

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCar  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS – CECH  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – PPGPSI

BRUNA DA MOTA CAMARGO

**Competências emocionais em adultos praticantes de *Mindful Self-Compassion*,  
*mindfulness* e não praticantes**

São Carlos

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCar  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS – CECH  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – PPGPSI

**Competências emocionais em adultos praticantes de *Mindful Self-Compassion*,  
*mindfulness* e não praticantes**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Educação e Ciências Humanas da Universidade Federal de São Carlos, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

**Área de Concentração:**

Comportamento social e processos cognitivos

**Orientadora:**

Profa. Dra. Monalisa Muniz

São Carlos

2025

## Agradecimentos

Agradeço, em primeiro lugar, aos meus pais, Eliana e Wilson, por me concederem o dom da vida, por cultivarem em mim o apreço pelo conhecimento, e por serem exemplo de amor e dedicação à área da saúde. Agradeço por me apoiarem de maneira incondicional ao longo de toda a minha vida. Sou imensamente grata por acreditarem em meu potencial, mesmo quando eu mesma hesitei.

Ao meu esposo, Leandro, cuja presença constante foi fundamental em cada etapa deste percurso. Seu incentivo, confiança e entusiasmo diante de cada conquista minha contribuíram de maneira única para que este trabalho se concretizasse. Seu cuidado e atenção comigo me deram força para seguir forte a cada dia.

À minha orientadora, Prof. Dra. Monalisa Muniz, agradeço imensamente por sua confiança depositada em mim, pela orientação dedicada, generosa e paciente ao longo de todas as fases desta pesquisa. Seu compromisso com a academia e com a construção do conhecimento na área da Psicologia são fonte de aprendizado contínuo e inspiração.

Aos colegas da instituição, com os quais compartilhei experiências enriquecedoras e construí aprendizados importantes que marcaram minha trajetória acadêmica e pessoal.

Aos meus amigos, que estiveram presentes nos momentos de descontração tão necessários quanto valiosos, e que também ofereceram apoio e compreensão nos períodos de maior exigência.

Aos 259 participantes da amostra, que disponibilizaram seu tempo de maneira voluntária e contribuíram para a concretização desta pesquisa.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho, deixo meu sincero agradecimento.

## Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar competências emocionais avaliadas por medidas de inteligência emocional acessadas por meio de instrumentos de autorrelato e de desempenho, entre três grupos: indivíduos treinados em *Mindful Self-Compassion* (MSC), praticantes de *mindfulness* e não praticantes. Foram utilizados como instrumentos o Inventário de Competência Emocional Revisado (ICE-R), o Teste de Regulação Emocional (TRE) e a Escala de Autocompaixão (SCS). Os resultados indicaram que o grupo treinado em MSC apresentou escores mais elevados na maior parte dos fatores da inteligência emocional medida pelo instrumento ICE-R, em comparação aos demais grupos. Em contrapartida, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nas medidas de desempenho do TRE. As correlações de *Spearman* revelaram forte associação entre autocompaixão e inteligência emocional por autorrelato, especialmente nos fatores *mindfulness*, bondade consigo e percepção emocional, enquanto as correlações com as medidas de desempenho foram fracas. A pesquisa contribui para a compreensão da inteligência emocional e dos efeitos de treinamentos de *mindfulness* e de MSC, fornecendo repertório para novas pesquisas em programas de treinamentos em *mindfulness* para o público geral.

**Palavras-chave:** autocompaixão; inteligência emocional; *mindfulness*; autorrelato; desempenho.

### Abstract

The present study aimed to investigate emotional competencies assessed through emotional intelligence measures using both self-report and performance-based instruments, among three groups: individuals trained in Mindful Self-Compassion (MSC), mindfulness practitioners, and non-practitioners. The instruments used included the Revised Emotional Competence Inventory (ICE-R), the Emotional Regulation Test (TRE), and the Self-Compassion Scale (SCS). The results indicated that the MSC-trained group scored higher on most emotional intelligence factors measured by the ICE-R instrument compared to the other groups. In contrast, no significant differences were observed between groups in the performance-based measures of the TRE. Spearman correlations revealed a strong association between self-compassion and self-reported emotional intelligence, particularly in the factors of mindfulness, self-kindness, and emotional perception, while correlations with performance-based measures were weak. This research contributes to the understanding of emotional intelligence and the effects of mindfulness and MSC training, providing a foundation for further studies on mindfulness training programs for the general public.

**Keywords:** self-compassion; emotional intelligence; *mindfulness*; self-report; performance.

## Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>8</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>26</b>
<b>Objetivo geral.....</b>	<b>26</b>
<b>Objetivos específicos.....</b>	<b>26</b>
<b>Método .....</b>	<b>27</b>
<b>Delineamento da pesquisa.....</b>	<b>27</b>
<b>Participantes .....</b>	<b>28</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>30</b>
<b>Análise de dados .....</b>	<b>34</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>36</b>
<b>Discussão .....</b>	<b>50</b>
<b>Referências .....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO I.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXO II.....</b>	<b>71</b>

## Lista de Tabelas e Figuras

<b>Tabela 1</b> <i>Facetas da IE de traço</i> .....	11
<b>Figura 1</b> <i>Modelo de ativação emocional</i> .....	14
<b>Tabela 2</b> <i>Estatísticas descritivas para as variáveis categóricas sociodemográficas</i> .....	29
<b>Tabela 3</b> <i>Estatísticas descritivas do Inventário de Competências Emocionais</i> .....	37
<b>Tabela 4</b> <i>Estatísticas descritivas do Teste de Regulação Emocional</i> .....	39
<b>Tabela 5</b> <i>Estatísticas descritivas da Escala de Autocompaixão</i> .....	40
<b>Tabela 6</b> <i>ANOVA de Welch aplicada aos fatores da SCS</i> .....	42
<b>Tabela 7</b> <i>Testes pos hoc com correção de Tukey – SCS</i> .....	43
<b>Tabela 8</b> <i>ANOVA de Welch aplicada aos fatores do ICE-R</i> .....	44
<b>Tabela 9</b> <i>Testes pos hoc com correção de Tukey – ICE-R</i> .....	45
<b>Tabela 10</b> <i>ANOVA de Welch aplicada aos fatores do TER</i> .....	46
<b>Tabela 11</b> <i>Correlações de Spearman entre os fatores de ICE-R, TRE e SCS</i> .....	49

## Introdução

A inteligência humana é foco de pesquisa desde o século XIX, quando pesquisadores propuseram diferentes formas de conceituar e medir este construto.

Alguns defendiam que a inteligência era uma capacidade geral e hereditária, relacionada a habilidades sensoriais e perceptivas. Outros, porém, mostraram que essas habilidades não eram suficientes para prever o sucesso acadêmico nem para captar a complexidade da inteligência (Woyciekoski & Hutz, 2009).

Os primeiros estudos sobre inteligência buscaram compreender as diferenças individuais entre os seres humanos. Alfred Binet foi um dos pioneiros nesse campo ao propor, em 1895, a distinção entre Psicologia Geral e Psicologia Individual. Enquanto a primeira se ocupava das leis gerais do funcionamento mental, a segunda se dedicava à análise dos processos psíquicos que variam de pessoa para pessoa (Petersen & Jinzenji, 2023). Anteriormente a Binet, estudiosos como Francis Galton e James McKeen Cattell já buscavam medir traços individuais utilizando métodos oriundos da medicina e da estatística. Binet desenvolveu métodos próprios de avaliação, propondo testes baseados em situações do cotidiano e que envolvessem processos mentais voltados para as funções mentais superiores, como a memória, a atenção e o raciocínio (Petersen & Jinzenji, 2023).

O trabalho de Binet culminou na criação da escala métrica de inteligência, em parceria com Théodore Simon, em 1905, denominada Binet-Simon. Essa escala, voltada inicialmente para a identificação de crianças com necessidades educacionais específicas, foi um marco na história da Psicologia, pois possibilitou a mensuração da inteligência de forma mais sistemática. Binet levava em consideração a influência de fatores sociais e culturais nos resultados dos testes, além de adotar uma visão da inteligência como algo dinâmico e passível de desenvolvimento (Petersen & Jinzenji, 2023).

Novas perspectivas sobre a inteligência continuaram a surgir no decorrer das décadas seguintes, ampliando ainda mais a sua compreensão. Nesse contexto, destaca-se a contribuição do psicólogo norte-americano Howard Gardner, que, em 1983, propôs a Teoria das Inteligências Múltiplas (Bessa, 2008). São elas inteligência linguística, musical, logico-matemática, espacial, corporal-cinestésica e a inteligência intrapessoal e inteligência interpessoal. Estas duas últimas, podem ser definidas como: Inteligência Intrapessoal: habilidade de compreender a si mesmo, acessar emoções e pensamentos internos, reconhecer e distinguir padrões de comportamento e compreender conjuntos de sentimentos complexos e diferenciados; e Inteligência Interpessoal: capacidade de compreender e interagir eficazmente com outras pessoas, reconhecendo suas emoções, motivações e intenções.

Alguns autores apontam críticas ao modelo proposto por Gardner devido à carência de evidências científicas além de falta de padronização de medidas (Waterhouse, 2023), no entanto, no que concerne às inteligências interpessoal e intrapessoal de Gardner, estas se assemelham à Inteligência Emocional, que tem sido objeto de estudo nos últimos 35 anos.

A partir do artigo de Salovey e Mayer (1990) a Inteligência Emocional (IE) foi conceitualizada como um processamento cognitivo das emoções e a capacidade de utilizá-las de maneira adaptativa, de forma a proporcionar uma melhor experiência pessoal e social do indivíduo. Este artigo inaugural da proposta de IE por estes autores apresentava uma discussão sobre os componentes da Inteligência Emocional organizado em três facetas: 1- avaliação e expressão de emoções: em si e nos outros; 2 - regulação das emoções: em si e nos outros; e 3- utilização das emoções: planejamento flexível, pensamento criativo, redirecionamento da atenção e motivação.

O construto da IE enquanto habilidade cognitiva de raciocinar sobre as emoções foi revisado constantemente por seus autores nos anos subsequentes à primeira publicação. Atualmente a IE é estruturada em um modelo hierárquico em um *continuum* que a divide em quatro ramificações, das quais foram separadas das mais básicas às mais complexas da seguinte maneira: (Mayer et al., 2016)

- 1 Percepção das emoções em si mesmo e no outro: envolve identificar expressões emocionais, entender seu contexto, expressar emoções, e reconhecer emoções nos próprios sentimentos e pensamentos.
- 2 Uso das emoções como facilitadoras do pensamento: escolher problemas com base no estado emocional para facilitar a cognição, aproveitar mudanças de humor para gerar novas perspectivas, direcionar o pensamento conforme o sentimento atual, reproduzir e induzir emoções para se relacionar com experiências alheias e facilitar avaliações.
- 3 Compreensão das emoções, da linguagem emocional e dos sinais transmitidos pelas emoções: reconhecer diferenças culturais na avaliação das emoções, prever as reações emocionais, distinguir transições e tipos de emoções, entender emoções complexas, identificar antecedentes e consequências das emoções.
- 4 Gerenciar as emoções para atingir objetivos específicos: lidar com as próprias emoções e as dos outros para alcançar resultados desejados, adotar estratégias para manter, reduzir ou intensificar respostas emocionais, estar aberto a sentimentos agradáveis ou não, conforme necessário, e ao que transmitem.

A compreensão da IE foi ampliada para além do modelo das habilidades cognitivas quando Petrides e Furham (2001) propuseram avaliar o construto como traço de personalidade. Com o tempo levou a perceber que estavam avaliando autoeficácia, e não

inteligência. Esta perspectiva engloba fatores como disposições, habilidades cognitivas, inteligência pessoal e social, distribuídas num total de 15 facetas (Tabela 1).

**Tabela 1**

*Facetas da IE de traço*

<b>Facetas</b>	<b>Escores mais altos se percebem como mais...</b>
Adaptabilidade	... flexível e com maior disposição para adaptar a novos contextos.
Assertividade	...direto, franco e disposto a defender seus direitos.
Percepção de emoções (em si e nos outros)	...claro em relação aos sentimentos próprios e de outros.
Expressão de emoções	...capaz de comunicar seus sentimentos a outros.
Gerenciamento de emoções (nos outros)	...capaz de influenciar os sentimentos de outros.
Regulação de emoções	...capaz de controlar suas emoções.
Impulsividade (baixa)	...reflexivo e menos propenso a ceder aos seus impulsos.
Relacionamentos	...capaz de ter relacionamentos pessoais satisfatórios.
Autoestima	...bem-sucedido e autoconfiante.
Motivação	...motivado e improvável a desistir diante de adversidades.
Consciência social	... <i>networkers</i> talentosos com excelentes habilidades sociais.
Gerenciamento de estresse	...capaz de suportar a pressão e regular o estresse.
Empatia	...capaz de assumir a perspectiva de outra pessoa.
Felicidade	...alegres e satisfeitos com suas vidas.
Otimismo	...confiante e propenso a “olhar o lado bom da vida”.

*Nota.* Tradução livre de Petrides et al. (2007, p 274)

Petrides et al. (2007) abordaram a mensuração da Inteligência Emocional discutindo acerca do uso de técnicas distintas de avaliação da IE, por meio de instrumentos de autorrelato e instrumentos de desempenho máximo. O primeiro tenderia a avaliar as tendências de comportamentos e habilidades percebidas pelo respondente, enquanto o segundo acessaria a habilidade em si. Mayer et al. (2016) apontaram que a IE enquanto uma habilidade, deve ser mensurada como tal, ou seja, por meio de medidas de desempenho. Os instrumentos de medida de desempenho são elaborados para avaliar o quanto a pessoa demonstra ter de fato a capacidade avaliada e não o

quanto ela acredita que tem, como os instrumentos de autorrelato apontam (Vieira-Santos et al., 2018). Entretanto, instrumentos de medida de desempenho não conseguem captar com precisão se a pessoa realmente se comporta de forma emocionalmente inteligente no cotidiano, uma vez que o comportamento é moldado por múltiplos fatores da personalidade e do contexto social (Mayer et al., 2016).

Costa e Faria (2014) discutem que as medidas de autorrelato e de desempenho acessam diferentes componentes do indivíduo, devido a isso existe uma tendência à baixa correlação entre os instrumentos de medidas de IE por autorrelato e por desempenho. É importante considerar os limites dos instrumentos de desempenho e de avançar em modelos que integrem contextos reais e indicadores comportamentais para a avaliação da IE. Costa e Faria (2014) discutem em sua pesquisa que os escores em medidas de autorrelato tendem a ser mais elevados do que nas medidas de desempenho, sugerindo que as pessoas podem superestimar suas competências emocionais, seja por baixo entendimento de suas próprias capacidades ou por desejo de se adequar às normas sociais. Considerando isto, será utilizado nesta pesquisa uma medida de autorrelato e uma medida de desempenho.

