as esferas de suas áreas.

Nesse sentido, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) nos últimos dez anos o número de pessoas com depressão aumentou 18,4%, isso corresponde a 322 milhões de indivíduos, ou 4,4% da população da Terra. No Brasil, a depressão atinge 5,8% dos

habitantes, sendo essa a maior taxa da América Latina (OPAS, 2017). De acordo com a OMS, a depressão ocupa a 4ª posição entre as principais causas de ônus, respondendo por mais de 4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Na América Latina, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão, além de ser o segundo país com maior prevalência nas Américas (BRASIL, 2021).

Ainda de acordo com os dados divulgados pela OMS, esses números foram agravados com a pandemia de Covid-19. Só no primeiro ano da pandemia a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25% no mundo (OPAS, 2022).

Além disso, quase 10% da população brasileira sofre com ansiedade, que envolvem efeitos como transtorno obsessivo-compulsivo, fobias e outras mazelas que se apresentam como outro problema enfrentado pela população brasileira. Esses números colocam o Brasil como o país mais ansioso e estressado da América Latina (BRASIL, 2022).

Esses números demonstram a importância do cuidado com a saúde mental e a inteligência emocional. Assim sendo, um dos campos que passa por essa evolução conceitual é a inteligência, que ao longo do tempo foi se transformando em uma concepção mais ampla, dispondo acerca da existência de diversos tipos de inteligência, inclusive a inteligência emocional.

Essa inteligência emocional é um conceito em psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles. Nesse propósito, surge também a concepção de psicologia positiva, que se materializa no campo da psicologia que se interessa pelo que dá certo com as pessoas, suas qualidades e sobre como promover seu funcionamento positivo.

Tais campos conceituais são essenciais na esfera prática, em especial na sociedade atual, na qual a pressão psicológica é imposta diariamente na sociedade e essa questão ganhou espaço nas discussões com essa evolução, em especial no ambiente laboral.

Isso pois, no campo do trabalho essa realidade se agrava pelas várias outras problemáticas inerentes a ela. É importante destacar que trabalho é qualquer atividade exercida pelo homem que como resultado dessa atividade haja uma recompensa, em geral na forma material, ou seja, é um conjunto de atividades realizadas por indivíduos, com o objetivo de atingir uma meta.

Assim, discutir a atividade laboral é essencial na sociedade, já que as pessoas passam uma parte considerável de seus dias no trabalho, exercendo suas atividades e desempenhando as funções inerentes a ela. Ou seja, o trabalho é parte essencial inerente às relações sociais.

Diversas pessoas passam mais tempo no trabalho do que desempenhando qualquer outra atividade diária, isso faz com que o tempo para se ter um momento de lazer e estar na presença dos familiares e amigos seja escasso, o que provoca uma sensação de vazio e falta de satisfação.

Assim sendo, o trabalho assume com cada vez mais eloquência um papel fundamental nas relações sociais e econômicas, provocando um excesso de cobrança prejudicial e tornando aquela atividade laboral o principal enfoque da vida das pessoas.

Assim, a saúde mental desse trabalhador é diretamente afetada com toda essa relação existente, que envolve a pressão por resultados e a carga excessiva de trabalho, além de sua saúde física que é acometida pelo desgaste causado na maioria das profissões e pela falta de tempo e motivação para conseguirem manter hábitos saudáveis.

Dessarte, a saúde do trabalhador deve receber atenção especial, sendo essencial observar que saúde não é só a ausência de doença, mas sim o estado bem-estar que deve ser promovido através das políticas públicas, políticas internas de cada empresa e órgãos e dos mais diversos processos sociais, visando promover um ambiente mais saudável de trabalho.

Essa promoção à saúde é vital para o desenvolvimento humano, social e econômico. Segundo a Carta de Ottawa (1986) a promoção a saúde é definida como:

O processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo [...] saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas [...] a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global

(CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE, 1986, p. 1).

Assim essa promoção a saúde é vital não apenas no sentido de evitar doenças físicas, mas principalmente buscar evitar as doenças de cunho psicológico que cada vez mais vem acometendo as pessoas, no sentido de construir um estado de bem-estar.

Nesse contexto, surgem conceitos que visam auxiliar no enfrentamento dessa pressão, os quais incluem a inteligência emocional e a psicologia positiva é esse o assunto abordado no presente trabalho. Mais especificamente o tema do presente trabalho é a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional.

A justificativa para desenvolvimento do trabalho está no crescente número de problemas relacionados à ansiedade, depressão e demais doenças psicológicas no Brasil, especialmente no ambiente laboral. Assim sendo, é fundamental procurar alternativas para conciliar as cobranças do ambiente de trabalho e da vida pessoal com o bem-estar psicológico.

Essa pesquisa se norteará pela seguinte indagação: Qual a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional?

O objetivo do trabalho é discorrer sobre a importância da inteligência emocional e da psicologia positiva no âmbito profissional. Para tanto, os objetivos secundários que norteiam a construção do trabalho são tratar sobre o conceito e a evolução do entendimento na sociedade e no campo acadêmico da inteligência emocional e da psicologia positiva, além de falar sobre como a aplicação desses dois conceitos podem influenciar no âmbito profissional.

