



**FIPP – FACULDADE DE INFORMÁTICA DE  
PRESIDENTE PRUDENTE  
ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**DIOGO SEIDI KITAHARA**

**RESILIÊNCIA: A HABILIDADE NECESSÁRIA PARA LIDAR COM OS  
DESAFIOS DA VIDA E DO TRABALHO**

Presidente Prudente - SP  
2023



**FIPP – FACULDADE DE INFORMÁTICA DE  
PRESIDENTE PRUDENTE  
ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**DIOGO SEIDI KITAHARA**

**RESILIÊNCIA: A HABILIDADE NECESSÁRIA PARA LIDAR COM OS  
DESAFIOS DA VIDA E DO TRABALHO**

Trabalho de Inteligência Emocional,  
apresentado a Faculdade de  
Informática de Presidente Prudente,  
Curso de Análise e Desenvolvimento  
de Sistemas, Universidade do Oeste  
Paulista, como parte dos requisitos  
para a sua conclusão.

Orientador:  
Wesley de Oliveira Pereira

## **RESILIÊNCIA: A HABILIDADE NECESSÁRIA PARA LIDAR COM OS DESAFIOS DA VIDA E DO TRABALHO**

### **Análise do Tema (Resiliência no contexto corporativo e pessoal em um mundo de mudanças constantes)**

A resiliência desempenha um papel fundamental na área da inteligência emocional, estando intrinsecamente ligada à capacidade de enfrentar e se adaptar positivamente a contextos adversos. Em situações desafiadoras, algumas pessoas podem se enfraquecer e perder a motivação, enquanto outras se desenvolvem e prosperam. Portanto, a resiliência é a habilidade de se adaptar de maneira positiva em meio a circunstâncias adversas.

No cenário atual, a resiliência se torna ainda mais essencial, uma vez que vivemos em um momento histórico caracterizado por mudanças rápidas e constantes em praticamente qualquer área. Essas transformações exigem que tanto pessoas quanto instituições se adaptem a novas circunstâncias econômicas, sociais, culturais, tecnológicas e políticas. Isso implica numa necessidade crescente de flexibilidade em nossas ações, estruturas e até mesmo em nossa vida pessoal para enfrentar essas mudanças. Infelizmente, essas transformações também têm impactado significativamente a saúde física e mental das pessoas.

As rápidas e constantes mudanças têm um impacto profundo na saúde mental das pessoas. O estresse relacionado à incerteza e à necessidade de se adaptar constantemente pode levar a distúrbios de ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental. A pressão para se manter atualizado e competitivo em um ambiente em constante mudança pode ser esmagadora e contribuir para o esgotamento e a exaustão mental.

Além disso, as mudanças frequentes também podem afetar negativamente a saúde física das pessoas. O estresse crônico associado às mudanças constantes pode levar a problemas de saúde, como hipertensão,

doenças cardíacas e comprometimento do sistema imunológico. A falta de estabilidade e a necessidade de se adaptar rapidamente podem resultar em hábitos de vida menos saudáveis, como falta de exercício e má alimentação.

No contexto do trabalho dentro das organizações, a resiliência refere-se à capacidade de manter uma relação saudável entre o ser humano e seu trabalho, mesmo em um ambiente em constante transformação e sujeito a diversas formas de ruptura. Três características definem uma pessoa ou organização resiliente: a firme aceitação da realidade, a crença profunda na significância da vida apoiada por valores sólidos e a habilidade de improvisar de forma criativa, mesmo quando as ferramentas ou materiais adequados estão indisponíveis ou o tempo é considerado insuficiente para realizar o que foi proposto.

Uma habilidade que está intimamente relacionada à resiliência é a adaptabilidade, que se refere à capacidade de ajustar, modificar ou responder eficazmente a diferentes situações, ambientes ou circunstâncias. É a capacidade de lidar com mudanças, desafios e novas condições de maneira flexível e eficaz, o que, por sua vez, contribui para a resiliência, melhorando a capacidade de aprender, evoluir e se moldar conforme as demandas do ambiente.

O trabalho contemporâneo muitas vezes envolve pressões, tensões e adversidades, tornando a resiliência e a adaptabilidade qualidades altamente valorizadas. As transformações nas relações entre as pessoas e o ambiente de trabalho nas últimas décadas destacam a necessidade de flexibilidade e adaptabilidade por parte dos indivíduos nas organizações.

Nesse sentido, é crucial que as organizações promovam a discussão e a construção de valores, espaços organizacionais e práticas inovadoras que apoiem ações voltadas para a proteção da saúde física, psicológica, social e organizacional. Isso se torna fundamental no contexto dos processos de adaptação tanto dos indivíduos quanto das próprias organizações, permitindo que enfrentem desafios e adversidades de maneira resiliente e adaptável.

#### Referências:

Martins, Vera. O emocional inteligente: como usar a razão para equilibrar a emoção. Rio de Janeiro, RJ: Alta Books, 2015.

Barlach, Lisete; Limongi-França, Ana Cristina; Malvezzi, Sigmar O Conceito de Resiliência Aplicado ao Trabalho nas Organizações Interamerican Journal of Psychology, vol. 42, núm. 1, abril, 2008, pp. 101-112.

Brandão, Rui. Resiliência: o que é o que você precisa saber sobre suportar as adversidades. Zenklub, 2021. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/>. Acesso em: 29 sep. 2023