



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Estudo transcultural Portugal/Brasil sobre inteligência emocional e mindfulness

Maria Alexandra Alves Rodrigues

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado

Covilhã, Outubro de 2015

Agradecimentos

À Professora Doutora Graça Esgalhado, pela simpatia e pela forma excelente e exemplar como me orientou e apoiou ao longo da realização da presente dissertação.

Aos restantes docentes do Departamento de Psicologia e Educação que pertenceram ao grupo de investigação em que fiquei inserida, por todo o apoio prestado.

A todos os participantes do projecto de investigação “Saúde, Bem-Estar e Felicidade ao Longo do Ciclo de Vida PT/BR”, pela sua valiosa contribuição.

Aos meus pais e às minhas irmãs, os verdadeiros “pilares” da minha existência.

Ao Jorge e à Natália, pela amizade e companheirismo inigualáveis.

Resumo

A presente dissertação tem por objectivos comparar os níveis de inteligência emocional, e de mindfulness, em função da nacionalidade, do género e da percepção de religiosidade, e analisar as associações entre inteligência emocional e mindfulness.

É parte integrante desta dissertação um capítulo em formato de artigo científico para submeter a uma revista com revisão por pares, o qual descreve o estudo transcultural desenvolvido. Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico, a Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) e o Inventário de Mindfulness de Freiburg (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt, 2006). A amostra do estudo foi constituída por 1395 indivíduos, dos quais 624 eram portugueses e 750 eram brasileiros. Dos resultados obtidos destacam-se diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional (nas dimensões Gestão das Próprias Emoções e Utilização das Emoções) em função da nacionalidade, e diferenças estatisticamente significativas em mindfulness e em inteligência emocional (na escala total e em todas as suas dimensões) em função do género e da percepção de religiosidade. Verificam-se também associações positivas e moderadas, estatisticamente significativas, entre inteligência emocional e mindfulness.

Palavras-chave

Inteligência Emocional, Mindfulness, Estudo Transcultural

Abstract

The present work aims to compare the emotional intelligence and the mindfulness levels as a function of nationality, gender and perception of religiosity and analyze the associations between emotional intelligence and mindfulness.

It is an integral part of this work a chapter in a scientific article format to submit to a journal with peer review which describes the cross-cultural study developed. The instruments used were a sociodemographic questionnaire, the Schutte Emotional Intelligence Scale (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) and the Freiburg Mindfulness Inventory (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt, 2006). The sample of the study was composed by 1395 individuals from which 624 were Portuguese and 750 were Brazilian. Of the results obtained stands out statistically significant differences in emotional intelligence (in the dimensions Managing Own Emotions and Utilization of Emotion) as a function of nationality and statistically significant differences in mindfulness and in emotional intelligence (in the total scale and in all of its dimensions) as a function of gender and perception of religiosity. Positive and moderate associations, statistically significant, between emotional intelligence and mindfulness are also verified.

Keywords

Emotional Intelligence, Mindfulness, Cross-cultural Study

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Lista de Tabelas	xi
Capítulo 1 - Introdução	1
Capítulo 2 - Artigo científico	3
Resumo	3
Abstract	3
Introdução	4
Inteligência emocional	4
Mindfulness	6
Inteligência emocional e mindfulness	7
Método	8
Participantes	8
Instrumentos	9
Procedimentos	9
Resultados	10
Discussão	14
Referências bibliográficas	18
Capítulo 3 - Discussão geral	23

Anexos _____	27
Anexo 1: Revisão bibliográfica _____	29
Anexo 2: Apresentação do estudo _____	59
Bibliografia _____	63

Lista de Tabelas

Tabela 1: Estudos transculturais com recurso à variável inteligência emocional _____	5
Tabela 2: Características sociodemográficas dos participantes (n = 1395) _____	8
Tabela 3: Estatísticas descritivas da EIES e do IMF (n = 1395) _____	10
Tabela 4: Valores médios (\pm DP) de IE e de mindfulness em função da nacionalidade _____	11
Tabela 5: Valores médios (\pm DP) de IE e de mindfulness em função do género _____	12
Tabela 6: Valores médios (\pm DP) de IE e de mindfulness em função da percepção de religiosidade _____	13
Tabela 7: Correlações entre mindfulness e IE e as suas dimensões _____	14

Capítulo 1 - Introdução

A inteligência emocional, constructo psicológico relativamente recente na literatura científica, remete para a relação da inteligência com as emoções (Salovey & Mayer, 1990; Schutte & Malouff, 2013). Mindfulness, por sua vez, diz respeito a qualidades particulares de atenção e consciência, passíveis de ser cultivadas e desenvolvidas por meio da meditação (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Tanto a inteligência emocional como o mindfulness consistem em constructos que se encontram associados a uma grande diversidade de resultados positivos e adaptativos na vida (Schutte & Malouff, 2011). Destacam-se, a esse respeito, um maior bem-estar subjectivo e satisfação com a vida, e uma melhor saúde física e mental.

Efectivamente, a investigação científica tem-se debruçado sobre a possível influência destes aspectos na experiência e demonstração de maior ou menor inteligência emocional ou mindfulness por parte dos indivíduos (Ghorbani, Watson & Weathington, 2009; Gunkel, Schlägel & Engle, 2014; Gutiérrez & Araya-Vargas, 2013; Schutte et al., 1998). Entre esses aspectos encontram-se também a cultura ou, mais especificamente, certas características culturais intrínsecas às sociedades em que os indivíduos se inserem, assim como outros factores sociodemográficos, tais como o género ou a percepção de religiosidade dos indivíduos.

Adicionalmente, refere-se o interesse empírico acrescido que a relação entre inteligência emocional e mindfulness tem despertado (Wright & Schutte, 2014). Tal deve-se essencialmente às potencialidades que daí advém em termos interventivos, quer ao nível pessoal quer profissional.

Face ao supracitado, considerou-se relevante explorar as relações entre inteligência emocional, mindfulness, nacionalidade, género e percepção de religiosidade, recorrendo-se para o efeito a uma amostra constituída por participantes de nacionalidade portuguesa e brasileira.

A dissertação em questão encontra-se subdividida em várias partes. O primeiro e presente capítulo refere-se à introdução da totalidade do trabalho. No segundo capítulo é apresentado o artigo científico elaborado e que diz respeito ao estudo empírico que se concretizou. O estudo em questão enquadra-se no projecto “Saúde, Bem-Estar e Felicidade ao Longo do Ciclo de Vida PT/BR” e tem como variáveis centrais a inteligência emocional e o mindfulness. Formulam-se como objectivos principais averiguar em que medida os resultados obtidos naquelas duas variáveis diferem em função da nacionalidade, do género e da percepção de religiosidade dos participantes, assim como analisar as associações entre ambas.

O artigo irá ser submetido a uma revista com revisão por pares. Assim sendo, e em termos de enquadramento teórico, procedeu-se a uma breve clarificação e explicação dos

conceitos de inteligência emocional e de mindfulness e foi feita referência a vários estudos transculturais recentes e aos seus principais resultados. A relação existente entre os constructos considerados também foi abordada. Prosseguiu-se com a descrição do método, a qual compreende a caracterização da amostra, dos instrumentos de avaliação utilizados (questionário sociodemográfico, Escala de Inteligência Emocional de Schutte e Inventário de Mindfulness de Freiburg), e dos procedimentos. De seguida procedeu-se à apresentação, análise e discussão dos resultados obtidos com o estudo tendo em consideração os objectivos do mesmo. O estudo descrito é de natureza quantitativa, transversal, descritiva, inferencial e correlacional.

Por sua vez, no terceiro capítulo é apresentada uma discussão geral acerca do trabalho desenvolvido, o qual incide numa comparação transcultural pois explora diferenças em inteligência emocional e em mindfulness entre indivíduos de diferentes nacionalidades, isto é, entre portugueses e brasileiros. Mais especificamente, no terceiro capítulo procurou-se analisar e reflectir sobre o trabalho realizado na sua globalidade, considerando-se as competências técnicas e transversais que o Mestrado em Psicologia se propõe desenvolver, as competências desenvolvidas com o presente trabalho, os seus contributos e as suas implicações tanto para a prática clínica como para a investigação futura. Para além disso, também foi abordada a importância do estudo da inteligência emocional, do mindfulness, e de ambos os constructos em conjunto, assim como o papel essencial que o trabalho em equipa teve na realização da presente dissertação.

Na secção Anexos é apresentada em primeiro lugar uma revisão bibliográfica alargada acerca das variáveis em estudo, a qual permitiu fundamentar de forma aprofundada o artigo científico que se vai submeter a publicação (cf. Anexo 1). Em segundo lugar, é apresentada uma breve descrição do tipo de estudo realizado e dos procedimentos estatísticos (cf. Anexo 2).

Finalmente, a presente dissertação conclui-se com a totalidade da bibliografia utilizada para a sua realização.

Capítulo 2 - Artigo científico

Estudo transcultural Portugal/Brasil sobre inteligência emocional e mindfulness

Resumo

A investigação diverge sobre a existência de diferenças em inteligência emocional (IE) e mindfulness em diferentes culturas, mas é consensual sobre uma relação positiva entre as variáveis referidas. O presente trabalho analisa essa relação e diferenças nas pontuações dessas variáveis em função da nacionalidade, género e percepção de religiosidade. Participaram 1395 sujeitos, 624 portugueses e 750 brasileiros. Utilizou-se um questionário sociodemográfico, a Escala de Inteligência Emocional de Schutte e o Inventário de Mindfulness de Freiburg. Os brasileiros, as mulheres, e os participantes que se consideram religiosos, apresentaram maior IE, e os homens maior mindfulness. Mindfulness associou-se positivamente com IE. Estes resultados corroboram dados obtidos noutras pesquisas no que se refere a esta associação e à obtenção de uma pontuação mais elevada por parte das mulheres em IE. Nesta amostra, a cultura não parece contribuir significativamente para diferenças em IE e em mindfulness.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Mindfulness, Estudo Transcultural

Abstract

Research differs about the existence of differences in emotional intelligence (EI) and mindfulness in different cultures but it's consensual about a positive relation between the variables mentioned. The present work analyses that relation and differences in scores of those variables as a function of nationality, gender and religiosity perception. 1395 subjects, 624 Portuguese and 750 Brazilian, participated in the study. A sociodemographic questionnaire, the Schutte Emotional Intelligence Scale and the Freiburg Mindfulness Inventory were used. The Brazilian, women and the participants who consider themselves religious presented higher EI, and men presented more mindfulness. Mindfulness was positively associated with EI. These results support data obtained in other research in respect to this association and in respect to the obtainment of a higher score by women in EI. In this sample culture doesn't appear to contribute significantly to differences in EI and mindfulness.

Keywords: Emotional Intelligence, Mindfulness, Cross-cultural Study

Introdução

Inteligência emocional

A inteligência emocional refere-se a capacidades ou competências emocionais adaptativas, as quais se unem e baseiam nas emoções de forma adaptativa (Mayer, Salovey & Caruso, 2008; Salovey & Mayer, 1990; Schutte & Malouff, 2011, 2013). Mais especificamente, e tendo por referência os principais modelos de inteligência emocional existentes, essas competências incluem, fundamentalmente, a percepção, a compreensão, a gestão e o aproveitamento das emoções de um modo eficaz, relativamente ao próprio e aos outros. Assim, a percepção das emoções compreende o reconhecimento de sinais emocionais (Mayer et al., 2008; Salovey & Mayer, 1990; Schutte & Malouff, 2011). A compreensão das emoções implica a aplicação do conhecimento das complexidades e subtilezas inerentes à experiência emocional. A gestão das emoções consiste na regulação eficaz e adequada das emoções. O aproveitamento das emoções envolve o uso das emoções para determinadas finalidades.

A inteligência emocional tem sido concebida, por um lado, como uma habilidade de natureza semelhante à inteligência cognitiva, sendo avaliada por testes de desempenho máximo e, por outro lado, também tem sido descrita como um traço de personalidade e avaliada, neste caso, mediante questionários de auto-resposta (Neubauer & Freudenthaler, 2005; Petrides, Pita & Kokkinaki, 2007). Não obstante a ocasional consideração destas conceptualizações de inteligência emocional como mutuamente exclusivas no âmbito da literatura científica, refira-se também a sua possível complementaridade enquanto dimensões de funcionamento emocional adaptativo (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009).

Ang et al. (2007) consideram que um indivíduo pode ser emocionalmente inteligente numa determinada cultura e não o ser noutra cultura. As normas e os valores culturais a que os indivíduos se encontram sujeitos determinariam a importância de determinados aspectos nas suas vidas e, desse modo, influenciariam as maneiras pelas quais se reconhecem, se compreendem e se utilizam as emoções. Adicionalmente, as crenças e os valores culturais têm impacto nas emoções, nas percepções, e nos esquemas cognitivos (Taras, Kirkman & Steel, 2010 cit. in Gunkel, Schlägel & Engle, 2014). Segundo Gunkel et al. (2014), tal sugere que a cultura tem influência na inteligência emocional e que, por conseguinte, pode ser encarada como antecedente desta. Portanto, os indivíduos emocionalmente inteligentes seriam aqueles capazes de codificar e descodificar as suas próprias emoções, assim como as dos outros, tal como elas lhes são apresentadas na sociedade em que vivem.

Diversos estudos recentes têm vindo a comparar os níveis de inteligência emocional entre indivíduos de diferentes países, tais como EUA, China, Alemanha, Reino Unido, Índia ou Turquia. Na maioria dos estudos encontrados foi verificada a existência de diferenças significativas em níveis de inteligência emocional em função da nacionalidade, conforme se pode observar na Tabela 1.

Tabela 1: Estudos transculturais com recurso à variável inteligência emocional

AUTORES	AMOSTRA	ESCALA DE IE	RESULTADOS
Çelik e Deniz (2008)	Escuteiros turcos, ingleses, portugueses, americanos, holandeses, noruegueses e irlandeses	Adaptação turca da <i>Emotional Intelligence Assessment Scale</i>	Os participantes turcos apresentaram níveis mais elevados de inteligência emocional que os dos outros países
Rahman, Afiyah e Rahman (2010)	Estudantes universitárias malaias e indonésias	<i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Short Form</i>	Não se verificaram diferenças significativas, embora as indonésias tenham apresentado maiores níveis de inteligência emocional
Gökçen, Furnham, Mavroveli e Petrides (2014)	Participantes de Hong Kong e do Reino Unido	<i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire</i>	Os participantes britânicos apresentaram maiores níveis de inteligência emocional
Engle e Nehrt (2011)	Estudantes universitários americanos, franceses e alemães	<i>Wong and Law Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes americanos apresentaram maiores níveis de inteligência emocional que os franceses e os alemães
Koydemir, Simsek, Schütz e Tipandjan (2013)	Estudantes universitários alemães e indianos	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes indianos demonstraram níveis mais elevados de inteligência emocional
Margavio, Margavio, Hignite e Moses (2012)	Estudantes universitários americanos e chineses	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes americanos apresentaram maiores níveis de inteligência emocional
Humphreys, Hiao e Sadler (2008)	Estudantes universitários americanos e chineses	<i>Emotional Intelligence Survey</i>	Os participantes americanos pontuaram mais alto em inteligência emocional
Margavio, Margavio, Hignite e Moses (2014)	Estudantes universitários americanos e chineses	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes americanos apresentaram pontuações superiores em inteligência emocional
Koydemir e Schütz (2012)	Estudantes universitários alemães e turcos	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes alemães revelaram maiores níveis de inteligência emocional
Kaelber e Schwartz (2014)	Estudantes universitários tailandeses e americanos	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Não se verificaram diferenças significativas em inteligência emocional
Zarate e Matviuk (2012)	Gestores de negócios chilenos e colombianos	<i>Wong and Law Emotional Intelligence Scale</i>	Os participantes chilenos demonstraram níveis mais elevados de inteligência emocional
Prieto, Ferrándiz, Ferrando, Sáinz, Bermejo e Hernández (2008)	Estudantes ingleses e espanhóis entre os 6 e os 12 anos	<i>Emotional Quotient Inventory Youth Version</i>	Não se verificaram diferenças significativas em inteligência emocional
Tajeddini (2014)	Estudantes universitários indianos e de outros países	<i>Schutte Emotional Intelligence Scale</i>	Não se verificaram diferenças significativas em inteligência emocional
Scott-Halsell, Saiprasert e Yang (2013)	Estudantes universitários ocidentais e orientais	<i>Emotional Intelligence Test-Second Revision</i>	Os participantes orientais apresentaram pontuações mais altas em inteligência emocional
Johnsen, Meeùs, Meling, Rogde, Eid, Esepevik, Olsen e Sommerfelt-Pettersen (2012)	Trabalhadores de companhias marítimas europeus do norte, europeus ocidentais, europeus orientais, e asiáticos	<i>Emotional Intelligence Inventory</i>	Os participantes asiáticos pontuaram mais alto em inteligência emocional que os europeus ocidentais e os europeus orientais

Efectivamente, e mediante a análise da Tabela 1, constatam-se diferenças significativas nas pontuações de inteligência emocional através de diferentes culturas ocidentais e orientais. Note-se que isto acontece independentemente da medida utilizada pelos investigadores para avaliar a inteligência emocional dos participantes e de determinadas características de natureza sociodemográfica apresentadas por estes últimos. Destaca-se em relação ao último aspecto o facto de os participantes serem, na sua maioria, estudantes ou trabalhadores em determinada área.

Mindfulness

O mindfulness diz respeito a um estado de consciência flexível, não avaliativo e centrado no presente, e que envolve atenção receptiva e aberta face ao eu interior e ao mundo externo (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan & Creswell, 2007; Davis & Hayes, 2011). Assim, o mindfulness compreende determinadas características, tais como clareza de consciência, consciência não-conceptual, capacidade aumentada de ampliação ou de limitação da atenção, ausência de interferência da avaliação ou julgamento face à experiência sensorial, orientação para o momento actual, e mudanças conscientes entre focos de atenção como naquelas mudanças entre a atenção ao eu interior e a atenção ao mundo externo.

Por sua vez, o mindfulness pode ser conceptualizado não só como um estado de consciência mas também como um traço, na medida em que alguns indivíduos encontram-se mais tipicamente num estado de mindfulness em comparação com outros indivíduos (Brown et al., 2007; Davis & Hayes, 2011).

Até à data foram encontrados poucos estudos que exploraram diferenças transculturais em mindfulness. Pressupõe-se que mindfulness funciona de forma semelhante através das culturas, sendo que esta suposição tem permanecido relativamente por testar (Ghorbani, Watson & Weathington, 2009).

Num estudo de Özyeşil (2012), no qual participaram estudantes universitários americanos e turcos, verificou-se que os estudantes americanos apresentaram maiores níveis de mindfulness que os turcos. Noutro estudo não foi verificada a existência de diferenças estatisticamente significativas em mindfulness entre participantes americanos e tailandeses (Christopher, Charoensuk, Gilbert, Neary & Pearce, 2009). Por sua vez, os resultados obtidos por Ghorbani et al. (2009), num estudo com estudantes universitários iranianos e americanos, permitiram concluir que mindfulness constitui um processo psicológico semelhante nas culturas consideradas. Nas três investigações referidas foi utilizada pelos autores a *Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MAAS), desenvolvida por Brown e Ryan (2003), para avaliar mindfulness.

O presente estudo pretendeu analisar diferenças em inteligência emocional entre sujeitos de nacionalidades que, tendo por referência os estudos transculturais encontrados, não tivessem sido alvo desta comparação. Para o efeito optou-se por participantes originários de Portugal e do Brasil. A comparação entre estes dois países reveste-se de particular interesse devido ao passado histórico comum, notadamente pela influência de Portugal na formação cultural brasileira, e devido a uma orientação para valores semelhantes na perspectiva defendida por Hofstede (Silva, Correia, Scholten & Gomes, 2008).

Inteligência emocional e Mindfulness

As relações entre inteligência emocional e mindfulness têm sido alvo de interesse teórico e empírico. Mindfulness pode promover um funcionamento emocional positivo, sendo a inteligência emocional uma característica que exemplifica tal funcionamento (Keng, Smoski & Robins, 2011). Inteligência emocional, conforme definida por Salovey e Mayer (1990), e mindfulness são semelhantes na medida em que ambos enfatizam as habilidades das pessoas para perceber, compreender, e regular os seus pensamentos e emoções (Donaldson-Feilder & Bond, 2004).