Para uma compreensão mais sustentada da Inteligência Emocional, faz-se necessário abordar o conceito de emoção. A emoção pode ser definida como uma manifestação psicomotora que pode vir ou não acompanhada de alterações fisiológicas diante de um estímulo. A experiência da emoção é diferente para cada indivíduo podendo incluir pensamentos diante de eventos passados, presentes ou futuros, sendo manifestadas por expressões faciais diversas. Além disso, alterações endócrinas e autonômicas também podem fazer parte do quadro emocional como alterações dos batimentos cardíacos, aumento da pressão arterial, tremores involuntários e incontinência (Gazzaniga et al, 2018). As emoções demarcam experiências do decorrer

da vida e podem influenciar a maneira como reagimos frente a diversas ocorrências. (Woyciekoski & Hutz, 2009). A interpretação cognitiva do que ocorre interna e externamente diante de uma situação, associadas a outros pensamentos e memórias, pode influenciar o comportamento, logo, a compreensão e manejo das emoções é fundamental diante de desafios e situações.

James Gross propõe um modelo que compreende os processos de regulação emocional como um conjunto de estratégias utilizadas pelos indivíduos para modificar a trajetória das respostas emocionais. A regulação emocional consiste no processo pelo qual um indivíduo influencia as emoções que experimenta, o momento em que essas emoções ocorrem e a maneira como são vivenciadas ou expressas. Dessa forma, o conceito refere-se à gestão das próprias emoções, distinguindo-se da regulação de outros processos mediada por estados emocionais (Gross, 2014).

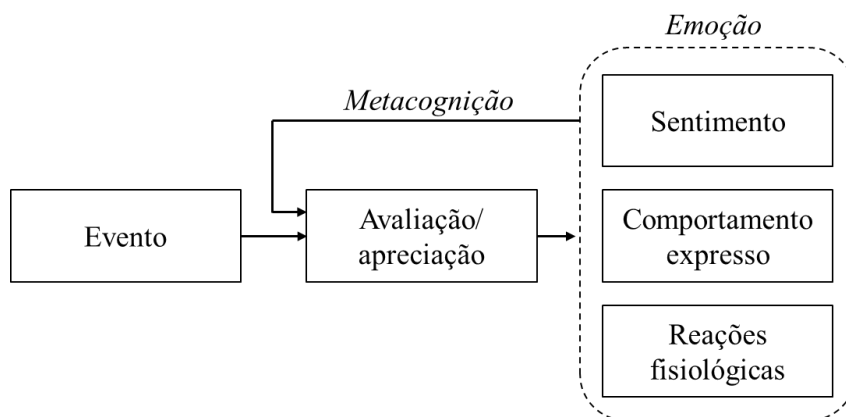
Considerando que a emoção é uma resposta, sempre haverá um evento que a antecede, podendo ser algo externo, como uma conversa com alguém, assistir a um jogo ou fazer uma trilha, ou algo interno, como a lembrança de uma situação, ou a percepção de dor ou desconforto. Estes eventos são, em primeira instância, informações processadas pelo cérebro e comunicam algo para a avaliação ou apreciação cognitiva (do inglês, *appraisal*). Nesta avaliação o cérebro compara as situações anteriores com a atual para dar um significado ao evento e, conforme as experiências anteriores, o evento terá um valor e significado diferente para cada indivíduo (Miguel, 2024). Ou seja, há diferentes interpretações e emoções para indivíduos vivenciando situações similares.

A partir da avaliação há a ativação emocional, composta por sentimentos, comportamentos expressos e reações fisiológicas. Este processo ocorre de maneira muito rápida e, considerando a capacidade de refletir e pensar sobre os processos cognitivos – metacognição – a avaliação consciente sobre os componentes da emoção

permite utilizar o raciocínio para a tomada de decisões mais acertadas para o contexto, escolhendo maneiras de agir diante das diversas situações (Gross, 2014; Miguel, 2024). Este modelo de ativação emocional encontra-se representado na Figura 1 (Miguel, 2024, p15).

### Figura 1

*Modelo de ativação emocional*



Evidências empíricas demonstram que estratégias antecedentes tendem a promover maior bem-estar psicológico e menor custo fisiológico, enquanto estratégias de resposta, embora possam inibir manifestações externas da emoção, não modificam sua vivência interna e estão associadas a maior desgaste fisiológico. Este modelo teórico fundamenta a elaboração de instrumentos que avaliam conhecimentos sobre estratégias regulatórias, como o Teste de Regulação Emocional (TRE) (Lira, 2017).

Pesquisas apontadas por Goleman e Davidson (2017) discutem sobre a interação entre duas áreas do cérebro que contribuem para o processamento de emoções. A amígdala, que é parte do sistema límbico responsável pela identificação e processamento de possíveis ameaças exteriores, e o córtex pré-frontal, centro de aprendizado, reflexão e decisão a longo prazo. Diante da raiva ou ansiedade, a amígdala impulsiona os circuitos pré-frontais e, à medida que as emoções atingem o seu pico, há

uma paralisação da função executora, mecanismo denominado sequestro amigdalar. No entanto, ao praticar o controle ativo da atenção, os circuitos pré-frontais são ativados e a amígdala reduz sua atividade (Goleman e Davidson, 2017).

Os pesquisadores investigaram o cérebro de experientes meditadores *vipassana* (uma vertente do budismo) e encontraram que a área da amígdala dessas pessoas apresentava menor atividade em relação a pessoas que não praticavam meditação. Uma pesquisa com indivíduos treinados em um programa de *mindfulness* obteve resultados similares, porém um pouco menores em relação aos meditadores experientes (Goleman & Davidson, 2017).

O *mindfulness* representa uma contribuição significativa para os processos psicológicos de regulação emocional ao propor uma abordagem baseada na atenção voltada para a aceitação da experiência emocional aversiva. Por meio do treinamento em *mindfulness*, os indivíduos aprendem a direcionar a atenção de maneira não julgadora às sensações do momento presente, interrompendo reações automáticas e avaliações habituais. A prática do *mindfulness* permite uma nova percepção da situação, favorecendo respostas mais adaptativas e ajustadas às demandas específicas do contexto. Além de atuar na atenção, o *mindfulness* influencia outras etapas do processo regulatório, como a reavaliação da experiência emocional e a promoção da expressão emocional, em vez da sua supressão (Farb et al., 2014).

*Mindfulness* (em português, atenção plena), conforme os ensinamentos orientais, é a habilidade de focar a atenção de forma intencional no momento presente, sem emitir julgamentos e apreciando cada experiência na medida em que ela ocorre. Esta prática se contrapõe ao modo de 'piloto automático', onde há uma desconexão com o aqui-agora (Vandenberghe & Assunção, 2009). Segundo Cullen (2011), a popularização de práticas meditativas no ocidente marca seu início quando em 1979 Jon Kabat-Zin desenvolveu o

programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR – Redução de Estresse Baseado em Atenção Plena, em tradução livre) no Centro Médico da Universidade de Massachussetts. O intuito inicial do programa foi de promover um espaço para melhorar a qualidade de vida de pacientes com patologias e dores crônicas. Jon Kabat-Zin define o *mindfulness* como “prestar atenção de maneira intencional e de uma forma em particular: de propósito, no momento presente e sem julgamentos” (1994, p.4, tradução livre).

O programa de Kabat-Zin, o MBSR, foi incorporado em diversos ambientes de saúde e junto a programas de bem-estar. Estudos foram conduzidos com ensaios clínicos randomizados utilizando o MBSR, entre outros programas baseados em *mindfulness* (Goleman & Davidson, 2017). A aquisição da habilidade de *mindfulness* demanda prática constante, iniciando por sensações sensoriais imediatas, sem recorrer a avaliações ou conceitos prontos (Vandenberghe & Assunção, 2009).

A popularização do *mindfulness* para o público geral também se deu através de livros que ensinam a prática, entre outros materiais de desenvolvimento pessoal, como a comercialização de CDs com áudios de práticas guiadas e aplicativos de celular na atualidade. Cullen (2011) menciona um aspecto das práticas *mindfulness* que Jon Kabat-Zin descreve e evidencia que não se trata de uma técnica meramente cumprida por alguns minutos no dia em cima de uma almofada, mas trata-se de uma “maneira de ser”, escolhendo modos de pensar e agir como um processo dinâmico e incorporado à vida, direcionado tanto ao eu quanto aos outros.

Pesquisas mencionadas por Goleman e Davidson (2017) sobre os estudos de *mindfulness* e meditação apontam que estas práticas fortalecem a capacidade cerebral de atenção e concentração em algo, ignorando distrações. A habilidade de observar de

maneira não julgadora a emoções desafiadoras pode ser aprendido através de práticas, desta maneira a atenção pode ser treinada (Farb et al., 2014).

Os dois pilares fundamentais do *mindfulness* são a atenção ao momento presente e a atitude de não julgamento e contribuem diretamente para a regulação emocional. A atenção plena às sensações corporais – como respiração, batimentos cardíacos e tensão muscular, favorece o desenvolvimento da interocepção, permitindo que o indivíduo monitore suas reações em tempo real. De maneira complementar, a atitude de não julgamento promove a aceitação das experiências internas, como e quando aparecem, e reduz a tendência à ruminação e à evitação emocional. Desta maneira, o *mindfulness* facilita a extinção de hábitos reativos e abre espaço para a formulação de novas interpretações e respostas adaptativas.

A atenção é um dos elementos importantes que compõem o modelo de Inteligência Emocional de Mayer et al. (2016), especialmente no que diz respeito à primeira faceta hierárquica das IE e mais básica, Percepção das Emoções em Si Mesmo e no Outro. Esta faceta é definida como a identificação e percepção das emoções e sentimentos, para tal, dicas contextuais como expressões faciais e corporais, pensamentos e sensações fisiológicas, são componentes essenciais para reconhecer uma emoção, logo, a atenção a estes sinais é de suma importância para que haja a identificação precisa das emoções.

O *mindfulness* tem sido interesse de estudo e frequentemente associado à Inteligência Emocional. Um estudo de meta-análise (Miao et al., 2018) encontrou correlações significativas de facetas da IE com o score geral de *mindfulness*. Estes autores apontam que a prática de *mindfulness* é reconhecida por suas contribuições significativas para a saúde mental e o bem-estar emocional. Ao promover uma abordagem não-julgadora e autorreguladora, é possível obter uma melhor compreensão

e gestão das emoções, tanto pessoais quanto de outras pessoas. Isso facilita um funcionamento emocional mais adaptativo, afastando os indivíduos de padrões de pensamento negativos e reduzindo o sofrimento psicológico. Além disso, estes autores apontam que o *mindfulness* promove desenvolvimento da regulação emocional e aumenta a percepção das emoções tanto em si quanto nos outros, uma vez que a prática promove o treino intencional da atenção (Miao et al., 2018).

Costa (2020) avaliou a correlação da Inteligência Emocional e *mindfulness* em uma amostra de 129 indivíduos universitários (idade média = 26,82, DP=11,746; 78,3% mulheres) utilizando instrumentos de medidas de *mindfulness* (FFMQ-BR – Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*) e de IE por autorrelato (ICE-R – Inventário de Competências Emocionais) e desempenho (BIE - Bateria de Inteligência Emocional). A autora identificou um maior número de correlações entre as facetas do instrumento de IE por autorrelato com facetas de *Mindfulness*, em relação às facetas de IE por desempenho com as facetas de *Mindfulness*.

As Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) têm sido amplamente investigadas e incorporadas nas práticas clínicas, especialmente na psicologia (Cullen, 2017; Itvzan, 2020). Segundo Germer e Neff (2020) um aspecto implícito das práticas *mindfulness* é a compaixão, uma vez que para atingir um estado de atenção plena, “a consciência deve se manter calorosa e gentil” (p.357, tradução livre). Dentre as intervenções baseadas em *mindfulness* encontra-se a intervenção de *mindfulness* e autocompaixão proposta por estes autores. A seguir, será exposto primeiramente o conceito de compaixão e em seguida de autocompaixão.

O conceito de compaixão remete ao sentimento diante da presença do sofrimento de outro e, conseqüentemente, à motivação e desejo por oferecer ajuda. Tal sentimento trata-se de um cuidado atencioso, presente com o desconforto, sem julgamentos e sem a

intenção de amenizar ou evitar (Neff, 2003; Gu et al, 2017). Uma revisão empírica de Goetz et al. (2010) aponta a compaixão como uma emoção distinta e orientada ao cuidado, com padrões comportamentais e de resposta ao sofrimento que diferem de outras emoções.

A partir do conceito de compaixão, Kristin Neff em 2003 conceitualizou o construto da autocompaixão, baseando-se na filosofia budista *theravada*. A Autocompaixão refere-se ao sentimento de se solidarizar com a própria experiência de dor ou sofrimento, seja ela causada por erros pessoais, inadequações ou mudanças e desafios externos. Trata-se de uma maneira adequada para enfrentar pensamentos e sentimentos negativos a fim de beneficiar a saúde mental (Neff, 2023). A autora menciona em seu livro “Autocompaixão Feroz” algumas críticas direcionadas ao conceito que apontam a autocompaixão como autoindulgência que reduz o ímpeto de agir, no entanto, a autora rebate a crítica utilizando o estudioso budista Bob Thurman que define a compaixão como uma energia poderosa para desenvolver motivação e força interior. Neste sentido, a compaixão motiva a ação (Neff, 2022).

A autocompaixão é dividida em três domínios: como as pessoas percebem o sofrimento, como respondem emocionalmente ao sofrimento e como compreendem e avaliam a situação. O construto é conceitualizado como um *continuum* bipolar, ou seja, é compreendido entre as duas maneiras de responder diante de momentos de estresse: o Responder Compassivo, composto por elementos denominados, Bondade consigo, *Mindfulness* e Senso de humanidade, e o Responder Não-Compassivo, composto por Autocrítica severa, Sobre-identificação e Isolamento (Neff, 2022).

Desta forma, dentro de cada domínio da autocompaixão, há duas maneiras distintas e opostas de responder. No que diz respeito ao domínio de como as pessoas percebem o sofrimento, *Mindfulness* corresponde à habilidade de estar aberto a

experienciar o sofrimento como ele se apresenta, sem evitar ou exagerar o desconforto e estar presente no sofrimento. Reconhecer a experiência como se apresenta permite também reconhecer o sofrimento decorrente. O oposto deste modo de responder é a **Sobre-identificação** com o sofrimento, no qual o sujeito engaja em pensamentos ruminativos e generaliza a experiência de sofrimento para outros aspectos da vida.

No que concerne ao como as pessoas respondem emocionalmente ao sofrimento, o elemento **Bondade Consigo** consiste em uma atitude de preocupação e atenção ao estresse, demonstrando uma disponibilidade emocional diante de um momento de dificuldade, ou seja, validar o sofrimento que aparece respondendo de maneira intencionalmente validadora e encorajadora. O seu elemento oposto, a **Autocrítica Severa**, reflete uma atitude crítica e julgadora diante das situações que causam sofrimento.

Por sua vez, o domínio de compreensão e avaliação do sofrimento, o elemento **Senso de Humanidade** consiste em sentir-se parte de algo ou conectado, remetendo à experiência humana de que todos sofrem em alguma medida, em algum momento, e como tal, faz parte da vivência de todos. O seu oposto, o **Isolamento**, ocorre quando o indivíduo se sente desconectado e solitário em seu sofrimento (Neff, 2023).

