



Dissertação de Mestrado

Universidade do Minho

Escola de Economia e Gestão

Débora Gonçalves Monteiro nº PG54316

**A Inteligência Emocional como Fator Protetor do
Burnout em Funções de Liderança**

Mestrado em Gestão de Recursos Humanos

Orientadora: **Professora Doutora Regina Leite**

Braga, 21 de fevereiro de 2024

1. RESUMO

O presente estudo explora a relação entre a Inteligência Emocional (IE) e a Síndrome de *Burnout* em pessoas com funções de liderança, tendo como principal objetivo perceber a importância na resistência dos líderes a este estado de exaustão profissional. Os estudos realizados sugerem que a IE permite aos líderes interpretar e responder de forma mais eficaz às exigências do mundo laboral dos dias de hoje e, por consequência, previne impactos psicológicos disruptivos, atuando como uma ferramenta de proteção individual.

Num contexto profissional cada vez mais complexo e exigente, torna-se fundamental compreender o papel das emoções no trabalho - particularmente no caso dos líderes. Em face do exposto, formula-se a seguinte questão de investigação “Qual a relação entre a Inteligência Emocional e o nível de *Burnout* em pessoas em funções de liderança?”.

A metodologia adotada assenta numa abordagem quantitativa, recorrendo à aplicação de um questionário direcionado a pessoas em funções de liderança, utilizando uma amostra selecionada aleatoriamente, dentro de uma empresa na área do retalho. O questionário será composto por escalas desenvolvidas para avaliar as diferentes variáveis em estudo, traduzidas e adaptadas para a população portuguesa. A análise dos resultados será realizada através do software SPSS (Statistical Package for Social Sciences), com o objetivo de avaliar os níveis percebidos de IE e Síndrome de *Burnout* e a relação entre os dois constructos.

Deste modo, prevê-se que os líderes com níveis mais elevados de Inteligência Emocional possuam uma maior capacidade de gerir situações de stress, reduzindo, por isso, os níveis de *Burnout*.

Além de contribuir empiricamente para uma área relevante e atual, esta dissertação procurará refletir sobre as práticas organizacionais capazes de prover o bem-estar no trabalho, a saúde psicológica dos líderes e, consequentemente, dos colaboradores.

1. ABSTRACT

This study explores the relationship between Emotional Intelligence (EI) and Burnout Syndrome in people in leadership roles, with the main aim of understanding the importance of leaders' resistance to this state of professional exhaustion. The studies suggest that EI allows leaders to interpret and respond more effectively to the demands of today's working world and, consequently, prevents disruptive psychological impacts, acting as an individual protection tool.

In an increasingly complex and demanding professional context, it is essential to understand the role of emotions at work - particularly in the case of leaders. In view of the above, the following research question was formulated: 'What is the relationship between Emotional Intelligence and the level of Burnout in people in leadership roles?'.

The methodology adopted is based on a quantitative approach, using a questionnaire aimed at people in leadership roles, using a randomly selected sample from a retail company. The questionnaire will consist of scales developed to assess the different variables under study, translated and adapted for the Portuguese population. The results will be analysed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) software, with the aim of assessing the perceived levels of EI and Burnout Syndrome and the relationship between the two constructs.

In this way, it is expected that leaders with higher levels of Emotional Intelligence will have a greater ability to manage stressful situations, thereby reducing Burnout levels.

As well as making an empirical contribution to a relevant and current area, this dissertation will seek to reflect on organisational practices capable of providing well-being at work, the psychological health of leaders and, consequently, of employees.

2. PALAVRAS-CHAVE

Inteligência Emocional; Síndrome de *Burnout*; Liderança; Emoções; Exaustão