

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONHECIMENTO COMO FATORES ESSENCIAIS PARA A MUDANÇA COMPORTAMENTAL: revisão sistemática de literatura¹

Alicimar de Castro Sousa²

Mônica Pires Theodoro³

RESUMO

O comportamento humano se baseia em dois aspectos, o emocional e o racional, os quais devem ser utilizados de maneira equilibrada em diferentes momentos da sua vida. No entanto, existem pessoas que são movidas intensamente pelas emoções, agindo de maneira intempestiva, sem raciocinar. Nesse sentido, esse trabalho questiona: O desenvolvimento da inteligência emocional e o autoconhecimento podem influenciar na mudança de comportamento do indivíduo? Em busca da resposta, tem-se como objetivo geral abordar a importância da inteligência emocional enquanto um fator fundamental para o autoconhecimento e a mudança comportamental. E como objetivos específicos adotou-se: apontar aspectos gerais do desenvolvimento humano; destacar a importância de que as emoções individuais sejam trabalhadas; discutir sobre a inteligência emocional e o autoconhecimento, de modo a compreender a importância de sua prática para a mudança de comportamento. Afim de concretizar o trabalho, utiliza-se como metodologia a revisão sistemática de literatura, com estudos publicados nas bases de dados PubMed, Capes e Scielo. A partir dos estudos selecionados ficou evidente que é essencial gerir as emoções, possibilitando o autoconhecimento, a partir da inteligência emocional, o que vai afetar a vida do indivíduo nos diferentes aspectos, seja nas suas relações pessoais, seja no ambiente de trabalho ou na sua vida em sociedade, uma vez que alteram significativamente o seu comportamento.

Palavras-chave: Inteligência emocional. Gestão das emoções. Autocontrole. Autoconhecimento.

1. INTRODUÇÃO

Até um tempo atrás o sucesso das pessoas estava relacionado às suas capacidades intelectuais, com habilidades e conhecimentos nas ciências exatas e no raciocínio lógico, em que se utilizava como base para essa avaliação o Quociente de Inteligência (QI), que determinava o nível de inteligência da pessoa, e, se essa pessoa apresentava um grau elevado de QI, tratava-se de alguém capacitado a desempenhar a função profissional, seria uma pessoa de sucesso (ROSIK, 2013).

Portanto, estudos, como os do psicólogo Daniel Goleman evidenciaram novas concepções, as quais relacionaram a inteligência às emoções. Dessa maneira, gerenciar as emoções passou a ser considerado essencial, já que contribuirá para desenvolver o autoconhecimento, que se faz necessário para o autocontrole e para o desenvolvimento da inteligência emocional. Apresentar autonomia para gerir suas próprias emoções torna o indivíduo apto para lidar com seus sentimentos nas diferentes situações, possibilitando que ele as reconheça e as administre em sua vida cotidiana (RIZZOTO, 2019).

¹ Trabalho de Curso apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para a integralização do curso de PSICOLOGIA, sob orientação do professor Me. Lucas Augusto Ribeiro.

² Aluna do curso de Psicologia da Faculdade UNA – Catalão-GO.

³ Aluna do curso de Psicologia da Faculdade UNA – Catalão-GO.

A inteligência emocional torna o sujeito capaz não apenas de transformar seu modo de sentir, mas também desenvolve suas ações de forma consciente e assertiva, passando a agir de maneira mais racional e inteligente, uma vez que acessa suas limitações e possibilidades, evitando que suas emoções atinjam uma proporção que possa atrapalhar sua vida pessoal particular e profissional (KREMER, 2018).

Ser capaz de reconhecer, controlar e gerir as emoções possibilita que o indivíduo compreenda, também, os comportamentos de outras pessoas. Tal capacidade tornou-se um diferencial no mundo atual. Já não basta possuir conhecimentos técnicos, mas, sim, autoconhecimento, envolvido com autogerenciamento, automotivação, empatia e habilidades sociais, e nesse sentido, cada vez ser inteligente emocionalmente adquire grande destaque no mundo atual (ROSIK, 2013).

Dessa maneira, é de fundamental importância para a comunidade acadêmica, a população, em geral, especialmente as organizações, que seja trabalhada a conscientização a respeito da necessidade do desenvolvimento dessas habilidades, visto que a partir daí, é possível contribuir, inclusive, para a qualidade de vida da pessoa e daqueles com os quais convive, visto que a mudança de comportamento é saudável para as relações de trabalho, familiares, de amizade, lidando melhor com vitórias, perdas, conflitos.