Assim, no próximo capítulo do trabalho se destina a apresentar o método utilizado na construção do trabalho. O capítulo seguinte traz um apanhado teórico geral, com conceitos importantes para a compreensão do trabalho e que dá embasamento para sua construção.

O quarto capítulo do trabalho apresenta os resultados referentes à pesquisa realizada e o quinto capítulo traz a discussão do presente artigo. Por fim, são apresentadas as considerações finais do trabalho com a resposta à pergunta central do texto e considerações finais pertinentes à temática.

2. Método

De acordo com Gil (2019), o método é o caminho que norteará o pesquisador para conduzir a sua pesquisa científica, sendo ele o procedimento, a técnica, ou seja, o meio que o pesquisador utilizará para realizar a sua pesquisa. No mesmo sentido, Vergara (2016) alude

que o método é a definição da técnica que o pesquisador utilizará para prosseguir no caminho da sua pesquisa, sendo fundamental defini-lo previamente.

Assim sendo, a metodologia do trabalho é o que vai delimitar e guiar os caminhos percorridos para alcançar os objetivos traçados. Nesse sentido, o presente trabalho se desenvolveu utilizando a pesquisa de natureza básica, com método de revisão de literatura e pesquisa qualitativa e quantitativa.

A revisão de literatura é a fundamentação teórica que embasa o trabalho, tratando o tema através da literatura publicada, traçando um quadro teórico para estruturação conceitual que dá sustentação ao desenvolvimento do trabalho, com a utilização de artigos publicados na área e números de órgãos renomados na área de atuação (GIL, 2019).

Assim, com essa metodologia se busca fornecer uma compreensão do problema a ser analisado em seu cenário prático. Quanto a natureza desta pesquisa tratou-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, que tem como objetivo a qualificação do cenário contextualizado e estudado, tendo como intuito verificar os pontos proeminentes que levem o pesquisador a qualificar as perspectivas identificadas (VERGARA, 2016).

De acordo com Vergara (2016), este tipo de metodologia possibilita a análise de uma temática sob a percepção de outros autores, contribuindo assim para uma construção fundamentada através de pesquisas realizadas e testadas. Já para Gil (2019), através da revisão bibliográfica se pode investigar uma maior gama de fenômenos sobre determinada temática.

Assim, o referencial teórico que embasa o trabalho é construído a partir de artigos e livros sobre a matéria, entre os quais se destacam o livro “Inteligência Emocional” de Goleman, “inteligências emocionais” de Brasileiro, “Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho” de Boehs, “Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho” de Del Prette e Del Prette, “Psicologia Positiva” de Borges, “Manual de Psicologia Positiva” de Omais. Além de artigos importantes da área como “O conceito de inteligência e seu papel na aprendizagem e sucesso ao longo da vida” de Sternberg e “Inteligência: Conhecidos e desconhecidos” de Neisser e outros autores.

Ademais, os resultados e discussões do trabalho foram desenvolvidos a partir da pesquisa de artigos relacionados à temática. Sendo que a pesquisa foi realizada através de busca nas bases de dados do SciELO e Google Acadêmico, tendo como critérios de inclusão para os artigos selecionados na pesquisa os seguintes: idioma em português, sem restrição com relação ao ano de publicação. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram: “inteligência emocional”; “importância da inteligência emocional no trabalho”; “psicologia positiva”; “influência da psicologia positiva no âmbito laboral”.

Os artigos coletados através das buscas nas bases de dados foram selecionados, inicialmente, por meio do rastreamento dos títulos, em seguida foram analisados os resumos e, por fim, a leitura completa do trabalho. Em seguida, foi realizada uma leitura exploratória dos estudos selecionados e, posteriormente, leitura seletiva e analítica.

Subsequentemente, os relatórios completos do estudo foram comparados com os critérios de inclusão pré-estabelecidos para determinar sua relevância para a revisão bibliográfica. Nesse sentido, foram eleitos 22 artigos para leitura completa, dos quais 10 foram excluídos por não apresentarem o artigo completo, 2 foram excluídos por duplicação, 1 apresentava apenas dados preliminares e 2 não indicaram a influência da psicologia positiva ou da inteligência emocional no âmbito profissional. Portanto, essa revisão bibliográfica contou com 7 artigos, os quais atendiam os critérios de elegibilidade para inclusão na presente revisão.

3. Referencial Teórico

3.1 Inteligência Emocional

A inteligência humana é um campo de discussão antigo, que ganhou especialmente no final do século XIX, se apresentando como um campo de estudo promissor e amplo. Nesse tempo as definições populares de inteligência enfatizavam os aspectos cognitivos, como memória e capacidade de resolver problemas cognitivos.

Assim sendo, a inteligência era compreendida como um reflexo de habilidades sensoriais e perceptivas transmitidas geneticamente. No que tange a sua definição, é possível perceber duas correntes teóricas, a primeira defendia que a inteligência como uma capacidade geral de compreensão e raciocínio, já a segunda descrevia a inteligência como uma gama de capacidades mentais relativamente independentes umas das outras (WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009).

Com o avançar dos estudos novas compreensões passaram a integrar a concepção de inteligência. Nesse sentido, defendem que as pessoas se diferenciam nas habilidades de compreender ideias complexas, de se adaptarem ao ambiente, de aprender com a experiência, na maneira como conduzem seu raciocínio e resolvem problemas através do pensamento.