Diversos estudos investigaram a relação entre mindfulness e inteligência emocional, tendo concluído pela existência de uma associação positiva entre mindfulness e inteligência emocional, isto é, maiores níveis de mindfulness encontram-se relacionados a níveis mais elevados de inteligência emocional (Baer, Smith & Allen, 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Barco, López, Martínez, Castaño & Martín, 2009; Gutiérrez & Araya-Vargas, 2013; Schutte & Malouff, 2011; Sinclair & Feigenbaum, 2012; Wang & Kong, 2014; Wright & Schutte, 2014).

De acordo com Schutte e Malouff (2011), elementos centrais inerentes ao mindfulness ajudam a explicar a relação entre a inteligência emocional e o mindfulness. Segundo Brown et al. (2007), o mindfulness adiciona à experiência actual clareza e vividez e encoraja um contacto sensorial com a vida mais próximo e momento a momento. Para além disso, o mindfulness também melhora o funcionamento auto-regulado que é trazido pela sensibilidade atencional contínua a pistas psicológicas, somáticas e ambientais. Koole (2009), por seu turno, salientou que mindfulness promove o desenvolvimento da regulação emocional.

Portanto, elementos centrais do mindfulness podem tornar mais provável o desenvolvimento das competências que compreendem a inteligência emocional por parte dos indivíduos (Schutte & Malouff, 2011). Mindfulness pode encorajar os indivíduos a perceber com precisão as suas próprias emoções e as dos outros e a regulá-las eficazmente. O aspecto não-avaliativo de mindfulness deve tornar mais provável que os indivíduos sejam aptos a ganhar uma compreensão precisa das suas próprias emoções e das dos outros. O funcionamento auto-regulado inerente em mindfulness relaciona-se ao componente de gestão de emoções da inteligência emocional. Finalmente, o aproveitamento oportuno das emoções

pode ser facilitado pela consciência das emoções actuais. Um dos processos através dos quais mindfulness produz efeitos desejados pode ser a facilitação do crescimento da inteligência emocional.

Em suma, e face ao exposto, constata-se a existência de vários estudos que abordam a inteligência emocional e o mindfulness em diferentes contextos culturais. No entanto, constata-se que os trabalhos encontrados têm em consideração outras culturas para além da portuguesa e da brasileira. Para preencher esta lacuna desenvolve-se a presente pesquisa, para a qual se formulam os seguintes objectivos: avaliar os níveis de inteligência emocional, e de mindfulness, da amostra; comparar os níveis de inteligência emocional (na escala total e em cada uma das suas dimensões), e de mindfulness, entre indivíduos portugueses e indivíduos brasileiros, entre homens e mulheres, e entre os indivíduos que se consideram religiosos e aqueles que não se consideram religiosos; analisar as associações entre inteligência emocional e mindfulness.

Método

Participantes

Participaram no estudo 1395 indivíduos, com idades compreendidas entre os 14 e os 81 anos ($M= 38.67$ anos; $DP= 13.53$). 42.2% dos participantes são do sexo masculino e 57.7% pertencem ao sexo feminino. Em termos de nacionalidade, 44.7% dos participantes são portugueses e 53.8% são brasileiros. 61.5% consideram-se religiosos e 37.1% não se consideram religiosos. A Tabela 2 sumariza as características sociodemográficas apresentadas pelos participantes.

Tabela 2: Características sociodemográficas dos participantes (n = 1395)

	<i>n</i>	%
Género		
Masculino	588	42.2
Feminino	805	57.7
Nacionalidade		
Portuguesa	624	44.7
Brasileira	750	53.8
Considera-se religioso		
Sim	858	61.5
Não	518	37.1

Instrumentos

Os participantes responderam a um questionário de dados. Este incluía um questionário sociodemográfico e as medidas a seguir descritas.

A Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte et al., 2009) é uma medida de inteligência emocional “traço”. É constituída por 33 itens com um formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, tendo o sujeito que indicar o seu grau de concordância face a cada item (de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”). As subescalas mais usadas são Percepção das Emoções (itens 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32, 33), Gestão das Próprias Emoções (itens 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28, 31), Gestão das Emoções dos Outros (itens 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, 30), e Utilização das Emoções (itens 6, 7, 8, 17, 20, 27). A pontuação total pode variar entre 33 e 165 pontos e obtém-se pela soma de todos os itens, sendo os itens 5, 28 e 33 cotados de modo invertido. Pontuações mais elevadas indicam maior inteligência emocional “traço”. No estudo inicial da escala foi obtida uma consistência interna de .90 (Schutte et al., 1998), enquanto no presente estudo foi de .878.

O Inventário de Mindfulness de Freiburg (FMI) - Versão Reduzida (Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt, 2006) é uma medida de mindfulness “traço”. É composto por 14 itens e o formato de resposta é tipo Likert de 4 pontos (de “raramente” a “quase sempre”), tendo o sujeito que indicar para cada item o grau de frequência com que experiencia comportamentos relativos a mindfulness. A pontuação total da escala pode variar de 14 a 56 pontos e é obtida através da soma da pontuação de todos os itens, invertendo-se apenas a pontuação do item 13. Quanto maior for a pontuação obtida, maior a percepção de mindfulness por parte do indivíduo. No estudo de construção a fiabilidade da escala foi de .86. No presente estudo, obteve-se uma consistência interna de .849.

Procedimentos

O presente estudo enquadra-se no projecto “Saúde, Bem-Estar e Felicidade ao Longo do Ciclo de Vida PT/BR”. No âmbito do projecto referido, foi utilizado um protocolo que incluía os instrumentos referidos através da sua colocação na internet por meio da utilização de uma plataforma do Google Docs. O protocolo foi posteriormente divulgado via e-mail. Os participantes foram informados sobre o estudo e o carácter voluntário da sua participação, tendo-lhes sido garantidos o seu anonimato e a confidencialidade dos dados.

Resultados

No que concerne à percepção dos participantes acerca da sua inteligência emocional, para se comparar a média obtida recorreu-se a uma referência teórica, mais especificamente ao cálculo da mediana teórica, devido à ausência de uma tabela de scoring. Assim, obteve-se um ponto de corte de 99 para a Escala de Inteligência Emocional de Schutte.

Da análise descritiva das respostas à Escala de Inteligência Emocional de Schutte, e tal como se pode observar na Tabela 3, obteve-se uma pontuação média de 130 ($DP= 12.77$). Tal indica que os participantes do presente estudo apresentam níveis elevados de inteligência emocional.

No que diz respeito à percepção dos participantes acerca do seu mindfulness, procedeu-se igualmente ao cálculo da mediana teórica, que permitiu a constituição de dois grupos: o grupo com menores níveis de mindfulness e o grupo com níveis mais elevados de mindfulness. Por conseguinte, para o Inventário de Mindfulness de Freiburg foi obtido um ponto de corte de 35.

Consoante o que se verifica na tabela 3, constatou-se uma pontuação média de 40.36 ($DP= 6.91$) relativa às respostas dos participantes ao Inventário de Mindfulness de Freiburg. Este valor indica que os participantes apresentam níveis moderados de mindfulness.

Tabela 3: Estatísticas descritivas da EIES e do IMF (n = 1395)

Medidas	nº de itens	<i>M</i>	<i>DP</i>
Escala de Inteligência Emocional de Schutte (EIES)	33	130.00	12.77
Inventário de Mindfulness de Freiburg (IMF)	14	40.36	6.91

Foi utilizado o teste t para amostras independentes para comparar os níveis de inteligência emocional e de mindfulness em função da nacionalidade, do género, e da percepção de religiosidade. Para analisar o grau de associação entre inteligência emocional e mindfulness foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson.

Relativamente à nacionalidade (cf. Tabela 4), não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos portugueses e brasileiros em pontuações totais de inteligência emocional ($t(1372) = -1.616$; $p = .106$) e nas dimensões Percepção das Emoções ($t(1372) = -1.506$; $p = .132$) e Gestão das Emoções dos Outros ($t(1372) = -.847$; $p =$

.397). Apesar disso, os participantes brasileiros obtiveram pontuações ligeiramente superiores aos portugueses em inteligência emocional total ($M = 130.49$ e 129.37 ; $DP = 12.67$ e 12.89) e em Gestão das Emoções dos Outros ($M = 32.68$ e 32.49 ; $DP = 4.25$ e 4.33). Os participantes portugueses, por sua vez, apresentaram pontuação mais elevada que os brasileiros em Percepção das Emoções ($M = 37.41$ e 37.06 ; $DP = 4.17$ e 4.35).

Por outro lado, constataram-se diferenças estatisticamente significativas em Gestão das Próprias Emoções ($t(1372) = -2.325$; $p < .05$) e em Utilização das Emoções ($t(1372) = -4.801$; $p < .001$) em função da nacionalidade. Os brasileiros apresentaram pontuações mais elevadas comparativamente aos portugueses tanto em Gestão das Próprias Emoções ($M = 35.60$ e 35.16 ; $DP = 3.43$ e 3.61) como em Utilização das Emoções ($M = 25.15$ e 24.32 ; $DP = 3.14$ e 3.23).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre portugueses e brasileiros em mindfulness ($t(1372) = -1.482$; $p = .139$), apesar de os participantes brasileiros terem obtido pontuações ligeiramente mais elevadas comparativamente com os participantes portugueses ($M = 40.62$ e 40.07 ; $DP = 7.02$ e 6.80).

Tabela 4: Valores médios (\pm DP) de IE e de mindfulness em função da nacionalidade

	Participantes portugueses (n = 624)		Participantes brasileiros (n = 750)		t	p
	M	DP	M	DP		
Pontuação IE total	129.37	12.89	130.49	12.67	-1.616	.106
Percepção das Emoções	37.41	4.17	37.06	4.35	1.506	.132
Gestão das Próprias Emoções	35.16	3.61	35.60	3.43	-2.325	.020*
Gestão das Emoções dos Outros	32.49	4.33	32.68	4.25	-.847	.397
Utilização das Emoções	24.32	3.23	25.15	3.14	-4.801	.000***
Pontuação IMF total	40.07	6.80	40.62	7.02	-1.482	.139

* $p < .05$; *** $p < .001$

Em relação ao género (cf. Tabela 5), verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres em inteligência emocional global ($t(1391) = -4.602$; $p < .001$) e nas dimensões Percepção das Emoções ($t(1391) = -4.718$; $p < .001$), Gestão das Próprias Emoções ($t(1391) = -2.226$; $p < .05$), Gestão das Emoções dos Outros ($t(1391) = -5.444$; $p < .001$), e Utilização das Emoções ($t(1391) = 2.959$; $p < .05$). As mulheres obtiveram pontuações mais elevadas que os homens em inteligência emocional total ($M = 131.32$ e

128.15; $DP = 12.43$ e 13.02), em Percepção das Emoções ($M = 37.69$ e 36.60 ; $DP = 4.22$ e 4.26), em Gestão das Próprias Emoções ($M = 35.57$ e 35.14 ; $DP = 3.51$ e 3.55), em Gestão das Emoções dos Outros ($M = 33.11$ e 31.86 ; $DP = 4.07$ e 4.44), e em Utilização das Emoções ($M = 24.95$ e 24.54 ; $DP = 3.16$ e 3.27).

Adicionalmente verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em mindfulness em função do género ($t(1391) = 2.959$; $p < .01$), tendo os homens apresentado níveis mais elevados de mindfulness que as mulheres ($M = 40.99$ e 39.89 ; $DP = 6.82$ e 6.95).

Tabela 5: Valores médios ($\pm DP$) de IE e de mindfulness em função do género

	Género masculino (n = 588)		Género feminino (n = 805)		t	p
	M	DP	M	DP		
Pontuação IE total	128.15	13.02	131.32	12.43	-4.602	.000***
Percepção das Emoções	36.60	4.26	37.69	4.22	-4.718	.000***
Gestão das Próprias Emoções	35.14	3.55	35.57	3.51	-2.226	.026*
Gestão das Emoções dos Outros	31.86	4.44	33.11	4.07	-5.444	.000***
Utilização das Emoções	24.54	3.27	24.95	3.16	-2.334	.020*
Pontuação IMF total	40.99	6.82	39.89	6.95	2.959	.003**

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

No que concerne à percepção de religiosidade dos participantes (cf. Tabela 6), foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que se consideram religiosos e aqueles que não se consideram religiosos em pontuações de inteligência emocional, ou seja, na escala total ($t(1374) = 4.090$; $p < .001$), em Percepção das Emoções ($t(1374) = -3.036$; $p < .01$), em Gestão das Próprias Emoções ($t(1374) = 2.823$; $p < .01$), em Gestão das Emoções dos Outros ($t(1374) = 4.860$; $p < .001$), e em Utilização das Emoções ($t(1374) = -2.634$; $p < .01$). Os indivíduos que se consideram religiosos apresentaram pontuações mais elevadas que aqueles que não se consideram religiosos em inteligência emocional total ($M = 131.03$ e 128.14 ; $DP = 12.55$ e 12.91), em Percepção das Emoções ($M = 37.49$ e 36.77 ; $DP = 4.23$ e 4.32), em Gestão das Próprias Emoções ($M = 35.59$ e 35.04 ; $DP = 3.51$ e 3.53), em Gestão das Emoções dos Outros ($M = 33.00$ e 31.86 ; $DP = 4.07$ e 4.50), e em Utilização das Emoções ($M = 24.95$ e 24.48 ; $DP = 3.16$ e 3.28).

No entanto, não se constataram diferenças estatisticamente significativas em pontuações de mindfulness entre os indivíduos que se consideram religiosos e os indivíduos que não se consideram religiosos ($t(1374) = 1.327$; $p = .185$), apesar de os primeiros terem apresentado níveis mais elevados de mindfulness que os últimos (respectivamente, $M = 40.52$ e 40.01 ; $DP = 6.54$ e 7.50).

Tabela 6: Valores médios (\pm DP) de IE e de mindfulness em função da percepção de religiosidade

	Considera-se religioso (n = 588)		Não se considera religioso (n = 805)		t	p
	M	DP	M	DP		
Pontuação IE total	131.03	12.55	128.14	12.91	4.090	.000***
Percepção das Emoções	37.49	4.23	36.77	4.32	3.036	.002**
Gestão das Próprias Emoções	35.59	3.51	35.04	3.53	2.823	.005**
Gestão das Emoções dos Outros	33.00	4.07	31.86	4.50	4.860	.000***
Utilização das Emoções	24.95	3.16	24.48	3.28	2.634	.009**
Pontuação IMF total	40.52	6.54	40.01	7.50	1.327	.185

** $p < .01$; *** $p < .001$

No que respeita às relações entre mindfulness e inteligência emocional (cf. Tabela 7), verificou-se uma correlação positiva e moderada, estatisticamente significativa, entre mindfulness e inteligência emocional ($r = .550$; $p < .001$). Por sua vez, relativamente à relação entre mindfulness e cada uma das dimensões de inteligência emocional, foi igualmente verificada a existência de associações positivas e moderadas, estatisticamente significativas, entre mindfulness e as dimensões Percepção das Emoções ($r = .404$; $p < .001$), Gestão das Próprias Emoções ($r = .549$; $p < .001$), Gestão das Emoções dos Outros ($r = .451$; $p < .001$), e Utilização das Emoções ($r = .445$; $p < .001$). Assim, quanto maiores os níveis de mindfulness, maiores os níveis de inteligência emocional.

Tabela 7: Correlações de mindfulness com IE e suas dimensões

	Mindfulness
IE total	.550***
Percepção das Emoções	.404***
Gestão das Próprias Emoções	.549***
Gestão das Emoções dos Outros	.451***
Utilização das Emoções	.445***

*** $p < .001$

Discussão

O presente estudo teve por objectivos avaliar os níveis de inteligência emocional e de mindfulness da amostra, assim como analisar diferenças em inteligência emocional e em mindfulness entre portugueses e brasileiros, entre homens e mulheres e entre os participantes que se percebem religiosos e aqueles que não se percebem como sendo religiosos. Um último objectivo consistiu em analisar as associações entre mindfulness e inteligência emocional.

Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos portugueses e os brasileiros em inteligência emocional, em Percepção das Emoções, e em Gestão das Emoções dos Outros. Por seu turno, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em Gestão das Próprias Emoções e em Utilização das Emoções em função da nacionalidade dos participantes. Os indivíduos de nacionalidade brasileira apresentaram pontuações mais elevadas em Gestão das Próprias Emoções e em Utilização das Emoções que os indivíduos de nacionalidade portuguesa. A este respeito, não foram encontrados estudos que se tivessem debruçado especificamente sobre as diferenças em inteligência emocional (e suas dimensões) entre sujeitos de nacionalidade portuguesa e sujeitos de nacionalidade brasileira. No entanto, note-se por um lado a influência portuguesa na formação da cultura brasileira e consequentes semelhanças culturais existentes entre ambos os países. No seu modelo de dimensões culturais, os resultados obtidos por Hofstede para os dois países são bastante semelhantes (Silva et al., 2008). Tanto Portugal como o Brasil caracterizam-se por apresentarem níveis elevados para as dimensões distância do poder (ligeiramente superior no Brasil) e aversão à incerteza (bastante superior em Portugal). Também se verifica a predominância das características de colectivismo (ligeiramente superior no Brasil) e

feminilidade devido aos traços que ambos os países revelam possuir. Na mesma linha, Caldas (1997, cit. in Dias, Queirós & Carlotto, 2010) defende que a formação da nação brasileira foi realizada no sentido de espelhar o Estado português, de forma a reflectir a sua estrutura, valores e crenças. Portanto, de acordo com aquele autor, pode-se afirmar que a cultura brasileira deriva da cultura portuguesa, pela influência desta última na colonização e, por conseguinte, pelas variadas características observadas na primeira, as quais podem ser encaradas como um “desdobramento” das características do sistema de valores português.

Portanto, os aspectos de carácter histórico e cultural supracitados poderão estar subjacentes à inexistência de diferenças significativas na percepção de inteligência emocional (incluindo a Percepção das Emoções e a Gestão das Emoções dos Outros) entre as culturas consideradas. Contudo, os resultados obtidos mostraram também que os participantes brasileiros, em comparação com os portugueses, parecem apresentar uma maior capacidade de utilizar ou assimilar emoções, ou seja, uma melhor aptidão para aproveitar as emoções, de priorizar aquelas que facilitam as actividades cognitivas, assim como uma maior capacidade de gerir e mudar emoções em si próprio. De acordo com Fleith (1999, cit. in Fleith, 2011), os sujeitos brasileiros podem ser considerados extrovertidos e mostram-se capazes de demonstrar as suas emoções o que, conseqüentemente, poderá concorrer para níveis mais elevados em competências de inteligência emocional.

Relativamente a *mindfulness*, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os participantes portugueses e os brasileiros. A este respeito também não foram encontrados estudos que se tivessem debruçado especificamente sobre as diferenças em *mindfulness* entre indivíduos de nacionalidade portuguesa e indivíduos de nacionalidade brasileira. Contudo, o resultado obtido no presente estudo parece coadunar-se com o pressuposto patente na literatura científica de que *mindfulness* funciona de modo similar através das culturas (Ghorbani et al., 2009). Assim como parece ir ao encontro dos resultados das investigações conduzidas por Christopher et al. (2009) e por Ghorbani et al. (2009), os quais corroboram aquela suposição. No entanto, refira-se a este respeito os resultados contraditórios de Özyeşil (2012) dado que foram verificadas diferenças em pontuações de *mindfulness* em função da nacionalidade, indiciando assim que *mindfulness* poderá não funcionar de forma semelhante em todas as culturas existentes. No caso de Portugal e Brasil, e tal como já foi mencionado anteriormente, o facto de estes dois países deterem traços e características culturais similares poderá explicar a ausência de diferenças significativas na percepção de *mindfulness* por parte dos participantes das culturas em questão.