Diante do exposto, é que questiona-se: O desenvolvimento da inteligência emocional e o autoconhecimento podem influenciar na mudança de comportamento do indivíduo? E, de modo a responder tal pergunta, definiu-se como objetivo geral de abordar a importância da inteligência emocional como sendo um dos fatores que contribuem para o autoconhecimento e para a mudança comportamental. E como objetivos específicos adotou-se apontar aspectos gerais do desenvolvimento humano; abordar a importância de trabalhar as emoções individuais; discutir sobre a inteligência emocional e o autoconhecimento, de modo a compreender a como essa influência para a mudança de comportamento.

Afim de concretizar esse trabalho, tem-se como base metodológica o levantamento bibliográfico, com objetivo de identificar produções científicas em periódicos nacionais sobre inteligência emocional e autoconhecimento como fatores essenciais para a mudança comportamental. Para isso, parte-se de uma busca em plataformas científicas de pesquisa eletrônicas que contenham trabalhos referentes à temática proposta. Utilizando das análises dos materiais obtidos, são apresentadas as conclusões obtidas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Inteligência Emocional

Ao longo de sua existência, especialmente após a industrialização, o ser humano passou a ser valorizado nos diferentes setores da sociedade, sendo alvo de estudos em diferentes aspectos, inclusive em suas emoções, que fazem parte do cotidiano, o qual se caracteriza por oscilações de humor, que variam conforme as situações se apresentam, as quais podem ser boas ou ruins. Situações difíceis podem afetar a autoestima (ARRUDA; MORAES; COLLING, 2018).

Machado (2013) considera que o desenvolvimento da inteligência acontece de acordo com as situações que se apresentem. Muitas vezes, há a instigação para resolver problemas, no qual, o indivíduo não se está habituado e, nessas situações, a partir da qualificação da mente torna-se possível o alcance de melhores resultados individuais e profissionais.

Sendo assim, a inteligência emocional tem sido cada dia mais valorizada, pois contribui para que a pessoa identifique seus sentimentos e daquelas pessoas com as quais convive, bem como capacita o indivíduo para gerir suas emoções, agindo de forma inteligente, consciente, levando-a a obter resultados positivos nas diferentes áreas de sua vida (KREMER, 2018).

Conforme aborda Rizzoto (2019), a inteligência emocional está relacionado à capacidade que pessoa possui de ter domínio sobre o aspecto emocional, não apenas de si mesmo, mas também das outras pessoas, onde aprende diferenciá-los e utilizá-los de maneira racional.

Para Soto (2002), a inteligência emocional está relacionada ao aspecto emocional do indivíduo. E Rosiak (2013) aponta que essa se trata da habilidade que algumas pessoas desenvolvem que lhes capacita para reconhecer os sentimentos presentes na comunicação com o outro, tornando-se receptivos, sinceros e com autenticidade, limitando seu agir impulsivo.

Soto (2002) complementa ainda que a inteligência emocional pode ser compreendida como:

resposta aos estímulos cotidianos ou auto-estímulos psíquicos (ideias, lembranças, emoções), ativar um conjunto de partes, sistemas e conexões entre a área emocional ou sistema límbico e as áreas cerebrais indispensáveis para a atenção, percepção, memória, lógica, enfim, um conjunto psíquico denominado mente emocional determinante para entender expressões humanas como personalidade, caráter, temperamento, condutas, decisões e ideias (SOTO, 2002 p. 02).

Goleman (2011) ressalta que aquele que possui inteligência emocional, além de controlar seus impulsos e saber aguardar pela satisfação dos seus desejos, se autoconhecendo e

se motivando para persistir em suas metas, de manter-se positivo e impedir que as emoções como a ansiedade interfiram na capacidade de racionar, além de ser empático e autoconfiante.

O indivíduo inteligente emocionalmente é capaz de se autoconhecer, reconhecendo e descrevendo suas emoções e daqueles que estão próximos, assim como controlar suas emoções, agindo de maneira consciente, inteligente. Dessa maneira, é possível afirmar que o autoconhecimento está relacionado ao desenvolvimento da inteligência emocional, que torna a pessoa capacitada a ajudar-se, de maneira interpessoal, mas também, para ajudar outras pessoas, em relacionamentos interpessoais (KREMER, 2018).