Todavia, mesmo que estas diferenças individuais sejam substanciais, elas dificilmente são substanciais, pois a performance intelectual das pessoas variam em ocasiões e domínios diferentes (NEISSER *et al.*, 1996). Assim sendo, muitos teóricos atuais sugerem a existência de muitas inteligências, as quais constituiriam sistemas de habilidades.

Nesse sentido, Sternberg (1997) defende que a inteligência acadêmica constituiria uma das formas de inteligência possíveis. Além disso, o autor afirma que uma das características mais importantes da inteligência é a capacidade de pensar de forma abstrata.

Dessarte, uma das primeiras tentativas de ampliar o conceito de inteligência para além de capacidades intelectuais geral foi a propositura da inclusão da inteligência social como a capacidade de perceber os estados emocionais próprios e alheios, motivos e comportamentos, além da capacidade de agir com base nestas informações (WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009).

Sternberg (1997) defende que os seres humanos são seres sociais e, assim, a ausência de habilidades sociais poderia significar uma limitação importante na capacidade adaptativa. Dessarte, é essencial reconhecer o papel das emoções na adaptação social e no comportamento inteligente.

Nesse sentido, Matthews, Zeidner e Roberts (2002) destacam que para entender a inteligência emocional é preciso compreender a concepção de emoção. Os autores afirmam, ainda, que as emoções podem causar importantes impactos significativos no bem-estar subjetivo das pessoas, na saúde física e mental, nas interações sociais, além de influenciar a capacidade de resolução de problemas.

Os autores sugerem que as emoções são responsáveis pelas relações da pessoa com o ambiente externo e com a sua manutenção ou interrupção. Para eles a coordenação de múltiplos processos é uma característica principal da emoção (MATTHEWS, ZEIDNER; ROBERTS, 2002).

Assim sendo, a emoção corresponderia a uma reação psicobiologia complexa que envolve inteligência e motivação, impulso para ação, além de aspectos sociais e da personalidade, que acompanhados de mudanças fisiológicas expressam um acontecimento significativo para o bem-estar subjetivo do sujeito no seu encontro com o ambiente.

A partir de meados da década de 90 ocorreu a popularização dessa inteligência emocional, passando a incluir aspectos da personalidade. A publicação do livro intitulado *Inteligência Emocional* de Goleman em 1996 popularizou sua concepção, apoiado em pesquisas sobre o cérebro, as emoções e a conduta, o autor explana sobre as concepções em torno da inteligência do tipo emocional e concebe uma perspectiva mais ampla da inteligência emocional.

Assim, o autor acrescenta às habilidades cognitivas, vários atributos da personalidade, além de incluir características como a capacidade de motivar a si mesmo, de perseverar no empenho apesar das frustrações, de controlar os impulsos, de adiar as gratificações, de regular os próprios estados de ânimo, de evitar a interferência da angústia nas faculdades racionais, de sentir empatia, de confiar nos demais, entre outras (GOLEMAN, 1995).

Nesse sentido, atualmente a inteligência emocional é um conceito da psicologia que caracteriza o indivíduo que é capaz de identificar seus sentimentos e suas emoções com mais facilidade. Ou seja, é a capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos pessoais e de outros indivíduos (BRASILEIRO, 2013).

Essa inteligência emocional é influenciada por uma combinação de traços de personalidade. Assim, níveis mais altos de inteligência emocional são associados com inúmeros benefícios às pessoas, inclusive quando relacionados ao campo laboral.

Além disso, alguns processos podem ser aliados nessa busca por analisar como os mais diversos aspectos afetam o cotidiano e o emocional das pessoas. Entre esses processos que podem auxiliar na inteligência emocional está a psicologia positiva.

3.2 Psicologia Positiva

A Psicologia é uma das áreas de estudo mais difundidas nas últimas décadas, ganhando cada vez mais espaço no contexto teórico e prático. A demonstração da importância de cuidar da saúde mental vem sendo cada vez mais exposta e as doenças relacionadas à mente ganham notoriedade.

Um dos marcos históricos da Psicologia, fundamental para a compreensão da trajetória da Psicologia Positiva, é a inserção da Psicologia no mercado de trabalho após a Segunda Guerra Mundial. A partir desse momento histórico a área da Psicologia começa a focar seus esforços e a sua atenção no sofrimento psíquico em função das demandas criadas no período pós-guerra (BORGES, 2016).

No início da década de 70, houve uma vasta gama de estudos científicos sobre os problemas psicológicos, bem como do efeito negativo de ambientes estressores. Assim sendo, a história da psicologia se confunde com os estudos sobre a patologia e ao seu tratamento que sofreu influência da atmosfera biomédica cartesiana vigente no período do nascimento da psicologia, que resultou em identificar padrões de problemas (BORGES, 2016).

Para romper esse viés negativo empregado sobre o desenvolvimento humano, surgiu, na última década do século XX, o movimento da Psicologia Positiva. Portanto, foi só no final da década de 90 para o início dos anos 2000 que esse movimento de mudança do enfoque na ênfase do sofrimento para o foco na saúde começou a atingir a psicologia, com o nascimento da psicologia positiva (OMAIS, 2019).