Assim como outros traços de personalidade, a autocompaixão é uma habilidade que pode ser aprendida e treinada (Neff, 2023). Existem alguns tipos de intervenções focadas no treino de autocompaixão como a Terapia Focada da Compaixão (TFC), voltada especificamente para a população clínica, e o programa de treinamento *Mindful-Self Compassion* (MSC), voltado para as populações em geral.

Em uma meta-análise conduzida por Ferrari et al. (2019), foram investigados os efeitos de intervenções baseadas em autocompaixão sobre a ansiedade, depressão, comportamento alimentar, satisfação com a vida, atenção plena, afeto negativo, afeto

positivo, ruminação, autocrítica e estresse. Dentre as intervenções encontradas também se encontrava o MSC. O estudo identificou 27 ensaios clínicos randomizados que utilizaram medidas validadas para avaliar os efeitos dessas intervenções, envolvendo populações variadas. Os resultados revelaram melhorias significativas com tamanhos de efeito elevados para comportamento alimentar ( $g = 1,76$ ) e ruminação ( $g = 1,37$ ), e efeitos moderados para autocompaixão ( $g = 0,75$ ), estresse ( $g = 0,67$ ), depressão ( $g = 0,66$ ), *mindfulness* ( $g = 0,62$ ), autocrítica ( $g = 0,56$ ) e ansiedade ( $g = 0,57$ ). Além disso, análises de moderação indicaram que os benefícios em sintomas depressivos continuaram a crescer no follow-up, e os ganhos em autocompaixão foram mantidos. Os efeitos foram mais expressivos em intervenções realizadas em grupo, em comparação com aquelas aplicadas individualmente.

Considerando os conceitos previamente mencionados sobre autocompaixão e *mindfulness*, definiu-se para esta pesquisa a investigação do programa MSC, uma vez que foi a partir da pesquisa dos seus criadores que surgiram outros estudos e intervenções voltadas para o construto da autocompaixão.

O programa *Mindful Self-Compassion* (MSC – Autocompaixão com Atenção Plena, em tradução livre) foi elaborado e criado ao longo de dois anos de estudo, iniciando em 2010 com o encontro de Christopher Germer, psicólogo clínico que trabalha com a integração do *mindfulness* na psicoterapia, e Kristin Neff, psicóloga e pesquisadora pioneira na área da autocompaixão. Germer e Neff (2020) diferenciam os programas de *mindfulness* como o MBSR do programa de *mindfulness* e autocompaixão, o MSC. Enquanto o primeiro está voltado à prática de atenção momento-a-momento da experiência, o segundo está voltado à atenção momento-a-momento do experimentador. Esta mudança de foco é essencial diante de emoções intensas, uma vez que “às vezes, primeiro precisamos nos acolher antes de

conseguirmos acolher nossa experiência com uma consciência afetuosa.” (Germer & Neff, 2020, p. 358).

O programa MSC é proposto em um formato de execução ao longo de 8 semanas, liderado por um ou dois professores em um grupo de 10 a 25 pessoas, com sessões semanais de treinamento com duração de 2h45 e um retiro silencioso de meio período ao final do programa. A proposta do MSC é promover resiliência emocional combinando as habilidades do *mindfulness* de estar presente intencionalmente diante de pensamentos e sentimentos difíceis tais como inadequação, tristeza e raiva, com a habilidade de responder de maneira gentil e compreensiva a estes pensamentos e sentimentos, ou seja, de forma autocompassiva, a fim de proporcionar um espaço de conforto e tranquilidade. Fazem parte do programa o ensino de *mindfulness* e autocompaixão através de uma série de modalidades tais como leitura, discussões, exercícios, vídeos, práticas meditativas formais e informais, que são encorajadas a serem incorporadas na rotina dos participantes, por pelo menos 30 minutos diariamente, durante toda a execução do programa (Germer & Neff, 2020; Neff, 2023).

Uma pesquisa piloto realizada por Neff e Germer (2013) abrangeu dois estudos que avaliaram a efetividade do programa MSC. O primeiro estudo examinou a diferença dos escores obtidos antes e depois de um treinamento de oito semanas em 21 adultos, com idade média de 51,26 anos, dos quais 95% desta amostra eram mulheres. Os resultados obtidos foram de aumento da autocompaixão, nível de *mindfulness* e bem-estar após a intervenção. O estudo 2 tratou-se de um estudo clínico randomizado e comparou um grupo de pessoas que passaram pelo treinamento MSC (N=25, idade média=51,21, 78% mulheres) com um grupo controle que não recebeu o treinamento (N=27; idade média=49,11; 82% mulheres). Os resultados obtidos no estudo 1 se repetiram nesta amostra, com o aumento de autocompaixão, nível de *mindfulness* e

bem-estar, e em follow-up de seis meses e um ano os resultados obtidos se mantiveram (Neff & Germer, 2013).

Outro estudo (Jimenez-Gómez et al., 2022) comparou os efeitos dos programas MBSR (*Mindfulness*-Based Stress Reduction), MSC (Mindful Self-Compassion) e um grupo controle, sobre habilidades de *mindfulness*, autocompaixão, ansiedade e depressão em uma amostra de 88 indivíduos, de 19 a 31 anos, estudantes do último ano de psicologia ou psicólogos com pós-graduação em curso. Foram divididos em grupos de treinamento em MBSR (n=26), em MSC (n=34) e um grupo controle que apenas preencheu os questionários da pesquisa (n=28). Os resultados indicaram que os programas obtiveram resultados similares em comparação ao grupo controle, sobre a redução da ansiedade e aumento da habilidade de *mindfulness*. O grupo de MBSR apresentou reduções mais significativas nos sintomas depressivos em comparação ao grupo MSC. Já em relação à autocompaixão, o grupo de MSC obteve vantagem com escores mais elevados em relação ao grupo de MBSR. Os autores discutem que os achados da pesquisa com esta amostra sugerem que a inclusão de práticas baseadas em *mindfulness* e autocompaixão na formação deste grupo de indivíduos pode favorecer o desenvolvimento de competências emocionais protetivas e contribuir para a prevenção de adoecimentos psíquicos.

Considerando a correlação entre *mindfulness* e inteligência emocional anteriormente citada (Miao et al, 2018; Costa, 2020), foi investigado na literatura estudos de correlação entre instrumentos de inteligência emocional e autocompaixão. Um estudo estadunidense (Heffernan et al., 2010) realizado com 135 enfermeiras (95% mulheres) avaliou a Inteligência Emocional e a Autocompaixão nesta amostra, por meio da Escala de Autocompaixão – SCS (Neff, 2003) e o questionário de Inteligência Emocional-Traço de personalidade – TEIQue-SF (Petrides, 2009). Foi verificada a

correlação positiva entre os dois construtos nesta amostra (0,55). Os autores apontam que a autocompaixão é a capacidade de ser compassivo consigo mesmo e que sem essa capacidade estes profissionais podem não estar preparados para serem compassivos com os seus pacientes. Ademais, pessoas emocionalmente inteligentes se percebem confiantes e mais capazes de entender, controlar e gerenciar suas emoções. Neste sentido, o estudo destes dois construtos e seu desenvolvimento nestes profissionais tem implicações importantes para a sua prática profissional.

Um outro estudo (Di Fabio & Saklofske, 2021) utilizou uma amostra de 219 trabalhadores italianos (54% homens) e avaliou a correlação entre compaixão, autocompaixão com personalidade e inteligência emocional por meio dos instrumentos Escala de Autocompaixão-SCS (Neff, 2003), TEIQue-SF (Petrides, 2009), Escala de Compaixão (Gu et al., 2017) e Questionário dos Cinco Grandes Fatores (BFQ; Caprara, Barbaranelli e Borgogni, 1993). O BFQ avalia cinco traços de personalidade: extroversão, amabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional e abertura à experiência. Os autores deste estudo discutem que o gerenciamento de emoções e o bem-estar, elementos que compõe a IE, podem contribuir para o aumento da abertura e sensibilidade ao próprio sofrimento, experimentando sentimentos de cuidado e bondade consigo mesmo, tomando uma atitude de compreensão e não julgamento diante de fracassos, reconhecendo que a própria experiência é parte da experiência humana.

Considerando os estudos de correlações entre os construtos de *mindfulness* e inteligência emocional (Miao et al., 2018; Costa, 2020), e entre autocompaixão e inteligência emocional (Heffernan et al., 2010; Di Fabio & Saklofske, 2021); considerando que o estudo de (Jimenez-Gómez et al., 2022) encontrou efeitos positivos do treinamento em *mindfulness* e autocompaixão nos níveis de autocompaixão, ansiedade e depressão; uma busca da literatura foi realizada nas bases de periódicos

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scopus e APA PsycNet utilizando os descritores “Inteligência Emocional” e “Autocompaixão” em português e em inglês. Foram encontrados respectivamente 195, 37 e 2 artigos. Utilizando os mesmos descritores em português no Google Acadêmico retornaram 316 resultados. Não foram encontrados estudos que avaliassem a diferença entre a inteligência emocional entre pessoas treinadas em programas de autocompaixão, pessoas que praticam *mindfulness* e pessoas não praticantes.

A partir dos estudos acima citados, um interesse de pesquisa surgiu, visto que há investigações sobre a diferença entre *mindfulness*, autocompaixão, ansiedade e depressão entre pessoas que são treinadas em MSC e MBSR (Jiménez-Gómez et al., 2022), porém não foram encontradas pesquisas que comparam as competências emocionais avaliadas por medidas de inteligência emocional entre estes grupos de pessoas. Assim, buscou-se investigar as competências emocionais avaliadas por medidas de inteligência emocional, acessadas por meio de instrumentos de autorrelato e desempenho, entre pessoas treinadas no programa MSC, pessoas que praticam *mindfulness* e pessoas que não são praticantes.

## Objetivos

### Objetivo geral

Verificar se há diferença entre o nível de Inteligência Emocional, utilizando medidas de autorrelato e desempenho, entre três grupos de pessoas: treinadas em um programa de *Mindful Self-Compassion* (MSC) (G1), pessoas que praticam *Mindfulness* (G2) e não praticantes de *mindfulness* (G3).

### Objetivos específicos

1. Investigar a Inteligência Emocional, utilizando instrumentos de autorrelato e de desempenho, nos grupos participantes da pesquisa;
2. Investigar a Autocompaixão nos grupos participantes da pesquisa;
3. Verificar cada um dos fatores dos instrumentos de Inteligência Emocional e se apresentam diferença entre os três grupos investigados;
4. Verificar em que tipo de instrumento, desempenho ou autorrelato, ocorre mais diferenças nos fatores de Inteligência Emocional entre os grupos de participantes;
5. Verificar a correlação entre os instrumentos de medida de Inteligência Emocional e Autocompaixão.

## Método

### Delineamento da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza quanti-quali e caráter comparativo, cujo objetivo foi analisar diferenças nos níveis de inteligência emocional entre três grupos de adultos com distintos envolvimento em práticas de *mindfulness*. Inicialmente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética de Pesquisas com Seres Humanos, da Universidade Federal de São Carlos, e devidamente aprovado (CAAE 78444324.6.0000.5504). Após a aprovação do CEP, os participantes foram recrutados através de contatos da aluna pesquisadora com grupos de pessoas treinadas e certificadas em *Mindful Self-Compassion*, os quais enviaram o convite da pesquisa aos seus alunos visando a composição de participantes para o G1 da amostra.

Para compor a amostra G2, de praticantes de *mindfulness*, a aluna pesquisadora contactou grupos abertos de redes sociais com pessoas que compartilham suas experiências com as práticas de *mindfulness*. Para o restante da amostra, a aluna pesquisadora compartilhou em redes sociais, com outros pesquisadores, contatos da universidade e de fora do meio acadêmico.

Os questionários desta pesquisa foram disponibilizados via Formulários do Google, onde a pessoa poderia acessar a página por meio de seu dispositivo móvel ou computador. Ao acessar a página, o participante teve acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo I) e, após a leitura e aceite de participação, os instrumentos foram disponibilizados na seguinte ordem: Questionário de caracterização da amostra, Critério de Classificação Econômica, Inventário de Competências Emocionais-Revisado, Teste de Regulação Emocional e Escala de Autocompaixão. (Anexo II)

## Participantes

A amostra geral foi composta por 249 participantes, com média de idade de 46,65 anos (DP = 13,16; Med = 49,00) variando entre 18 e 80 anos de idade, composta majoritariamente por participantes do sexo feminino (n = 183; 73,49%). Em relação à escolaridade, a maior parte dos participantes possuía especialização (n = 123; 49,40%), seguida daqueles com ensino superior completo (n = 52; 20,88%) e mestrado (n = 26; 10,44%). Outros níveis de escolaridade incluíram ensino superior incompleto ou em andamento (n = 20; 8,03%), doutorado (n = 18; 7,23%) e ensino médio completo (n = 10; 4,02%). Quanto ao estado civil, a maioria declarou-se casada (n = 137; 55,02%). Os demais participantes se distribuíram entre solteiros (n = 53; 21,29%), divorciados (n = 29; 11,65%), em união estável (n = 24; 9,64%) e viúvos (n = 6; 2,41%). No que se refere à classe social, observou-se predominância da classe A (n = 110; 44,18%), seguida pelas classes B1 (n = 65; 26,10%), B2 (n = 49; 19,68%), C1 (n = 21; 8,43%) e C2 (n = 4; 1,61%). A amostra geral foi utilizada para realizar os estudos de correlação entre os construtos.

Para a amostra dos grupos, foram identificados os participantes com treino formal em MSC (n=22) e estes foram alocados para o G1. Para encontrar a amostra do G2, foram identificados os participantes que relataram que praticavam *mindfulness* e estes foram pareados conforme as características dos participantes de G1 para compor a amostra de maneira homogênea. Para a amostra de G3 foram identificados os participantes que não praticavam *mindfulness* e estes foram pareados com os participantes alocados em G1 e G2, a fim de manter os três grupos com a distribuição de indivíduos com características similares. O pareamento foi feito de maneira manual, identificando cada participante e dispostos em uma tabela para análise.

A amostra dos grupos foi composta por 66 participantes, com média de idade de 45,02 anos (DP = 12,20; Med = 43,50) variando entre 23 e 65 anos de idade, composta majoritariamente por participantes do sexo feminino (n = 50; 75%). A Tabela 2 apresenta a frequência para as variáveis categóricas sociodemográficas.