Ao ser capaz de utilizar as emoções de maneira inteligente, o indivíduo utiliza essas emoções de maneira racional e intencional, utilizando-as à seu favor, aprimorando cada vez mais seus resultados (BARROS, 2011).

Conforme aborda Torres (2019), com o desenvolvimento da inteligência emocional a pessoa se torna mais consciente nas tomadas de decisões, podendo obter maiores sucessos em todos os ramos da vida. Possuir controle emocional, tanto a nível familiar, social, como empresarial, se constitui como um desafio para qualquer pessoa, visto que são as emoções que conduzem, influenciam, e revelam muito sobre o comportamento humano (BARROS, 2011). Nesse sentido é que a gestão das emoções torna-se um assunto de grande importância, sendo discutido no próximo item.

2.2 Gestão das Emoções

Até por volta do ano de 1985, a inteligência era medida através de testes de Quociente de Inteligência (QI), que definia as capacidades intelectuais do indivíduo por meio de testes com conhecimentos específicos (ROSIK, 2013).

Após os resultados dos estudos de Gardner (1985) e Goleman (1995) a respeito do comportamento humano, houve a disseminação que para a inteligência ser considerada completa, é preciso considerar as emoções. Gerenciar as emoções faz-se de grande importância para que aconteça o autoconhecimento, o qual é fundamental para o despertar da inteligência emocional, capacitando o indivíduo para administrar como sentir e reagir diante das situações, bem como possibilita a compreensão de como o seu próximo se sente, com um sentimento de empatia (RIZZOTO, 2019).

Quando se fala de emoções, está se falando de algo que faz parte da vida das pessoas, portanto sua definição na área da psicologia não é tão simples. Sendo assim, Miguel (2015) apresenta a seguinte definição:

uma condição complexa e momentânea que surge em experiências de caráter afetivo, provocando alterações em várias áreas do funcionamento psicológico e fisiológico, preparando o indivíduo para a ação (MIGUEL, 2015, p. 153).

Se constituem enquanto elementos essenciais na vida do ser humano, são características que diferenciam um do outro, podendo gerar bem-estar ou o contrário, moldando o comportamento das pessoas. Ou seja, segundo Silva & Silva (2018), as emoções são princípios que influenciam as ações dos indivíduos. A intensidade das emoções define seus comportamentos e sentimentos.

As emoções dependem tanto do fluxo de ações e reações que fazem parte do processo de interação com outras pessoas como do ambiente no qual as emoções são geradas. A teoria é motivacional, pois afirma que as emoções só ocorrem em situações que, de algum modo, são consideradas pelos indivíduos como importantes para o alcance dos seus objetivos e metas pessoais (RAMOS, 2015).

Ao ato de tentar controlar ou ao controle automático das emoções, dá-se o nome de regulação emocional, a partir dessa há um indicativo de quando e da maneira que determinadas emoções acontecerão. Desse modo, pode-se dizer que, esse processo se constitui na capacidade de controlar as emoções de uma maneira que o indivíduo tenha mais domínio sobre o tempo de duração, magnitude e latência, o funciona como uma defesa diante de situações indesejáveis, desagradáveis, evitando sofrer, permitindo que haja preservação do bem-estar do mesmo (RODRIGUES; GONDIM, 2013).

Através da regulação emocional o indivíduo é capaz de se adaptar a diferentes meios.

Segundo Rodrigo e Gondim (2013) existem a regulação emocional do tipo superficial, que é quando o indivíduo esconde suas emoções reais e a regulação profunda que trata-se de uma mudança interior que se expressa conforme o meio em que se está.

No que se refere à organização, as emoções têm importante papel, seja na relação com os clientes, seja na relação no ambiente profissional, uma vez que trata-se de um local em que são compartilhadas diferentes experiências, onde, por vezes, se cria uma certa intimidade, ou seja, muitas emoções estão envolvidas nesse processo. Mas, em muitos momentos, na empresa se refletem as emoções externas, advindas de problemas da vida particular. E, é nesse sentido que a regulação emocional torna-se importante, para que o indivíduo possa diferenciar e compreender que não se deve misturá-las (RODRIGUES; GONDIM, 2013).