Antes desse momento, a Psicologia havia deixado de lado os estudos e pesquisas relacionados aos aspectos positivos da condição humana, considerando em suas práticas especialmente os aspectos ligados ao sofrimento e as patologias do ser humano.

Assim, as temáticas relacionadas às emoções positivas passaram a se destacar nos atuais estudos científicos da psicologia. Essa psicologia positiva é um movimento que vem ganhando cada vez mais espaço, isso pois, considera, entre outros, aspectos como a felicidade e outras emoções positivas, além dos benefícios e formas de os desenvolver.

Essa proposta da Psicologia Positiva se voltava ao entendimento que a mesma deveria focar na construção das forças do sujeito para tratar e prevenir as desordens psicológicas. Desde então, diversos estudos vêm sendo realizados nessa área em temáticas como felicidade, otimismo, resiliência, emoções positivas e bem-estar (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2012).

Dessarte, Omais (2019) destaca que o novo foco em estudos sobre as forças e as potencialidades humanas significa uma mudança em interesses concentrados apenas em emoções negativas e o surgimento de um novo grupo de pesquisas interessadas em emoções positivas.

Assim, a psicologia positiva pretende ser uma disciplina científica, rigorosa e baseada na evidência, identificando intervenções que promovam o bem-estar e a qualidade de vida. Portanto, a psicologia positiva é o estudo científico dos fatores e processos que conduzem à otimização do funcionamento humano, enfocando na atenção às forças, ao invés de se debruçar sobre as fraquezas, com isso, é possível construir e solidificar os pontos positivos da vida ao invés de reparar na parte negativa.

Assim sendo, busca-se desviar da tendência da psicologia clínica, que foca nas patologias, passando a tratar sobre os traços positivos que incorporam a condição humana. Tomando por base o conceito de resiliência, a psicologia positiva pretende explicar como em situações benignas do vividas diariamente as pessoas usufruem do melhor da sua vida e de si mesmas.

Portanto, a psicologia positiva trata do estudo das experiências positivas subjetivas, dos traços positivos do ser humano e das instituições que permitem a experiência e a manifestação desses traços positivos. Assim, a psicologia positiva tenta levar os psicólogos a adotarem uma postura mais apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades dos indivíduos, procurando transformar as antigas questões em novas oportunidades de compreender eventos psicológicos como esperança, alegria, satisfação (BORGES, 2016).

Assim, a psicologia positiva estuda os fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, bem como os pontos fortes e virtudes humanas e é composta por três pilares essenciais, sendo eles: o nível básico ou subjetivo, que se refere ao estudo dos elementos da felicidade, bem-estar e outros construtos relacionados; o nível individual, que se refere a traços e características individuais positivas; e o nível grupal, que trata sobre as virtudes cívicas e instituições com características e traços de funcionamento positivos, que induzem os indivíduos à felicidade (SELIGMAN, 2011).

Nesse sentido, o bem-estar subjetivo é um importante componente da psicologia positiva. É um aspecto que pode favorecer a maneira como as pessoas se veem e como veem as outras pessoas, o que pode resultar em maior prazer em vivenciar as situações cotidianas, relacionamentos e ambiente de trabalho (SELIGMAN, 2011). Pessoas com o bem-estar elevado, em geral, têm melhores relações sociais do que pessoas que apresentam o bem-estar baixado. Relações sociais positivas mostram-se necessárias para o bem-estar e levam ao desenvolvimento de boas relações sociais e profissionais.

Essa psicologia positiva tem uma aplicação fundamental em vários campos da vida cotidiana das pessoas, inclusive no âmbito do trabalho e tem íntima ligação com a inteligência emocional. Ao conectar a inteligência emocional e a psicologia positiva é possível que o indivíduo consiga ter uma melhor relação com o ambiente de trabalho.

4. Resultados

Frente aos dados analisados e dispostos na tabela 01 de seleção dos artigos exposto abaixo, a pesquisa nas bases de dados rendeu um total de 1.500 artigos, sendo inicialmente excluídos 1.300 deles a partir da leitura do título, em seguida, dos 200 avaliados a partir da leitura dos resumos, 180 foram considerados não diretamente relacionados ao tema deste estudo.

Assim, foram eleitos um total de 22 artigos para leitura completa dos trabalhos, destes 22 foram excluídos 10 por não apresentarem o artigo completo, outros 2 foram excluídos por duplicação, 1 apresentavam apenas dados preliminares e 2 foram excluídos por não indicarem a influência da psicologia positiva ou da inteligência emocional no âmbito profissional.

Portanto, essa revisão bibliográfica contou com 7 artigos, os quais atendiam os critérios de elegibilidade para inclusão na presente revisão.