**Tabela 2**

*Estatísticas descritivas para as variáveis categóricas sociodemográficas (N = 66).*

		Grupos							
		G1		G2		G3		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sexo	Feminino	18	36,00	15	30,00	17	34,00	50	75,76
	Masculino	4	25,00	7	43,75	5	31,25	16	24,24
Escolaridade	Ensino médio completo	1	100,00	0	0,00	0	0,00	1	1,52
	Ensino superior incompleto/cursando	1	50,00	0	0,00	1	50,00	2	3,03
	Ensino superior completo	5	27,78	9	50,00	4	22,22	18	27,27
	Especialização	11	28,21	12	30,77	16	41,03	39	59,09
	Mestrado	4	80,00	0	0,00	1	20,00	5	7,58
	Doutorado	0	0,00	1	100,00	0	0,00	1	1,52
	Estado civil	Solteiro (a)	5	29,41	6	35,29	6	35,29	17
	União estável	3	50,00	2	33,33	1	16,67	6	9,09
	Casado (a)	10	29,41	10	29,41	14	41,18	34	51,52
	Divorciado (a)	2	33,33	3	50,00	1	16,67	6	9,09
	Viúvo (a)	2	66,67	1	33,33	0	0,00	3	4,55
Classe social	A	8	34,78	6	26,09	9	39,13	23	34,85
	B1	9	42,86	7	33,33	5	23,81	21	31,82
	B2	3	23,08	4	30,77	6	46,15	13	19,70
	C1	2	28,57	4	57,14	1	14,29	7	10,61
	C2	0	0,00	1	50,00	1	50,00	2	3,03

Quanto à escolaridade, observou-se a predominância de participantes com especialização (n = 39; 65%) e ensino superior completo (n = 18; 30%). Apenas um participante possuía doutorado e outro havia concluído apenas o ensino médio. Em relação ao estado civil, a maioria dos participantes era casada (n = 34; 51,5%), seguida por solteiros (n = 17; 25,8%). Os demais estados civis apresentaram distribuição inferior a 18% cada. No que se refere à classe social, a maior parte dos participantes pertencia às classes A (n = 23; 34,8%). A formação teve predominância de formados em Psicologia (n = 19; 28,8%) e Medicina (n = 16; 24,2%). Também se destacaram as áreas de Fisioterapia (n = 5; 7,6%), Recursos Humanos (n = 3; 4,6%) e Enfermagem (n = 3; 4,6%). As demais formações apresentaram ocorrência isolada (n = 1; 1,5%) ou participação discreta, como Comunicação Social e Direito (n = 2; 3,0% cada).

Quanto ao treino formal de MSC (*Mindful Self-Compassion*), apenas o grupo G1 relatou adesão total (n = 22; 100%), enquanto os grupos G2 e G3 foram compostos exclusivamente por participantes que não tiveram contato com a intervenção. Em relação à prática de *mindfulness*, apenas os grupos G1 e G2 relataram engajamento com essa prática (n = 22 em cada grupo), enquanto nenhum participante do G3 declarou adotá-la. Entre os praticantes, a frequência variou: 20,5% relataram praticar todos os dias (n = 9), enquanto a maioria relatou práticas menos frequentes, com destaque para 1 a 2 dias por semana (n = 16; 36,4%).

### **Instrumentos**

Os materiais utilizados foram um questionário sociodemográfico, um questionário de classificação econômica, dois instrumentos de medida de Inteligência Emocional, um de autorrelato e outro de desempenho, e um instrumento de medida de Autocompaixão. Um exemplo fictício de cada instrumento pode ser observado no Anexo II desta pesquisa. Os instrumentos utilizados estão descritos a seguir:

**a) Questionário Sociodemográfico:** formulado pelas pesquisadoras, contendo perguntas sobre idade, sexo, escolaridade, estado civil e sobre a prática e frequência de *mindfulness* do seu dia a dia.

**b) Critério de Classificação Econômica:** o questionário conta com itens que verificam a quantidade de bens materiais que o participante possui, o grau de instrução do chefe de família, acesso a itens de conforto e a recursos básicos como saneamento. O questionário é formado por um sistema de pontuação em que o participante assinala conforme a indicação de cada item (ABEP, 2022).

**c) Inventário de Competências Emocionais ICE-R** (Bueno et al. 2021): Trata-se de um inventário de autorrelato em que o indivíduo realiza sua autoavaliação e não há resposta considerada correta. Esta é uma versão revisada breve do Inventário de Competências Emocionais, que inicialmente continha 76 itens (Bueno et al., 2015). Esta versão, recomendada para uso em pesquisas, possui boas propriedades psicométricas, contendo 34 itens compostos de frases como: “Noto quando estou me sentindo mal, mesmo sem saber a causa”, às quais o participante deve classificar em escala Likert de cinco pontos atribuindo de “1”, se considera que “absolutamente não se aplica”, a “5”, se considera que “se aplica perfeitamente”. A pesquisa de validade envolveu uma amostra de 626 participantes, com 68,5% mulheres, entre 15 e 62 anos. A seguir, encontram-se descritos os cinco fatores deste inventário com seus respectivos índices de precisão obtidos para a amostra geral deste estudo (N=249):

*F1 – Regulação de emoções em outras pessoas* (REOU:  $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ): refere-se à capacidade de lidar com indivíduos emocionalmente problemáticos ou afetados por situações emocionais, sendo capaz de acalmar alguém sem desanimá-lo ou motivar uma pessoa sem constrangê-la, ajudando-os a se sentirem melhor para enfrentar suas dificuldades e atingirem seu potencial máximo.

*F2 – Regulação de emoções de baixa potência em si* (REBP:  $\alpha = .86$ ;  $\omega = .86$ ): refere-se à capacidade de administrar emoções negativas como tristeza, desânimo, melancolia ou medo. Envolve a habilidade de superar frustrações cotidianas por meio da automotivação e da geração de sentimentos adequados para lidar eficazmente com as tarefas a serem executadas.

*F3 – Expressividade emocional* (EE:  $\alpha = .74$ ;  $\omega = .74$ ): trata-se da habilidade de comunicar emoções de forma eficaz, tanto em termos de transmitir sentimentos quanto de superar a vergonha ou o medo da não aceitação por parte dos outros.

*F4 – Percepção de emoções* (PE:  $\alpha = .77$ ;  $\omega = .77$ ): implica a habilidade de reconhecer estados emocionais e suas variações tanto em si quanto nos outros, identificando como o próprio comportamento afeta os sentimentos alheios e como as ações dos outros impactam os próprios sentimentos. Envolve também distinguir entre as expectativas sociais sobre sentimentos em determinadas situações e os sentimentos reais experimentados, bem como detectar rapidamente quando um sentimento está se intensificando perigosamente.

*F5 – Regulação de emoções de alta potência em si* (REAP:  $\alpha = .75$ ;  $\omega = .76$ ): consiste na regulação da impulsividade, abrangendo tanto a raiva quanto a euforia, com o objetivo de manter o controle e agir de maneira adequada às circunstâncias apresentadas.

*Fator Geral de Competências Emocionais* (FG:  $\alpha = .92$ ,  $\omega = .92$ ): refere-se à capacidade de lidar com situações emocionais, perceber emoções em si e nos outros de forma equilibrada, expressar-se emocionalmente e controlar tanto as emoções que podem gerar comportamentos impulsivos (como raiva e euforia) quanto aquelas que podem causar paralisia, desânimo e baixa energia para a ação.

Considerando a amostra de G1, G2 e G3 (N=66), obtivemos os seguintes dados de precisão deste instrumento: REOU:  $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ; REBP:  $\alpha = .82$ ;  $\omega = .83$ ; EE:  $\alpha = .64$ ;  $\omega = .66$ ; PE:  $\alpha = .81$ ;  $\omega = .81$ ; REAP:  $\alpha = .70$ ;  $\omega = .70$ ; FG:  $\alpha = .91$ ,  $\omega = .91$ .

**d) Teste de Regulação de Emoções (TRE)** (Lira, 2017): Trata-se de um instrumento de Inteligência Emocional de desempenho máximo, com a finalidade de avaliar o conhecimento sobre as estratégias de regulação. O TRE foi desenvolvido com base na Teoria Psicoevolutiva das Emoções (Plutchik, 2002) e o modelo de regulação emocional proposto por James J. Gross, que define a regulação emocional como um conjunto de processos pelos quais os indivíduos modificam a trajetória de componentes de uma resposta emocional. Esses componentes incluem reações fisiológicas, processos cognitivos e comportamentos associados à emoção. Composto por 8 itens que apresentam histórias que representam desafios realistas em casos envolvendo oito emoções básicas: alegria, medo, tristeza, aceitação, raiva, surpresa, nojo e expectativa ou curiosidade. Cada história apresenta três itens para avaliar quanto à eficácia da ação apresentada em relação à cena descrita, e as alternativas são apresentadas em escala Likert de 1 a 5 pontos, dispostas da seguinte forma: 1 (muito ineficaz) e 5 (muito eficaz) e alternativas intermediárias. A correção é feita pela concordância com o consenso da amostra. (Lira & Bueno, 2020)

Neste estudo a confiabilidade avaliada por meio dos coeficientes alpha de Cronbach e ômega de Mc Donald foram aferidos considerando N = 249: F1-Estratégias eficazes de RE:  $\alpha = .67$ ;  $\omega = .71$ ; e F2-Estratégias ineficazes de RE:  $\alpha = .63$ ;  $\omega = .65$ . Considerando a amostra de G1, G2 e G3 (N=66), F1-Estratégias eficazes de RE:  $\alpha = .67$ ;  $\omega = .69$ ; e F2-Estratégias ineficazes de RE:  $\alpha = .69$ ;  $\omega = .68$ .

**e) Escala de Autocompaixão (SCS)** (Souza & Hutz, 2016): A SCS é um instrumento de avaliação de autorrelato composta por 26 itens, que avaliam a maneira

como o indivíduo responde a momentos de falha e inadequação pessoal e em momentos desafiadores. A escala objetiva acessar o engajamento em pensamentos, emoções e comportamentos que correspondem a ações alinhadas com a autocompaixão. Os itens correspondem aos elementos: Bondade consigo, Autocrítica severa, Senso de humanidade, Isolamento, *Mindfulness* e Sobre-identificação. As avaliações ocorrem por meio de Escala Likert, que varia entre (1) quase nunca a (5) quase sempre.

No presente estudo os coeficientes alpha de Cronbach e ômega de Mc Donald foram aferidos considerando N = 249: Bondade Consigo:  $\alpha = .87$ ;  $\omega = .88$ ; *Mindfulness*:  $\alpha = .84$ ;  $\omega = .84$ ; Senso de Humanidade:  $\alpha = .75$ ;  $\omega = .75$ ; Autocrítica Severa:  $\alpha = .83$ ;  $\omega = .83$ ; Sobre-identificação:  $\alpha = .80$ ;  $\omega = .81$ . Isolamento:  $\alpha = .79$ ;  $\omega = .80$ . Considerando a amostra de G1, G2 e G3 (N = 66): Bondade Consigo:  $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ; *Mindfulness*:  $\alpha = .87$ ;  $\omega = .87$ ; Senso de Humanidade:  $\alpha = .75$ ;  $\omega = .76$ ; Autocrítica Severa:  $\alpha = .82$ ;  $\omega = .83$ ; Sobre-identificação:  $\alpha = .81$ ;  $\omega = .81$ ; Isolamento:  $\alpha = .82$ ;  $\omega = .82$ .

## **Análise de dados**

### ***Estatísticas descritivas***

Foi realizada a análise descritiva das variáveis sociodemográficas dos participantes e dos instrumentos utilizados na coleta de dados. Utilizou-se a frequência absoluta e o percentual, em casos de variáveis categóricas, enquanto para variáveis numéricas, utilizou-se da média, desvio padrão, mediana, valores mínimo e máximo. Os pressupostos de normalidade dos dados foram analisados por meio do teste de Shapiro-Wilk (Razali & Wah, 2011; Miot, 2017).

### ***Estatísticas inferenciais***

Para avaliar a existência de diferenças significativas para os instrumentos ICE-R, TRE e SCS entre os grupos de pessoas treinadas em um programa de *Mindful Self-Compassion* (G1), pessoas que praticam *Mindfulness* (G2) e não praticantes de atenção

plena (G3), foi utilizada a Análise de Variância (ANOVA). Optou-se por utilizar a correção de Welch como padrão independente da suposição da homogeneidade (Delacre et al., 2019). Foram realizados procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; IC: 95% BCa) para obter uma maior confiabilidade dos resultados e apresentar intervalos de confiança (95%) mais robustos para as diferenças entre as médias (Haukoos & Lewis, 2005; Field, 2017). Para estimar o tamanho de efeito global foi utilizado ômega ao quadrado ( $\omega^2$ ) e para as comparações par a par o tamanho do efeito foi calculado por meio de  $d$  de Cohen. Foram considerados as seguintes faixas para interpretação do tamanho de efeito  $d = 0.20, 0.5$  e  $0.8$ , as quais correspondem a efeitos baixos, médios e fortes, respectivamente (Lakens, 2013).

Foi utilizado para verificar como os escores dos instrumentos se relacionam entre si a correlação de *Spearman* ( $\rho$ ). Os valores de correlação foram interpretados da seguinte forma: valores de  $\pm 1$  representam um efeito baixo,  $\pm 3$  é um efeito moderado e  $\pm 5$  é um efeito forte (Field, 2017).

Para as análises, o nível de significância adotado foi de  $\alpha < .05$ . As análises foram realizadas por meio do software estatístico JASP versão 18.01.

## **Resultados**

Os resultados a seguir serão apresentados a partir dos objetivos específicos, a fim de apresentar o caminho percorrido na elaboração dos dados para atender o objetivo geral desta pesquisa. Foram realizadas as análises estatísticas descritivas de cada teste para mensurar a *Inteligência Emocional*, dos quais foram utilizados o *Inventário de Competências Emocionais* (autorrelato) e o *Teste de Regulação de Emoções* (desempenho). Para avaliar a *Autocompaixão* foi utilizado a *Escala de Autocompaixão* (autorrelato). Tabelas foram construídas separadamente de acordo com os resultados obtidos em cada instrumento, e estarão dispostas por tipo de teste, por amostra de grupos e amostra geral, e serão exibidas no decorrer dos *Resultados*.

### **Instrumentos de Inteligência Emocional**

A fim de atender ao *OE 1 Investigar a Inteligência Emocional, utilizando instrumentos de autorrelato e de desempenho, nos grupos participantes da pesquisa*, a seguir serão apresentadas as estatísticas descritivas obtidas a partir dos resultados dos testes da IE, o ICE-R e TRE nas Tabela 3 e 4, respectivamente.