Ao se referir a uma pessoa emocionalmente educada, Ramos (2015) afirma que se trata de quem consegue administrar seus sentimentos, despertando mais poder sobre esses e sobre suas ações, o que se reflete em seu bem-estar, uma vez que, há melhora em seus

relacionamentos, amplia-se o afeto interpessoal, facilita as relações, tornando-o mais suscetível para atividades em grupo, visto que apresenta melhores condições de viver em sociedade.

Goleman (2011) aponta algumas características presentes nas pessoas emocionalmente educadas: boa liderança, facilidade de organizar grupos ou rede de pessoas; talento pessoal para liderar, mediar e evitar conflitos e disputas, ter facilidade para manter bons relacionamentos, facilidade de conviver com outras pessoas, bons relacionamentos sociais, saber lidar com sentimentos e preocupações de outras pessoas, são líderes naturais, bons em se comunicar.

Ao possuir inteligência emocional, o indivíduo apresenta aptidão para conhecer e lidar com emoções, reconhecendo sua intensidade, as causas e as consequências que estas têm (GOLEMAN, 2011). A partir daí, há um domínio das emoções, de modo que passa-se a ter discernimento a respeito do momento e do lugar em que se torna possível expressar seus sentimentos, entendendo a maneira como esses influenciarão as pessoas ao redor, sendo responsável o suficiente para assumir as consequências que esses sentimentos trarão.

Cita-se, por exemplo, que pessoas com uma inteligência emocional desenvolvida, é capaz de controlar sentimentos agressivos, violentos, o que, segundo Santos (2010), pode contribuir para diminuir atitudes de violência na sociedade ou no próprio lar. Além do que, pessoas emocionalmente educadas conseguem ter mais controle, apresentando redução de emoções negativas. Dessa forma, o autor salienta que, a inteligência emocional pode contribuir para um mundo melhor.

Segundo Goleman (2011), é preciso compreender o que está por detrás de um sentimento (por exemplo, a mágoa que dispara a raiva), fazendo-o capaz de lidar com as ansiedades, com a ira e com a tristeza.

Goleman (2011) ressalta que aquele que possui inteligência emocional, além de controlar seus impulsos e saber aguardar pela satisfação dos seus desejos, se autoconhecendo e se motivando para persistir em seus propósitos, é capaz de manter-se positivo e impedir que as emoções como a ansiedade interfiram na capacidade de racionar, além de ser empático e autoconfiante.

Quem possui alto nível de inteligência emocional é capaz de se autoconhecer. Dessa maneira, é possível afirmar que o autoconhecimento se desenvolve conforme acontece o desenvolvimento da inteligência emocional, ampliando sua consigo mesmo e com outras pessoas (KREMER, 2018).

Com a capacidade de utilizar as emoções de maneira inteligente, o indivíduo às utiliza de maneira racional e intencional, utilizando-as à seu favor, aprimorando seus resultados em todos os ramos da vida (BARROS, 2012).

Conforme ressalta Goleman (2011), o indivíduo que consegue compreender os motivos que levam a determinadas emoções, contribui para o entendimento da maneira como os sentimentos afetam os seres humanos. Possuir gestão de emoções auxilia o sujeito para lidar com seus sentimentos, lidando melhor com os mesmos, uma vez que a ausência dessa competência torna as pessoas mais sensíveis à emoção, agindo de maneira mais irracional e intempestiva. Ter mais autoconhecimento e saber gerenciar suas emoções, capacita os indivíduos para melhor gerenciar suas vidas, tornando-os mais seguros e donos de si, tendo uma consciência maior de como se sentem em relação a suas decisões nas diferentes áreas da vida.

As pessoas que se sentem satisfeitas consigo mesmas são mais motivadas, produtivas e criativas, envolvem-se mais na solução de problemas, aproveitando oportunidades e enfrentando desafios e possuem maior facilidade de trabalhar em equipe. Autoestima significa amar e valorizar a si mesmo, é sentir um apreço saudável por si próprio (RAMOS, 2015).

Torres (2019) afirma que o ser humano apresenta um enorme potencial dentro de si mesmo e aconselha que o ser humano deve manter sua autoestima, valorizando a si mesmo, sentindo-se mais confiante na sua capacidade de vencer desafios.