Autor	Título	Ano	Resumo
LEITE, Fernando Denis	A Psicologia Positiva e o Trabalho	2022	A Psicologia Positiva é uma vertente teórica que estuda fundamentos psicológicos do bem-estar e da felicidade, assim como virtudes humanas, caracterizando-se como um campo de pesquisas em expansão no Brasil. Realizou-se
Assunção. <i>et al.</i>			uma pesquisa bibliográfica, a fim de explorar as articulações entre a Psicologia Positiva e o trabalho. Considera-se que a perspectiva trazida pela Psicologia Positiva propõe alcançar uma melhora na qualidade de vida do ser humano por meio da experimentação da positividade no ambiente de trabalho, nas relações do dia a dia e na vida em geral. Sugere-se que traços e instituições positivas podem aumentar a sensação de segurança e incentivar o cuidado com a saúde mental e com o bem-estar de seus trabalhadores.
HOLANDA, Izabela Rocha	Estudo sobre o bem-estar no trabalho à luz da psicologia positiva	2019	A Psicologia positiva estuda os fundamentos psicológicos do bem-estar, da felicidade, da gratidão, da esperança, do otimismo, relacionando-os às potencialidades do ser humano. Os resultados apontaram que o bem-estar no trabalho é compreendido, considerando tanto aspectos que envolvem as emoções positivas, quanto aspectos cognitivos, relacionados à realização; além disso, percebe-se que práticas simples podem revolucionar positivamente o contexto do trabalho, alcançando a vida das pessoas, com destaque especial ao investimento na educação dos colaboradores. Salienta-se a importância de gerar um clima positivo, por meio do incentivo de relações positivas, reforçando a ideia de time, a partir da definição clara do sentido do trabalho. Este estudo destaca-se por ser a primeira dissertação na área organizacional, tendo como base científica a Psicologia Positiva, a ser levada a cabo no Ceará.

VAZQUEZ, Ana Claudia Souza; FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides	Avanços na Psicologia Positiva: Bem-Estar, Engajamento e Redesenho no Trabalho	2019	Baseados na perspectiva da complexidade do comportamento humano, avanços científicos têm sido obtidos por pesquisadores da Psicologia Positiva ao identificar fatores de saúde e de proteção das pessoas em concomitância com os de risco de dano ou agravamento à saúde. Esse artigo teórico visa demonstrar o impacto desses achados para a Psicologia Organizacional e do Trabalho, com base em três conceitos centrais. São apresentados no artigo os modelos teóricos que fundamentam as evidências e os principais achados nos estudos sobre bem-estar, engajamento e redesenho do trabalho. A principal contribuição é que as pesquisas estão sendo impulsionadas com modelos integrativos sobre esses fenômenos e suas associações com variáveis de felicidade, proatividade e realização profissional, dentre outras. Somada ao conhecimento dos estudos tradicionais, a Psicologia Positiva possibilita a visão sistêmica sobre trabalho e organizações, tratando a saúde e o bem-estar como premissas do contexto laboral e o desempenho saudável como desfecho positivo das atividades profissionais.
ANASTÁCIO, Ana Beatriz Pereira; FERNANDES, Salomé Jesus	Inteligência Emocional no Local de Trabalho	2019	O presente trabalho, desenvolvido no âmbito da unidade curricular Gestão de Recursos Humanos, pauta-se pela temática da inteligência emocional no local de trabalho. Ao longo do trabalho, iremos abordar pontos como a definição do termo “inteligência emocional”, as diferenças existentes entre o cérebro masculino e o feminino, como desenvolver a inteligência emocional, as suas vantagens, a sua aplicação prática no local de trabalho, a importância das emoções no ambiente laboral, a aplicação da inteligência emocional no ambiente de trabalho, a exaustão emocional e, por fim, a liderança organizacional na base da inteligência emocional. Deste modo, optamos por uma
			abordagem metodológica qualitativa, sendo utilizadas técnicas de análise de diversos textos, documentos e livros sobre como desenvolver a inteligência emocional no local de trabalho

LAMAZON, Ingred Moura Lorenna; BISPO, Grasielle Silva	Inteligência emocional no serviço público	2022	Pretende-se neste trabalho tratar da temática em torno da inteligência emocional, fenômeno pouco abordado por profissionais distantes da área da saúde, mas muito presente nas relações de trabalho como um todo, e, principalmente, no serviço público, o grupo alvo principal desta pesquisa. Nas últimas décadas observou-se o papel importante das competências e habilidades sentimentais no trabalho. Cada vez mais o ambiente laboral tem exigido mais de seus cooperadores além do melhoramento no gerenciamento das demandas organizacionais, demandando assim, mais que habilidades técnicas, mas também o controle emocional do servidor público, sobretudo do gestor público ao lidar efetivamente com seus liderados e com as dificuldades do cotidiano. Será observado que a inteligência emocional está relacionada à liderança no controle das emoções e na utilização da inteligência emocional, como modo de auxiliar na adaptação das eventualidades diárias. Também será abordado o impacto do descontrole emocional frente ao afastamento de servidores públicos por transtornos mentais relacionados ao trabalho, o que é muito comum no serviço público. Por fim, será analisada a necessidade de investimento na saúde dos colaboradores públicos, com a finalidade de melhorar-lhes a qualidade de vida no trabalho. Este trabalho foi construído através da análise de livros e periódicos e em bases conceituais sobre inteligência emocional e absenteísmo no Poder Público.
GOMES, Maria Aparecida de Paulo; MARANHÃO, Thércia Lucena Grangeiro	A Inteligência Emocional e Relações Interpessoais no Ambiente de Trabalho: Uma Revisão Sistemática	2020	O artigo tem como objeto principal investigar os efeitos da inteligência emocional no desenvolvimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho e sua contribuição para a saúde psíquica do trabalhador. Tendo como objetivos específicos: estudar os principais conceitos sobre inteligência emocional; investigar a influência da relação entre inteligência emocional e relações interpessoais; analisar as críticas existentes sobre a eficácia do conceito da inteligência emocional no âmbito das organizações e identificar os aspectos relacionados à inteligência emocional com a saúde do trabalhador. Foram encontrados 31 artigos que abordaram a temática e realizaram a análise dos dados obtidos. Os resultados enfatizaram a aplicação de testes avaliativos da inteligência emocional e sua interface com as variáveis: ambiente e relações interpessoais.
VIECILI, Carine	Inteligência emocional e desempenho no trabalho: uma análise em tempos de home office e pandemia	2021	Os estudos relacionados à inteligência emocional (IE) e de suas respectivas competências, associadas ao desempenho no trabalho, têm aumentado. O momento caracterizado pela pandemia de coronavírus (Covid19) aflorou essa necessidade, uma vez que novos cenários laborais foram compostos, como o do home office, a fim de tornar possível a manutenção dos trabalhos e do funcionamento das organizações, em meio a um período repleto de adequações em função da pandemia. A presente pesquisa teve como objetivo analisar a possível relação de favorecimento da inteligência emocional para o desempenho no trabalho, em tempos de pandemia e home office, por meio do exame dos impactos causados na vida