**Tabela 3***Estatísticas descritivas do Inventário de Competências Emocionais (ICE-R)*

<b>F1 REOU</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4,3	3,9	3,6	4
Média	4,2	3,9	3,6	3,91
DP	0,4	0,6	0,8	0,65
Shapiro-Wilk	0,9	1	1	0,96
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,1	0,7	0,4	0,05
Mínimo	3,3	2,9	1,6	1,63
Máximo	5	5	4,9	5
<b>F2 REBP</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4	3,7	3,6	3,71
Média	3,8	3,8	3,5	3,7
DP	0,6	0,7	0,8	0,7
Shapiro-Wilk	1	1	1	0,98
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,4	0,8	0,9	0,41
Mínimo	2,4	2,1	1,9	1,86
Máximo	4,7	5	4,9	5
<b>F3 EE</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4,1	3,5	3,4	3,5
Média	4,1	3,5	3,2	3,58
DP	0,6	0,7	0,8	0,77
Shapiro-Wilk	1	1	1	0,97
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,5	0,8	0,3	0,08
Mínimo	3	2	2	2
Máximo	5	4,8	4,5	5
<b>F4 PE</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4,4	4,3	4,1	4,29
Média	4,4	4,2	4	4,2
DP	0,3	0,6	0,6	0,55
Shapiro-Wilk	1	0,9	0,9	0,94
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,6	0	0,2	0
Mínimo	3,9	2,7	3	2,71
Máximo	5	5	5	5
<b>F5 REAP</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	3,9	3,7	3,4	3,63

Média	3,8	3,8	3,4	3,66
DP	0,5	0,6	0,5	0,57
Shapiro-Wilk	1	1	1	0,98
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,7	0,7	0,4	0,4
Mínimo	2,9	2,5	2,4	2,38
Máximo	4,8	4,9	4,4	4,88
<b>FG</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4,1	3,9	3,5	3,85
Média	4,1	3,8	3,5	3,81
DP	0,3	0,5	0,5	0,48
Shapiro-Wilk	1	1	1	0,98
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	1	1	1	0,58
Mínimo	3,4	2,9	2,6	2,6
Máximo	4,7	4,6	4,6	4,73

*Nota.* F1\_REOU: fator 1:Regulação de emoções em outras pessoas; F2\_REBP: fator 2: regulação das emoções de baixa potência em si; F3\_EE: fator 3: expressividade emocional; F4\_PE: fator 4: percepção de emoções; F5\_REAP: fator 5: regulação das emoções de alta potência em si; FG: fator geral.

\* $p \leq 0,05$

Os resultados do ICE-R indicaram que o grupo G1 apresentou os maiores escores em quase todos os fatores avaliados, em Regulação de Emoções em Outras Pessoas (REOU), Expressividade Emocional (EE), Percepção de Emoções (PE), e no Fator Geral (FG). Somente Regulação de Emoções de Baixa Potência (REBP) e Regulação de Emoções de Alta Potência (REAP) houve empate entre G1 e G2, ambos com média mais elevada que G3. A análise de normalidade, realizada por meio do teste de Shapiro-Wilk, indicou que os dados apresentaram distribuição normal na maioria dos casos, com exceção do fator Percepção de Emoções (PE) no grupo G2, que apresentou um desvio estatisticamente significativo da normalidade.

**Tabela 4***Estatísticas descritivas do Teste de Regulação Emocional (TRE)*

<b>Eficazes de RE</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	41,16	40,52	41,89	40,87
Média	39,25	38,83	40,33	39,47
DP	8,94	9,87	9,33	9,26
Shapiro-Wilk	0,91	0,92	0,95	0,94
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,05	0,08	0,27	<b>0</b>
Mínimo	15,79	13,01	18,8	13,01
Máximo	53,54	54,03	54,03	54,03

<b>Ineficazes de RE</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	48,32	50,06	51,8	49,94
Média	46,93	48,34	47,45	47,58
DP	13,08	9	9,57	10,55
Shapiro-Wilk	0,8	0,93	0,89	0,89
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	<b>&lt; ,001</b>	0,13	<b>0,02</b>	<b>&lt; ,001</b>
Mínimo	5,42	29,05	26,99	5,42
Máximo	60,61	61,48	61,48	61,48

*Nota.* Eficazes de RE - Estratégias Eficazes de Regulação Emocional; Ineficazes de RE – Estratégias Ineficazes de Regulação Emocional.

\* $p \leq 0,05$ .

Para o TRE, o grupo G3 apresentou a maior média em estratégias eficazes de regulação, enquanto o grupo G2 obteve os maiores escores em estratégias ineficazes. A análise de normalidade revelou que apenas os dados de G2 se mantiveram consistentes com a distribuição normal em ambos os fatores. Já os demais grupos e a amostra total apresentaram desvios estatisticamente significativos, especialmente para estratégias ineficazes.

#### **Avaliação da autocompaixão e seus fatores entre os grupos**

Considerando o *OE2 Investigar a Autocompaixão nos grupos participantes da pesquisa*, a seguir são apresentadas as estatísticas descritivas da Escala de Autocompaixão (SCS), na Tabela 5.

**Tabela 5***Estatísticas descritivas da Escala de Autocompaixão (SCS)*

<b>Bondade Consigo</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4	3,5	3	3,4
Média	3,92	3,52	3,05	3,5
DP	0,71	0,92	0,85	0,89
Shapiro-Wilk	0,95	0,96	0,98	0,97
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,31	0,43	0,89	0,12
Mínimo	2,6	1,8	1,6	1,6
Máximo	5	5	5	5
<b>Autocrítica Severa</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	3,1	3,2	2,8	3
Média	3,32	3,15	2,76	3,08
DP	0,84	0,81	0,94	0,88
Shapiro-Wilk	0,95	0,96	0,96	0,99
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,32	0,57	0,44	0,74
Mínimo	2	1	1,2	1
Máximo	5	4,6	4,4	5
<b>Senso de Humanidade</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	4	3,38	3,75	3,75
Média	3,98	3,44	3,44	3,62
DP	0,75	1,03	0,87	0,91
Shapiro-Wilk	0,95	0,96	0,91	0,96
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,34	0,52	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>
Mínimo	2,5	1	2	1
Máximo	5	5	4,75	5
<b>Isolamento</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	3,75	3,63	3,25	3,5
Média	3,82	3,44	3,11	3,46
DP	0,95	1,01	1,07	1,04
Shapiro-Wilk	0,92	0,96	0,93	0,95
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,09	0,49	0,12	<b>0,01</b>
Mínimo	1,75	1,25	1,25	1,25
Máximo	5	5	4,5	5
<b>Mindfulness</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>

Válido	22	22	22	66
Mediana	4,25	4	3,75	4
Média	4,27	3,9	3,68	3,95
DP	0,63	0,84	0,77	0,78
Shapiro-Wilk	0,88	0,94	0,96	0,94
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	<b>0,01</b>	0,24	0,43	<b>0</b>
Mínimo	2,75	2,25	2	2
Máximo	5	5	5	5
<b>Sobre-identificacao</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	3,5	3,5	2,88	3,25
Média	3,42	3,42	3,01	3,28
DP	0,9	0,93	0,99	0,95
Shapiro-Wilk	0,94	0,97	0,96	0,98
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,24	0,74	0,56	0,21
Mínimo	1	1,5	1,25	1
Máximo	5	5	5	5
<b>Escore Total</b>	<b>G1</b>	<b>G2</b>	<b>G3</b>	<b>Total</b>
Válido	22	22	22	66
Mediana	22,4	21,3	18,8	21,3
Média	22,7	20,9	19,1	20,9
DP	3,78	4,78	4,46	4,55
Shapiro-Wilk	0,98	0,95	0,98	0,98
Shapiro-Wilk - <i>p</i> valor*	0,86	0,39	0,86	0,55
Mínimo	15	10,1	10,4	10,1
Máximo	30	28,4	27	30

Nota. \* $p \leq 0,05$ .

Nos escores da Escala de Autocompaixão, o grupo G1 apresentou médias mais elevadas nos fatores Bondade Consigo, *Mindfulness*, Senso de Humanidade e na pontuação total de Autocompaixão. O grupo G3, por outro lado, apresentou as médias mais baixas na maioria dos fatores, tanto positivos quanto negativos. Nas análises de normalidade da amostra total, a distribuição dos escores foi, em sua maioria, compatível com a normalidade. No entanto, alguns fatores apresentaram desvios estatisticamente significativos, indicando possíveis assimetrias nos dados agregados. Em Senso de Humanidade ( $W = 0,96$ ;  $p = 0,03$ ), Isolamento ( $W = 0,95$ ;  $p = 0,01$ ) e *Mindfulness*

apresentou o desvio mais expressivo ( $W = 0,94$ ;  $p = 0,00$ ), evidenciando uma distribuição significativamente diferente da normal. Para os demais fatores — Bondade Consigo, Autocrítica Severa, Sobre-identificação e para o escore geral da escala (SCS) — não foram observadas violações significativas da normalidade.

A seguir serão apresentados os resultados da ANOVA de Welch aplicada aos fatores da SCS, com o objetivo de verificar possíveis diferenças entre os grupos. A Tabela 6 sintetiza os valores de F, significância estatística e medidas de tamanho de efeito ( $\omega^2$ ) para cada fator avaliado.

**Tabela 6**

*ANOVA de Welch aplicada aos fatores da SCS*

Fator	Casos	Soma dos quadrados	gl	Média dos quadrados	F(Welch)	p	$\omega^2$
Bondade consigo	GRUPOS	8,22	2,00	4,11	6,58	<,001	0,13
	Residuals	43,48	41,49	1,05			
Autocritica severa	GRUPOS	3,54	2,00	1,77	2,14	0,13	0,04
	Residuals	47,24	41,83	1,13			
Senso de humanidade	GRUPOS	4,18	2,00	2,09	3,09	0,06	0,05
	Residuals	49,85	41,33	1,21			
Isolamento	GRUPOS	5,47	2,00	2,73	2,65	0,08	0,05
	Residuals	64,48	41,92	1,54			
<i>Mindfulness</i>	GRUPOS	3,93	2,00	1,97	4,05	<b>0,02</b>	0,07
	Residuals	35,59	41,31	0,86			
Sobreidentificação	GRUPOS	2,45	2,00	1,23	1,30	0,28	0,01
	Residuals	55,78	41,95	1,33			
Escore Total	GRUPOS	147,11	2,00	73,55	4,27	<b>0,02</b>	0,08
	Residuals	1196,90	41,57	28,79			

*Nota.*  $p < .001$

Os resultados da ANOVA de Welch revelaram diferenças significativas entre os grupos no fator Bondade Consigo [Welch's  $F(2, 41.49) = 6.58$ ,  $p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .13$ ] e no fator *Mindfulness* [Welch's  $F(2, 41.31) = 4.05$ ,  $p = .02$ ; Welch's  $\omega^2 = .07$ ].

Também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no Escore Total de Autocompaixão [Welch's  $F(2, 41.57) = 4.27$ ,  $p = .02$ ; Welch's  $\omega^2 = .08$ ]. Para os fatores

Senso de Humanidade Compartilhada [Welch's  $F(2, 41.33) = 3.09, p = .06$ ; Welch's  $\omega^2 = .05$ ], Isolamento [Welch's  $F(2, 41.92) = 2.65, p = .08$ ; Welch's  $\omega^2 = .05$ ], Autocrítica Severa [Welch's  $F(2, 41.83) = 2.14, p = .13$ ; Welch's  $\omega^2 = .04$ ] e Sobreidentificação [Welch's  $F(2, 41.95) = 1.30, p = .28$ ; Welch's  $\omega^2 = .01$ ], não foram observadas diferenças significativas entre os grupos.

A seguir, são apresentados os resultados dos testes *pos hoc* com correção de Tukey para a Escala de Autocompaixão (Tabela 7).

**Tabela 7**

*Testes pos hoc com correção de Tukey - SCS*

Variável dependente			Diferença média (I- J)	Erro Padrão	p	Bootstrap <sup>a</sup>	
						Limite inferior	Limite superior
Bondade Consigno	G1	G2	0,40	0,25	0,254	-0,06	0,90
		G3	0,86	0,25	<b>0,003</b>	0,35	1,34
	G2	G3	0,46	0,25	0,162	-0,09	0,99
<i>Mindfulness</i>	G1	G2	0,38	0,23	0,231	-0,07	0,84
		G3	0,59	0,23	<b>0,030</b>	0,16	1,04
	G2	G3	0,22	0,23	0,609	-0,31	0,71
Escore total SCS	G1	G2	1,86	1,31	0,340	-0,59	4,48
		G3	3,66	1,31	<b>0,019</b>	1,14	6,21
	G2	G3	1,80	1,31	0,363	-1,07	4,66

No fator Bondade Consigo, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o grupo G1 e o grupo G3 ( $\Delta M = 0,86$ , IC 95% Bca [0,35; 1,34];  $p = 0,003$ ;  $d = 1,04$ ). Quanto ao fator *Mindfulness*, observou-se diferença significativa entre os grupos G1 e G3 ( $\Delta M = 0,59$ , IC 95% Bca [0,16; 1,04];  $p = 0,030$ ;  $d = 0,79$ ), com o grupo G1 apresentando escores superiores. No que se refere ao Escore Total da Escala de Autocompaixão (SCS), foi identificada uma diferença significativa entre os grupos G1 e G3 ( $\Delta M = 3,66$ , IC 95% Bca [1,14; 6,21];  $p = 0,019$ ;  $d = 0,84$ ), com escores médios mais altos no grupo G1.

### Comparação entre os fatores dos testes de Inteligência Emocional

A seguir, são apresentados os resultados da ANOVA de Welch aplicada aos fatores dos instrumentos de IE, o ICE-R e o TRE, a fim de averiguar o *OE3 Verificar cada um dos fatores dos instrumentos de Inteligência Emocional e se apresentam diferença entre os três grupos investigados*. As Tabelas 8 e 10, respectivamente dos testes ICE-R e TRE, sintetizam os valores de F, significância estatística e medidas de tamanho de efeito ( $\omega^2$ ) para cada fator avaliado do ICE-R e no TRE.

**Tabela 8**

*ANOVA de Welch aplicada aos fatores do ICE-R*

Fator	Casos	Soma dos quadrados	gl	Média dos quadrados	F(Welch)	p	$\omega^2$
<b>F1 REOU</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>4,22</b>	<b>2,00</b>	<b>2,11</b>	<b>5,88</b>	<b>&lt; ,001</b>	<b>0,13</b>
	Resíduos	22,90	40,13	0,57			
F2 REBP	GRUPOS	1,04	2,00	0,52	0,98	0,38	0,00
	Resíduos	30,64	41,48	0,74			
<b>F3 EE</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>9,66</b>	<b>2,00</b>	<b>4,83</b>	<b>11,39</b>	<b>&lt; ,001</b>	<b>0,22</b>
	<b>Resíduos</b>	<b>28,86</b>	<b>41,50</b>	<b>0,70</b>			
<b>F4 PE</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>2,15</b>	<b>2,00</b>	<b>1,08</b>	<b>5,43</b>	<b>&lt; ,001</b>	<b>0,08</b>
	<b>Resíduos</b>	<b>17,81</b>	<b>36,29</b>	<b>0,49</b>			
<b>F5 REAP</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>2,92</b>	<b>2,00</b>	<b>1,46</b>	<b>5,52</b>	<b>&lt; ,001</b>	<b>0,11</b>
	<b>Resíduos</b>	<b>18,34</b>	<b>41,58</b>	<b>0,44</b>			
<b>FG</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>3,32</b>	<b>2,00</b>	<b>1,66</b>	<b>9,59</b>	<b>&lt; ,001</b>	<b>0,19</b>
	Resíduos	11,70	40,60	0,29			

*Nota.* F1 REOU: Regulação de emoções em outras pessoas; F2 REBP: Regulação das emoções de baixa potência em si; F3 EE: Expressividade emocional; F4: Percepção de emoções; F5 REAP: Regulação das emoções de alta potência em si; FG: fator geral.