3. METODOLOGIA

Metodologia é um conjunto de procedimentos e técnicas utilizados para se coletar e analisar os dados. O método fornece os meios para se alcançar o objetivo proposto, ou seja, são as “ferramentas” das quais fazemos uso na pesquisa, a fim de responder nossa questão. (STRAUSS; CORBIN, 1998).

O presente estudo teve caráter de revisão bibliográfica. Inicialmente, tem como base ferramentas teóricas, como artigos científicos, para estabelecer conceitos, em torno da inteligência emocional como fator fundamental para o autoconhecimento e a mudança comportamental. .

Posteriormente, e para investigação da realidade empírica, utiliza o método revisão bibliográfica, que tem como objetivo realizar uma coleta de dados em fontes secundárias, em que, através de levantamento bibliográfico, pautado na experiência dos autores da publicação, faz-se uma revisão do conteúdo (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Para isso, parte-se de uma busca eletrônica nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Pubmed (U.S. National Library of Medicine). A seleção dos trabalhos aconteceu baseada nos critérios: adequação ao tema, palavras-chave e data de publicação,

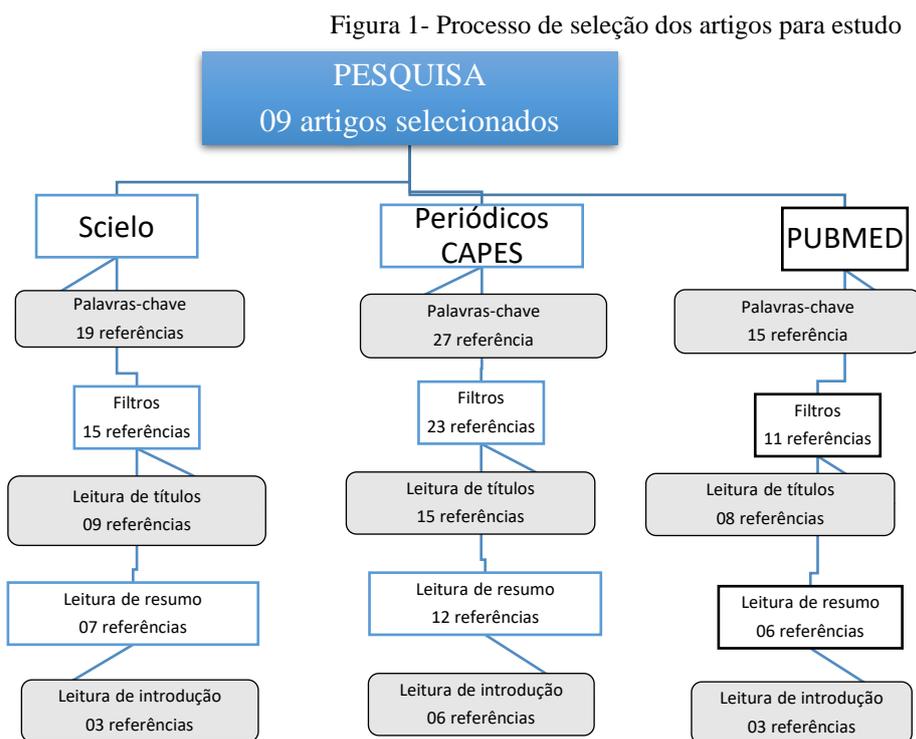
delimitando trabalhos publicados com data igual ou superior a 2010 até 2020, e em português.

Com o material em mãos será feita uma análise dos mesmos. A opção por esse tipo de pesquisa está no fato de que os documentos se constituem enquanto fontes de conhecimento, fornecendo informações relevantes, além de se tratar de uma pesquisa de baixo custo, que exige do pesquisador apenas tempo e atenção (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

Para que seja feito uso dos documentos, é necessária a extração de informações, feitas por meio de leituras e re-leituras, examinando, fazendo anotações, que são analisadas posteriormente, para que, no final, sejam apontadas conclusões (SÁ- SILVA; ALMEIDA; GUINDANI; 2009).

Após essa etapa, é apresentada uma análise descritiva dos principais aspectos observados nos trabalhos, apresentando, assim, conclusões do estudo.

Desse modo, para esse trabalho, o processo aconteceu conforme o especificado na Figura 1, a seguir:



Fonte: Elaborado pelas autoras (2021).