			dos indivíduos, por passar a trabalhar remotamente, bem como das variações emocionais ocorridas nessa circunstância, correlacionando isso a características e competências alusivas à IE. Para tal, este estudo qualitativo, de caráter aplicado, por meio de uma entrevista semiestruturada, apresentou relatos de dez empregados de uma empresa de serviço público industrial, que vivenciaram a experiência do home office, desde março de 2020. Aflições e desassossegos estiveram presentes no cotidiano dos participantes da pesquisa, mas através de comportamentos e atitudes inteligentes emocionalmente, foi possível para estes, a superação de desafios e a preservação do desempenho no trabalho. Os resultados permitiram a constatação da relação das competências da inteligência emocional com o desempenho do trabalho em home office, no período intenso e tumultuado da pandemia.
--	--	--	---

Tabela 01: Seleção dos artigos

Fonte: Dados produzidos pelo autor (2023)

A partir do referencial teórico apresentado e com a pergunta central do texto como norte, os artigos selecionados são utilizados como base para discussão a seguir.

5. Discussão

A realidade atualmente vivida no âmbito laboral passa por várias mudanças, assim como o entendimento das necessidades humanas. Assim, a pressão para maior produtividade e ambientes de trabalho insalubres vem sendo menos tolerados e mais questionados, por isso, há um movimento por parte dos colaboradores que busca o cumprimento, por parte das empresas, dos direitos trabalhistas e da apresentação de uma cartela de benefícios.

Nessa perspectiva a psicologia positiva é importante para alcançar o equilíbrio entre as obrigações das organizações e dos colaboradores, no qual se vislumbra alcançar uma compatibilidade entre as necessidades da empresa e dos trabalhadores, sendo necessário enfrentar o desafio de conseguir perceber sentido e significado na função exercida, coerentes com os valores dos colaboradores e, ao mesmo tempo, com o êxito nas exigências postas pela empresa (LEITE *et al.*, 2022).

Nesse sentido, Ferreira (2012) destaca que nas últimas décadas, o trabalho tem passado por transformações, afetando a maneira de produzir e a forma de cobrar os resultados exigidos dos colaboradores, acarretando alterações nos processos trabalhistas, porém, junto com essas mudanças, tem havido diminuição da produtividade, erros, aumento do absenteísmo, da rotatividade, baixa qualidade, doenças no trabalho e reclamações de clientes.

Esses fatores podem ser acentuados com a competitividade exagerada e, em consequência, nas relações fragilizadas e diminuição da cooperação, características presentes nesse novo momento do trabalho, o que alguns autores denominam de reestruturação produtiva (HOLANDA, 2019).

Essas mudanças impactam na qualidade de vida no trabalho, empresários têm despertado para a importância de um ambiente propício para a produtividade com qualidade, reconhecendo que uma das soluções é oportunizar ações que favoreçam o bem-estar, pressupondo um novo olhar para o trabalhador e para o contexto laboral (VAZQUEZ; FERREIRA; MENDONÇA, 2019).

Nesse cenário, o trabalho é considerado intermediador da construção da identidade, do reconhecimento, do sustento financeiro, favorecendo a formação de propósito de vida. A frase “o trabalho dignifica o homem” aponta como uma necessidade de trabalhar, mas também de sentir satisfação nesse trabalho, promovendo felicidade e impacto nas suas relações familiares e sociais (HOLANDA, 2019).

A perspectiva da psicologia positiva propõe alcançar uma melhora na qualidade de vida do ser humano por meio da experimentação da positividade no ambiente de trabalho, nas relações do dia a dia e na vida em geral, indicando que traços e instituições positivas podem aumentar a sensação de segurança e incentivar o cuidado com a saúde mental e com o bem-estar (BOEHS, 2017).