Por seu turno, as mulheres obtiveram maiores pontuações em inteligência emocional que os homens. Estas diferenças foram estatisticamente significativas no que respeita à escala total e também em todas as dimensões desta (Percepção das Emoções, Gestão das Próprias Emoções, Gestão das Emoções dos Outros, e Utilização das Emoções). A diferenciação entre géneros no que se refere a inteligência emocional ainda se apresenta um pouco controversa e necessitada de constante verificação, visto a literatura indicar alguma ambigüidade nos resultados relativos a esta relação (Rooy, Alonso & Viswesvaran, 2005). No

entanto, a maioria dos resultados existentes apontam para maiores competências emocionais nas mulheres, algo que também se pôde verificar no presente estudo. De facto, segundo estudos recentes as mulheres apresentam não só maior capacidade ao nível da inteligência emocional em geral, mas também em várias dimensões da mesma, como análise de emoções, percepção e expressão emocional, gestão de emoções, e também em emoções relacionadas com a cognição (Çelik & Deniz, 2008; Schutte et al., 1998; Snowden et al., 2014). Para além disso, a inteligência emocional é considerada mais como um atributo marcadamente feminino devido à demonstração de maiores competências sociais por parte das mulheres enquanto os homens, por seu turno, apresentam-se geralmente como mais proficientes noutras áreas como a habilidade espacial (Bueno, Santana, Zerbini & Ramalho, 2006; Rooy et al., 2005). Este aspecto parece remeter para a questão dos papéis sexuais e dos estereótipos de género. A este respeito verifica-se que, tanto as mulheres como os homens, tendem a apresentar comportamentos, interesses, atitudes, competências e traços de personalidade que vão ao encontro daquilo que é esperado para o seu género na cultura em que se inserem (Papalia, Olds & Feldman, 2001). Por conseguinte, as mulheres poderão demonstrar melhores habilidades sociais ou emocionais e os homens melhores competências de raciocínio lógico-matemático ou espacial se a cultura a que pertencem o considerar apropriado para cada um dos sexos.

Os indivíduos do sexo masculino apresentaram níveis mais elevados de mindfulness comparativamente com os sujeitos do sexo feminino, sendo este resultado inconsistente com os estudos encontrados. Nessas investigações não foram verificadas diferenças significativas em função do género em mindfulness (Gutiérrez & Araya-Vargas, 2013; Trousselard et al., 2010; Wright & Schutte, 2014).

Por outro lado, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre os participantes que se consideram religiosos e aqueles que não se consideram como tal. Estas diferenças constataram-se tanto em inteligência emocional global como em cada uma das suas dimensões (Percepção das Emoções, Gestão das Próprias Emoções, Gestão das Emoções dos Outros, e Utilização das Emoções), tendo os sujeitos que se consideram religiosos apresentado pontuações mais elevadas comparativamente com os sujeitos que não se consideram religiosos. Estes resultados corroboram investigações prévias que analisaram as relações entre inteligência emocional e religiosidade (Prati, Liu & Bass, 2007). Segundo Prati et al. (2007), a religiosidade poderá proporcionar ao indivíduo o desenvolvimento das diferentes habilidades de inteligência emocional. Em termos de percepção das emoções, o exercício da maioria das directivas religiosas inclui prestar atenção aos sentimentos dos outros e encoraja os seus seguidores a estarem mais cientes das emoções, a compreender como aquelas se desenvolvem e como são mostradas e interpretadas. No que respeita à gestão das emoções, do próprio e dos outros, os indivíduos religiosos teriam à sua disposição determinadas directrizes que podem seguir de maneira a conformar as suas emoções (sentidas e expressas) de acordo com os seus valores religiosos. Este tipo de prática permitiria ao indivíduo religioso o desenvolvimento de competências em

gestão das emoções. Já em termos de utilização das emoções, a religiosidade pode servir como um motivador e como uma fonte de criatividade que permitiria ao indivíduo aproveitar e usar melhor as suas emoções.

Para além disso, os resultados obtidos também mostraram a ausência de diferenças estatisticamente significativas em mindfulness entre os participantes que se consideram religiosos e os participantes que não se consideram religiosos. A este respeito, não foram encontrados estudos que tivessem comparado especificamente os níveis de mindfulness em função da percepção de religiosidade dos indivíduos.

Tendo-se analisado as relações entre mindfulness e inteligência emocional, constataram-se associações positivas, estatisticamente significativas, entre os constructos. Este resultado vai de encontro aos resultados de vários investigadores que analisaram essa relação com outras amostras (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Barco et al., 2009; Gutiérrez & Araya-Vargas, 2013; Schutte & Malouff, 2011; Sinclair & Feigenbaum, 2012; Wang & Kong, 2014; Wright & Schutte, 2014), sendo que maiores níveis de mindfulness relacionam-se com maiores níveis de inteligência emocional. Esta ligação poderá dever-se a determinados aspectos relativos ao funcionamento emocional constituírem produtos de mindfulness ou então mindfulness poderá exigir processos que conduzem a um funcionamento emocional adaptativo, tais como consciência metacognitiva aumentada, maior controlo sobre a atenção, e maior envolvimento com comportamentos valorizados (Keng et al., 2011; Schutte & Malouff, 2011; Wright & Schutte, 2014). De acordo com Wright e Schutte (2014), estes processos poderão conduzir ao desenvolvimento de uma inteligência emocional mais elevada.

Os resultados obtidos com o presente estudo remetem para a necessidade de se elaborarem e implementarem intervenções de desenvolvimento de competências de inteligência emocional e de mindfulness com populações diferenciadas ao nível da cultura, idade, género, religiosidade e actividade profissional desempenhada. Mais especificamente, os sujeitos do sexo masculino e os sujeitos que não se consideram religiosos poderiam beneficiar em maior medida da participação em programas de intervenção de inteligência emocional. A relevância desse tipo de intervenções advém dos benefícios que aquelas acarretam para os indivíduos em diversos domínios (e.g. bem-estar, satisfação, qualidade de vida, saúde física e mental, desempenho escolar/profissional) (Keng et al., 2011).

Por outro lado, o presente estudo caracteriza-se por ser descritivo e inferencial o que, por conseguinte, não permite a realização precisa de conclusões de natureza causal. Assim sendo, e em termos de investigações futuras, revelar-se-ia importante a realização de trabalhos que, ao empregarem outros designs, poderiam deter-se com maior precisão sobre determinados factores ou aspectos subjacentes aos resultados verificados. Para além disso, também se revela importante a elaboração de mais estudos transculturais sobre a inteligência emocional e o mindfulness, isoladamente ou em conjunto.

Referências bibliográficas

- Ang, S., Dyne, L. V., Koh, C., Ng, K. Y., Templer, K. J., Tay, C., & Chandrasekar, N. A. (2007). Cultural intelligence: its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance. *Management and Organization Review*, 3(3), 335-371.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barco, B. L., López, E. M., Martínez, C. O., Castaño, E. F., & Martín, A. G. (2009). Atención plena e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 271-278.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bueno, J. M., Santana, P. R., Zerbini, J., & Ramalho, T. B. (2006). Inteligência emocional em estudantes universitários. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 22(3), 305-316.
- Çelik, S. B., & Deniz, M. E. (2008). A comparison of scouts' emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: A cross-cultural study. *Elementary Education Online*, 7(2), 376-383.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 590-612.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Dias, S., Queirós, C. & Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de *burnout* e fatores associados em profissionais da área da saúde: Um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia*, 32, 4-21.
- Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32, 187-203.
- Engle, R. L., & Nehrt, C. (2011). Conceptual ability, emotional intelligence and relationship management: A multinational study. *Journal of Management Policy and Practice*, 4, 58-72.
- Fleith, D. S. (2011). Creativity in the Brazilian culture. *Online Readings in Psychology and Culture*, 3(4), 1-20.

- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology, 28*, 211-224.
- Gökçen, E., Furnham, A., Mavroveli, S., & Petrides, K. V. (2014). A cross-cultural investigation of trait emotional intelligence in Hong Kong and the UK. *Personality and Individual Differences, 65*, 30-35.
- Gunkel, M., Schlägel, C., & Engle, R. L. (2014). Culture's influence on emotional intelligence: An empirical study of nine countries. *Journal of International Management, 20*, 256-274.
- Gutiérrez, G. S., & Araya-Vargas, G. (2013). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 1*, 19-36.
- Humphreys, J., Jiao, N., & Sadler, T. (2008). Emotional disposition and leadership preferences of American and Chinese MBA students. *International Journal of Leadership Studies, 3*(2), 162-180.
- Johnsen, B. H., Meeùs, P., Meling, J., Rogde, T., Eid, J., Esepevik, R., Olsen, O. K., & Sommerfelt-Pettersen, J. (2012). Cultural differences in emotional intelligence among top officers on board merchant ships. *International Maritime Health, 2*, 90-95.
- Kaelber, K. A. Y., & Schwartz, R. C. (2014). Empathy and emotional intelligence among eastern and western counsellor trainees: A preliminary study. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*, 274-286.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*, 1041-1056.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*, 4-41.
- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self- and informant reports. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 7*(2), 107-118.
- Koydemir, S., Simsek, O. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies, 14*, 51-66.
- Margavio, T. M., Margavio, G. W., Hignite, M. A., & Moses, D. R. (2012). A comparative analysis of the emotional intelligence levels of American and Chinese business students. *College Student Journal, 46*(4), 776-787.
- Margavio, T. M., Margavio, G. W., Hignite, M. A., & Moses, D. R. (2014). An analysis of independent, non-academic characteristics of Chinese and American business students associated with emotional intelligence. *College Student Journal, 48*(2), 199-208.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, *63*, 503-517.
- Neubauer, A. C., & Freudenthaler, H. H. (2005). Models of emotional intelligence. In R. Schultz & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 31-50). Cambridge, MA: Hogrefe.
- Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *Elementary Education Online*, *11*(1), 151-160.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, *98*, 273-289.
- Prati, L. M., Liu, Y., & Bass, K. (2007). Religiosity and workplace behavior: A manifestation of emotional intelligence. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, *4*(2), 138-159.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sáinz, M., Bermejo, R., & Hernández, D. (2008). Inteligencia emocional en alumnos superdotados: Un estudio comparativo entre España e Inglaterra. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, *6*(15), 297-320.
- Rahman, R. A., Afyah, F., & Rahman, W. R. A. (2010). A cross cultural study of achievement motivation and its relationship with emotional intelligent between indonesian and malay female students of IIUM. The 6th International Postgraduate Research Colloquium, 83-97.
- Rooy, D. L. V., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, *38*, 689-700.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*, 185-211.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *7*, 1116-1119.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2013). Adaptive emotional functioning: A comprehensive model of emotional intelligence. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Psychology of emotions* (pp. 469-488). New York: Nova Science Publishers.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. In C. Stough, D. Saklofske, & J. Parker (Eds.), *The assessment of emotional intelligence* (pp. 119-135). New York: Springer Publishing.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *25*, 167-177.

- Scott-Halsell, S. A., Saiprasert, W., & Yang, J. (2013). Emotional intelligence differences: Could culture be the culprit? *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 13(4), 339-353.
- Silva, M. A. O. M., Correia, M. F., Scholten, M. & Gomes, L. F. A. M. (2008). Cultura nacional e orientação empreendedora: Um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 1(14), 65-84.
- Sinclair, H., & Feigenbaum, J. (2012). Trait emotional intelligence and Borderline Personality Disorder. *Personality and Individual Differences*, 52, 674-679.
- Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F., & Brown, N. (2014). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross sectional analysis. *Nurse Education Today*, 1-7.
- Tajeddini, R. (2014). Emotional intelligence and self esteem among Indian and Foreign students - (A comparative study). *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 3(6), 16-25.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphel, C., Cian, C., Duymedjian, R., Claverie, D., & Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory - short version: Relationships between mindfulness and stress in an adult population. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(8), 1-11.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116, 843-852.
- Wright, C. J., & Schutte, N. S. (2014). The relationship between greater mindfulness and less subjective experience of chronic pain: Mediating functions of pain management self-efficacy and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 66, 181-186.
- Zarate, R. A., & Matviuk, S. (2012). La inteligencia emocional de los líderes latinoamericanos: Comparación entre Chile y Colombia. *Revista de Estudios Avanzados de Liderazgo*, 1(1), 43-50.

Capítulo 3 - Discussão geral

A presente dissertação foi realizada no âmbito do 2º ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde ministrado pela Universidade da Beira Interior e submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre. O curso em questão encontra-se estruturado de acordo com o EUROPSY e tem por finalidade preparar o estudante para um exercício profissional independente como psicólogo na área clínica e da saúde ou para a prossecução de estudos num 3º ciclo, habilitando-o para a realização do estágio profissional à Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Nesse sentido, o curso objectiva o desenvolvimento de competências técnicas fundamentais. Para além da compreensão aprofundada de modelos teóricos, constructos e processos e da aplicação de métodos, técnicas e instrumentos de avaliação e de intervenção psicológica, visa-se também a interpretação e comunicação de resultados, a compreensão e aplicação de metodologias de investigação quantitativa e qualitativa, a capacidade de planeamento e implementação de investigações, o ajustamento e comprometimento com obrigações deontológicas e éticas e a interpretação e integração de produção científica de forma fundamentada e crítica.

A formação em Psicologia, mais especificamente o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, também pretende desenvolver determinadas competências transversais igualmente importantes. A esse respeito, destacam-se o desenvolvimento e consolidação da resolução de problemas e da tomada de decisão, a análise crítica, a integração e aplicação de informação científica, a aprendizagem auto-orientada, a gestão do tempo, a comunicação oral e escrita e a utilização avançada de recursos informáticos e instrumentais.

A dissertação em questão centrou-se em inteligência emocional e mindfulness. Estas duas variáveis revestem-se de grande importância no âmbito da investigação científica em várias áreas do conhecimento, nomeadamente na área da Psicologia.

A inteligência emocional, ao combinar processos cognitivos e afectivos, traduz-se numa maior adaptação ao meio mediante a utilização por parte dos indivíduos das suas capacidades intelectuais e da informação proporcionada pelos seus estados afectivos (Ramos & Hernández, 2008). De facto, tem sido constatada a relação da inteligência emocional com uma grande variedade de indicadores positivos de saúde física e mental. O mesmo tem sido verificado relativamente a mindfulness, dado que conceptualiza em termos positivos como orientar a atenção e a actividade, levando o indivíduo a adequar-se de forma aberta a cada situação, e assinala de forma explícita os problemas que podem advir da ausência de focalização no momento presente em determinadas situações.

É reconhecida, por outro lado, a relevância científica do estudo das variáveis consideradas em conjunto. As relações entre inteligência emocional e mindfulness são evidentes, tendo vindo a ser considerado o papel dos processos intrínsecos de mindfulness na

potencialização da inteligência emocional dos indivíduos e vice-versa, assim como a consequente incorporação de treino em habilidades de mindfulness ou de inteligência emocional em intervenções destinadas ao desenvolvimento dos sujeitos a vários níveis (Barco et al., 2009).

Note-se ainda que o resultado que se apresenta neste trabalho decorre de um trabalho em equipa, o qual permitiu não só uma enriquecedora partilha de experiências pessoais, mas também a discussão e o debate de conhecimento, dificuldades e desafios. Este trabalho conjunto contribuiu para o desenvolvimento de formas de comunicação de aprendizagem ao nível da investigação em Psicologia.

Existe um número considerável de estudos sobre inteligência emocional e mindfulness. No entanto, a comparação transcultural entre Portugal e Brasil constitui um aspecto inovador, não tendo sido encontrados na literatura científica outros trabalhos que tivessem investigado diferenças entre os países considerados.

Inicialmente analisaram-se os níveis de inteligência emocional e de mindfulness dos participantes e verificou-se que estes apresentam indicadores elevados. Por sua vez, procedeu-se à comparação das pontuações em inteligência emocional, e em mindfulness, entre participantes portugueses e brasileiros, tendo sido verificadas diferenças estatisticamente significativas em Gestão das Próprias Emoções e em Utilização das Emoções. Os brasileiros apresentaram pontuações superiores aos portugueses naquelas dimensões. Em relação ao género e à percepção de religiosidade, constataram-se diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional (na escala total e em todas as suas dimensões), tendo as mulheres, e os participantes que se consideram religiosos, apresentado níveis mais elevados. Também em mindfulness houve diferenças significativas entre homens e mulheres, sendo que os primeiros mostraram níveis mais elevados de mindfulness. Por último, analisou-se a relação entre inteligência emocional e mindfulness, e verificaram-se correlações positivas e moderadas, estatisticamente significativas.

A realização da presente dissertação reveste-se de grande importância no que concerne ao desenvolvimento das competências de investigação em Psicologia adquiridas ao longo do percurso académico prévio e também no que respeita à aquisição de novas competências. Isto verifica-se na medida em que proporciona novas e únicas oportunidades de procura, de compreensão, de aprofundamento, de aperfeiçoamento e de aplicação de conhecimentos investigatórios, tanto teóricos como práticos, o que se revela fundamental a uma futura prática profissional da Psicologia.

Com a presente dissertação pretende-se contribuir para o aumento dos estudos sobre a inteligência emocional e o mindfulness. Mais especificamente, objectiva-se alertar para a importância de mais trabalhos sobre as variáveis em estudo numa comparação transcultural.

O estudo empírico que se apresenta remete igualmente para a importância da realização de intervenções de inteligência emocional e de mindfulness em populações diferenciadas ao nível da cultura, idade, género, religiosidade e actividade profissional desempenhada. De facto, também apontam nesse sentido outras investigações realizadas

previamente com participantes dos sexos masculino e feminino, de diferentes nacionalidades e/ou detentores de percepções de religiosidade e profissões diferenciadas, e as quais utilizaram como variáveis a inteligência emocional e/ou o mindfulness (Christopher, Christopher & Charoensuk, 2009; Christopher et al., 2009; Çelik & Deniz, 2008; Engle & Nehrt, 2011; Ghorbani et al., 2009; Gökçen et al., 2014; Humphreys et al., 2008; Johnsen et al., 2012; Kaelber & Schwartz, 2014; Koydemir & Schütz, 2012; Koydemir et al., 2013; Margavio et al., 2012, 2014; Özyesil, 2012; Prieto et al., 2008; Rahman et al., 2010; Scott-Halsell et al., 2013; Tajeddini, 2014; Zarate & Matviuk, 2012). A importância e a necessidade de elaboração e posterior implementação de programas de intervenção baseados em inteligência emocional e em mindfulness junto dos indivíduos residem nos benefícios que daí advém para os últimos. Efectivamente, vários estudos experimentais concretizados que envolveram a implementação de intervenções de promoção do desenvolvimento de competências de inteligência emocional e/ou de mindfulness junto de populações diversificadas demonstram o impacto positivo inegável que aqueles programas de intervenção têm surtido em vários domínios, tais como o bem-estar, a satisfação, a qualidade de vida, a saúde física e mental ou o desempenho dos sujeitos participantes (Arias, Granados & Justo, 2010; Bennett & Dorjee, 2015; Ciarrochi & Blackledge, 2006; Charoensukmongkol, 2014; Chu, 2010; Keng et al., 2011; Motz et al., 2012; Ramos, Hernández & Blanca, 2009). Mais especificamente, tendo em conta os resultados que se obtiveram com o estudo realizado e os resultados de estudos prévios que os corroboram, os indivíduos do sexo masculino e os indivíduos que não se consideram religiosos poderiam beneficiar em maior medida da participação em intervenções que promovam o desenvolvimento de competências de inteligência emocional.

Em termos de investigação futura afigura-se como importante e necessária a complementação deste tipo de estudos com a realização de investigações de natureza qualitativa com amostras probabilísticas ou então estudos que, segundo uma abordagem quantitativa, incluam a participação de sujeitos através de amostras probabilísticas, viabilizando deste modo a representatividade dos resultados obtidos e permitindo também a compreensão e o esclarecimento de factores causais.

Anexos

Anexo 1: Revisão bibliográfica

Capítulo 1 - Inteligência Emocional

Introdução

A inteligência emocional constitui-se como um constructo psicológico recente que versa as interações entre a inteligência e a emoção. Representa um dos aspectos da inteligência mais debatidos da actualidade (Woyciekoski & Hutz, 2009), tendo originado uma das áreas de investigação de maior crescimento na última década (McEnrue, Groves & Shen, 2007). Para os autores, este crescimento veio sendo impulsionado pelo reconhecimento do papel central das emoções na vida activa dos indivíduos, na forma como percebem o mundo, compreendem e interagem com diferentes pessoas.