Os resultados da ANOVA de Welch indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para o fator F1 - Regulação de Emoções em Outras Pessoas [Welch's  $F(2, 40.13) = 5.88, p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .13$ ]. Para o fator F2 - Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos [Welch's  $F(2, 41.48) = 0.98, p = .38$ ; Welch's  $\omega^2 = .00$ ].

No fator F3 - Expressividade Emocional, observou-se um efeito significativo dos grupos [Welch's  $F(2, 41.50) = 11.39, p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .22$ ]. Diferenças significativas também foram encontradas para o fator F4 - Percepção de Emoções [Welch's  $F(2, 36.29) = 5.43, p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .08$ ]. No fator F5 - Regulação de Emoções de Alta Potência em Si, houve efeito estatisticamente significativo entre os grupos [Welch's  $F(2, 41.58) = 5.52, p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .11$ ]. Por fim, também foram observadas diferenças significativas no fator geral de Competências Emocionais [Welch's  $F(2, 40.60) = 9.59, p < .001$ ; Welch's  $\omega^2 = .19$ ].

A seguir, na Tabela 9 são apresentados os resultados dos testes *pos hoc* com correção de Tukey para o ICE-R.

### Tabela 9

*Testes pos hoc com correção de Tukey – ICE-R*

Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro Padrão	p	Bootstrap*	
						Limite inferior	Limite superior
F1 REOU	G1	G2	0,29	0,18	0,256	0,01	0,55
		G3	0,62	0,18	<b>0,003</b>	0,26	0,96
	G2	G3	0,33	0,18	0,174	-0,05	0,75
F3 EE	G1	G2	0,61	0,20	<b>0,010</b>	0,24	1,02
		G3	0,92	0,20	<b>0,000</b>	0,54	1,31
	G2	G3	0,31	0,20	0,296	-0,10	0,73
F4 PE	G1	G2	0,29	0,16	0,184	0,01	0,58
		G3	0,44	0,16	<b>0,023</b>	0,14	0,70
	G2	G3	0,15	0,16	0,622	-0,23	0,49
F5 REAP	G1	G2	0,06	0,16	0,935	-0,28	0,37
		G3	0,47	0,16	<b>0,014</b>	0,17	0,78
	G2	G3	0,41	0,16	<b>0,035</b>	0,07	0,76
FG	G1	G2	0,27	0,13	0,109	0,05	0,48
		G3	0,55	0,13	<b>0,000</b>	0,30	0,80
	G2	G3	0,28	0,13	0,083	0,01	0,56

*Nota.* F1 REOU: Regulação de emoções em outras pessoas; F3 EE: Expressividade emocional; F4: Percepção de emoções; F5 REAP: Regulação das emoções de alta potência em si; FG: fator geral. \*A menos que indicado de outra maneira, os resultados da bootstrap são baseados em 1000 amostras bootstrap

Foram encontradas diferenças significativas entre o grupo G1 e o grupo G3 no fator REOU ( $\Delta M = 0,62$ , IC 95% Bca [0,26; 0,96];  $p = 0,003$ ;  $d = 1,03$ ), com o grupo G1 apresentando maiores escores médios. No fator EE, observaram-se diferenças significativas entre G1 e G2 ( $\Delta M = 0,61$ , IC 95% Bca [0,24; 1,02];  $p = 0,010$ ;  $d = 0,91$ ), bem como entre G1 e G3 ( $\Delta M = 0,92$ , IC 95% Bca [0,54; 1,31];  $p < 0,001$ ;  $d = 1,36$ ), com o grupo G1 novamente apresentando escores mais elevados. No fator Percepção de Emoções, houve diferença significativa entre G1 e G3 ( $\Delta M = 0,44$ , IC 95% Bca [0,14; 0,70];  $p = 0,023$ ;  $d = 0,82$ ), indicando maior percepção emocional por parte do grupo G1. Para o fator Regulação de Emoções de Alta Potência em Si, encontraram-se diferenças entre G1 e G3 ( $\Delta M = 0,47$ , IC 95% Bca [0,17; 0,78];  $p = 0,014$ ;  $d = 0,87$ ), e entre G2 e G3 ( $\Delta M = 0,41$ , IC 95% Bca [0,07; 0,76];  $p = 0,035$ ;  $d = 0,77$ ). Em ambos os casos, os grupos G1 e G2 apresentaram escores superiores aos do grupo G3. Por fim, no Fator Geral de Competências Emocionais, verificou-se uma diferença significativa entre G1 e G3 ( $\Delta M = 0,55$ , IC 95% Bca [0,30; 0,80];  $p < 0,001$ ;  $d = 1,27$ ), com vantagem para o grupo G1.

### Tabela 10

*ANOVA de Welch aplicada aos fatores do TRE*

Fator	Casos	Soma dos quadrados	gl	Média dos quadrados	F(Welch)	p	$\omega^2$
F 1	GRUPOS	26,25	2,00	13,13	0,14	0,87	0,00
	Residuals	5549,83	41,93	132,35			
F 2	GRUPOS	22,43	2,00	11,22	0,10	0,91	0,00
	Residuals	7217,38	41,15	175,38			

Nota. F1: Estratégias eficazes de regulação emocional. F2: Estratégias ineficazes de regulação emocional.

Os resultados da ANOVA de Welch indicaram que não houve diferenças significativas entre os grupos no Fator 1 do Teste de Regulação das Emoções [Welch's  $F(2, 41.93) = 0.14$ ,  $p = 0.87$ ; Welch's  $\omega^2 = .00$ ]. Da mesma forma, não foram observadas

diferenças significativas no Fator 2 [Welch's  $F(2, 41.15) = 0.10, p = 0.91$ ; Welch's  $\omega^2 = .00$ ].

### **Diferenças entre os fatores dentro os grupos nos instrumentos de IE**

A fim de investigar o *Objetivo Específico 4 (OE4) Verificar em que tipo de instrumento, desempenho ou autorrelato, ocorre mais diferenças nos fatores de Inteligência Emocional entre os grupos de participantes*, observou-se os dados apresentados nas tabelas acima expostas referentes às diferenças entre os fatores entre os três grupos nos testes ICE-R (Tabelas 8 e 9) e TRE (Tabela 10). A partir destes dados foi possível verificar que houve maiores diferenças entre os fatores dentro os grupos avaliados no instrumento de IE de autorrelato, o ICE-R, conforme identificado nas Tabelas 8 e 9. Por sua vez, os dados da Tabela 10 evidenciam que não houve diferenças significativas entre os fatores da IE por desempenho.

### **Correlação entre os instrumentos**

Considerando o *Objetivo Específico 5 (OE5), verificar a correlação entre os instrumentos de medida de Inteligência Emocional e Autocompaixão*, encontra-se descrito a seguir os resultados de correlação entre os construtos e testes utilizado. Para a correlação dos instrumentos foi considerada a amostra geral de participantes ( $n=249$ ). Inicialmente será descrito os fatores de correlação entre o instrumento de autorrelato ICE-R e o SCS. O fator geral do ICE-R apresentou correlação forte com os escores de SCS em Bondade consigo ( $\rho = .66, p < .001$ ), Autocrítica severa ( $\rho = .80, p < .001$ ), Senso de humanidade ( $\rho = .71, p < .001$ ), Isolamento ( $\rho = .77, p < .001$ ), *Mindfulness* ( $\rho = .84, p < .001$ ), Sobre-identificação ( $\rho = .84, p < .001$ ) e com o escore total de autocompaixão ( $\rho = .84, p < .001$ ). O fator 1 de regulação emocional (RE) correlacionou-se moderadamente com bondade consigo ( $\rho = .20, p < .01$ ), e apresentou correlações baixas com autocrítica severa ( $\rho = .13, p < .05$ ), senso de humanidade ( $\rho =$

.26,  $p < .001$ ), isolamento ( $\rho = .20$ ,  $p < .01$ ), *mindfulness* ( $\rho = .30$ ,  $p < .001$ ) e sobre-identificação ( $\rho = .14$ ,  $p < .05$ ). Também apresentou correlação baixa com o escore total do SCS ( $\rho = .24$ ,  $p < .001$ ). O fator 2 de regulação emocional apresentou correlação forte com bondade consigo ( $\rho = .17$ ,  $p < .01$ ), autocrítica severa ( $\rho = .21$ ,  $p < .001$ ), *mindfulness* ( $\rho = .22$ ,  $p < .001$ ), sobre-identificação ( $\rho = .27$ ,  $p < .001$ ) e com o escore total do SCS ( $\rho = .27$ ,  $p < .001$ ), todas de magnitude baixa. Com relação ao escore total de autocompaixão (SCS), este apresentou correlações fortes com os seus fatores *mindfulness* ( $\rho = .84$ ,  $p < .001$ ), bondade consigo ( $\rho = .87$ ,  $p < .001$ ), autocrítica severa ( $\rho = .80$ ,  $p < .001$ ), senso de humanidade ( $\rho = .71$ ,  $p < .001$ ), isolamento ( $\rho = .77$ ,  $p < .001$ ) e sobre-identificação ( $\rho = .84$ ,  $p < .001$ ), demonstrando a consistência interna do instrumento.

**Tabela 11***Correlações de Spearman entre os fatores de ICE-R, TRE e SCS*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. F1 REOU	—														
2. F2 REBP	0.51 ***	—													
3. F3 EE	0.49 ***	0.41 ***	—												
4. F4 PE	0.58 ***	0.50 ***	0.44 ***	—											
5. F5 REAP	0.62 ***	0.54 ***	0.31 ***	0.49 ***	—										
6. FG	0.82 ***	0.78 ***	0.72 ***	0.74 ***	0.74 ***	—									
7. F1 RE	0.30 ***	0.26 ***	0.19 **	0.41 ***	0.31 ***	0.36 ***	—								
8. F2 RE	0.13 *	0.21 ***	0.14 *	0.26 ***	0.15 *	0.22 ***	0.31 ***	—							
9. BC	0.48 ***	0.64 ***	0.39 ***	0.49 ***	0.56 ***	0.66 ***	0.20 **	0.17 **	—						
10. AS <sup>1</sup>	0.24 ***	0.47 ***	0.26 ***	0.29 ***	0.36 ***	0.43 ***	0.13 *	0.21 ***	0.66 ***	—					
11. SH	0.44 ***	0.52 ***	0.36 ***	0.46 ***	0.48 ***	0.60 ***	0.26 ***	0.16 *	0.65 ***	0.45 ***	—				
12. Iso <sup>1</sup>	0.25 ***	0.56 ***	0.29 ***	0.28 ***	0.30 ***	0.43 ***	0.20 **	0.31 ***	0.54 ***	0.62 ***	0.36 ***	—			
13. Mind	0.50 ***	0.68 ***	0.31 ***	0.47 ***	0.58 ***	0.66 ***	0.30 ***	0.22 ***	0.80 ***	0.53 ***	0.65 ***	0.51 ***	—		
14. SI <sup>1</sup>	0.31 ***	0.58 ***	0.18 **	0.31 ***	0.46 ***	0.48 ***	0.14 *	0.27 ***	0.62 ***	0.72 ***	0.40 ***	0.74 ***	0.61 ***	—	
15. Total SCS	0.45 ***	0.71 ***	0.36 ***	0.45 ***	0.56 ***	0.66 ***	0.24 ***	0.27 ***	0.87 ***	0.80 ***	0.71 ***	0.77 ***	0.84 ***	0.84 ***	—

*Nota.* F1 REOU: Regulação de emoções em outras pessoas; F2 REBP: Regulação das emoções de baixa potência em si; F3 EE: Expressividade emocional; F4 PE: Percepção de emoções; F5 REAP: Regulação das emoções de alta potência em si; FG: Fator geral. F1 RE: Estratégias eficazes de regulação emocional. F2 RE: Estratégias ineficazes de regulação emocional. BC: Bondade Consigo; AS: Autocrítica Severa; SH: Senso de Humanidade; Iso<sup>1</sup>: Isolamento; Mind: *Mindfulness*; SI<sup>1</sup>: Sobre-identificação. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .<sup>1</sup> Os fatores negativos da Escala de Autocompaixão, AS, Isso e SI, foram invertidos para calcular o escore total de Autocompaixão, sendo assim estão apresentados na tabela com valores positivos.

## Discussão

O objetivo geral deste estudo foi verificar se há diferença entre o nível de Inteligência Emocional, utilizando medidas de autorrelato e desempenho, entre três grupos de pessoas: treinadas em um programa de *Mindful Self-Compassion* (G1), pessoas que praticam *mindfulness* (G2) e não praticantes de *mindfulness* (G3). Como objetivos específicos para atingir esta investigação, este estudo buscou: **OE1** Investigar a Inteligência Emocional, utilizando instrumentos de autorrelato e de desempenho, nos grupos participantes da pesquisa; **OE2** Investigar a Autocompaixão nos grupos participantes da pesquisa; **OE3** Verificar cada um dos fatores dos instrumentos de Inteligência Emocional e se apresentam diferença entre os três grupos investigados; **OE4** Verificar em que tipo de instrumento, desempenho ou autorrelato, ocorre mais diferenças nos fatores de Inteligência Emocional entre os grupos de participantes; **OE5** Verificar a correlação entre os instrumentos de medida de Inteligência Emocional e Autocompaixão.

Conforme mencionado anteriormente, a Inteligência Emocional pode ser acessada por meio de instrumentos de autorrelato e de desempenho. Estes não avaliam o mesmo construto, mas podem ser complementares em uma avaliação da Inteligência Emocional. Os testes de desempenho avaliam a capacidade do indivíduo em tarefas específicas, como identificar e compreender emoções e como agir diante de situações apresentadas, oferecendo respostas certas ou erradas. Já as escalas de autorrelato baseiam-se na autoavaliação do sujeito sobre suas próprias habilidades emocionais, sendo mais influenciadas pela percepção subjetiva e traços de personalidade (Woyciekoski & Hutz, 2009; Vieira-Santos et al, 2018). Para esta pesquisa optou-se por utilizar uma escala de autorrelato, o Inventário de Competências Emocionais – Revisado (ICE-R - Bueno *et al*, 2021) e um teste de desempenho, o Teste de Regulação

Emocional (TRE - Lira, 2017). Conforme mencionado anteriormente, o TRE avalia o conhecimento dos indivíduos, enquanto o ICE-R avalia a autopercepção em relação às situações apresentadas no questionário de avaliação. Ou seja, são construtos diferentes, mas que abordam a Inteligência Emocional de maneira complementar. Os resultados obtidos serão discutidos a seguir.

Considerando os instrumentos de IE aplicados aos participantes desta amostra e comparados entre os grupos G1, G2 e G3, cada fator dos instrumentos serão apresentadas de maneira a articular os achados desta pesquisa com a literatura. Será apresentado inicialmente o Inventário de Competências Emocionais (ICE-R). O ICE-R é composto por seis fatores: Regulação de Emoções em Outras Pessoas, Regulação de Emoções de Baixa Potência, Expressividade Emocional, Percepção de Emoções, Regulação de Emoções de Alta Potência e no Fator Geral.