O trabalho é uma atividade essencial para o avanço individual e coletivo, assim como um dos principais meios para a construção de identidade, obtenção de status e satisfação das necessidades humanas. No entanto, quando não cumpre sua função de dignificar o homem, pode ser fonte de estresse e de adoecimento físico e psíquico (BOEHS, 2017).

Assim, sob a perspectiva da psicologia positiva é preciso que o trabalhador consiga perceber os aspectos positivos do trabalho, buscando satisfação naquilo que faz e não apenas focar no lado negativo. Todavia, é necessário também que o ambiente laboral proporcione ao trabalhador condições de sentir-se bem em seu ambiente de trabalho, visando dirimir a pressão sofrida pelos trabalhadores.

Nesse sentido, aliar a psicologia positiva com a inteligência emocional é fundamental. As competências emocionais e sociais são cada vez mais valorizadas pelas empresas e os estudos demonstram que pessoas que demonstram atitudes positivas tendem a ter um melhor desempenho no local de trabalho se comparadas às que demonstram atitudes mais negativas:

As pessoas positivas processam cognitivamente de modo mais eficiente e apropriado; se estiverem num clima negativo, uma boa parte do processamento irá ser influenciado negativamente; por sua vez, quando estão num clima positivo, estão mais abertas a assimilar informações e tratá-las com eficiência. (ANASTÁCIO; FERNANDES, 2019: 9).

Na gestão das emoções é essencial observar que o comportamento de uma pessoa determina a qualidade de vida no seu ambiente de trabalho. Nesse sentido, Goleman (1996) defende que a paixão e a razão constituem elementos do todo, de uma pessoa emocionalmente competente. Assim sendo, a parte racional e a parte emocional trabalham lado a lado de modo a proporcionar um melhor desempenho profissional.

Assim sendo, para obter um desempenho mais efetivo nas mais diversas funções dentro das organizações, a competência emocional é de grande valia. Os gestores revelam determinadas características de grandes competências emocionais, como a influência, a liderança de equipes ou até mesmo a percepção política (ANASTÁCIO; FERNANDES, 2019).

Goleman (2012) distingue cinco áreas que compõem a inteligência emocional, sendo eles: o autoconhecimento, o controle emocional, a automotivação, a empatia e os relacionamentos. O autoconhecimento se liga à capacidade que cada pessoa tem de reconhecer um sentimento quando ele está a ocorrer, tomando consciência das suas próprias emoções. O controle emocional está ligado à capacidade de lidar com as próprias emoções, de modo a canalizá-las para uma manifestação apropriada a cada situação. A automotivação está relacionada com o saber direcionar as emoções para alcançar os objetivos estabelecidos. Já a empatia relaciona-se com o saber reconhecer e compreender as emoções nas outras pessoas e, por fim,

os relacionamentos referem-se à aptidão e facilidade que cada pessoa tem de se relacionar com os outros e lidar com as suas emoções.

Tais características são de grande valia no ambiente laboral, devendo ser desenvolvidas para melhorar a relação entre os trabalhadores e, em consequência, aumentar a produtividade. Goleman (2012) afirma que realizou um levantamento de critérios de avaliação praticados pelas principais corporações e observou que quatro em cada cinco companhias tentam, ao longo do tempo, promover a inteligência emocional nos seus colaboradores, através de formações, avaliações de desempenho e contratações.

Para Viecili (2021) a inteligência emocional engloba a capacidade de perceber, avaliar e expressar emoções, sentimentos, quando eles facilitam o pensamento, além de compreender a emoção e o conhecimento emocional, aliados ao controle dessas emoções, com intuito de promover o crescimento tanto emocional quanto intelectual.

Nesse sentido, Goleman (2012, p. 15) defende que:

Ao passo que a inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio e afins, nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos de maneira em que ele se traduza em capacidades profissionais.

Assim sendo, o aumento da produtividade e do sucesso organizacional é obtido por meio da capacidade de cada pessoa reconhecer e aplicar as suas emoções. Numa empresa, o gestor é responsável por criar um ambiente que seja possível reconhecer e aproveitar as capacidades emocionais dos trabalhadores de maneira que beneficie a empresa (LAMAZON; BISPO, 2022).

Assim sendo, desenvolver a inteligência emocional no trabalho significa gerir conscientemente as emoções e, em consequência, os comportamentos decorrentes dela. Isso ajuda a evitar problemas de saúde mental relacionados ao trabalho e a cobrança excessiva, como o estresse (GOMES; MARANHÃO, 2020).

Além disso, a inteligência emocional consegue facilitar a comunicação dentro das organizações, o que ajuda a desenvolver pontos positivos e a identificar os negativos. Além disso, faz com que o profissional consiga controlar ações, melhorar a intuição e ter mais equilíbrio, auxiliando nas tomadas de decisões assertivas e para o cumprimento de tarefas.

Ao reconhecer que as emoções e sentimentos, as pessoas são capazes de adequá-los a diferentes situações vividas. Dessa maneira, é possível promover interações e relacionamentos interpessoais positivos, o que também interfere positivamente no clima organizacional.

Conclusão

Para concluir, o presente trabalho tem como finalidade chamar a atenção para esse objetivo tão importante. No momento histórico de crescente índices de apresentação de problemas psicológicos relacionados à depressão e a ansiedade, em especial, no ambiente laboral.