Segundo Rego e Fernandes (2005), a par da inteligência social e da inteligência prática, a inteligência emocional insere-se no rol das inteligências designadas não académicas, não cognitivas, ou não intelectivas; estas denominações procuram descrever formas menos tradicionais de abordar o conceito de inteligência contrapondo-se, na maior parte dos casos, ao QI e às capacidades cognitivas.

As raízes do conceito de inteligência emocional encontram-se no conceito de “inteligência social” de Thorndike, o qual foi posto de parte até ao ano de 1983, altura em que Gardner teorizou sobre “Inteligências Múltiplas”, tendo abordado a importância das inteligências intrapessoal e interpessoal enquanto aspectos não cognitivos na inteligência (Anbarasan & Mehta, 2010). É nas inteligências intrapessoal e interpessoal que reside a base da inteligência emocional. O desenvolvimento do conceito de inteligência emocional teve início em 1988 com o quociente emocional ou teste de EQ de Bar-On e foi formalmente introduzido na literatura científica em 1990 por Salovey e Mayer, com a publicação do primeiro trabalho científico subordinado ao tema (Anbarasan & Mehta, 2010). Salovey e Mayer (1990) definiram inteligência emocional como uma vertente da inteligência social que envolve as habilidades para perceber e expressar emoções, compreendê-las e geri-las em si próprio e nos outros. Todavia, foi a obra *Emotional Intelligence*, publicada por Daniel Goleman em 1995, que popularizou o constructo (Goleman, 2010).

A definição de inteligência emocional como um constructo não é consensual entre os investigadores, de maneira que cada conceito e forma de medida de inteligência emocional deriva da abordagem teórica que a sustenta. Da literatura científica publicada emergem três modelos fundamentais (Papadogiannis, Logan & Sitarenios, 2009; Wood, Parker & Keefer, 2009): o modelo de competências, o modelo dos traços, e o modelo misto.

O modelo de competências descreve a inteligência emocional como uma habilidade e classifica-a como uma inteligência, enriquecida por uma combinação de emoções e processos cognitivos, sendo tipicamente avaliada através de testes de desempenho máximo. Neste âmbito destaca-se o Modelo de Habilidade de Mayer e Salovey (1990). O modelo misto encapsula na inteligência emocional as vertentes emocionais, sociais, competências pessoais,

habilidades e capacidades não cognitivas, e é também avaliada por questionários de auto-resposta. Nesta linha destacam-se o Modelo de Inteligência Social e Emocional de Bar-On (2006, cit. in Tsaousis & Kazi, 2012) e o Modelo de Personalidade de Goleman (2010, 2012). O modelo dos traços vê a inteligência emocional como uma constelação de emoções relacionadas com a auto-percepção e as disposições individuais, avaliando-a através de questionários de auto-resposta. Destaca-se o Modelo de Traços da Inteligência Emocional de Petrides e Furnham (2003, cit. in Anbarasan & Mehta, 2010).

Em 1990, Mayer e Salovey apresentaram o seu Modelo de Habilidade, no qual identificaram três dimensões da inteligência emocional (Côté e Hideg, 2011). A primeira refere-se à capacidade de perceber emoções, ou seja, de detectar as emoções do próprio e dos outros. A segunda é a capacidade de usar emoções, que consiste em aproveitar as emoções, de priorizar as que promovem as actividades cognitivas. Em terceiro, a capacidade de gerir emoções, de mudar emoções no próprio e nos outros e controlar o seu fluxo consoante as situações. Posteriormente, em 1997 os autores em questão adicionaram uma quarta dimensão: a capacidade de compreender emoções, ou seja, de distinguir diferentes emoções e as suas causas e consequências.

Por outro lado, o Modelo de Inteligência Social e Emocional de Bar-On (2006, cit. in Tsaousis & Kazi, 2012) constitui um modelo misto que descreve cinco componentes da inteligência emocional que se relacionam estreitamente com o domínio da personalidade: habilidades intrapessoais, habilidades interpessoais, adaptabilidade, gestão de stress, e humor em geral. Cada componente encontra-se subdividido em sub-componentes que avaliam no total 16 dimensões, tais como auto-respeito, assertividade, independência, flexibilidade, tolerância ao stress, felicidade.

Já o Modelo de Personalidade de Goleman (2001, cit. in Anbarasan & Mehta, 2010) é um modelo misto em termos de desempenho que engloba capacidades individuais e personalísticas. Neste modelo subjazem à inteligência emocional quatro constructos: Auto-consciência (capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções e o seu impacto, quando se utilizam para orientar decisões); Autogestão (capacidade de controlar as próprias emoções e impulsos e de adaptação à novidade); Consciência Social (capacidade de compreender e reagir às emoções alheias); Gestão de Relações (capacidade de inspirar, influenciar e desenvolver os outros, em termos de gestão de conflitos). Cada constructo engloba um conjunto de competências emocionais, consideradas capacidades aprendidas que devem ser trabalhadas e desenvolvidas no sentido de se alcançar um desempenho de excelência.

Mais recentemente, surgiu o Modelo de Traços da Inteligência Emocional de Petrides e Furnham (2003, cit. in Anbarasan & Mehta, 2010), o qual é constituído por quatro componentes: bem-estar, sociabilidade, autocontrolo e emotividade. Adicionalmente, inclui múltiplas facetas da inteligência emocional, isto é, inclui todas as facetas de personalidade que se relacionam especificamente com o afecto. Entre essas encontram-se adaptabilidade, assertividade, percepção de emoções, expressão de emoções, gestão de emoções, regulação

de emoções, impulsividade, relações, auto-estima, auto-motivação, consciência social, gestão do stress, traços de empatia, de felicidade e de optimismo.

Schutte et al. (1998) acreditam que o modelo original, e o modelo revisto, de Salovey e Mayer, constituem os modelos de inteligência emocional mais coesos e compreensivos. Para Schutte et al. (1998), o modelo revisto parece ser um modelo excelente, orientado para os processos, que foca estádios de desenvolvimento em inteligência emocional, potencial para o crescimento, e os contributos das emoções para o crescimento intelectual. No entanto, os mesmos autores consideram que o modelo original de Salovey e Mayer presta-se melhor à conceptualização das várias dimensões do estado de desenvolvimento emocional actual de um indivíduo e que a maioria das dimensões de outros modelos pode ser integrada no modelo em questão. Para além disso, Schutte, Malouff e Bhullar (2009) acreditam que ambas as conceptualizações de inteligência emocional como uma habilidade e como um traço são dimensões importantes e complementares de funcionamento emocional adaptativo.

1.1. Estudos transculturais

Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera e Ramos (2005) analisaram a influência de factores culturais na relação entre inteligência emocional (“atenção”, “clareza”, “reparação”) e depressão. Foi usada a *Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)* para avaliar inteligência emocional. Participaram estudantes universitários de Espanha (n= 112), Chile (n= 108), e EUA (n= 58). Estes países foram categorizados segundo as dimensões “individualismo-colectivismo” e “masculinidade-feminilidade” (Espanha: nação “individualista-feminina”; Chile: nação “colectivista-feminina”; EUA: nação “individualista-masculina”). Em “atenção” os sujeitos chilenos apresentaram os níveis mais baixos e os americanos os mais altos, e em depressão os indivíduos americanos mostraram os níveis mais altos e os espanhóis os mais baixos. Os participantes com níveis mais baixos de “atenção” e mais altos de “clareza” e “reparação” tiveram pontuações mais baixas em depressão, e as mulheres pontuaram mais alto em depressão que os homens. A variável “individualismo-colectivismo” não moderou a relação entre inteligência emocional e depressão, mas a variável “masculinidade-feminilidade” sim. Os indivíduos com alta “atenção” apresentaram pontuações altas em depressão, independentemente de a sua cultura ser “masculina” ou “feminina”. As pessoas com baixa “atenção” de culturas “femininas” obtiveram pontuações mais baixas em depressão que aquelas com baixa “atenção” de culturas “masculinas”. Os indivíduos pertencentes a uma cultura “masculina” tiveram as mesmas pontuações em depressão independentemente de a sua “clareza” ser baixa ou alta. Os participantes de culturas “femininas” evidenciaram pontuações baixas em depressão quando a sua “clareza” era alta, e pontuações altas quando a sua “clareza” era baixa. Os homens obtiveram pontuações baixas em depressão, independentemente de a sua cultura ser “masculina” ou “feminina”; as mulheres de culturas “masculinas” pontuaram mais alto em depressão que as mulheres de culturas “femininas”.

Parker et al. (2005) analisaram a versão juvenil de uma medida de inteligência emocional, o *Emotional Quotient Inventory Youth Version (EQ-i: YV)*. Os participantes foram 384 crianças e adolescentes indígenas e 384 crianças e adolescentes não-indígenas, residentes em várias pequenas comunidades rurais canadianas. Foi obtido um modelo de quatro dimensões para a medida em estudo, designadas “habilidade interpessoal”, “habilidade intrapessoal”, “adaptabilidade” e “gestão de stress”. Por outro lado, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas na escala “interpessoal” e no total das escalas de inteligência emocional, tendo as raparigas pontuado mais alto que os rapazes. As crianças mais velhas pontuaram mais que as mais novas na escala “gestão do stress”; essas diferenças foram estatisticamente significativas. Nas escalas “interpessoal”, “adaptabilidade” e “gestão do stress”, e no total das escalas de inteligência emocional, o grupo não-indígena obteve pontuações significativamente mais elevadas que o grupo indígena.

Rahim e Psenicka (2005) investigaram as relações entre inteligência emocional (constituída pelas dimensões “Empatia” e “Competências Sociais”) e eficácia do papel de líder num contexto transcultural. Participaram 1.182 díades nos E.U.A (n= 373), Grécia (n= 240), China (n= 365), e Bangladesh (n= 204). Os dados relativos a inteligência emocional foram recolhidos de estudantes de mestrado enquanto os dados respeitantes a eficácia do papel de líder foram recolhidos de colegas dos estudantes de mestrado que tinham o mesmo supervisor. Inteligência emocional foi avaliada com 16 itens do *EQ Index - EQI*, desenvolvido para este estudo. Na amostra americana, Empatia mediou totalmente a relação entre Competências Sociais e eficácia do papel de líder, na amostra do Bangladesh e na da Grécia Empatia mediou parcialmente essa relação (embora na do Bangladesh essa mediação não tenha sido significativa), e na amostra chinesa não se verificou mediação. Competências Sociais associou-se positivamente com Empatia e esta associou-se positivamente com eficácia do papel de líder na amostra de cada país. Segundo Rahim e Psenicka (2005), estes resultados indicam o modo como as percepções de inteligência emocional dos subordinados se encontram associadas com a eficácia do papel de líder nos países considerados. De forma a melhorar a sua eficácia no papel de líder, nos E.U.A., Grécia e Bangladesh os supervisores precisam de adquirir e usar as competências sociais e empatia, enquanto na China necessitam de adquirir e usar as suas competências sociais, e não empatia.

Martines, Fernández-Berrocal e Extremera (2006) investigaram as diferenças étnicas em inteligência emocional percebida (“atenção”, “clareza”, “reparação”) entre os Estados Unidos e o México. Inteligência emocional foi medida por uma versão abreviada da *Trait Meta-Mood Scale*, a *TMMS-24*. Participou um total de 519 adultos (404 de Nova Iorque e Nova Jérquia e 115 do México); 144 afro-americanos, 154 latino-americanos, 106 americanos caucasianos, e 115 mexicanos. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no que respeita a “atenção” e “clareza” entre os grupos étnicos, tendo os sujeitos mexicanos obtido pontuações mais baixas que os sujeitos afro-americanos, latino-americanos, e americanos caucasianos em ambas as dimensões. Adicionalmente, os indivíduos americanos

caucasianos obtiveram pontuações superiores em “atenção” em relação aos indivíduos afro-americanos e aos latino-americanos. Os sujeitos latino-americanos pontuaram mais alto que os sujeitos mexicanos em “atenção” e “clareza”. Em “reparação” não houve diferenças significativas entre grupos étnicos. Em geral, houve diferenças estatisticamente significativas em “atenção”, e em “clareza”, entre homens e mulheres: as mulheres tiveram pontuações mais altas que os homens em “atenção”, e mais baixas que os homens em “clareza”. Dentro de cada grupo étnico não houve diferenças estatisticamente significativas em função do gênero no que respeita a “atenção”, “clareza” e “reparação”.

Rahim et al. (2006) realizaram um estudo sobre a relação entre inteligência emocional (constituída pelas dimensões Empatia e Competências Sociais) e liderança transformacional num contexto transcultural, que envolveu 685 participantes dos EUA (n= 128), Grécia (n= 86), Portugal (n= 74), Coreia do Sul (n= 263) e Bangladesh (n= 134). Os autores do estudo avaliaram inteligência emocional com 12 itens adoptados do *EQ Index (EQI)*. Empatia esteve positivamente associada com liderança transformacional nas amostras dos cinco países e Competências Sociais esteve positivamente associada com liderança transformacional nas amostras dos EUA, Grécia, Coreia do Sul, e Bangladesh, mas não na amostra de Portugal. Concluiu-se a existência de semelhanças nas relações da Empatia e Competências Sociais com a liderança transformacional entre as culturas individualistas e colectivistas.

Çelik e Deniz (2008) compararam os níveis de inteligência emocional em função da nacionalidade, idade e gênero. Para avaliar inteligência emocional foi usada a adaptação turca da *Emotional Intelligence Assessment Scale*. Participaram no estudo 215 escuteiros que frequentaram um campo de escuteiros internacional em 2004 (90 da Turquia, 65 da Inglaterra, 23 de Portugal, 13 da América, 7 da Holanda, 7 da Noruega, e 10 da Irlanda). Os escuteiros turcos apresentaram níveis mais elevados de inteligência emocional que os dos outros países. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre rapazes e raparigas turcos e entre rapazes e raparigas dos outros países. Os rapazes turcos, e as raparigas turcas, apresentaram níveis superiores de inteligência emocional aos dos rapazes de outros países, e aos das raparigas de outros países, respectivamente. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre os escuteiros de diferentes idades, e entre os escuteiros de diferentes países e de diferentes idades.

O estudo de Humphreys, Hiao e Sadler (2008) analisou a relação entre a inteligência emocional (avaliada pela *Emotional Intelligence Survey*), habilidade de pensamento construtivo, criatividade emocional, e preferência comportamental do líder de estudantes de mestrado americanos (n= 31) e chineses (n= 39). Os participantes americanos e os participantes chineses pontuaram significativamente mais alto em inteligência emocional e em criatividade emocional do que os chineses, e do que os americanos, respectivamente. Não houve diferenças significativas entre indivíduos americanos e chineses em pensamento construtivo. Os participantes americanos perceberam liderança transformacional como

mais desejável que os chineses, enquanto os últimos apresentaram mais preferência por liderança passiva. Inteligência emocional relacionou-se positivamente com a desejabilidade de liderança transformacional e negativamente com a desejabilidade de liderança passiva. Pensamento construtivo não se relacionou significativamente com o desejo de liderança transformacional e relacionou-se negativamente com liderança passiva. Criatividade emocional relacionou-se negativamente com preferência por liderança transformacional e positivamente com preferência por liderança passiva.

Prieto et al. (2008) estudaram o efeito da nacionalidade, género e excepcionalidade na percepção de inteligência emocional (constituída pelas dimensões intrapessoal, interpessoal, adaptabilidade, e gestão do stress) em alunos ingleses e espanhóis com ou sem sobredotação, com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos. Foi utilizado o *Emotional Quotient Inventory Youth Version - EQ-i:YV* para avaliar inteligência emocional. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre alunos sobredotados espanhóis e alunos sobredotados ingleses, e entre alunos sobredotados e alunos não sobredotados. Em geral, os alunos sobredotados (tanto espanhóis como ingleses) relataram um bom ajustamento emocional, boa capacidade de adaptação e habilidades interpessoais, e estratégias de gestão de stress adequadas, não apresentando assim problemas sócio-emocionais. As raparigas inglesas não sobredotadas obtiveram pontuações superiores em “gestão do stress”. Os alunos ingleses (quer rapazes como raparigas, quer sobredotados como não sobredotados, e as raparigas (quer inglesas quer espanholas, e quer sobredotadas como não sobredotadas), apresentaram maior capacidade de relacionamento com os outros. Os alunos não sobredotados também relataram maior habilidade interpessoal, enquanto os sobredotados relataram uma maior adaptabilidade, flexibilidade e destreza no ajustamento das suas emoções, pensamentos e comportamentos às situações de mudança assim como uma maior capacidade de identificação, definição e implementação de soluções eficazes face aos problemas.

Avsec, Takšić e Mohorić (2009) analisaram a relação entre inteligência emocional “traço” (avaliada pelo *Emotional Skills and Competences Questionnaire*) e os factores de personalidade Big Five (avaliados pelo *Big Five Inventory - BFI*) em estudantes universitários croatas (n= 257) e eslovenos (n= 171). Foram verificadas diferenças importantes entre nacionalidades em inteligência emocional na subescala “Percepcionar e compreender emoções”, e em factores de personalidade verificaram-se em amabilidade e abertura à experiência, tendo os participantes eslovenos apresentado pontuações mais elevadas que os croatas. As mulheres apresentaram pontuações mais elevadas que os homens nas subescalas de inteligência emocional “Percepcionar e compreender emoções” e “Expressar e rotular emoções”, assim como em conscienciosidade e neuroticismo. Verificaram-se relações positivas, estatisticamente significativas, entre a subescala “Percepcionar e compreender emoções” e extroversão, abertura à experiência, e conscienciosidade (só em croatas). Verificaram-se relações estatisticamente significativas entre a subescala “Expressar e rotular emoções” e todos os factores de personalidade (excepto neuroticismo em sujeitos eslovenos e

amabilidade em croatas), e a subescala em questão apresentou correlações mais altas com extroversão. Verificaram-se relações estatisticamente significativas entre a subescala “Gerir e regular emoções” e todos os factores de personalidade (correlações mais altas com extroversão e neuroticismo). Verificaram-se diferenças importantes entre participantes eslovenos e croatas em correlações entre a subescala “Gerir e regular emoções” e conscienciosidade e neuroticismo, as quais foram mais elevadas em sujeitos croatas.

Torres e Perri (2009) estudaram as diferenças culturais em diferentes componentes da inteligência emocional (“auto-avaliação emocional”, “regulação das emoções”, “uso das emoções”, “hetero-avaliação emocional”) com estudantes universitários franceses (n= 131) e alemães (n= 205). Utilizaram 16 itens da *Wong and Law Emotional Intelligence Scale - WLEIS* para avaliar inteligência emocional. Os estudantes alemães apresentaram maiores níveis em “auto-avaliação emocional” e em “regulação das emoções” que os estudantes franceses, tendo essas diferenças sido estatisticamente significativas; não houve diferenças significativas em “uso das emoções” e em “hetero-avaliação emocional” entre estudantes alemães e franceses.

Num estudo de Rahman, Afiyah e Rahman (2010) no qual participaram 60 estudantes universitárias (30 malaias e 30 indonésias), foram analisadas as relações entre motivação de realização, inteligência emocional, motivação islâmica, e cultura. Inteligência emocional foi avaliada pelo *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Short Form (TEIQue-SF)*. As participantes indonésias apresentaram maior nível de motivação islâmica, e não houve diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional, e em nível de motivação de realização, entre participantes indonésias e participantes malaias (embora as participantes indonésias tenham apresentado inteligência emocional ligeiramente mais elevada). Cultura relacionou-se com motivação de realização e verificou-se uma relação fraca e negativa entre motivação de realização e inteligência emocional. Motivação islâmica não se relacionou significativamente com cultura e cultura relacionou-se significativamente com inteligência emocional. Motivação islâmica relacionou-se significativa e negativamente com motivação de realização e a motivação islâmica relacionou-se significativamente com inteligência emocional.