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Após leitura e análise dos artigos, evidenciou-se que três desses eram comuns a mais de uma base dados e, dessa forma, apenas 09 estudos foram selecionados, como pode ser visto na discussão apresentada na sequência, que apresenta os aspectos essenciais das obras selecionadas.

4.1 Discussão dos Resultados

Santos & Nogueira (2020) destacam a importância do autoconhecimento como fator que contribui para o desenvolvimento do autocontrole, onde ressalta que, segundo a teoria de Skinner, autoconhecimento se refere à capacidade de “tornar-se consciente de si mesmo”. Ainda segundo os autores, o autoconhecimento possibilita que o indivíduo lide de maneira mais consciente frente às situações que se apresentem, compreendendo as razões para agir de determinada forma diante de um acontecimento, dessa forma pode-se afirmar que o autoconhecimento contribui significativamente para que se desenvolva autocontrole das emoções, evitando, assim, punições e que haja aumento do reforço.

De modo complementar, Aragão (2016) afirma que o autoconhecimento se constitui enquanto algo que é capaz de transformar o indivíduo, uma vez que, a partir dele, a pessoa passa a agir de maneira mais racional e menos impulsiva nas situações diversas, ou seja, o autocontrole está relacionado ao autoconhecimento, que ocorre a partir do gerenciamento das emoções, o que possibilita maior qualidade de vida.

Silva (2017) realizou um estudo em que demonstra a importância do autoconhecimento para se atingir o autocontrole e destaca a importância da Psicoterapia como recurso para auxiliar aqueles indivíduos que não o possuem a desenvolvê-lo. E destaca que, autocontrole leva a comportamentos propositais e não instintivamente, intempestivo, ou seja, há o despertar da inteligência emocional.

Ao se falar de emoções, está se referindo aos elementos essenciais na vida da pessoa, são características que diferenciam um do outro, podendo gerar bem-estar, ou o contrário, moldando o comportamento das pessoas (KREMEER, 2018). Segundo Silva e Silva (2018), as emoções são princípios que influenciam as ações dos indivíduos. A intensidade das emoções definem seus comportamentos e sentimentos.

Algumas pessoas são fortemente regidas pelas emoções, outros já se tem o predomínio do lado racional. Portanto, Camocardi (2019) ressalta que o adequado é que haja equilíbrio entre os lados emocionais e racionais, visto que, com isso, é possível uma maior tranquilidade tanto a nível pessoal, como social, pois, capacita o cérebro a analisar melhor como proceder em certas situações. Assim, as emoções e os sentimentos podem ser passados de uma pessoa para outra, contudo, muitas vezes nem são percebidas. Em detrimento disso, o lado emocional pode ser mais rápido que o lado racional do indivíduo, no qual, poderá ocasionar problemas futuros (GOLEMAN, 2011).

Diante disso, é possível afirmar que ser capaz de administrar as emoções torna-se um dos fatores fundamentais para que sejam constituídas boas relações familiares, de trabalho e até mesmo em âmbito financeiro. Ao mesmo tempo, a inteligência de lidar com sentimentos pode auxiliar no alcance de melhores conquistas (TORRES, 2019). Para lidar com outras pessoas, devem ser levadas em consideração a razão, inteligência, mas, em especial, faz-se necessário, também, que saiba lidar com suas emoções. Se as pessoas conseguissem dominar com inteligência as suas emoções, muitos que se sentem fracassadas, obteriam mais sucesso. Desse modo, ter consciência e respeito pelas suas emoções e sentimentos do próximo, pode auxiliar na melhor convivência e no desenvolvimento da autoestima próprio e do outro (CAMOCARDI, 2019).

Conforme ressalta Goleman (2012), aquele que consegue compreender os motivos que levam a determinadas emoções, contribui para entendimento da maneira com que os sentimentos afetam os seres humanos. Possuir gestão de emoções lhe auxilia para lidar com seus sentimentos, lidando melhor com os mesmos, uma vez que a ausência dessa competência torna as pessoas mais sensíveis à emoção, agindo de maneira mais irracional e intempestiva. Ter mais autoconhecimento e saber gerenciar suas emoções, capacita os indivíduos para melhor gerenciar suas vidas, tornando-os mais seguros e donos de si, tendo uma consciência maior de como se sentem em relação às suas decisões.