A psicologia positiva apresenta uma nova proposta de abordagem, que foca nos aspectos positivos, na felicidade, na satisfação, na alegria e no bem-estar e não no aspecto negativo ou nas patologias, visando fazer com que o indivíduo enxergue os aspectos positivos da vida.

Já a inteligência emocional se refere à capacidade do indivíduo de lidar com os próprios sentimentos. Ou seja, ele se refere à maneira como as pessoas administram seus medos, felicidade, raiva, estresse, ansiedade, euforia e outras sensações.

Na esfera prática, esses dois conceitos podem se completar, como é o caso no ambiente laboral. Com as cobranças e pressões no ambiente laboral, o aspecto mental é essencial para o trabalhador. É preciso não apenas buscar meios de evitar doenças relacionadas à saúde mental, mas também buscar sentir prazer nas atividades desenvolvidas.

Ademais, as pessoas capazes de observar os aspectos positivos e lidar com as emoções têm, em geral, maior capacidade de produção e menos abalos frente às dificuldades que se apresentam. Assim, é também um caminho positivo para as empresas estimular esse tipo de comportamento em seus colaboradores. Assim sendo, a inteligência emocional e da psicologia positiva se mostram como aliados importantes no âmbito profissional, pois essas pessoas conseguem ter uma vida mais saudável, com mais satisfação e bem-estar com o que fazem e, em geral, conseguem ser também mais produtivas.

Referências

ANASTÁCIO, Ana Beatriz Pereira; FERNANDES, Salomé Jesus. **Inteligência Emocional no Local de Trabalho**. Researchgate, 2019. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Ana-Anastacio-4/publication/356616582_Inteligencia_Emocional_no_Local_de_Trabalho/links/61a5245ec6494c310e7a42f6/Inteligencia-Emocional-no-Local-de-Trabalho.pdf. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

BORGES, Evandro. **Psicologia Positiva**. Santa Catarina: Clube de Autores, 2016.

BOEHS, Samantha de Toledo Martins. **Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho**. São Paulo: Vetor Editora Psico-Pedagógica Ltda, 2017.

BRASIL. **Depressão**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

BRASIL. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão**.

Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

BRASILEIRO, Emídio. **Inteligências emocionais**. São Paulo: Boa Nova, 2013.

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Carta de Ottawa**. 1986 In: BRASIL. Projeto Promoção da Saúde. *As cartas da promoção da saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde, 2002. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf.

Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

DEL PRETTE, Zilda; DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

FERREIRA, Antônio Casimiro. **Sociedade da austeridade e direito do trabalho de exceção**. Vida Econômica Editorial, 2012. Disponível em: <https://www.ces.uc.pt/publicacoes/outras/201206/index.php>. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

GOMES, Maria Aparecida de Paula; MARANHÃO, Thércia Lucena Grangeiro. **A Inteligência Emocional e Relações Interpessoais no Ambiente de Trabalho: Uma Revisão Sistemática**. nº 14. Revista de Psicologia, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/348137815_A_Inteligencia_Emocional_e_Relacoes_Interpessoais_no_Ambiente_de_Trabalho_Uma_Revisao_Sistematica_Emotional_Intelligence_and_Interpersonal_Relations_in_the_Workplace_A_Systematic_Review. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

HOLANDA, Izabela. **Estudo sobre o bem-estar no trabalho à luz da psicologia positiva**. 160 f. Dissertação. Programa de Pós-graduação em Psicologia. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/42635>. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

LAMAZON, Ingrid Moura; BISPO, Lorena Grasielle Silva. **Inteligência emocional no serviço público**. vl. 3. nº 2. Roraima: Revista Eletrônica Casa de Makunaima, 2022. Disponível em: https://periodicos.uerr.edu.br/index.php/casa_de_makunaima/article/view/974. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

LEITE, Fernando. *et al.* **A Psicologia Positiva e o Trabalho**. Saúde do Trabalhador: Ações interdisciplinares para o cuidado integral. vl. 1. Editora Científica Digital, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/220709599.pdf>. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

MATTHEWS, Gerald; ZEIDNER, Moshe; ROBERTS, Richard. **Inteligência Emocional: Ciência e Mito**. West Yorkshire: Bradford, 2002.

NEISSER, Ulric. *et al.* **Inteligência: Conhecidos e desconhecidos**. American Psychologist, 1996. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1996-02655-001>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

OMAIS, Sálua. **Manual de Psicologia Positiva**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2019.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. OPAS/OMS, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o**

mundo. OPAS/OMS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

STERNBERG, Robert. **O conceito de inteligência e seu papel na aprendizagem e sucesso ao longo da vida**. American Psychologist, 1997. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1997-30052-001>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.

VAZQUEZ, Ana Cláudia; FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides. **Avanços na Psicologia Positiva: Bem-Estar, Engajamento e Redesenho no Trabalho**. Aval. psicol. vl.18. nº 4. Itatiba: PEPSIC, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400003. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

VIECILI, Carine. **Inteligência emocional e desempenho no trabalho: uma análise em tempos de home office e pandemia**. Chapecó: UFFS, 2021. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/handle/prefix/4877>. Acesso em: 29 de janeiro de 2022.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio. **Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias**. Psicol. Reflex. Crit., 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>. Acesso em: 28 de janeiro de 2022.