Tang, Yin e Nelson (2010) exploraram a relação entre inteligência emocional e práticas de liderança transformacional de líderes académicos em Taiwan (n= 50) e nos EUA (n= 50). A inteligência emocional dos participantes taiwaneses correlacionou-se de modo positivo e estatisticamente significativo com todas as áreas da prática de liderança. Por sua vez, a inteligência emocional dos participantes americanos correlacionou-se positivamente com todas as áreas da prática de liderança excepto “Desafiar o processo” e “Inspirar uma visão partilhada”. Verificaram-se também diferenças estatisticamente significativas em distintas áreas de inteligência emocional e distintas áreas da prática de liderança em função de diferença cultural.

Wang e Wang (2010) estudaram as diferenças entre estudantes universitários chineses (n= 29) e americanos (n= 26) na sua inteligência emocional em negociação. Os estudantes

americanos apresentaram mais facilidade em adaptar-se a uma situação social e mais habilidade em compreender os sinais de comunicação não-verbais que os chineses. Por outro lado, verificaram que os estudantes chineses se concentravam bastante na sua habilidade para responder apropriadamente a situações sociais embora tenham apresentado menos capacidade neste aspecto que os americanos. Os estudantes chineses também relataram prestar muita atenção aos seus amigos, valorizando bastante a manutenção do contacto com e a “escuta” dos amigos. Por outro lado, os estudantes americanos relataram atender mais às consequências dos seus actos, à capacidade de responder adequadamente a situações sociais e à compreensão de sinais não-verbais. A inteligência emocional foi importante para ambos os grupos de estudantes e ambos apresentaram um elevado nível de inteligência emocional.

Num estudo de Engle e Nehrt (2011), com 185 estudantes universitários dos Estados Unidos, 143 da França e 168 da Alemanha, foram analisadas as relações entre aptidão conceptual, inteligência emocional (avaliada pela *Wong and Law Emotional Intelligence Scale - WLEIS*), gestão de relacionamento e diferenças culturais. Verificou-se que os indivíduos americanos apresentaram maiores níveis de inteligência emocional e maior gestão de relacionamento que os indivíduos franceses e os indivíduos alemães, e não houve diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional em função do género. Por outro lado, quanto mais elevada a habilidade conceptual, maior a inteligência emocional, e maior a gestão de relacionamento. Quanto mais elevada a inteligência emocional, maior a orientação para gestão de relacionamento. As mulheres apresentaram maior gestão de relacionamento que os homens.

Rahim e Marvel (2011) analisaram as relações da inteligência emocional de supervisores (constituída pelas dimensões “Empatia” e “Competências Sociais”) com a eficácia do seu comportamento de exploração ambiental. Os dados foram recolhidos de 1.184 diádes em quatro países (E.U.A. - n= 371, Bangladesh - n= 204, Grécia - n= 240, e China - n= 365). O *EQ Index - EQI* foi utilizado para avaliar inteligência emocional. Estudantes de mestrado avaliaram a inteligência emocional dos seus supervisores, e um colega de cada estudante de mestrado que tinha o mesmo supervisor avaliou a eficácia do comportamento de exploração ambiental dos supervisores. A dimensão Competências Sociais associou-se positivamente com eficácia do comportamento de exploração ambiental, e com a dimensão Empatia, nas amostras de todos os países. Empatia mediou a relação entre Competências Sociais e eficácia do comportamento de exploração ambiental; contudo, na amostra dos E.U.A., na do Bangladesh (culturas individualistas), e na da Grécia (cultura moderadamente colectivista), verificou-se uma mediação total, enquanto na amostra da China (cultura altamente colectivista) se verificou uma mediação parcial. Portanto, segundo Rahim e Marvel (2011), os efeitos das competências sociais nos resultados tornam-se mais eficazes quando aquelas são utilizadas através da empatia. Todavia, em países individualistas e moderadamente colectivistas são necessárias tanto competências sociais como empatia de forma a explorar eficazmente o ambiente, enquanto em países mais colectivistas o

comportamento de exploração ambiental pode ser influenciado independentemente por competências sociais ou empatia.

Johnsen et al. (2012) analisaram as diferenças culturais em inteligência emocional (avaliada pelo *Emotional Intelligence Inventory*) em 366 homens empregados em 8 companhias marítimas como funcionários de topo e que participaram num programa de liderança nas suas respectivas companhias (227 *masters/chief engineers* e 139 *first officers/second engineers*). Os sujeitos foram divididos em quatro grupos: Europa do Norte (n= 23 da Noruega, Suécia, Dinamarca e Finlândia); Europa Ocidental (n= 32 do Reino Unido, Países Baixos, Bélgica, França, Alemanha e Espanha); Europa Oriental (n= 162 da Letónia, República Checa, Ucrânia, Lituânia, Polónia, Roménia, Rússia e Croácia); Ásia (n= 149 da China, Filipinas e Índia). Os sujeitos asiáticos pontuaram mais alto em inteligência emocional global que os sujeitos europeus ocidentais e os europeus orientais. Houve diferenças estatisticamente significativas em uso das emoções e gestão de relações; os indivíduos asiáticos obtiveram pontuações maiores nessas dimensões que os indivíduos europeus de norte, europeus orientais, e europeus ocidentais. Na dimensão auto-controlo existiram diferenças estatisticamente significativas na medida em que os participantes asiáticos pontuaram mais alto que os participantes europeus ocidentais e que os europeus orientais. Os participantes *chief officers/second engineers* apresentaram maiores níveis na dimensão auto-controlo que os *masters/chief engineers*; não existiram diferenças significativas entre eles em inteligência emocional global e nas restantes dimensões. Verificou-se uma correlação negativa entre idade e inteligência emocional global, e entre a idade e a dimensão auto-controlo.

Koydemir e Schütz (2012) analisaram a capacidade da inteligência emocional (avaliada pela *Schutte Emotional Intelligence Scale*) prever componentes afectivos e cognitivos do bem-estar subjectivo com auto-relatos de estudantes universitários alemães (n= 101) e turcos (n= 86) e relatos de 202 informadores na Alemanha e 172 informadores na Turquia. A obtenção de relatos de informadores teve por objectivo incrementar a validade dos resultados. Em ambos os países, verificou-se uma associação positiva mais forte entre inteligência emocional e o componente afectivo do bem-estar subjectivo do que entre inteligência emocional e o componente cognitivo. Inteligência emocional predisse equilíbrio afectivo e satisfação com a vida independentemente dos traços de personalidade Big Five (avaliados pelo *Big Five Inventory - BFI-44*), e relacionou-se positivamente com equilíbrio afectivo e satisfação com a vida. Inteligência emocional foi um melhor preditor de bem-estar subjectivo do que os traços de personalidade. Equilíbrio afectivo associou-se com satisfação com a vida de forma semelhante nas amostras alemã e turca. Os relatos dos informadores produziram resultados semelhantes aos dos auto-relatos embora a associação entre auto-relatos de traços de personalidade e inteligência emocional e relatos dos informadores de bem-estar subjectivo tenha sido mais fraca que as associações obtidas entre inteligência emocional e auto-avaliações de bem-estar subjectivo. Auto-relatos e relatos dos informadores correlacionaram-se moderadamente. Verificaram-se diferenças entre auto-avaliações e

avaliações de informadores de bem-estar subjectivo; na amostra alemã os informadores avaliaram os participantes mais alto em afecto positivo e em satisfação com a vida que os próprios participantes e na amostra turca os informadores avaliaram os participantes mais baixo em afecto negativo. Os participantes alemães apresentaram afecto positivo, satisfação a vida, equilíbrio afectivo, neuroticismo, abertura à experiência, e inteligência emocional mais elevados e afecto negativo mais baixo que os participantes turcos.

Margavio, Margavio, Hignite e Moses (2012) compararam estudantes universitários americanos (n= 243) e chineses (n= 166) no que respeita à sua inteligência emocional (avaliada pela *Schutte Emotional Intelligence Scale*), e as relações entre a sua inteligência emocional e várias características demográficas. Os estudantes americanos apresentaram maiores níveis de inteligência emocional que os chineses. Os estudantes chineses não-tradicionais apresentaram níveis muito mais baixos de inteligência emocional que os estudantes chineses tradicionais; os estudantes americanos não-tradicionais e tradicionais apresentaram os mesmos níveis de inteligência emocional que os estudantes chineses tradicionais. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre homens e mulheres. A inteligência emocional dos estudantes com média escolar baixa foi inferior à dos estudantes com média escolar média e alta, enquanto a diferença entre aqueles com média alta e aqueles com média escolar média não foi estatisticamente significativa. Os estudantes americanos pós-graduados obtiveram pontuações em inteligência emocional superiores às dos estudantes chineses pós-graduados; por sua vez, não houve diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre estudantes de graduação americanos e chineses, e entre estudantes finalistas americanos e chineses. A inteligência emocional dos estudantes que tinham dois ou mais cursos internacionais foi mais elevada que a dos estudantes que tinham menos.

Zarate e Matviuk (2012) investigaram as relações entre inteligência emocional e determinadas características sociodemográficas em gestores de negócios chilenos (n= 100) e colombianos (n= 339). A *Wong and Law Emotional Intelligence Scale - WLEIS* foi usada para medir inteligência emocional. Os participantes chilenos apresentaram uma melhor gestão das quatro dimensões de inteligência emocional (“avaliação e compreensão das próprias emoções”, “avaliação e reconhecimento das emoções dos outros”, “uso das emoções”, “regulação das emoções”) que os participantes colombianos. “Uso das emoções” constituiu a dimensão com melhor pontuação em ambos os grupos de participantes, seguida por “avaliação e compreensão das próprias emoções”. Para os indivíduos chilenos, a seguinte área mais forte foi “avaliação e reconhecimento das emoções dos outros” e a área mais fraca foi “regulação das emoções” enquanto para os indivíduos colombianos se verificou o inverso. Os participantes chilenos que tinham entre 10 e 20 empregados e os que tinham educação universitária incompleta pontuaram mais em “avaliação e compreensão das próprias emoções”. A segunda área mais pontuada em participantes colombianos que tinham entre 21 e 25 anos foi “avaliação e reconhecimento das emoções dos outros”, enquanto para os homens colombianos foi “regulação das emoções” (superior à pontuação das mulheres). Os

participantes chilenos que detinham pós-graduação obtiveram pontuações muito boas em todas as dimensões de inteligência emocional. A pontuação mais alta em “uso das emoções” foi obtida pelos participantes chilenos que tinham mais de 20 empregados directos dependentes.

Koydemir, Simsek, Schütz e Tipandjan (2013), com a *Schutte Emotional Intelligence Scale*, avaliaram as diferenças transculturais na medida em que a inteligência emocional está ligada à satisfação com a vida e analisaram mediadores desta relação. Participaram estudantes universitários da Alemanha (n= 170) e da Índia (n= 232). Os estudantes indianos reportaram menos inteligência emocional, satisfação com a vida, apoio social percebido, e menos bem-estar subjectivo que os alemães. Inteligência emocional esteve associada em maior grau com a satisfação com a vida na amostra alemã do que na amostra indiana, ou seja, inteligência emocional foi um melhor preditor da satisfação com a vida na amostra alemã. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre homens e mulheres. Na amostra alemã a auto-interpretação independente esteve relacionada com inteligência emocional e afecto enquanto na amostra indiana tanto a auto-interpretação independente como a interdependente estiveram significativamente associadas com inteligência emocional, bem-estar, e apoio social. Inteligência emocional predisse satisfação com a vida através do efeito mediador do equilíbrio afectivo na amostra alemã, e através do efeito mediador do apoio social na amostra indiana. Assim, inteligência emocional influencia a satisfação com a vida na medida em que leva as pessoas a experienciar equilíbrio afectivo na amostra alemã, e na medida em que permite às pessoas perceberem mais apoio dos outros na amostra indiana.

Lee, Berg-Cross e Suh (2013) testaram estereótipos relativos a experiências emocionais de coreanos sentidas no contexto de relações íntimas e o modo como os factores emocionais podem mudar em função de um estatuto minoritário no seio de uma outra cultura. Os autores usaram a *Schutte Emotional Intelligence Scale* para avaliar inteligência emocional. Participaram 36 casais coreanos americanos, 45 casais coreanos, e 9 casais de cultura mista (9 mulheres coreanas americanas, 8 homens caucasianos e 1 homem afro-americano). Nos casais coreanos americanos e nos casais coreanos, inteligência emocional e satisfação no relacionamento correlacionaram-se negativamente com alexitimia e com “dificuldade em identificar sentimentos”, “dificuldade em descrever sentimentos” e “pensamento orientado externamente”. Inteligência emocional correlacionou-se positivamente com satisfação no relacionamento e esta última correlacionou-se positivamente com valores conjugais. Nos casais de cultura mista, inteligência emocional correlacionou-se negativamente com satisfação no relacionamento, e não foram encontradas outras relações significativas entre as variáveis. Inteligência emocional superior foi um preditor mais forte de satisfação no relacionamento em casais coreanos que em casais coreanos americanos, e foi um preditor de satisfação no relacionamento mais baixa em casais de cultura mista. Em casais coreanos e em casais coreanos americanos possuir uma visão mais pactual do casamento foi um preditor mais forte de satisfação no relacionamento.

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos de casais em alexitimia, inteligência emocional, satisfação no relacionamento, e em valores conjugais. Os casais coreanos apresentaram maiores níveis de alexitimia que os casais de cultura mista, os casais coreanos americanos e os casais de cultura mista apresentaram maiores níveis de inteligência emocional que os casais coreanos, e os casais coreanos americanos apresentaram maior satisfação no relacionamento e uma visão mais actual do casamento que os casais coreanos. Os investigadores concluíram que, em comparação com os coreanos americanos, os coreanos que residem no seu país de origem confirmam alguns estereótipos ocidentais (e.g. alexitimia) e desafiam outros (e.g. desvalorizar a forte ligação coreana entre satisfação no relacionamento e inteligência emocional); assim, um casal coreano recentemente imigrado poderá ser menos tradicional que um casal coreano americano.

O estudo de Mackay, Baker, Collier e Lewis (2013) investigou as pontuações em inteligência emocional e nas suas dimensões (Bem-Estar, Auto-Controlo, Emocionalidade, Sociabilidade) de técnicos de radiologia australianos e britânicos. Foi utilizado o *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)* para medir inteligência emocional “traço”. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre os técnicos de radiologia diagnóstica e os técnicos de radiologia terapêutica australianos. Também não houve uma relação estatisticamente significativa entre o nível de responsabilidade de gestão e a inteligência emocional em técnicos de radiologia australianos. Houve diferenças estatisticamente significativas na dimensão Bem-Estar” entre técnicos australianos e britânicos, tendo os australianos apresentado pontuações superiores aos britânicos. Por sua vez, houve diferenças estatisticamente significativas na dimensão Bem-Estar em australianos em função do género, tendo as mulheres pontuado mais alto que os homens, e em inteligência emocional global e na dimensão Bem-Estar em função da idade; em inteligência emocional global as pontuações decresceram da terceira década de vida para a quarta e para a quinta antes de aumentarem novamente. Em “Bem-Estar” as pontuações decresceram da terceira década de vida para a quinta antes de aumentarem outra vez.

Scott-Halsell, Saiprasert e Yang (2013) avaliaram a influência do contexto cultural em inteligência emocional (avaliada pelo *Emotional Intelligence Test - Second Revision*) de estudantes universitários de hotelaria de contextos culturais ocidental (n= 154) e oriental (n= 112). No modelo utilizado pelos autores, inteligência emocional divide-se em três níveis. “Inteligência Emocional Geral” apresenta duas dimensões (primeiro nível): “Comportamental” e “Conhecimento”. O segundo nível consiste em quatro dimensões (“Habilidade para Expressar Emoções”; “Orientação para Objectivos e Motivação”; “Insight Social e Empatia”; “Insight Emocional face ao Próprio”), as quais incorporam facetas de “Comportamental”, “Conhecimento”, ou de ambos. Nos estudantes ocidentais, as pontuações médias em “inteligência emocional geral” e em cada dimensão encontraram-se acima da média em todas as áreas, e nos estudantes orientais apenas as pontuações em “Orientação para Objectivos e Motivação” se encontraram ligeiramente acima da média. A pontuação média dos estudantes ocidentais e orientais em “Comportamental” foi minimamente mais elevada que a sua

pontuação média em “Conhecimento”. A pontuação média mais alta para os estudantes ocidentais foi em “Insight Emocional face ao Próprio”, enquanto para os estudantes orientais tal verificou-se em “Orientação para Objectivos e Motivação”. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre estudantes de culturas ocidentais e orientais em pontuações de “Inteligência Emocional Geral” e em pontuações de cada uma das restantes dimensões, tendo os estudantes ocidentais pontuado significativamente mais baixo que os estudantes orientais. Não foram verificadas diferenças significativas em inteligência emocional entre estudantes ocidentais e orientais em função do género, idade, e classificação.

Gökçen, Furnham, Mavroveli e Petrides (2014) investigaram as diferenças culturais em inteligência emocional “traço” entre Hong Kong e o Reino Unido com 474 participantes (293 de Hong Kong e 185 do Reino Unido). Os autores utilizaram o *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)* para avaliar inteligência emocional “traço”. Os sujeitos britânicos obtiveram pontuações mais elevadas que os sujeitos chineses em inteligência emocional global, assim como em cada uma das suas dimensões (bem-estar, auto-controlo, emocionalidade e sociabilidade). Embora não tenham existido diferenças estatisticamente significativas em pontuações globais de inteligência emocional “traço” em função do género, existiram diferenças significativas em emocionalidade e auto-controlo, tendo as mulheres pontuado mais alto em emocionalidade e os homens em auto-controlo. Não houve diferenças estatisticamente significativas em bem-estar e sociabilidade em função do género.

No estudo de Gunkel, Schlägel e Engle (2014) foi explorada a influência de dimensões culturais em inteligência emocional (“auto-avaliação emocional”, “avaliação emocional dos outros”, “regulação das emoções”, e “uso das emoções”). Para avaliar inteligência emocional foi usada a *Wong and Law Emotional Intelligence Scale - WLEIS*. Os autores utilizaram as cinco dimensões culturais propostas por Hofstede: individualismo-colectivismo, masculinidade-feminilidade, distância do poder, evitamento da incerteza, e orientação de curto prazo vs. longo-prazo. Os participantes foram estudantes universitários da China (n= 261), Colômbia (n= 202), Alemanha (n= 255), Índia (n= 276), Itália (n= 198), Rússia (n= 224), Espanha (n= 185), Turquia (n= 196) e E.U.A (n= 270). Colectivismo relacionou-se positivamente com auto-avaliação emocional nas amostras indiana e americana, e na amostra total. Masculinidade relacionou-se negativamente com auto-avaliação emocional na amostra indiana, e positivamente na amostra chinesa, e não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Distância do poder relacionou-se negativamente com auto-avaliação emocional na amostra chinesa, positivamente na amostra russa, e não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Evitamento da incerteza relacionou-se positivamente com auto-avaliação emocional nas amostras chinesa, alemã, indiana, italiana e turca e na amostra total. Orientação de longo-prazo relacionou-se positivamente com auto-avaliação emocional nas amostras chinesa, alemã, indiana, russa, espanhola e turca, e na amostra total. Colectivismo relacionou-se positivamente com avaliação emocional dos outros nas amostras da Alemanha, Espanha, e E.U.A. e não se

verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Masculinidade relacionou-se positivamente com avaliação emocional dos outros na amostra da China e não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total e na amostra de cada país individualmente entre distância do poder e avaliação emocional dos outros. Evitamento da incerteza relacionou-se positivamente com avaliação emocional dos outros nas amostras da Índia, Turquia, e na amostra total. Orientação de longo-prazo relacionou-se positivamente com avaliação emocional dos outros nas amostras da China, Alemanha, Rússia, Espanha, Turquia e E.U.A. e na amostra total. Colectivismo relacionou-se positivamente com regulação das emoções na amostra da Turquia, na dos E.U.A. e na amostra total. Masculinidade relacionou-se negativamente com regulação das emoções na amostra da Índia e na amostra total. Distância do poder relacionou-se positivamente com regulação das emoções na amostra da Rússia e na da Espanha, negativamente na amostra dos E.U.A., e não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Evitamento da incerteza relacionou-se positivamente com regulação das emoções na amostra da Índia e na amostra total. Orientação de longo-prazo relacionou-se positivamente com regulação das emoções nas amostras da China, Rússia e Turquia e na amostra total. Colectivismo relacionou-se positivamente com uso das emoções na amostra da China, na da Turquia e na amostra total. Masculinidade relacionou-se positivamente com uso das emoções na amostra da Colômbia e não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total. Não se verificou uma relação estatisticamente significativa na amostra total e na amostra de cada país individualmente entre distância do poder e uso das emoções. Evitamento da incerteza relacionou-se positivamente com uso das emoções na amostra da Turquia e na amostra total. Orientação de longo-prazo relacionou-se positivamente com uso das emoções nas amostras de todos os países (excepto a Colômbia) e na amostra total. As mulheres pontuaram menos em auto-avaliação emocional e em regulação das emoções que os homens e pontuaram mais que os homens em avaliação emocional dos outros e em uso das emoções (Gunkel et al., 2014).

