



# EFEITOS DE UM PROGRAMA INTEGRADO DE MINDFULNESS E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SOBRE O BEM-ESTAR, A POSITIVIDADE E O STRESS PERCEBIDO NO TRABALHO

*Cláudia Tiago Ramos Viana*

Tese apresentada à Universidade de Évora para  
obtenção do Grau de Doutor em Psicologia  
Especialidade: Psicologia do Trabalho e das Organizações

ORIENTADORA : Prof<sup>ª</sup> Doutora *Cristina De Sousa*

ÉVORA, FEVEREIRO 2014





**DEDICATÓRIA**

*Aos meus filhos*

*Raquel e André*

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho, como todos, precisou de todo o tempo, de muito estudo, de muita prática e de muita dedicação... Foram anos de uma rotina intensa mas compensadora e gratificante.

O presente trabalho é o resultado de um esforço de superação de alguns obstáculos e de uma gratidão permanente por poder estar a viver no meu presente. Na superação desses obstáculos contei com ajudas preciosas que não posso deixar de mencionar.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha professora orientadora, Doutora Cristina de Sousa pela paciência, amizade, disponibilidade e cumplicidade com que sempre me acolheu dando-me apoio e força para continuar, partilhando comigo os seus conhecimentos e experiências.

Em segundo lugar, agradeço aos meus pais, José e Maria por me terem apoiado incondicionalmente desde sempre e pela força e simplicidade com que me ensinaram a enfrentar as dificuldades.

Agradeço aos meus avós, André e Feliciano, pelo amor, pelos mimos inesquecíveis e por me terem ensinado a paciência e o respeito.

Deixo um obrigado do tamanho do mundo aos meus filhos, Raquel e André, por saberem chegar ao meu coração e cuidar de mim dia após dia acompanhando-me em todas as horas de trabalho e por perceberem mais do que lhes é exigido, fazendo de mim a mãe mais orgulhosa do mundo.

Agradeço ao meu marido Rui por ter a família como compromisso para a vida e por ser o meu parceiro quotidiano.

Um obrigado também ao meu irmão Gonçalo que foi um amigo sempre presente.

À organização e a todos os participantes que se disponibilizaram para fazer parte do estudo, pela simpatia e interesse com que acolheram este projeto...sem eles não teria sido possível a realização deste trabalho. Sem esquecer todos os que indiretamente contribuíram para que ele se tornasse possível.

Muito Obrigado!

## RESUMO

Diversos estudos têm vindo a aplicar programas de intervenção que integram técnicas de mindfulness com inteligência emocional em contexto clínico (Ciarrochi, Blackledge, Bilich & Bayliss, 2007; Ramos, Hernández & Blanca, 2009). O objetivo do presente trabalho é analisar os efeitos que um programa de treino integrado de mindfulness e inteligência emocional tem em contexto organizacional uma vez que neste contexto esta aplicação tem sido maioritariamente realizada de forma não integrada. Foram realizados três estudos longitudinais integrando grupos participantes e grupos de controlo. Noventa e um trabalhadores (N=91) participaram na pesquisa. Para avaliar os resultados da intervenção foram aplicadas escalas em três momentos (pré-intervenção, pós-intervenção, *follow up*) para avaliar os níveis de mindfulness, stress percebido, bem-estar afetivo, rácio de positividade, ansiedade e depressão. Os resultados revelam evoluções que apontam para o desenvolvimento de competências associadas à intervenção que permitiram aos participantes diminuir o stress percebido, aumentar o bem-estar afetivo e positividade.

Palavras-Chave: Mindfulness, Inteligência Emocional, Rácio de Positividade, Bem-Estar Afetivo, Stress Percebido.

Effects of an integrated program of mindfulness and emotional intelligence on well being, positivity and perceived stress at work

**ABSTRACT**

Several studies have been applying intervention programs that integrate mindfulness and emotional intelligence in clinical context (Ciarrochi, Blackledge, Bilich & Bayliss, 2007; Ramos, Blanca Hernandez & 2009). The objective of this study is to analyze the effects that an integrated training program of mindfulness and emotional intelligence has on organizational context, because in organizational context this application has been mostly performed in a non-integrated form. Three longitudinal studies with participant groups and control groups were performed. Ninety-one workers (N= 91) participated in the survey. To evaluate the results of the intervention, different scales were applied in three moments (pre-intervention, post-intervention and follow-up) to assess levels of mindfulness, perceived stress, wellbeing, positivity ratio, anxiety and depression. The results reveal that there was a development of competences associated with the intervention that allowed participants to reduce perceived stress, increase well-being and positivity ratio.

Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence, Positivity Ratio, Wellness, Perceived Stress.

## ÍNDICE

|  |            |
|--|------------|
| <b>Introdução</b>  | <b>1</b>   |
| <b>1.Mindfulness</b>   |            |
| 1.1. O conceito  | 4          |
| 1.2. O treino  | 6          |
| <b>2.Inteligência Emocional</b>  |            |
| 2.1.O conceito   | 14         |
| 2.2.O treino   | 19         |
| <b>3. Complementaridade da mindfulness e da inteligência emocional</b> |            |
| 3.1.A integração das práticas  | 22         |
| 3.2.Mecanismos e efeitos de um treino integrado                        |            |
| 3.2.1.Mindfulness, inteligência emocional e positividade               | 29         |
| 3.2.2.Mindfulness, inteligência emocional e bem-estar                  | 32         |
| 3.2.3.Mindfulness, inteligência emocional e stress percebido           | 36         |
| <b>4. A implementação na organização</b>                               |            |
| 4.1.Problemática e objetivos   | 41         |
| 4.2.O programa de treino   | 45         |
| <b>5.Método</b>  |            |
| 5.1.Desenho do estudo  | 47         |
| 5.2.Participantes  | 50         |
| 5.3.Procedimento Geral   | 54         |
| 5.4.Medidas de avaliação   | 56         |
| <b>6.Estudo 1</b>  |            |
| 6.1.Introdução   | 61         |
| 6.2.Participantes  | 62         |
| 6.3.Resultados   | 64         |
| 6.4.Discussão  | 71         |
| <b>7.Estudo 2</b>  |            |
| 7.1.Introdução   | 74         |
| 7.2.Participantes  | 75         |
| 7.3.Resultados   | 77         |
| 7.4.Discussão  | 84         |
| <b>8.Estudo 3</b>  |            |
| 8.1.Introdução   | 88         |
| 8.2.Participantes  | 89         |
| 8.3.Resultados   | 91         |
| 8.4.Discussão  | 98         |
| <b>9.Discussão Geral</b>   | <b>101</b> |
| <b>Conclusão</b>   | <b>112</b> |
| <b>Referências</b>   | <b>114</b> |
| <b>Anexos</b>  |            |

## SIGLAS

|           |  |
|-----------|--|
| M1.....   | Momento 1, avaliação em pré-intervenção                  |
| M2.....   | Momento 2, avaliação em pós-intervenção                  |
| M3.....   | Momento 3, avaliação em pós-intervenção <i>follow-up</i> |
| GP1.....  | Grupo participante no estudo 1                           |
| GP2.....  | Grupo participante no estudo 2                           |
| GP3.....  | Grupo participante no estudo 3                           |
| GC1.....  | Grupo de controlo do estudo 1                            |
| GC2.....  | Grupo de controlo do estudo 2                            |
| GC3.....  | Grupo de controlo do estudo 3                            |
| FFMQ..... | Variável dependente mindfulness                          |
| PSS.....  | Variável dependente stress percebido                     |
| IWP.....  | Variável dependente bem-estar afetivo                    |
| PT.....   | Variável dependente rácio de positividade                |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Figura 1</b> - Esquema do conceito de inteligência emocional de Salovey e Mayer (1990)..... | <b>17</b> |
| <b>Figura 2</b> – Modelo de bem-estar afetivo de Warr (1990).....                              | <b>34</b> |
| <b>Figura 3</b> - Esquema da intervenção linear ascendente na hierarquia da empresa.....       | <b>51</b> |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |            |
|--|------------|
| <b>Gráfico 1</b> - Evolução das variáveis desde o M1 ao M3 no grupo participante no estudo 1.....  | <b>65</b>  |
| <b>Gráfico 2</b> - Evolução das variáveis desde o M1 ao M3 no grupo participante no estudo 2.....  | <b>78</b>  |
| <b>Gráfico 3</b> - Evolução das variáveis desde o M1 ao M3 no grupo participante no estudo 3.....  | <b>92</b>  |
| <b>Gráfico 4</b> - Evolução das médias da variável mindfulness (FFMQ) nos grupos participantes (GP1,GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....          | <b>102</b> |
| <b>Gráfico 5</b> - Evolução das médias da variável rácio de positividade (PT) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3)..... | <b>103</b> |
| <b>Gráfico 6</b> - Evolução das médias da variável bem-estar afetivo (IWP) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....    | <b>105</b> |
| <b>Gráfico 7</b> - Evolução das médias da variável stress percebido (PSS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....     | <b>106</b> |
| <b>Gráfico 8</b> - Evolução das médias da variável ansiedade (HADS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....           | <b>108</b> |
| <b>Gráfico 9</b> - Evolução das médias da variável depressão (HADS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....           | <b>110</b> |