O fator *Regulação de Emoções em Outras Pessoas* (REOU) avalia a habilidade de lidar com pessoas emocionalmente abaladas, promovendo suporte emocional sem desmotivar ou constranger o outro. Os resultados desta pesquisa indicaram diferença significativa entre os grupos, com o grupo G1 apresentando as maiores médias, seguido de G2 e G3. Essa habilidade está alinhada a Gerenciar as emoções para atingir objetivos específicos, ramificação da IE proposta por Mayer et al., (2016) e reforçando que práticas estruturadas de autocompaixão podem impactar positivamente o contexto interpessoal.

O fator *Regulação de Emoções de Baixa Potência* (REBP), referente à habilidade de lidar com estados emocionais como tristeza, desânimo e medo, não apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Observou-se o empate entre G1 e G2, à frente de G3. Tal resultado pode indicar que, embora o treinamento em MSC contribua para regulação de emoções, a percepção subjetiva dessa

competência pode não se diferenciar significativamente entre estes dois grupos. Costa (2020) correlacionou este item com fatores de *Mindfulness*, e apontou que, possivelmente, pessoas atentas à experiência interna consigam regular as emoções negativas, ou mesmo que pessoas capazes de regular emoções negativas podem estar mais atentas à experiência interna.

A *Expressividade Emocional* (EE), entendida como a capacidade de comunicar emoções, apresentou diferenças significativas entre os grupos, com destaque para o grupo G1. Esse resultado pode sugerir que práticas como MSC e *mindfulness* favorecem a comunicação emocional. O programa MSC promove, além do autoconhecimento emocional, a aceitação das emoções de maneira gentil e aberta (Germer & Neff, 2020; Neff, 2023). Costa (2020) apontou a correlação deste fator da IE, a *Expressividade Emocional*, com um fator de *Mindfulness* –Descrever – a autora sugere que indivíduos com a capacidade de descrever o que se passa dentro de si podem também se expressar melhor.

A *Percepção Emocional* (PE) refere-se à sensibilidade em identificar emoções em si e nos outros, habilidade essencial para a autorregulação emocional e para os relacionamentos interpessoais. Este fator também apresentou diferenças significativas entre os grupos, com G1 novamente se destacando. Este achado está em consonância com a literatura que aponta que práticas contemplativas aumentam a atenção e a consciência emocional (Gross, 2014; Goleman & Davidson, 2017;). As práticas de *mindfulness* são caracterizadas pelo controle ativo da atenção, são habilidades cultivadas com o treino repetido da atenção plena ao momento presente, de uma maneira específica, com intenção e sem julgamentos, ou seja, sem que as emoções que surgem no momento a momento tomem proporções maiores do que a experiência de sentir (Vandenberghe & Assunção, 2009; Cullen, 2011; Goleman & Davidson, 2017).

Assim, o cultivo intencional de práticas de *mindfulness* pode fortalecer a capacidade de percepção emocional e de gestão das próprias emoções e das emoções de outros — pilares fundamentais da IE. Os achados deste estudo corroboram com os resultados de Costa (2020) e Bueno et al. (2015), nos quais obtiveram também os resultados mais elevados na amostra para este fator.

Em *Regulação de Emoções de Alta Potência em Si* (REAP), que avalia a capacidade de controlar emoções intensas, como raiva e euforia, evitando reações impulsivas, os resultados demonstraram diferenças significativas entre os grupos, com G1 e G2 empatados apresentando escores superiores ao G3. Este resultado pode ser um indicativo de que para esses aspectos específicos da regulação emocional intrapessoal, a prática consistente de *mindfulness* — com ou sem o componente estruturado da autocompaixão — pode produzir efeitos equivalentes. Isso pode reforçar a ideia de que diferentes formas de treinamento atencional e emocional podem ter efeitos similares em certas habilidades.

Em REAP e REBP G1 e G2 obtiveram empate, sobrepondo-se a G3, enquanto nos outros fatores, REOU, EE, PE e FG, G1 apresentou médias superiores a G2 e este apresentou médias superiores a G3. Estes resultados podem indicar que pessoas que praticam *mindfulness* apresentam IE percebida mais elevada em relação a pessoas que não praticam *mindfulness*. Estes resultados corroboram com a pesquisa de Miao et al. (2018) e Costa (2020), que afirmam que *mindfulness* se correlaciona positivamente com a IE. Os efeitos dos fatores avaliados pelo ICE-R foram estatisticamente significativos e de magnitude moderada a alta, conforme apresentado em Resultados, especialmente nas comparações entre G1 e G3, apontando para uma possível influência positiva do treino de MSC sobre a inteligência emocional nesta amostra.

Para o estudo de validade da Escala de Autocompaixão, Neff (2003) utilizou a medida de autorrelato de Inteligência Emocional TMMS – *Trait Meta-Mood Scale* (Escala de Consciência Emocional como Traço – tradução livre) que avalia três fatores da IE: Atenção, que se refere ao quanto a pessoa presta atenção às próprias emoções; Clareza, que diz respeito à capacidade de compreender e nomear corretamente as emoções; e Regulação, que envolve a habilidade de regular ou modificar estados emocionais negativos. Foram encontradas correlações positivas significativas entre a autocompaixão e as subescalas de Regulação (.55) e Clareza (.43) da TMMS e SCS, o que era esperado pelos autores, considerando que a prática da autocompaixão envolve a capacidade de regular emoções negativas e compreendê-las com clareza. Uma correlação fraca, mas significativa, também foi observada com a subescala de Atenção (.11), o que pode ser explicado pelo fato de que a atenção às emoções negativas pode não ser distinta entre ruminação (Fator Sobreidentificação) e ou um foco amplo e consciente acerca da emoção (Fator *Mindfulness*). Neste sentido, observou-se nesta pesquisa que os indivíduos desta amostra treinados formalmente em MSC (G1) mostraram maiores competências de inteligência emocional avaliadas por autorrelato em comparação com indivíduos que praticam *mindfulness* sem treino formal (G2) e que estes, por sua vez, se mostraram mais competentes que indivíduos que não praticam *mindfulness* (G3).

Com relação ao Teste de Regulação Emocional (TRE), os resultados apontaram que não houve diferença significativa entre os três grupos em nenhum dos dois fatores. Esse resultado sugere que os três grupos não diferem quanto ao conhecimento do uso de estratégias emocionais específicas avaliados por este teste. Segundo Koole et al. (2015), a regulação emocional pode ocorrer de forma implícita, sem envolvimento consciente, contribuindo para decisões, seleção e execução de estratégias regulatórias. Segundo

estes autores, o monitoramento das respostas emocionais pode auxiliar na identificação da necessidade de regular emoções; o uso habitual de estratégias de regulação emocional e as características do contexto podem facilitar a seleção espontânea dessas estratégias, sem necessidade de planejamento consciente; e a prática recorrente e a formação de intenções de implementação podem acionar processos implícitos que tornam a execução das estratégias mais eficiente.

Esses processos automáticos ajudam a adaptar as respostas emocionais às metas pessoais e ao contexto, promovendo flexibilidade e bem-estar. No entanto, quando desadaptativos, podem levar ao uso ineficaz ou inadequado das estratégias, o que pode ter implicações importantes para o indivíduo. Desta maneira, ter o conhecimento da estratégia eficaz não garante que esta será empregada em determinado contexto (Koole et al., 2015). Considerando o modelo de ativação emocional (Miguel, 2024), diante de uma situação estressora, a pessoa poderá ficar identificada com as lembranças decorrentes e não conseguir agir de modo mais acertado para o momento, apesar de saber identificar qual seria a melhor maneira de agir.

Considerando que o TRE avalia especificamente o conhecimento dos respondentes quanto às estratégias eficazes e ineficazes de Regulação Emocional (Lira, 2018) e as respostas dos participantes desta amostra não apresentaram diferenças significativas (Tabela 10), podemos inferir que estas pessoas podem ter conhecimento sobre como agir diante das situações, mas não garante que irão engajar nas mesmas estratégias para cada situação. Conforme proposto por Gross (1998), estratégias emocionais podem ser mais eficazes quando utilizadas antes da ativação da emoção. No entanto, o simples conhecimento sobre elas, como o avaliado por esta medida de desempenho, pode não se traduzir em uso prático ou em mudança experiencial. Vale ressaltar que a medida de desempenho de Inteligência Emocional utilizada nesta

pesquisa avaliou somente a Regulação de Emoções, outras medidas de desempenho poderiam ser empregadas tais como a Bateria de Inteligência Emocional (BIE - Correia, 2018) composta de três instrumentos de avaliação: Teste de Percepção de Emoções, Teste de Compreensão de Emoções, além do Teste de Regulação de Emoções. O emprego de outra medida de desempenho poderia obter resultados diversos em relação à amostra e ao instrumento de autorrelato de IE. Para o presente estudo, optou-se pela utilização do TRE, tendo em vista que a BIE apresenta extensão considerável, o que poderia comprometer a taxa de participação, especialmente por se tratar de uma pesquisa conduzida online e sem acompanhamento presencial da pesquisadora.

Desta maneira, verificando o *OE1 e OE3*, foi possível investigar e avaliar os dois instrumentos de Inteligência Emocional, de autorrelato e de desempenho, e identificar que houve diferença de Inteligência Emocional entre os grupos da amostra somente para a medida de autorrelato.

Em relação ao *OE2*, no que tange a investigação da Autocompaixão por meio da Escala de Autocompaixão (SCS), foram avaliados de maneira separada cada um dos seis fatores da escala, Bondade Consigo (BC), Autocrítica Severa (AS), *Mindfulness* (Mind), Sobreidentificação (SI), Senso de Humanidade (SH) e Isolamento (Iso), além do fator geral (FG) da Autocompaixão. Deve ser considerado aqui que para avaliar o escore geral da SCS foi necessário inverter os itens AS, SI e Iso, uma vez que estes itens da escala são elaborados de maneira reversa.

Os resultados descritivos demonstraram que o grupo G1 apresentou consistentemente as maiores médias nos fatores de autocompaixão analisados, seguido pelos grupos G2 e G3, conforme evidenciado nas Tabelas 5 a 7. Na Tabela 5 e 6 foi possível observar que somente para o fator SI não houve diferenciação entre pessoas treinadas em MSC e pessoas que praticam *mindfulness*. Neff (2003) discute acerca da

construção dos itens de SI, sugerindo novos estudos e a melhora destes itens. Além disso, no item SH, em que G2 e G3 apresentaram escores empatados também, considerando Senso de Humanidade como o sentimento de conexão, remetendo à experiência humana de que todos sofrem em alguma medida, em algum momento, e como tal, faz parte da vivência de todos (Neff, 2022), infere-se que a compreensão formal deste conceito faça parte do treino em MSC, o que pode influenciar G1 apresentar um nível mais elevado neste fator em comparação a G2 e G3.

Em relação à comparação entre os grupos, foram encontradas diferenças significativas para os fatores de BC, Mind e FG. Nestes fatores também foi encontrada a tendência de G1 obter resultados maiores que G2, e G2 obter maiores resultados que G3, tal qual no ICE-R. Foi observado no FG da SCS uma diferença mais significativa entre as médias entre os grupos. Esses resultados apontam que a autocompaixão não se distribui de maneira homogênea entre os grupos, sendo especialmente mais desenvolvida entre G1, pessoas treinadas em MSC. Tais evidências reforçam a autocompaixão enquanto um construto treinável, capaz de contribuir para a compreensão emocional e regulação, conforme apontado em estudos prévios (Neff & Germer, 2013; Neff, 2023).

Segundo Neff (2003), a autocompaixão apresentou correlação negativa significativa com sintomas de ansiedade e depressão, e correlação positiva significativa com a satisfação com a vida, além da correlação positiva com a inteligência emocional. Heffernan et al. (2010) e Di Fabio & Saklofske (2021) também encontraram correlações positivas entre a autocompaixão e a inteligência emocional. Pereira e Silva (2023) discutem os benefícios à saúde mental em estudantes universitários, ressaltando o efeito protetivo da autocompaixão para o funcionamento psicológico positivo nesta amostra. Também apontem o aumento da autoeficácia e *mindfulness*, e redução de sintomas de

estresse, ansiedade e depressão. Os resultados desta pesquisa sugerem que as pessoas que passam por treino formal de autocompaixão apresentam níveis superiores de autocompaixão em comparação a pessoas que não praticam *mindfulness*, o que pode contribuir com a satisfação de vida, e níveis reduzidos de ansiedade e depressão.

Por fim, em relação ao **OE5**, as correlações entre os instrumentos estão dispostas na Tabela 11 em *Resultados*. As análises de correlação de *Spearman* revelaram padrões distintos nas associações entre autocompaixão e os dois tipos de medida de inteligência emocional utilizados neste estudo. O fator geral do ICE-R apresentou correlações fortes e estatisticamente significativas com todos os fatores da SCS, com destaque para *Mindfulness*, Sobre-identificação e o escore total da SCS (todos com  $\rho = .84$ ), além de Autocrítica Severa ( $\rho = .80$ ), Isolamento ( $\rho = .77$ ), Senso de Humanidade ( $\rho = .71$ ) e Bondade Consigo ( $\rho = .66$ ). Entre os fatores do ICE-R, observaram-se correlações moderadas e baixas com os escores da SCS, sendo o REOU correlacionado moderadamente com Bondade Consigo ( $\rho = .20$ ), e os demais fatores correlacionando-se de forma mais tênue, porém significativa, com os componentes da autocompaixão.

Por outro lado, os fatores do TRE — instrumento de desempenho — apresentaram correlações fracas com os fatores da SCS. O fator 1 do TRE, que avalia estratégias eficazes de regulação emocional, correlacionou-se moderadamente apenas com Bondade Consigo ( $\rho = .20$ ) e de forma baixa com os demais fatores, incluindo o escore total da SCS ( $\rho = .24$ ). O fator 2, voltado a estratégias ineficazes, também demonstrou correlações baixas, com destaque para Sobre-identificação ( $\rho = .27$ ), *Mindfulness* ( $\rho = .22$ ) e o escore total ( $\rho = .27$ ). Esses resultados sugerem que, embora exista relação entre autocompaixão e regulação emocional, tal associação se manifesta de maneira mais forte nas medidas de autorrelato do que nas de desempenho. Isso reforça a noção de que essas modalidades de medida acessam aspectos distintos, porém

complementares, da inteligência emocional. Estes resultados corroboram com pesquisas anteriores que também utilizaram medidas de autorrelato e desempenho (Costa & Faria, 2014; Costa, 2020).

Um fator importante a se destacar na amostra geral e na amostra dos grupos desta pesquisa é a idade média dos participantes. Costa (2020) apontou que indivíduos com idade mais elevada apresentaram maior atenção ao momento presente, indicando habilidade de *mindfulness* mais elevada nesta população, além dos escores mais elevados para a IE também. Esta autora corroborou seus dados com outras pesquisas que obtiveram resultados semelhantes. Miao et al. (2018) também apontou a influência da idade no nível de *mindfulness* em sua revisão sistemática. Logo, discute-se a possibilidade da influência da idade nos resultados desta pesquisa, que foi composta por pessoas com 18 a 80 anos na amostra geral, e 23 a 65 anos na amostra dos grupos, com a média de 46,65 anos.