No estudo de Kaelber e Schwartz (2014) foi explorado o grau de empatia e inteligência emocional entre estudantes de mestrado em aconselhamento tailandeses (n= 48) e americanos (n= 53) para determinar se diferenças em orientações culturais ocidental e oriental (auto-imagens interdependente vs independente) afectam competências de aconselhamento fundamentais. Inteligência emocional foi medida através da *Schutte Emotional Intelligence Scale*. Os estudantes americanos pontuaram significativamente mais alto que os tailandeses em empatia e em ambas as dimensões de empatia (Preocupação Empática e Tomada de Perspectiva). Não houve diferenças significativas em inteligência emocional, e em auto-imagens, entre estudantes americanos e tailandeses. Verificou-se uma relação positiva significativa entre auto-imagens independentes e empatia para ambos os estudantes americanos e tailandeses mas não houve uma relação significativa entre auto-imagens interdependentes e empatia. Empatia não esteve significativamente relacionada a auto-imagens independentes ou interdependentes em estudantes americanos. Em estudantes

tailandeses auto-imagens independentes relacionou-se significativamente com empatia, mas não auto-imagens interdependentes. Inteligência emocional relacionou-se positiva e significativamente com auto-imagens independentes e interdependentes em estudantes americanos e tailandeses. Para ambos os grupos de estudantes houve uma relação positiva significativa entre empatia e o número de semestres de treino e não entre inteligência emocional e número de semestres.

Margavio, Margavio, Hignite e Moses (2014) investigaram determinadas características de estudantes universitários americanos e chineses que pensaram estar associadas com inteligência emocional (avaliada pela *Schutte Emotional Intelligence Scale*). As características consideradas foram: Envolvimento em Organizações Sociais Formais (Altamente Envolvido, Moderadamente, Pouco Envolvido); Viagens Internacionais (Sim, Não); Número de Cursos de Língua Estrangeira Completados (Dois ou Mais, Menos de Dois); Interesse em Trabalho Internacional (Sim, Não); Tamanho da Cidade em que o aluno vivia (Até 100,000 residentes, Mais de 100,000 residentes); Número de Irmãos (Dois ou mais, Só um, Nenhum); Nível de Experiência Cultural (Alto, Moderado, Baixo); Nível de Rendimento Familiar (Alto, Moderado, Baixo). Apenas não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em Tamanho da Cidade e Nível de Experiência Cultural em função da nacionalidade. No que respeita aos restantes factores e, em comparação com os estudantes americanos, os estudantes chineses encontravam-se mais envolvidos em organizações sociais formais, tinham feito menos viagens internacionais, tinham tirado mais cursos de língua estrangeira, tinham mais interesse em trabalhar internacionalmente, tinham menos irmãos, e provinham menos de famílias com um alto nível de rendimento familiar. Por outro lado, os estudantes americanos apresentaram pontuações superiores aos chineses em inteligência emocional. Os estudantes que viviam numa cidade maior apresentaram níveis mais altos de inteligência emocional que aqueles que viviam numa cidade mais pequena. Não houve diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre estudantes americanos e chineses que viviam numa cidade maior ou numa cidade mais pequena. Os estudantes americanos com um alto nível de experiência cultural apresentaram inteligência emocional superior aos estudantes chineses com um alto nível de experiência cultural; as diferenças entre participantes americanos e chineses com um nível moderado ou alto de experiência cultural não foram estatisticamente significativas.

Tajeddini (2014) estudou inteligência emocional e auto-estima entre estudantes universitários indianos e estrangeiros provenientes de 32 países. Verificou uma forte relação positiva e significativa entre auto-estima e inteligência emocional. Em comparação com os indianos, os estudantes estrangeiros apresentaram maiores níveis de auto-estima e em duas dimensões de inteligência emocional (“Compreender e reconhecer as emoções dos outros” e “Optimismo”). Não houve diferenças significativas entre os grupos de estudantes na pontuação total de inteligência emocional, e entre homens e mulheres em auto-estima e em inteligência emocional. Os estudantes estrangeiros que tinham entre 20 e 25 anos e entre 25 e 30 anos, os que frequentavam o mestrado, os que eram solteiros, os que relataram nunca ir a festas e os que relataram ir a festas frequentemente, os que eram mais que o terceiro filho,

os que pertenciam a um estatuto socioeconómico médio, e aqueles que eram cristãos, apresentaram maiores níveis de auto-estima comparativamente com os estudantes indianos em cada grupo considerado. Os estudantes estrangeiros que tinham entre 25 e 30 anos de idade também apresentaram inteligência emocional superior aos indianos pertencentes ao mesmo grupo de idade, não se tendo verificado diferenças estatisticamente significativas entre estrangeiros e indianos em função de outras variáveis sociodemográficas (escolaridade, estado civil, nível de sociabilidade, ordem de nascimento, estatuto socioeconómico, e religião). Também foi administrado um programa de intervenção que se destinou aos estudantes com auto-estima e inteligência emocional baixas com o objectivo de melhorá-las; os métodos de treino utilizados foram a paragem do pensamento, relaxamento muscular progressivo e método de assertividade e auto-confiança. Esta intervenção teve um efeito positivo tanto na auto-estima como na inteligência emocional e suas dimensões (Compreender e reconhecer as próprias emoções; Compreender e reconhecer as emoções dos outros; Regulação das Emoções; Competências Sociais; Optimismo; Utilização das Emoções). O efeito da intervenção foi um pouco mais baixo nas dimensões Competências Sociais e Utilização das Emoções do que nas outras dimensões de inteligência emocional em questão.

1.2. Estudos de validação da Escala de Inteligência Emocional de Schutte

Cakan e Altun (2005) realizaram uma adaptação da Escala de Inteligência Emocional de Schutte com 177 educadores turcos. A versão turca da escala apresentou um alpha de Cronbach equivalente a .88, o que indica que apresentou uma boa consistência interna. Os autores analisaram modelos de um, dois, três e quatro factores, tendo concluído uma melhor adequação do modelo de um factor para a amostra em questão. Por outro lado, não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em pontuações de inteligência emocional em função do género, idade, e experiência profissional.

Ferrándiz et al. (2006) avaliaram a validade da Escala de Inteligencia Emocional de Schutte et al. (1998) - SSRI - em estudantes universitários espanhóis. Verificaram uma maior adequação de uma estrutura de três factores, denominados avaliação e expressão emocional, regulação das emoções, e utilização das emoções. O instrumento apresentou uma boa consistência interna para o total da escala (.85), e aceitável para cada dimensão (.73 para avaliação e expressão emocional, .72 para regulação das emoções, e .67 para utilização das emoções). Não se verificaram diferenças significativas entre homens e mulheres em inteligência emocional, excepto na dimensão “avaliação e expressão emocional” e a favor das mulheres. As mulheres obtiveram pontuações mais elevadas em grau de satisfação com os estudos e nos traços de personalidade abertura à experiência e conscienciosidade, e os homens em nível de raciocínio abstracto. A SSRI correlacionou-se positivamente com duas escalas que também avaliam a inteligência emocional: com a TMMS, e com a TEIQue

(correlação baixa e marginalmente significativa). Rendimento académico apresentou uma relação significativa com inteligência emocional e com a dimensão avaliação e expressão emocional. Inteligência emocional correlacionou-se positiva e significativamente com extroversão, e abertura à experiência, e negativa e significativamente com neuroticismo; também houve uma relação positiva e significativa entre conscienciosidade e a dimensão regulação das emoções. Não se verificou uma relação significativa entre SSRI e inteligência verbal e abstracta.

Fukuda et al. (2011) investigaram a aplicabilidade da *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) na cultura japonesa, com estudantes universitários japoneses. Os resultados apoiaram a estrutura de quatro factores de segunda ordem descrita por Schutte et al. (1998) e a estrutura de quatro factores de primeira ordem descrita por Ciarrochi e colaboradores: Percepção das Emoções (EP), Gerir Emoções Relevantes para o Próprio (MSE), Gerir as Emoções dos Outros (MOE); Utilizar Emoções (EU). A consistência interna para a pontuação total de SEIS (.894), para EP (.836), para MSE (.749), e para MOE (.723), foi satisfatória; no entanto a subescala UE (.681) apresentou fiabilidade abaixo do desejado. Assim sendo, os autores recomendaram cautela na utilização das subescalas da SEIS no Japão e a necessidade de análises adicionais ao nível dos itens dado que cerca de metade dos itens apresentaram cargas factoriais abaixo do esperado. Foi demonstrada evidência de validade convergente pois verificou-se uma correlação elevada entre a SEIS e outra escala de inteligência emocional (*Wong and Law Emotional Intelligence Scale* - WLEIS). Também foi obtida evidência de validade preditiva para a SEIS, pois a SEIS predisse o nível de satisfação com a vida; por conseguinte, quanto mais elevada a pontuação em inteligência emocional, mais elevado o nível de satisfação com a vida. Em suma, e em geral, os resultados obtidos apresentaram evidência preliminar para a aplicabilidade da SEIS para utilização no Japão ou, pelo menos, com estudantes universitários japoneses.

García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez e Palomo-Nieto (2013) adaptaram e validaram a *Schutte Emotional Intelligence Scale* de Schutte et al. (1998) ao contexto espanhol e desportivo, com 2091 participantes desportistas. Verificou-se uma maior adequação de um modelo de quatro dimensões (percepção emocional, gestão auto-emocional, gestão hetero-emocional, e utilização emocional), sendo também possível obter uma pontuação da escala geral denominada “Inteligência Emocional no Desporto”. A análise da invariância conceptual e métrica do instrumento em função do sexo revelou um conjunto de relações muito semelhantes em ambos os sexos. No que respeita à fiabilidade, a consistência interna das subescalas foi aceitável (superior a .70), excepto a da subescala utilização emocional (.63), e na escala geral inteligência emocional foi obtido um alpha de Cronbach de .91 que foi considerado muito adequado para aplicação geral em desportistas e, inclusive, para tomar decisões diagnósticas em Psicologia do Desporto. A fiabilidade teste-reteste relativa a cada subescala foi moderada ou baixa (entre .32 e .71) enquanto na escala completa foi aceitável (.69).

O estudo de Pires-Putter e Jonker (2013) teve por objectivo analisar as propriedades psicométricas da *Escala de inteligência Emocional de Schutte* (Schutte et al., 1998) numa amostra de 172 consultores não-profissionais na África do Sul empregados em vários serviços de aconselhamento, reabilitação, e centros de trauma. As autoras encontraram uma solução de dois factores que explicaram 27,67% da variância, e para os quais foram obtidos alphas de Cronbach aceitáveis: Avaliação da Emoção (alpha de Cronbach = .81) e Utilização da Emoção (alpha de Cronbach = .77).

Capítulo 2 - Mindfulness

Introdução

O conceito de mindfulness, cuja origem remonta às práticas orientais de meditação, advém do Budismo; o termo “mindfulness” é a tradução inglesa do termo *sati* (em *pali*, língua original de Buda), que significa recordar, consciência, intencionalidade da mente, mente vigilante, atenção plena, alerta, mente lúcida, e/ou auto-consciência (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Este conceito relaciona-se com qualidades particulares de atenção e consciência, passíveis de ser cultivadas e desenvolvidas através da meditação.

De um modo geral a definição e a caracterização do mindfulness não são consensuais, variando em função do seu contexto (psicológico, social, clínico ou espiritual) e da perspectiva de análise (de investigador, clínico, ou praticante) (Singh, Lancioni, Wahler, Winton & Singh, 2008). Mindfulness tem sido então tratado como uma prática, um traço, um processo psicológico ou como o próprio resultado de um processo psicológico.

No entanto, o mindfulness é habitualmente definido como a consciência do conhecimento que emerge ao prestar atenção deliberada, no momento presente, e sem realizar qualquer juízo valorativo sobre a própria experiência (Davis & Hayes, 2011). Consiste assim em focar a atenção no momento actual com um determinado propósito e sem julgar. Tanto os fenómenos que surgem na consciência individual durante a prática do mindfulness, como as percepções, cognições, emoções ou sensações, são observadas cuidadosamente mas não são avaliadas como boas ou más, verdadeiras ou falsas, saudáveis ou doentes, importantes ou triviais.

Para promover o bem-estar e reduzir a sintomatologia psicopatológica, o mindfulness tem sido incorporado na psicoterapia com uma receptividade crescente no contexto da saúde mental, e em protocolos de tratamento de várias perturbações psicológicas com o objectivo de intervir em processos mentais que contribuem para a perturbação emocional e para o comportamento mal-adaptativo (Bishop et al., 2004).

2.1. Estudos transculturais

O estudo de Christopher, Charoensuk, Gilbert, Neary e Pearce (2009) comparou os níveis de mindfulness entre estudantes universitários tailandeses e americanos. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em mindfulness (medido pelo *Mindful Attention Awareness Scale*) entre participantes americanos e tailandeses.

Christopher, Christopher e Charoensuk (2009) avaliaram a aplicabilidade de duas medidas, *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) e *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), desenvolvidas para avaliar a conceptualização ocidental de mindfulness, numa amostra de monges de Theravada Buddhism tailandeses (n= 24). Também participou no estudo uma amostra de estudantes universitários tailandeses (n= 77) e uma amostra de estudantes universitários americanos (n= 95). Na amostra de monges, as subescalas “Descrever” e “Observar” do KIMS e as subescalas “Agir com Consciência” e “Aceitar sem Julgamento” do KIMS associaram-se positivamente. A subescala “Observar” do KIMS associou-se negativamente com as subescalas “Agir com Consciência” e “Aceitar sem Julgamento” do KIMS. Sintomas depressivos e cognições negativas associaram-se negativamente com as subescalas “Agir com Consciência” e “Aceitar sem Julgamento” do KIMS. Satisfação com a vida associou-se positivamente com MAAS e com a subescala “Descrever” do KIMS, e verificou-se uma associação positiva entre cognições negativas e sintomas depressivos. Em comparação com os estudantes tailandeses e americanos, a amostra de monges apresentou pontuações superiores em MAAS, e na subescala “Aceitar sem Julgamento” do KIMS a amostra de monges pontuou mais alto que a amostra de americanos, não se tendo verificado diferença entre a amostra de monges e a amostra de tailandeses. Os estudantes americanos apresentaram pontuações mais elevadas nas subescalas “Observar” e “Aceitar sem Julgamento” do KIMS que a amostra de monges e que os estudantes tailandeses, e também pontuaram mais alto na subescala “Descrever” do KIMS que a amostra de monges não tendo existido diferença entre participantes americanos e tailandeses. Os autores do estudo consideram que os resultados obtidos levantam preocupações sobre se as escalas consideradas medem mindfulness de acordo com a conceptualização deste constructo num contexto budista.

Ghorbani, Watson e Weathington (2009) analisaram o pressuposto de que o mindfulness funciona de forma semelhante entre culturas, o qual se encontra subjacente à sugestão de que o mindfulness pode ter um papel relevante na resolução de conflitos interculturais. Participaram estudantes universitários iranianos (n= 723) e americanos (n=900). Os autores concluíram que o mindfulness poderá constituir um processo psicológico semelhante em termos transculturais e que, provavelmente, poderia desempenhar um papel na resolução de conflitos interculturais.

A investigação de Masuda, Wendell, Chou e Feinstein (2010), constituída por dois estudos transversais, analisou as relações entre auto-ocultação (tendência para esconder dos outros informações pessoais angustiantes e potencialmente embaraçosas), mindfulness,

sofrimento emocional em situações interpessoais stressantes, e má saúde psicológica geral em estudantes universitários asiáticos americanos, e em comparação com colegas europeus americanos. Foi utilizada a *Mindful Attention Awareness Scale* - MAAS para avaliar mindfulness. No primeiro estudo verificou-se, em indivíduos asiáticos americanos, uma relação positiva entre auto-ocultação e sofrimento emocional em situações interpessoais stressantes. Por sua vez, verificou-se uma relação negativa entre auto-ocultação e mindfulness, e entre mindfulness e sofrimento emocional. “Ser-se” homem associou-se com maior auto-ocultação. Nos indivíduos europeus americanos verificou-se o mesmo que nos indivíduos asiáticos americanos, excepto que “ser-se” mulher associou-se com maior sofrimento emocional. Em sujeitos asiáticos americanos apenas a auto-ocultação predisse sofrimento emocional enquanto em sujeitos europeus americanos a auto-ocultação, o mindfulness e o género predisseram sofrimento emocional; as mulheres tenderam a apresentar maior sofrimento emocional em situações interpessoais stressantes que os homens.

No segundo estudo de Masuda et al. (2010) verificou-se, em participantes asiáticos americanos, uma relação positiva entre auto-ocultação e má saúde psicológica geral. Para além disso, foram verificadas relações negativas entre auto-ocultação e mindfulness, entre mindfulness e sofrimento emocional, e entre mindfulness e má saúde psicológica geral. “Ser-se” homem associou-se a pior saúde psicológica geral. Em participantes europeus americanos, verificaram-se relações positivas entre auto-ocultação e sofrimento emocional e entre auto-ocultação e má saúde psicológica geral. Por sua vez, foram verificadas relações negativas entre auto-ocultação e mindfulness, entre mindfulness e sofrimento emocional, e entre mindfulness e má saúde psicológica geral. “Ser-se” mulher associou-se com maior sofrimento emocional e com pior saúde psicológica geral.

Özyeşil (2012) realizou um estudo transcultural com estudantes universitários americanos (n= 225) e turcos (n= 209) com o objectivo de investigar as diferenças nos níveis de mindfulness e de necessidades psicológicas (autonomia, competência, e afiliação). A *Mindfulness Attention and Awareness Scale* foi utilizada para avaliar mindfulness. Foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em mindfulness entre estudantes americanos e turcos; os estudantes americanos apresentaram maiores níveis de mindfulness que os estudantes turcos. Também houve diferenças estatisticamente significativas em necessidades psicológicas tendo os participantes americanos obtido pontuações mais elevadas em “autonomia”, “competência”, e “afiliação”. Verificaram-se correlações positivas estatisticamente significativas entre mindfulness e as necessidades de “autonomia”, “competência” e “afiliação”.

2.2. Estudos de validação do Inventário de Mindfulness de Freiburg

Trousselard et al. (2010) apresentaram uma validação francesa da versão reduzida do Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), tendo investigado as suas propriedades psicométricas, e também avaliaram a relação entre mindfulness e stress. Após um processo de tradução/retrotradução do instrumento original, 506 adultos trabalhadores completaram a versão francesa do FMI e medidas de constructos psicológicos potencialmente relacionadas com o mindfulness. Os resultados obtidos foram comparáveis aos da versão reduzida original; a consistência interna da escala baseada na solução de um factor foi de 0.74, e a fiabilidade teste-reteste após 6 meses foi boa (.80). A sensibilidade inter-individual mostrou uma distribuição normal aceitável das pontuações do FMI. A estrutura factorial exploratória mostrou que os itens traduzidos não são facilmente separáveis o que sugere que a versão francesa do FMI explora mindfulness como um constructo geral que apresenta facetas inter-relacionadas. Os indivíduos mais velhos, os que detinham alguma experiência em relaxamento, yoga ou artes marciais, e os que não relataram experiência de um evento stressante, apresentaram maiores níveis de mindfulness. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em mindfulness em função do género, nível educacional, empresa, e estado civil. Por sua vez, as correlações indicaram que os indivíduos com pontuações altas em mindfulness são mais propensos a tolerância ao stress, emoções positivas e auto-eficácia mais elevada, e menos propensos a relatar eventos stressantes. Os autores concluíram que a versão francesa do FMI constitui uma medida válida e fiável de mindfulness.