## ÍNDICE DE QUADROS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Quadro 1</b> - Descrição abreviada do programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).....   | <b>9</b>  |
| <b>Quadro 2</b> - Descrição dos estudos realizados em contexto organizacional com base a meditação mindfulness.....                          | <b>11</b> |
| <b>Quadro 3</b> - Descrição dos elementos base da inteligência emocional.....  | <b>15</b> |
| <b>Quadro 4</b> - Propostas de definição do conceito de inteligência emocional de Mayer e Salovey (1997), Baron (1997) e Goleman (1995)..... | <b>16</b> |
| <b>Quadro 5</b> - Propostas para pontos de interligação e integração entre a inteligência emocional e a mindfulness.....                     | <b>26</b> |
| <b>Quadro 6</b> – Modelos de stress e bem-estar.....   | <b>36</b> |
| <b>Quadro 7</b> - Resumo dos momentos pré-post intervenção nos três estudos realizados.....  | <b>48</b> |
| <b>Quadro 8</b> - Descrição do fluxo de participantes nos três momentos, nos três estudos realizados.....                                    | <b>53</b> |

## ÍNDICE DE TABELAS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tabela 1</b> - Dados sociodemográficos para o grupo participante e para o grupo de controlo do estudo 1.....  | <b>63</b> |
| <b>Tabela 2</b> - Resultados do teste de medidas repetidas do grupo participante no estudo 1 (intra-sujeitos).....   | <b>64</b> |
| <b>Tabela 3</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo participante (GP1) nos três momentos (M1, M2, M3).....                                       | <b>66</b> |
| <b>Tabela 4</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo de controlo (GC1) nos dois momentos (M1, M2).....  | <b>68</b> |
| <b>Tabela 5</b> – Evolução das médias do grupo participante (GP1) e do grupo de controlo (GC1) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3) e teste T.....  | <b>69</b> |
| <b>Tabela 6</b> - Dados sociodemográficos para o grupo participante e para o grupo de controlo do estudo 2.....  | <b>76</b> |
| <b>Tabela 7</b> - Resultados do teste de medidas repetidas do grupo participante no estudo 2 (intra-sujeitos).....   | <b>77</b> |
| <b>Tabela 8</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo participante (GP2) nos três momentos (M1, M2, M3).....                                       | <b>79</b> |
| <b>Tabela 9</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo de controlo (GC2) nos dois momentos (M1, M2).....  | <b>81</b> |
| <b>Tabela 10</b> – Evolução das médias do grupo participante (GP2) e do grupo de controlo (GC2) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3) e teste T..... | <b>82</b> |
| <b>Tabela 11</b> - Dados sociodemográficos para o grupo participante e para o grupo de controlo do estudo 3.....   | <b>90</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Tabela 12</b> - Resultados do teste de medidas repetidas do grupo participante no estudo 3 (intra-sujeitos)..   | <b>91</b>  |
| <b>Tabela 13</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo participante (GP3) nos três momentos (M1, M2, M3).....  | <b>93</b>  |
| <b>Tabela 14</b> - Médias (M), desvio-padrão (DP) e teste T do grupo de controlo (GC3) nos dois momentos (M1, M2).....   | <b>95</b>  |
| <b>Tabela 15</b> – Evolução das médias do grupo participante (GP3) e do grupo de controlo (GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3) e teste T.....   | <b>96</b>  |
| <b>Tabela 16</b> - Evolução das médias da variável mindfulness (FFMQ) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....         | <b>101</b> |
| <b>Tabela 17</b> - Evolução das médias da variável rácio de positividade (PT) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3)..... | <b>103</b> |
| <b>Tabela 18</b> - Evolução das médias da variável bem-estar afetivo (IWP) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....    | <b>104</b> |
| <b>Tabela 19</b> - Evolução das médias da variável stress percebido (PSS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....     | <b>106</b> |
| <b>Tabela 20</b> - Evolução das médias da variável ansiedade (HADS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....           | <b>107</b> |
| <b>Tabela 21</b> - Evolução das médias da variável depressão (HADS) nos grupos participantes (GP1, GP2, GP3) e nos grupos de controlo (GC1, GC2, GC3) nos diferentes momentos de avaliação (M1, M2, M3).....           | <b>109</b> |