Ao acontecer o desenvolvimento da inteligência emocional o indivíduo torna-se capaz não apenas de transformar seu modo de sentir, mas também desenvolve suas ações de forma consciente e assertiva, passando a se comportar de maneira mais racional e inteligente, uma vez que acessa suas limitações e possibilidades, de modo a evitar que suas emoções atinjam uma proporção que possa atrapalhar sua vida pessoal e profissional (KREMER, 2018).

Saber controlar e gerenciar as emoções e ter habilidade para compreender as ações dos outros tornou-se um diferencial no mundo atual. Já não basta possuir conhecimentos técnicos, mas, sim, autoconhecimento, envolvido com autogerenciamento, automotivação, empatia e habilidades sociais, e nesse sentido, cada vez a inteligência emocional ganha destaque.

Trabalhos como o de Sousa (2013) e o de Ferreira (2016), destacam a importância da inteligência emocional para as organizações, especialmente para aqueles que ocupam cargos de liderança, e, nesse sentido, conclui-se que ela está relacionada ao sucesso pessoal e profissional da pessoa. E essa acontece a partir do autoconhecimento, onde esse torna-se capaz de identificar seus sentimentos e seus desejos, bem como o do próximo, o que facilita para que relacionamentos interpessoais possam dar certo.

Desse modo, conforme ficou claro nos estudos realizados, o autoconhecimento pode ser considerado como essencial para o desenvolvimento da maturidade do indivíduo, o qual gera o autocontrole, o que tem relação direta com a mudança de comportamento do sujeito, seja em suas relações pessoais consigo mesmo, com os outros, bem como no aspecto profissional.

5. CONCLUSÃO

Os estudos apresentados demonstraram que o autoconhecimento possibilita que o sujeito identifique os fatores que podem afetar seu comportamento, e, assim, pode agir para modificar tais variáveis, evitando sofrimento emocional, ou seja, através do autoconhecimento há maiores condições de gerir suas emoções, entendendo-as e percebendo as situações que as despertam.

Desse modo, ficou claro através do desenvolvimento da inteligência emocional, o indivíduo atinge um maior nível de autoconhecimento é considerado um fator essencial para que se desenvolva o autocontrole, o que, por consequência, leva a uma mudança de comportamento não só em relação a si mesmo, mas em relação às outras pessoas de seu convívio social e profissional.

Esse trabalho trouxe maiores conhecimentos e valorização a respeito da inteligência emocional, em que pode-se perceber a existência de uma relação dessa com o despertar do autoconhecimento e do autocontrole, os quais influenciam significativamente para que aconteçam mudanças comportamentais. Notou-se que as bibliografias são escassas, o que, portanto, abre brechas para que novos estudos sejam realizados sobre a temática.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Soraya Rodrigues de. Decifra-me ou te devoro: A importância do autoconhecimento em nosso percurso existencial. **Psicologia.pt [online]**. 2016. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?codigo=AOP0384. Acesso em outubro de 2021.

ARRUDA, Jenifer Rosa; MORAES, Jhony Pereira; COLLING, Tais. Desenvolvendo capacidades da inteligência emocional através do coaching. **Saber Humano: Revista**

Científica da Faculdade Antonio Meneghetti, [S.l.], v. 8, n. 12, p. 92-112, ago. 2018. Disponível em: <<https://saberhumano.emnuvens.com.br/sh/article/view/309>>. Acesso em: abr. 2021.

BARROS, M. C. **Inteligência Emocional, Confiança do Empregado na Organização e Bem Estar no Trabalho**: Um estudo com Executivos. São Bernardo dos Campos, 2011. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1296/1/Marli%20Cristiane%20Barros.pdf> . Acesso em: abr. 2021.

CAMOCARDI, Paula. Inteligência emocional é aquele sentimento de amor-próprio que faz você enxergar além das aparências. **O Segredo**. 2019. Disponível em: <https://osegredo.com.br/inteligencia-emocional-e-aquele-sentimento-de-amor-proprio-que-faz-voce-enxergar-alem-das-aparencias/>. Acesso em: abr. 2021.

FERREIRA, Fabíola da Cunha. Importância da inteligência emocional no contexto organizacional. **Anais... XII Congresso Nacional de Excelência em Gestão**. 29 e 30 de setembro de 2016. Disponível em: https://www.inovarse.org/sites/default/files/T16_M_036.pdf. Acesso em outubro de 2021.