O estudo de Chen e Zhou (2014) teve por objectivo investigar as propriedades psicométricas do Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) com estudantes universitários chineses (n = 718; 124 foram alvo de um re-teste após um período de duas semanas). A versão chinesa do Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) apresentou consistência interna e fiabilidade teste-reteste aceitáveis. Análise factorial confirmatória revelou que uma solução de dois factores era melhor que uma solução de apenas um factor, os quais foram denominados “Aceitação” e “Presença”. As pontuações do FMI-13 revisto correlacionaram-se significativamente e negativamente com traço de ansiedade e depressão, e correlacionaram-se positivamente com auto-estima. As relações entre mindfulness e ansiedade, depressão, e auto-estima deveram-se mais ao factor “Aceitação” do que ao factor “Presença”. Chen e Zhou (2014) concluíram que a versão chinesa do FMI-13 apresenta qualidade psicométrica aceitável e que pode ser usada para medir mindfulness na população chinesa.

O estudo de Hirayama, Milani, Rodrigues, Barros e Alexandre (2014) descreve a adaptação cultural do Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) realizada para a língua portuguesa no Brasil. Este processo de adaptação cultural envolveu várias traduções, retrotraduções, versões e pré-testes do instrumento, tendo o último pré-teste culminado na versão brasileira final do FMI. Os autores destacaram a inclusão de explicações adicionais em cada item de

forma a lidar com a falta de familiaridade dos indivíduos brasileiros com os comportamentos abordados pelo instrumento; esta estratégia permitiu criar uma versão brasileira que se mostrou de compreensão fácil e de equivalência adequada com a versão original do instrumento em questão.

Capítulo 3 - Inteligência emocional e Mindfulness

As relações entre a inteligência emocional e o mindfulness têm sido alvo de interesse teórico e empírico. O mindfulness pode promover um funcionamento emocional positivo, constituindo a inteligência emocional uma característica que exemplifica tal funcionamento (Keng, Smoski & Robins, 2011). A inteligência emocional, conforme definida por Mayer e Salovey em 1990, e o mindfulness são semelhantes na medida em que ambos enfatizam as habilidades das pessoas para perceber, compreender, e regular os seus pensamentos e emoções (Donaldson-Feilder & Bond, 2004).

De acordo com Schutte e Malouff (2011), aspectos centrais de mindfulness ajudam a explicar a relação entre inteligência emocional e mindfulness. Conforme Brown et al. (2007) apontaram, mindfulness adiciona à experiência actual clareza e vividez e encoraja um contacto sensorial mais próximo e momento a momento com a vida, assim como melhora o funcionamento auto-regulado trazido pela sensibilidade atencional contínua a pistas psicológicas, somáticas e ambientais. Koole (2009), por sua vez, salientou que mindfulness promove o desenvolvimento da regulação emocional. Portanto, aspectos centrais de mindfulness podem tornar mais provável o desenvolvimento das competências que compreendem a inteligência emocional por parte dos indivíduos (Schutte & Malouff, 2011). Mindfulness pode encorajar os indivíduos a perceber com precisão as suas próprias emoções e as dos outros e a regulá-las eficazmente. O aspecto não-avaliativo de mindfulness deve tornar mais provável que os indivíduos sejam aptos a ganhar uma compreensão precisa das suas próprias emoções e das dos outros. O funcionamento auto-regulado inerente em mindfulness relaciona-se ao componente de gestão de emoções da inteligência emocional. Finalmente, o aproveitamento oportuno das emoções pode ser facilitado pela consciência das emoções actuais. Portanto, um dos processos através dos quais mindfulness produz efeitos desejados poderá ser a facilitação do crescimento da inteligência emocional.

Foram encontrados diversos estudos recentes que investigaram a relação entre inteligência emocional e mindfulness. Estes estudos irão ser descritos de seguida.

Em primeiro lugar destacam-se, por um lado, os trabalhos de Ciarrochi e Blackledge (2006), nos quais se formula e desenvolve o modelo de treino em inteligência emocional baseado em mindfulness (Mindfulness-Based Emotional Intelligence Training: MBEIT); os autores indicaram que o MBEIT poderia melhorar a inteligência emocional. Este modelo de inteligência emocional difere dos formulados anteriormente e baseia-se numa teoria sobre as

causas do sofrimento humano universal, sendo que a intervenção derivada centra-se na aceitação e em mindfulness.

Por sua vez, num estudo de desenvolvimento do *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)*, no qual participaram 130 estudantes universitários de Psicologia da Universidade de Kentucky, Baer, Smith e Allen (2004) analisaram as relações deste questionário de auto-resposta com outros constructos incluindo a inteligência emocional (avaliada pela *Trait Meta-Mood Scale - TMMS*). Inteligência emocional correlacionou-se positiva e significativamente com mindfulness. As relações mais fortes verificaram-se com a subescala “Descrever” o que, segundo os autores, sugere que a habilidade e tendência para rotular as experiências podem estar fortemente associadas com a inteligência emocional. A subescala “Observar” do *KIMS* correlacionou-se com todas as pontuações da *TMMS*, excepto com a pontuação na subescala “Reparação do Humor” o que, de acordo com Baer et al. (2004), poderá sugerir que a observação isoladamente não está associada com a regulação das emoções. No entanto, a subescala “Agir com Consciência” do *KIMS* correlacionou-se com a subescala “Reparação do Humor” da *TMMS* sugerindo, para os autores, que a habilidade de focar a atenção em estímulos ou actividades no momento presente está associada com a regulação das emoções. Não foram verificadas relações significativas entre a subescala “Aceitar sem Julgamento” do *KIMS* e as pontuações da *TMMS* o que, segundo os autores do estudo, sugere que a inteligência emocional não está associada com a tendência para fazer julgamentos ou avaliações das próprias experiências internas.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer e Toney (2006), num estudo com 613 estudantes universitários de Psicologia, analisaram as características psicométricas de cinco questionários de mindfulness e as correlações entre cada um deles e entre eles e medidas de outros constructos (incluindo a inteligência emocional, avaliada pela *Trait Meta-Mood Scale*). Os questionários de mindfulness utilizados pelos investigadores foram os seguintes: *Mindful Attention Awareness Scale*; *Freiburg Mindfulness Inventory*; *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*; *Cognitive and Affective Mindfulness Scale*; *Mindfulness Questionnaire*. Neste estudo foi verificada a existência de uma relação positiva, estatisticamente significativa, entre mindfulness e inteligência emocional.

Barco, López, Martínez, Castaño e Martín (2009) investigaram a relação entre mindfulness e inteligência emocional com 344 estudantes e encontraram correlações significativas entre todas as dimensões de mindfulness e a inteligência emocional, destacando-se a força da relação entre a dimensão de mindfulness denominada “atenção interior” e as dimensões de inteligência emocional “expressar emoções”, “compreender sentimentos” e “regular emoções”, e também as relações significativas entre estas últimas e a dimensão de mindfulness designada “atenção cinestésica”.

Na investigação de Ramos, Hernández e Blanca (2009) um grupo de 27 estudantes fez parte de um treino em inteligência emocional de 8 semanas de duração baseado no modelo de inteligência emocional proposto por Mayer e Salovey em 1997 e que integrava a prática de mindfulness segundo as orientações recomendadas no programa de redução de stress de

Kabat-Zinn (1990). O objectivo deste estudo consistiu em comprovar a eficácia deste programa integrado. Em medidas pré-teste a amostra não apresentou níveis de pior ajustamento psicológico. Em medidas pós-teste e, comparativamente com o grupo de controlo (n = 22 estudantes da Universidade de Málaga), o grupo experimental (n = 23 estudantes da Universidade de Málaga e pessoal contratado) apresentou um decréscimo nos níveis de ansiedade-estado e experimentou mudanças significativas no uso de estratégias cognitivas de regulação emocional. Os participantes deste programa mostraram uma menor tendência a culpar-se a si próprios e aos outros das suas dificuldades, e uma maior planificação face aos problemas do quotidiano assim como uma maior capacidade para apreciar o positivo. Para além disso, estes indivíduos evidenciaram um menor número de pensamentos depressivos intrusivos e de pensamentos intrusivos relacionados com as suas dificuldades quotidianas. Não se verificaram mudanças significativas em algumas variáveis de processamento emocional cognitivo. Perante estes resultados, Ramos, Hernández e Blanca (2009) concluíram que incluir mindfulness nos programas de inteligência emocional conduz a benefícios emocionais a curto prazo.

O estudo de Arias, Granados e Justo (2010) teve por objectivo comprovar se um programa de treino em mindfulness produzia efeitos na auto-estima e na inteligência emocional de docentes de diferentes níveis de ensino (infantil, primário e secundário). 32 sujeitos fizeram parte do grupo experimental e 33 sujeitos pertenceram ao grupo de controlo. A intervenção realizou-se em 10 sessões, com uma sessão semanal de uma 1h 30m e com exercícios para realizar em casa, para facilitar a implementação do treino. Os resultados mostraram a existência de diferenças significativas em medidas pré e pós-teste entre os grupos nas variáveis estudadas sendo que os sujeitos do grupo experimental apresentaram níveis mais elevados de auto-estima e de inteligência emocional (“atenção aos sentimentos”, “clareza emocional”, e “reparação dos estados de ânimo”). Não houve diferenças estatisticamente significativas entre as medidas pré e pós-teste do grupo de controlo, e as magnitudes de mudança neste grupo foram muito baixas. Por outro lado, no grupo experimental foram verificadas diferenças significativas entre medidas pré e pós-teste em auto-estima e inteligência emocional (“atenção aos sentimentos”, “clareza emocional” e “reparação dos estados de ânimo”), tendo ocorrido mudanças muito importantes nestas variáveis após a aplicação do programa de treino. Os efeitos do programa de treino não foram homogéneos em todos os sujeitos do grupo experimental em função do nível de ensino a que pertenciam; os professores do ensino secundário apresentaram as maiores magnitudes de mudança em todas as variáveis, tendo sido seguidos pelos professores do ensino primário.

Chu (2010) analisou os benefícios da meditação em inteligência emocional, stress percebido e saúde mental negativa. Primeiramente, realizou um estudo transversal com 351 adultos empregados a tempo inteiro em empresas públicas e privadas em Taiwan. Verificou que os sujeitos que possuíam mais experiência em meditação apresentaram maiores níveis de inteligência emocional e menores níveis de stress percebido e de saúde mental negativa que os sujeitos que tinham pouca ou nenhuma experiência. Para além disso, os empregados mais

velhos apresentaram inteligência emocional superior e stress percebido e saúde mental negativa inferiores aos mais novos. Por sua vez, os gerentes apresentaram inteligência emocional mais elevada que os “não-gerentes”. Os empregados da indústria de finanças e seguros apresentaram níveis mais elevados de saúde mental negativa que os funcionários públicos, e os empregados da indústria de manufactura tradicional exibiram inteligência emocional inferior aos funcionários públicos.

Chu (2010) realizou também um estudo experimental para avaliar os efeitos positivos de um treino de meditação mindfulness em inteligência emocional, stress percebido e saúde mental negativa. Participaram 20 estudantes de pós-graduação da Universidade Central Nacional de Taiwan, os quais fizeram parte de um grupo de meditação mindfulness (n = 10) ou de um grupo de controlo (n = 10). Os sujeitos do grupo de meditação foram submetidos a um programa de meditação mindfulness com uma duração de 8 semanas e constituído por 8 sessões (1 sessão semanal), no qual lhes foram ensinadas práticas meditativas de mindfulness. Os sujeitos do grupo de controlo não receberam qualquer treino de relaxamento, tendo-lhes apenas sido dito na primeira sessão para se sentarem e relaxarem simplesmente o seu humor e corpo durante períodos de inactividade. Comparativamente com a inexistência de diferenças estatisticamente significativas em medidas pré-teste entre os grupos, em medidas pós-teste o grupo de meditação apresentou pontuações mais elevadas que o grupo de controlo em relação a aspectos da inteligência emocional, tais como optimismo/regulação do humor, avaliação das emoções e competências sociais. Adicionalmente, o grupo de meditação apresentou pontuações mais baixas que o grupo de controlo em stress percebido e em aspectos relativos a saúde mental negativa (sintomas somáticos, ansiedade e insónia, disfunção social e depressão severa).

Schutte e Malouff (2011) analisaram as relações entre mindfulness, bem-estar subjectivo e inteligência emocional com 125 estudantes universitários. Maiores níveis de mindfulness “traço” estiveram significativamente associados com maior inteligência emocional “traço”, mais afecto positivo e maior satisfação com a vida e com menor afecto negativo. Níveis mais elevados de inteligência emocional estiveram associados com maiores níveis de afecto positivo e satisfação com a vida e com menores níveis de afecto negativo. A inteligência emocional mediou parcialmente a relação entre maior mindfulness e afecto positivo e satisfação com a vida superiores e mediou totalmente a relação entre maior mindfulness e menor afecto negativo.

Motz et al. (2012) avaliaram o impacto do curso *Mind Body Medicine Skills (MBS)*, oferecido pela Universidade de Georgetown, em stress percebido, mindfulness, afecto positivo e negativo, e em elementos da inteligência emocional. O propósito do curso *MBS* consiste em expor os estudantes a uma variedade de abordagens mente-corpo (e.g. meditação mindfulness, treino autogénico, imaginação guiada, exercícios de escrita) e engloba também a partilha em grupo, a qual envolve ouvir generosamente e sem julgar. Participaram no estudo 72 estudantes de Medicina que frequentavam o 1º ano do curso. Foi verificado um decréscimo significativo em stress percebido enquanto mindfulness aumentou

significativamente. Tanto as mulheres como os homens apresentaram aumentos significativos em afecto positivo e em preocupação empática, mas só as primeiras mostraram um decréscimo em afecto negativo. As mulheres relataram maiores aumentos em atenção aos sentimentos e tomada de perspectiva e uma diminuição do sofrimento pessoal em resposta ao sofrimento dos outros.

Sinclair e Feigenbaum (2012) exploraram a relação entre inteligência emocional “traço”, a severidade de sintomas associados com a Perturbação de Personalidade Borderline, dificuldades na regulação emocional, e mindfulness. Participaram 72 sujeitos: 33 sujeitos diagnosticados com Perturbação de Personalidade Borderline pertenceram à amostra clínica e 39 sujeitos fizeram parte da amostra não-clínica). As pontuações totais em inteligência emocional “traço” e as pontuações em cada dimensão desta (Sensibilidade Emocional, Auto-Controlo, Sociabilidade, Bem-Estar) correlacionaram-se negativamente com a severidade de sintomas borderline e com dificuldades em regulação emocional, e correlacionaram-se positivamente com mindfulness. Por sua vez, os sujeitos da amostra clínica apresentaram níveis mais elevados de sofrimento associados com sintomatologia borderline que os da amostra não-clínica e também pontuações totais mais baixas em inteligência emocional “traço” e em cada dimensão desta em comparação com os sujeitos da amostra não-clínica. Em termos de pontuações em regulação emocional e em mindfulness, os sujeitos da amostra clínica apresentaram maiores dificuldades em regulação emocional e níveis mais baixos de mindfulness que os sujeitos da amostra não-clínica. Em relação à capacidade das pontuações em inteligência emocional “traço”, em dificuldades em regulação emocional, e em mindfulness, predizerem se os participantes tinham um diagnóstico formal de Perturbação de Personalidade Borderline, apenas a inteligência emocional “traço” predisse significativamente tal diagnóstico.

Gutiérrez e Araya-Vargas (2013) estudaram a relação entre mindfulness, inteligência emocional (“atenção aos sentimentos”, “clareza emocional”, “reparação dos estados de ânimo”), género, área de estudo e prática de exercício físico em 236 estudantes dos cursos de actividade desportiva da Universidade de Costa Rica. Os homens que praticavam exercício apresentaram níveis mais elevados de mindfulness que os que não praticavam. Por sua vez, as mulheres que não praticavam exercício apresentaram níveis ligeiramente mais elevados de mindfulness que as que praticavam, mas estas diferenças não foram estatisticamente significativas. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em mindfulness em função do género (embora as mulheres tenham apresentado níveis ligeiramente mais elevados de mindfulness que os homens), em função do relato de exercício, e em função da área de estudo. Relativamente à inteligência emocional, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em “atenção aos sentimentos” em função do género, tendo as mulheres apresentado pontuação superior. Em “reparação dos estados de ânimo” os homens, e os participantes em geral, que praticavam exercício, apresentaram pontuações superiores aos que não praticavam. Verificou-se uma associação positiva, estatisticamente significativa, entre mindfulness e inteligência emocional e foram verificadas associações positivas,

estatisticamente significativas, entre mindfulness e “clareza emocional”, e entre mindfulness e “reparação dos estados de ânimo”.

Charoensukmongkol (2014) investigou os benefícios da prática de meditação mindfulness em inteligência emocional, auto-eficácia geral e stress percebido em 317 sujeitos tailandeses. Verificou que os indivíduos que praticavam meditação mindfulness regularmente apresentaram níveis mais elevados de inteligência emocional e níveis mais baixos de stress percebido em comparação com aqueles que não praticavam. Não houve uma relação estatisticamente significativa entre a prática de mindfulness e níveis superiores de auto-eficácia geral; no entanto, a inteligência emocional mediou a relação positiva entre prática de meditação mindfulness e auto-eficácia geral, assim como mediou a relação negativa entre prática de meditação mindfulness e stress percebido.

Lebensohn et al. (2014) levaram a cabo um estudo longitudinal que teve por objectivos analisar mudanças longitudinais em dimensões de bem-estar entre internos de medicina familiar e analisar o impacto do burnout em mindfulness e inteligência emocional na altura da formatura. 172 internos que iriam formar-se em 2011-2012 foram avaliados no início do primeiro e segundo anos de internato e graduação. A inteligência emocional incluiu preocupação empática, tomada de perspectiva, aflição empática, atenção aos sentimentos, clareza da experiência emocional, e reparação das emoções. Mindfulness, inteligência emocional e gratidão foram comparadas com os níveis de burnout na altura da graduação. Os internos em risco elevado de burnout apresentaram níveis mais baixos de inteligência emocional, gratidão e mindfulness que os internos em baixo risco de burnout. Os internos em risco moderado de burnout apresentaram mais gratidão que os internos em risco elevado. Portanto, segundo Lebensohn et al. (2014), o burnout parece ter um impacto substancial na inteligência emocional e mindfulness dos internos assim que eles ingressam na sua carreira como médicos praticantes.

Snowden et al. (2014) exploraram a relação entre inteligência emocional (avaliada como traço e como habilidade), género, idade, programa de estudo, experiência de cuidar prévia, e treino de mindfulness. Participaram 938 sujeitos: 870 estudantes de enfermagem e obstetrícia e 68 estudantes de computação que assistiram ao primeiro dia do 1º ano dos seus programas de graduação em duas universidades escocesas em Setembro de 2013. Os estudantes mais velhos apresentaram inteligência emocional mais elevada que os estudantes mais novos. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional entre enfermeiros com e sem experiência prévia de cuidar. Também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em inteligência emocional “traço” entre os estudantes com e sem experiência de treino mindfulness, mas houve em inteligência emocional “habilidade”. As mulheres apresentaram níveis mais elevados de inteligência emocional que os homens e os estudantes de enfermagem apresentaram maiores níveis de inteligência emocional que os estudantes de computação.

Wang e Kong (2014) analisaram o papel mediador da inteligência emocional no impacto de mindfulness na satisfação com a vida e sofrimento mental numa amostra de 321

adultos chineses, e também os mediadores entre os diferentes grupos em factores demográficos como o género e ser-se ou não estudante. Mindfulness relacionou-se negativamente com sofrimento mental e relacionou-se positivamente com satisfação com a vida e com inteligência emocional. Inteligência emocional mediou parcialmente o impacto de mindfulness em satisfação com a vida e em sofrimento mental, ou seja, os participantes com níveis mais elevados de mindfulness apresentaram uma maior tendência a perceber maiores habilidades emocionais que, por conseguinte, contribuíam para uma maior satisfação com a vida e menos sofrimento mental. Não foram verificadas diferenças significativas em sofrimento mental em função do género, mas as mulheres apresentaram pontuações mais elevadas que os homens em suporte social e satisfação com a vida enquanto os homens apresentaram pontuações superiores às mulheres em inteligência emocional. Não houve diferenças significativas entre os estudantes e os “não-estudantes” em sofrimento mental, satisfação com a vida, inteligência emocional, ou suporte social. Por outro lado, e em comparação com os “estudantes”, os “não-estudantes” com níveis mais elevados de mindfulness apresentaram mais tendência a perceber uma maior satisfação com a vida. Segundo Wang e Kong (2014), estes resultados corroboram o importante e benéfico papel que a inteligência emocional exerce em mindfulness.

Wright e Schutte (2014) realizaram um estudo com 200 sujeitos australianos que experienciavam dor crónica e que teve por objectivos analisar as ligações entre mindfulness, experiência de dor crónica, auto-eficácia na gestão da dor, e inteligência emocional. Concluíram que maior mindfulness estava associado com menos experiência subjectiva de dor, maior auto-eficácia na gestão da dor, e com inteligência emocional mais elevada. Auto-eficácia na gestão da dor e inteligência emocional superiores estavam associadas com menor experiência subjectiva de dor. A “gestão das próprias emoções” pareceu ser o aspecto mais relevante da inteligência emocional relativamente a mindfulness e a experiência de dor, mas não mostrou associações diferentes ou mais fortes que a inteligência emocional avaliada através de todos os seus componentes (“percepção das emoções”; “gestão das emoções dos outros”; “utilização das emoções”). A inteligência emocional e a auto-eficácia na gestão da dor mediaram significativamente a relação entre mindfulness e a experiência de dor. Não foram verificadas diferenças significativas entre homens e mulheres em mindfulness, inteligência emocional, auto-eficácia na gestão da dor, e em percepção de dor. Os participantes mais velhos apresentaram maiores níveis de mindfulness e de auto-eficácia na gestão da dor, e menores níveis de percepção de dor. A idade não esteve significativamente relacionada a inteligência emocional.

Em suma, vários estudos realizados recentemente concluíram pela existência de uma relação positiva entre mindfulness e inteligência emocional. Ou seja, maiores níveis de mindfulness encontram-se associados com níveis mais elevados de inteligência emocional.

Anexo 2: Apresentação do estudo

Apresentação do Estudo

O estudo denominado “Estudo transcultural Portugal/Brasil sobre inteligência emocional e mindfulness” caracteriza-se por ser de tipo quantitativo e de natureza transversal, descritiva, inferencial, e correlacional (Ribeiro, 2010). O estudo é de tipo quantitativo dado que envolve a investigação empírica e sistemática de fenómenos observáveis através de técnicas estatísticas, matemáticas ou computacionais, objectivando o desenvolvimento e/ou emprego de modelos matemáticos, teorias e/ou hipóteses relativos aos fenómenos. É de natureza transversal pois foca um único grupo representativo da população em estudo, sendo os dados recolhidos num único momento no tempo. Também é descritivo visto que não pretende explicar porque é que ocorrem determinados fenómenos e, consequentemente, o investigador somente apresenta o que encontrou (Aday, 1989 cit. in Ribeiro, 2010).

O estudo em questão assume-se ainda como inferencial na medida em que envolve a dedução de propriedades de uma população (Ribeiro, 2010), e assume-se como correlacional porque também analisa relações entre as variáveis sem que estas se manipulem.

Objectivos do Estudo

Para o estudo em questão definiram-se os seguintes objectivos:

- Avaliar os níveis de inteligência emocional da amostra;
- Avaliar os níveis de mindfulness da amostra;
- Comparar os níveis de inteligência emocional (Percepção das Emoções, Gestão das Emoções do Próprio, Gestão das Emoções dos Outros, Utilização das Emoções) em função da nacionalidade, género e percepção de religiosidade;
- Comparar os níveis de mindfulness em função da nacionalidade, género e percepção de religiosidade;
- Analisar as associações entre inteligência emocional (Percepção das Emoções, Gestão das Emoções do Próprio, Gestão das Emoções dos Outros, Utilização das Emoções) e mindfulness.

Variáveis da investigação

Uma variável consiste numa característica que varia, que se distribui por níveis diferentes, ou que é de tipos diferentes, e é oposto a uma constante (Ribeiro, 2010). As variáveis independentes são aquelas que o investigador manipula, ou que designa como variáveis centrais no estudo. As variáveis dependentes são aquelas que variam em consequência da variação das variáveis independentes.

No estudo empírico considerado, definiram-se como variáveis independentes a nacionalidade, o género e a percepção de religiosidade e como variáveis dependentes a inteligência emocional e o mindfulness.

Análise Estatística

Foi utilizado o teste t para amostras independentes para comparar os níveis de inteligência emocional e de mindfulness em função da nacionalidade, do género, e da percepção de religiosidade. Os testes t permitem o teste de hipóteses sobre médias de uma variável quantitativa em um ou em dois grupos, formados a partir de uma variável qualitativa (Maroco, 2003; Pestana & Gageiro, 1998). No teste t para duas amostras independentes é comparada a média de uma variável num grupo com a média da mesma variável noutro grupo e o teste determina se as médias dos dois grupos são ou não significativamente diferentes. Segundo Maroco (2003) e Pestana e Gageiro (1998), quando ambos os grupos são de dimensão superior a 30 não é necessário analisar a aderência de cada grupo à normalidade, pressupondo-se que a distribuição da média amostral se aproxima satisfatoriamente da distribuição normal.

Para analisar o grau de associação entre inteligência emocional e mindfulness foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson. O coeficiente de correlação de Pearson é uma medida de associação linear entre variáveis quantitativas (Pestana & Gageiro, 1998). É usado como uma medida do grau de dependência linear entre duas variáveis e varia entre -1 e 1. Quanto mais próximo estiver dos valores extremos, maior é a associação linear. A associação pode ser negativa se a variação entre as variáveis for em sentido contrário, ou seja, se os aumentos de uma variável se encontram associados a diminuições da outra variável. Por sua vez, a associação também pode ser positiva se a variação entre as variáveis for no mesmo sentido. Cohen (1988) sugeriu os seguintes limiares para a interpretação de correlações, os quais se utilizaram para tal: entre 0 e 0.1 - trivial; entre 0.1 e 0.3 - pequeno; entre 0.3 e 0.5 - moderado; superior a 0.5 - grande.

Bibliografia

- Anbarasan, V., & Mehta, N. K. (2010). Importance of emotional intelligence for enhancing employee's perception on quality of working life. *Synergy*, 2(8), 24-42.
- Ang, S., Dyne, L. V., Koh, C., Ng, K. Y., Templer, K. J., Tay, C., & Chandrasekar, N. A. (2007). Cultural intelligence: its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance. *Management and Organization Review*, 3(3), 335-371.
- Arias, M. F., Granados, M. S., & Justo, C. F. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Psicología Conductual*, 2, 297-315.
- Avsec, A., Takšić, V., & Mohorić, T. (2009). The relationship of trait emotional intelligence with the Big Five in Croatian and Slovene university student samples. *Psihološka Obzorja*, 18(3), 99-110.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barco, B. L., López, E. M., Martínez, C. O., Castaño, E. F., & Martín, A. G. (2009). Atención plena e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 271-278.
- Bennett, K., & Dorjee, D. (2015). The impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. *Mindfulness*, 4(6), 1-10.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bueno, J. M., Santana, P. R., Zerbini, J., & Ramalho, T. B. (2006). Inteligência emocional em estudantes universitários. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 22(3), 305-316.
- Cakan, M., & Altun, S. A. (2005). Adaptation of an emotional intelligence scale for Turkish educators. *International Education Journal*, 6(3), 367-372.
- Çelik, S. B., & Deniz, M. E. (2008). A comparison of scouts' emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: A cross-cultural study. *Elementary Education Online*, 7(2), 376-383.

- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health, 3*, 171-192.
- Chen, S.-Y., & Zhou, R.-L. (2014). Validation of a Chinese version of the Freiburg Mindfulness Inventory-Short Version. *Mindfulness, 5*, 529-535.
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 590-612.
- Christopher, M. S., Christopher, V., & Charoensuk, S. (2009). Assessing “western” mindfulness among Thai Theravāda Buddhist monks. *Mental Health, Religion & Culture, 12*(3), 303-314.
- Chu, L.-C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health, 26*, 169-180.
- Ciarrochi, J., & Blackledge, J. (2006). Mindfulness-based emotional intelligence training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. In J. Ciarrochi, J. Forgas, & J. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 206-228). New York: Psychology Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Côté, S., & Hideg, I. (2011). The ability to influence others via emotions displays: A new dimension of emotional intelligence. *Organizational Psychology Review, 1*(1), 53-71.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198-208.
- Dias, S., Queirós, C., & Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de *burnout* e fatores associados em profissionais da área da saúde: Um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia, 32*, 4-21.
- Didonna, F. (2008). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 32*, 187-203.
- Engle, R. L., & Nehrt, C. (2011). Conceptual ability, emotional intelligence and relationship management: A multinational study. *Journal of Management Policy and Practice, 4*, 58-72.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N., & Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *Revue Internationale de Psychologie Sociale, 1*, 91-107.
- Ferrándiz, C., Marín, F., Gallud, L., Ferrando, M., Pina, J. A. L., & Prieto, M. D. (2006). Validez de la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte en una muestra de estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés, 12*(2-3), 167-179.

- Fleith, D. S. (2011). Creativity in the Brazilian culture. *Online Readings in Psychology and Culture*, 3(4), 1-20.
- Fukuda, E., Saklofske, D. H., Tamaoka, K., Fung, T. S., Miyaoka, Y., & Kiyama, S. (2011). Factor structure of Japanese versions of two emotional intelligence scales. *International Journal of Testing*, 11(1), 71-92.
- Furnham, A., Keser, A., Arteché, A., Chamorro-Premuzic, T., & Swami, V. (2009). Self- and other-estimates of multiple abilities in Britain and Turkey: A cross-cultural comparison of subjective ratings of intelligence. *International Journal of Psychology*, 44(6), 434-442.
- García-Coll, V., Graupera-Sanz, J.-L., Ruiz-Pérez, L.-M., & Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, 28, 211-224.
- Gökçen, E., Furnham, A., Mavroveli, S., & Petrides, K. V. (2014). A cross-cultural investigation of trait emotional intelligence in Hong Kong and the UK. *Personality and Individual Differences*, 65, 30-35.
- Goleman, D. (2010). *Inteligência emocional*. Lisboa: Temas e Debates.
- Goleman, D. (2012). *Trabalhar com inteligência emocional*. Lisboa: Temas e Debates.
- Goulart, I. B., Reis, M. A. C., & Caputo, U. (2015). Cultura portuguesa e cultura brasileira: A interinfluência de traços de colonizador e colonizado nas organizações. *Revista Jurídica Luso-Brasileira*, 2, 989-1019.
- Gunkel, M., Schlägel, C., & Engle, R. L. (2014). Culture's influence on emotional intelligence: An empirical study of nine countries. *Journal of International Management*, 20, 256-274.
- Gutiérrez, G. S., & Araya-Vargas, G. (2013). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 1, 19-36.
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F., & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899-3914.
- Humphreys, J., Jiao, N., & Sadler, T. (2008). Emotional disposition and leadership preferences of American and Chinese MBA students. *International Journal of Leadership Studies*, 3(2), 162-180.
- Johnsen, B. H., Meeùs, P., Meling, J., Rogde, T., Eid, J., Esepevik, R., Olsen, O. K., & Sommerfelt-Pettersen, J. (2012). Cultural differences in emotional intelligence among top officers on board merchant ships. *International Maritime Health*, 2, 90-95.

- Kaelber, K. A. Y., & Schwartz, R. C. (2014). Empathy and emotional intelligence among eastern and western counsellor trainees: A preliminary study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 274-286.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self- and informant reports. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7(2), 107-118.
- Koydemir, S., Simsek, O. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14, 51-66.
- Lebensohn, P., Dodds, S., Brooks, A., Cook, P., Schneider, C., Woytowicz, J., & Maizes, V. (2014). A longitudinal study of well-being, burnout and emotional intelligence in family medicine residents. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), A8-A8.
- Lee, V., Berg-Cross, L., & Suh, K. H. (2013). Relationship satisfaction in native Koreans and Korean Americans as a function of alexithymia, emotional intelligence, and marital vows orientation. *Sage Open*, 1-5.
- Lykins, E. L. B. (2014). Mindfulness, consciousness, spirituality, and well-being. In C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and spirituality across cultures* (pp. 203-225). New York: Springer.
- Maroco, M. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Mackay, S. J., Baker, R., Collier, D., & Lewis, S. (2013). A comparative analysis of emotional intelligence in the UK and Australian radiographer workforce. *Radiography*, 19, 151-155.
- Margavio, T. M., Margavio, G. W., Hignite, M. A., & Moses, D. R. (2012). A comparative analysis of the emotional intelligence levels of American and Chinese business students. *College Student Journal*, 46(4), 776-787.
- Margavio, T. M., Margavio, G. W., Hignite, M. A., & Moses, D. R. (2014). An analysis of independent, non-academic characteristics of Chinese and American business students associated with emotional intelligence. *College Student Journal*, 48(2), 199-208.
- Maroco, J., & Bispo, R. (2003). *Estatística aplicada às ciências sociais e humanas*. Lisboa: Climepsi.
- Martines, D., Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Ethnic group differences in perceived emotional intelligence within the United States and Mexico. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 317-327.

- Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y.-Y., & Feinstein, A. B. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling, 32*, 165-177.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist, 63*, 503-517.
- McEnrue, M. P., Groves, K. S., & Shen, W. (2007). Emotional intelligence development: Leveraging individual characteristics. *Journal of Management Development, 28*(2), 150-174.
- Motz, K., Graves, K., Gross, C., Saunders, P., Amri, H., Harazduk, N., & Haramati, A. (2012). Impact of a mind-body medicine skills course on medical students' perceived stress, mindfulness and elements of emotional intelligence. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 12*(Suppl 1), O19.
- Neto, F., Furnham, A., & Paz, R. (2007). Sex and culture differences in perceptions of estimated multiple intelligence for self and family: A Macanese-Portuguese comparison. *International Journal of Psychology, 42*(2), 124-133.
- Neubauer, A. C., & Freudenthaler, H. H. (2005). Models of emotional intelligence. In R. Schultz & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 31-50). Cambridge, MA: Hogrefe.
- Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *Elementary Education Online, 11*(1), 151-160.
- Papadogiannis, P. K., Logan, D., & Sitarenios, G. (2009). An ability model of emotional intelligence: A rationale, description, and application of the Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). In C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 43-65). New York: Springer.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Shaughnessy, P. A., Huang, S. H. S., Wood, L. M., & Eastabrook, J. M. (2005). Generalizability of the emotional intelligence construct: A cross-cultural study of North American aboriginal youth. *Personality and Individual Differences, 39*, 215-227.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (1998). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology, 98*, 273-289.
- Pires-Putter, J. K., & Jonker, C. S. (2013). The psychometric properties of an emotional intelligence measure within non-professional counsellors in South Africa. *Journal of Psychology in Africa, 23*(4), 585-588.

- Prati, L. M., Liu, Y., & Bass, K. (2007). Religiosity and workplace behavior: A manifestation of emotional intelligence. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 4(2), 138-159.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sáinz, M., Bermejo, R., & Hernández, D. (2008). *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 297-320.
- Rahim, M. A., & Marvel, M. R. (2011). The role of emotional intelligence in environmental scanning behavior: A cross-cultural study. *Academy of Strategic Management Journal*, 10(2), 83-103.
- Rahim, M. A., & Psenicka, C. (2005). Relationship between emotional intelligence and effectiveness of leader role: A dyadic study in four countries. *International Journal of Organizational Analysis*, 13(4), 1-8.
- Rahim, M., Psenicka, C., Oh, S., Polychroniou, P., Dias, J., Rahman, M., & Ferdausy, S. (2006). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership: A cross-cultural study. In M. A. Rahim (Ed.), *Current topics in management* (pp. 223-236). New Brunswick & London: Transaction Publishers.
- Rahman, R. A., Afiyah, F., & Rahman, W. R. A. (2010). A cross cultural study of achievement motivation and its relationship with emotional intelligent between indonesian and malay female students of IIUM. *The 6th International Postgraduate Research Colloquium*, 83-97.
- Ramos, N. S., & Hernández, S. M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; Hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 135-146.
- Ramos, N. S., Hernández, S. M., & Blanca, M. J. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 207-216.
- Rego, A., & Fernandes, C. (2005). Inteligência emocional: Contributos adicionais para a validação de um instrumento de medida. *Psicologia*, 19(1-2), 139-167.
- Ribeiro, J. L. P. (2010). *Investigação e avaliação em Psicologia e saúde*. Lisboa: Placebo.
- Rooy, D. L. V., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 7, 1116-1119.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2013). Adaptive emotional functioning: A comprehensive model of emotional intelligence. In C. Mohiyeddini (Ed.), *Psychology of emotions* (pp. 469-488). New York: Nova Science Publishers.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The Assessing Emotions Scale. In C. Stough, D. Saklofske, & J. Parker (Eds.), *The assessment of emotional intelligence* (pp. 119-135). New York: Springer Publishing.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Scott-Halsell, S. A., Saiprasert, W., & Yang, J. (2013). Emotional intelligence differences: Could culture be the culprit? *Journal of Teaching in Travel & Tourism, 13*(4), 339-353.
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology, 555*-560.
- Sharma, S., Deller, J., Biswal, R., & Mandal, M. K. (2009). Emotional intelligence: Factorial structure and construct validity across cultures. *International Journal of Cross-Cultural Management, 2*(9), 217-236.
- Silva, M. A. O. M., Correia, M. F., Scholten, M., & Gomes, L. F. A. M. (2008). Cultura nacional e orientação empreendedora: Um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Comportamento Organizacional e Gestão, 1*(14), 65-84.
- Sinclair, H., & Feigenbaum, J. (2012). Trait emotional intelligence and Borderline Personality Disorder. *Personality and Individual Differences, 52*, 674-679.
- Singh, N., Lancioni, G., Wahler, R., Winton, A., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*, 659-666.
- Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F., & Brown, N. (2014). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: a cross sectional analysis. *Nurse Education Today, 1*-7.
- Stumm, S., Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2009). Decomposing self-estimates of intelligence: Structure and sex differences across 12 nations. *British Journal of Psychology, 100*, 429-442.
- Tajeddini, R. (2014). Emotional intelligence and self esteem among Indian and Foreign students - (A comparative study). *International Journal of Humanities and Social Science Invention, 3*(6), 16-25.
- Torres, S., & Perri, P. (2009). The impact of culture on emotional intelligence: A comparison of French and German business students. *Proceedings for the Northeast Region Decision Sciences Institute*, p. 89.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphel, C., Cian, C., Duymedjian, R., Claverie, D., & Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory - short version: Relationships between mindfulness and stress in an adult population. *BioPsychoSocial Medicine, 4*(8), 1-11.

- Tsaousis, I., & Kazi, S. (2012). Factorial invariance and latent mean differences of scores on trait emotional intelligence across gender and age. *Personality and Individual Differences, 2*(54), 169-173.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*, 1543-1555.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research, 116*, 843-852.
- Wang, C., & Wang, X. (2010). Differences on emotional intelligence in negotiation: A cross-cultural investigation. *2010 IEEE International Conference on Advanced Management Science (ICAMS), 3*, 404-408.
- Wood, L. M., Parker, J. D. A., & Keefer, K. V. (2009). Assessing emotional intelligence using the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and related instruments. In C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Eds.). *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 67-84). New York: Springer.
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: Teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 22*(1), 1-11.
- Wright, C. J., & Schutte, N. S. (2014). The relationship between greater mindfulness and less subjective experience of chronic pain: Mediating functions of pain management self-efficacy and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology, 66*, 181-186.
- Zarate, R. A., & Matviuk, S. (2012). La inteligencia emocional de los líderes latinoamericanos: Comparación entre Chile y Colombia. *Revista de Estudios Avanzados de Liderazgo, 1*(1), 43-50.