GARDNER, Howard. **A Teoria das Inteligências Múltiplas**. Rio de Janeiro: Campus, 1985.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência social**: o poder das relações humanas. Rio de Janeiro: Elieser, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **O Cérebro e a Inteligência Emocional**: Novas Perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KREMER, Tatiana dos Reis. **Inteligência emocional entre estudantes de pós-graduação**: o caso de uma universidade do noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Trabalho de Conclusão de Curso (MBA em Coaching e Gerenciamento de Pessoas) – UNIJUI, 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5649/Tatiana%20dos%20Reis%20Kremer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em mar. 2021.

LÜDKE, M; ANDRÉ, M. E. D. A. “Métodos de coletas de dados: observação, entrevista e análise documental”. In: **Pesquisa em educação**: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MACHADO, Pedro Guilherme B. **Marketing Pessoal e Motivação**. Curitiba: E-Tec Brasil, 2013.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/FKG4fvfsYGHwtn8C9QnDM4n/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em setembro de 2021.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PAULA, Kely Maria Pereira de. Teoria motivacional do *coping*: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento

do estresse. **Estudos de Psicologia (Campinas)** [online]. v. 32, n. 2, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>. Acesso em outubro de 2021.

RIZZOTO, Mônica. **Inteligência emocional: aspectos que os líderes devem desenvolver para influenciar no comportamento dos seus colaboradores**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de Caxias do Sul, Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos, Ciências Sociais, Caxias do Sul, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uces.br/xmlui/bitstream/handle/11338/6159/TCC%20Monica%20Rizzotto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: abr. 2021.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo; GONDIM, Sônia Guedes. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. **Revista administração Mackenzie**, v.15, n. 2, São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/t4Qhyt3mSc8tyd6MPcVH8Wm/abstract/?lang=pt>. Acesso em outubro de 2021.

ROSIK, Silvana Paula. **A inteligência emocional, como ferramenta para a obtenção do sucesso profissional**. Monografia (Especialização) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Departamento Acadêmico de Gestão e Economia, Curitiba, 2013. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3300/1/CT_GN_VII_2012_1_15.pdf. Acesso em: mar. 2021.

SANTOS, Jair de Oliveira. **Educação emocional na escola: a emoção na sala de aula**. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2000. Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/view/12578267/educacao-emocional-na-escola-faculdade-castro-alves>. Acesso em outubro de 2021.

SANTOS, Rayanne de Lima; NOGUEIRA, Clarissa de Pontes Vieira. A Importância do Autoconhecimento para o Desenvolvimento do Repertório de Autocontrole **Revista de psicologia**, [S.l.], v. 14, n. 49, fev. 2020. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2311>>. Acesso em: outubro de 2021.

SÁ-SILVA, J. R; ALMEIDA, C. D. DE; GUINDANI, J. F. “Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas”. In: **Revista Brasileira de História e Ciências Sociais**. Ano I – Número I – Julho 2009.

SILVA, Jaqueline Santos. **Autoconhecimento como técnica psicoterapêutica para a mudança comportamental**. Monografia (Graduação em Ciências da Saúde). Faculdade de Ciências da Saúde. Universidade de Brasília. Brasília-DF, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2972>. Acesso em outubro de 2021.

SILVA, M. M. D.; SILVA, A. M. S. D. Inteligência Emocional e sua Aplicação no Contexto Educacional. **Revista de Ciências e Humanidades**, Crato, 2018. Disponível em: <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/BDCC/article/view/1569/1183>. Acesso em: abr. 2021.

SOTO, Eduardo. **Comportamento organizacional: o impacto das emoções**. São Paulo: Thomson, 2002.

SOUSA, Daniele Alves. **Inteligência emocional no trabalho**. Monografia (Graduação em Administração de Empresas). UniCeub – Centro Universitário de Brasília. Brasília-DF, 2013.

Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/4955>. Acesso em outubro de 2021.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, Mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&nrm=iso. Acesso em abr. 2021.

STRAUSS, Anselm; CORBIN, Juliet. **Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques**. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1998.

TORRES, J. Inteligência Emocional: Por que se preocupar com isso? **Blog BB Previdência**, 2019. Disponível em: <http://blog.bbprevidencia.com.br/inteligencia-emocional-porque-se-preocupar-com-isso/>. Acesso em: maio 2021.