De maneira geral, os resultados obtidos na presente pesquisa indicam que o treinamento formal em *Mindful Self-Compassion* (MSC) pode estar associado a níveis mais elevados de Competências Emocionais avaliados por uma medida de Inteligência Emocional por autorrelato. O grupo G1 demonstrou níveis mais elevados em todos os fatores avaliados pelo ICE-R, empatando com G2 em REAP e REBP, além de apresentar maiores escores na SCS. Os dois grupos apresentaram consistentemente escores mais elevados e diferenças estatisticamente relevantes em comparação com G3. Esses achados reforçam a relevância de práticas formais e estruturadas de treinamento em *mindfulness*, como o MSC, além da prática informal do *mindfulness* no desenvolvimento de competências emocionais. Por sua vez, o teste de IE por desempenho, TRE, não apresentou diferença significativa entre os grupos. Ainda assim, os resultados sugerem que práticas voltadas ao desenvolvimento da atenção plena e da

autocompaixão podem favorecer o conhecimento autorrelatado e percebido de competências emocionais, o que pode contribuir para a saúde mental e o bem-estar (Pereira & Silva, 2023; Neff, 2023).

### **Considerações finais**

A presente pesquisa teve como objetivo investigar diferenças nos níveis de inteligência emocional, acessada por medidas de autorrelato e desempenho, entre três grupos: indivíduos treinados em *Mindful Self-Compassion* (MSC), praticantes de *mindfulness* e não praticantes. Os resultados demonstraram que o grupo com treino em MSC apresentou escores mais elevados em quase todos os fatores da inteligência emocional autorrelatada (ICE-R) e da Escala de Autocompaixão (SCS), em comparação aos demais grupos. As correlações indicaram que a autocompaixão está fortemente associada à inteligência emocional autorrelatada. Por outro lado, os escores do Teste de Regulação Emocional (TRE), medida de desempenho, não diferenciaram significativamente os grupos, e apresentaram correlações mais fracas com os fatores da autocompaixão.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o tamanho da amostra, o que pode limitar a generalização dos resultados, além da faixa etária muito abrangente com uma média de idade relativamente alta, podendo ter influência nos resultados. A utilização de um único instrumento para cada tipo de medida, de autorrelato e desempenho, restringe a abrangência avaliativa das competências emocionais. Ademais, esta pesquisa investigou pessoas treinadas formalmente em MSC, porém não controlou acerca do tempo que estas pessoas possuíam de formação e prática, este pode ser um fator relevante a ser investigado e avaliado. Por sua vez, em relação à prática de *mindfulness*, os participantes da amostra foram instruídos quanto ao *mindfulness* no formulário de participação, onde deveriam marcar se praticavam ou não. Sugere-se a utilização de

instrumentos de medidas de *mindfulness* para obter um maior controle sobre esta variável. Outro ponto a se considerar é a natureza transversal do estudo, que não permite observar mudanças ao longo do tempo. Por fim, os dados do TRE, apesar de se basearem em situações objetivas descritas no teste, avaliam o conhecimento sobre a regulação emocional, e não sua aplicação prática em contextos reais.

Apesar dessas limitações, a pesquisa oferece contribuições para o campo da psicologia que reforçam a importância de intervenções baseadas em *mindfulness* e autocompaixão e sua influência para o desenvolvimento de competências emocionais. Ademais, a distinção entre as medidas de autorrelato e desempenho aqui apresentadas amplia a compreensão sobre os diferentes modos de avaliar a Inteligência Emocional, sugerindo a necessidade de abordagens avaliativas múltiplas nas pesquisas.

Para estudos futuros, sugere-se a ampliação da amostra, o controle rigoroso entre os participantes de cada grupo para equilibrar grupos com faixas etárias similares, uma vez que estes dois fatores já foram relatados em pesquisas anteriores que influenciam no nível de *mindfulness* e IE (Miao et al. 2018; Costa, 2020). Além disso, a inclusão de medidas de avaliação de *mindfulness* para controlar esta variável. Pode ser levado em consideração a utilização de delineamentos longitudinais que permitam avaliar o impacto sustentado das práticas de *mindfulness* e do treino em MSC ao longo do tempo. Ademais, seria interessante examinar como diferentes configurações de prática — como a frequência, a duração e o tipo de intervenção — influenciam os resultados da Inteligência Emocional, contribuindo para o aprimoramento de programas baseados em *mindfulness* e autocompaixão e sua disseminação para o público geral.

## Referências

- ABEP - Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (2022). Critério de classificação econômica Brasil. *Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP)*.  
<https://abep.org/criterio-brasil/>
- Bessa, V. da H. (2008). Howard Gardner e a teoria das múltiplas inteligências. In *Teorias da Aprendizagem* (pp. 141–147). IESDE Brasil S.A.
- Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R., & Bendayan, R. (2017). Non-normal data: Is ANOVA still a valid option?. *Psicothema*, 29(4), 552–557.  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2016.383>
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. de L., & Peixoto, E. M.. (2021). Psychometric Properties of the Emotional Competence Inventory - Short Revised Version (ECI-R). *Psico-usf*, 26(3), 519–532. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260310>
- Bueno, J. M. H., de Lira Correia, F. M., Abacar, M., de Albuquerque Gomes, Y., & Júnior, F. S. P. (2015). Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 14(1), 153-163.
- Caprara, G.-V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., & Perugini, M. (1993). The "Big Five Questionnaire": A new questionnaire to assess the Five Factor Model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281–288. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90218-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90218-R)
- Correia, F. M. de L. (2018). *Estudos de validação de uma bateria de testes de inteligência emocional* [Dissertação de Mestrado]. Programa de Pós-graduação em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco.  
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/31693>

- Costa, A. C. F., & Faria, L. M. S. (2014). Avaliação da inteligência emocional: a relação entre medidas de desempenho e de autorrelato. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 30(3), 339–346. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300011>
- Costa, I. F. (2020). *A relação entre inteligência emocional e mindfulness em estudantes universitários*. [Dissertação de Mestrado]. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos.
- Cullen, M. (2011). *Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon*. *Mindfulness*, 2(3), 186–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- Delacre, M., Leys, C., Mora, Y. L., & Lakens, D. (2019). Taking Parametric Assumptions Seriously: Arguments for the Use of Welch’s F-test instead of the Classical F-test in One-Way ANOVA. *International Review of Social Psychology*, 32(1), 13. <https://doi.org/10.5334/irsp.198>
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Irving, J. A., & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Interventions and Emotion Regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 548–567). The Guilford Press.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Gazzaniga, Michael, et al. *Ciência Psicológica*. Artmed Editora, 2018.

- Germer, C., & Neff, K. (2020). Mindful Self-Compassion (MSC). In *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy* (pp. 357–367). Routledge.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351–374.  
<https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *A ciência da meditação*. Objetiva.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gu, J., Cavanagh, K., Baer, R., & Strauss, C. (2017). An empirical examination of the factor structure of compassion. *PLoS ONE*, *12*(2).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172471>
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., Sister Rita McNulty, & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing practice*, *16*(4), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Ivtzan, I. (2020). *Handbook of mindfulness-based programmes : mindfulness interventions from education to health and therapy*. Routledge.
- Jiménez-Gómez, L., Yela, J. R., Crego, A., Melero-Ventola, A. R., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Effectiveness of the *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* vs. the *Mindful Self-Compassion (MSC)* Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness*, *13*(3). <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01814-2>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation: feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Lakens D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in psychology*, 4, 863.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Lira, C. L. O. B. Construção e busca de evidências de validade para um instrumento de avaliação da regulação emocional. Dissertação (Mestrado em Psicologia Cognitiva), Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, Brasil, 2017.
- Lira, C. L. O. B. de ., & Bueno, J. M. H.. (2020). Validity evidences for the Emotion Regulation Test. *Psico-usf*, 25(4), 613–624.  
<https://doi.org/10.1590/1413/82712020250402>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.  
<https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait *mindfulness*: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.051>
- Miguel, F. K. (2024). Emoções e Inteligência emocional. Vetor Editora.
- Miot, H. A. (2017). Assessing normality of data in clinical and experimental trials. *Jornal Vascular Brasileiro*, 16, 88-91.
- Neff, K. (2022). *Autocompaixão Feroz*. Lucida Letra.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Petersen, L. M., & Jinzenji, M. Y. (2023). O estudo das diferenças individuais por Alfred Binet e sua circulação em Minas Gerais (1925–1940). *Revista Brasileira de Educação Especial*, 29, e0126. <https://doi.org/10.1590/1980-54702023v29e0126>
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In C. Stough, D. H. Saklofske, & J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications* (pp. 85–101). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0\\_5](https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5)
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606x120618>
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life : perspectives from psychology, biology, and evolution*. American Psychological Association.

- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Souza, L. K. de, & Hutz, C S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Vandenbergh, L., & Assunção, A. (2009). Concepções de *mindfulness* em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, 2(2), 124–135. <https://doi.org/10.4013/ctc.2009.22.07>
- Vieira-Santos, J., Lima, D. C., Sartori, R. M., Schelini, P. W., & Muniz, M. (2018). Inteligência emocional: revisão internacional da literatura. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 9(2), 78–99. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072018000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000200006&lng=pt&nrm=iso)
- Waterhouse, L. (2023). Why multiple intelligences theory is a neuromyth. *Frontiers in Psychology*, 14(1), 1217288. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217288>
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>

## ANEXO I

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****(Resolução CNS 510/2016)****INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM ADULTOS PRATICANTES DE *MINDFUL SELF-COMPASSION*, *MINDFULNESS* E NÃO PRATICANTES**

Este é um convite para que você participe de forma voluntária da pesquisa intitulada “**Inteligência Emocional em adultos praticantes de Mindful Self-Compassion, Mindfulness e não praticantes**” sob responsabilidade da aluna de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, Bruna da Mota Camargo, sob a orientação da Profa. Dra. Monalisa Muniz docente deste mesmo departamento. O presente TCLE será apresentado pela aluna pesquisadora como parte da pesquisa.

Esta pesquisa tem o objetivo de verificar a diferença de níveis de Inteligência Emocional entre indivíduos que tiveram treinamento formal em *Mindful Self-Compassion* (MSC), praticantes habituais de *mindfulness* e não praticantes hábitos de *mindfulness*. Para isso, será realizada uma coleta de dados em ambiente virtual, onde lhe será garantido o direito de acesso ao teor dos tópicos que serão abordados nesta pesquisa antes de responder às perguntas, a fim de lhe possibilitar uma tomada de decisão informada.

Ao concordar com os termos aqui descritos e dar o seu consentimento para a participação clicando em “Li e concordo em participar da pesquisa”, você terá acesso aos questionários que compõem esta pesquisa. Caso não concorde, você pode fechar o navegador ou clicar em “Não concordo em participar da pesquisa” e será direcionado para a finalização, não participando da pesquisa.

Caso concorde em participar, você terá acesso aos questionários e instrumentos: **questionário sociodemográfico ABEP (2022)** e **questionário de caracterização da amostra** (elaborado pela pesquisadora), **Inventário de Competências Emocionais – ICE-R** (Bueno et al., 2021); **Teste de Regulação de Emoções - TRE** (Lira, 2017) e **Escala de Autocompaixão – SCS** (Souza & Hutz, 2016). O tempo de execução dos testes será de aproximadamente **30min**. É recomendado que você esteja em local privativo, livre de interrupções e distrações.

Os critérios de participação consistem em: a) ter ensino médio completo; b) ter idade acima de 18 anos; c) ter um dispositivo com acesso à internet para a realização da pesquisa; d) estar de acordo com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em ser participante da pesquisa; e) responder a todos os questionários e testes da pesquisa.

Durante todo o processo e em todas as etapas, sua identidade será preservada, de forma que, em casos de realização de relatórios ou publicações futuras, todos os dados processados serão analisados em conjunto e serão utilizados nomes fictícios. Portanto, será garantido sigilo total das informações confidenciais obtidas.

Para garantir a segurança da transferência e armazenamento dos dados coletados, tendo em vista a realização remota da pesquisa, será feito o download e a criptografia do material em uma pasta, armazenada em um dispositivo eletrônico local, de acesso exclusivo das pesquisadoras, para fim de realização da presente pesquisa, e descartados após 5 anos. Todo o conteúdo será, após o download, excluído das plataformas utilizadas para a coleta de dados.

Também cabe ressaltar que não haverá qualquer custo direto ou indireto pela sua participação, uma vez que todas as ferramentas apresentadas não possuem custo ou já são de propriedade das pesquisadoras. Sua participação se configura como totalmente voluntária, sem a apresentação de retornos ou benefícios, de caráter remuneratório, diretamente a você, pelo envolvimento na pesquisa.

Além disso, indiretamente, a presente pesquisa beneficiará o campo da psicologia e, mais especificamente, da saúde mental, emoções, atenção, inteligência emocional, *mindfulness* e autocompaixão. A presente pesquisa tem o potencial para contribuir para a compreensão da Inteligência Emocional, *mindfulness* e Autocompaixão.

Com relação aos riscos de sua participação na presente pesquisa, tem-se a possibilidade dela lhe provocar cansaço ou desconforto, bem como, riscos característicos do ambiente virtual e uso dos meios eletrônicos. Ressalta-se ao participante da pesquisa, as limitações por parte da pesquisadora para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação, em se tratando de dados transmitidos por intermédio de ambiente virtual.

Considerando que a aplicação dos instrumentos envolve a evocação de conteúdos afetivos e emocionais que lhe possam ser sensíveis, sobretudo em função das experiências negativas decorrentes da pandemia e dos estressores minoritários que foram acentuados nesse contexto. Caso isso ocorra, podemos interromper

imediatamente a pesquisa. Assim, em qualquer momento você pode retirar seu consentimento e interromper a coleta de dados, bem como recusar sua participação na pesquisa ou mesmo de não responder qualquer questão (mesmo que seja de teor obrigatório) sem a necessidade de quaisquer justificativas ou explicações. Ambas as situações não acarretam prejuízo pessoal e nem prejuízo à pesquisa. Caso você demonstre algum dos aspectos anteriormente citados, será feita a suspensão imediata da coleta, até que você se sinta à vontade para retomar, se assim desejar.

A pesquisa, bem como o presente Termo de Consentimento possuem a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), que consiste em um colegiado interdisciplinar que analisa todos os projetos de pesquisas que envolvem seres humanos, de todas as disciplinas, visando fiscalizar, educar, ensinar ética e guardar os direitos e deveres de toda a comunidade científica, bem como os direitos dos pesquisados. O CEP é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), que consiste em uma comissão do Conselho Nacional de Saúde (CNS); ambos reúnem representantes de diversas áreas do conhecimento para avaliar os preceitos éticos das pesquisas científicas que envolvem seres humanos.

Caso você sinta qualquer tipo de dano, decorrente da sua participação na pesquisa, você terá direito à assistência integral e a buscar indenização, conforme a Resolução n.º 510/16. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da UFSCar, que está vinculado à Pró-Reitoria de Pesquisa da universidade, localizado no prédio da reitoria (área sul do campus São Carlos). Endereço: Rodovia Washington Luís km 235 - CEP: 13.565-905 - São Carlos-SP. Telefone: (16) 3351-9685. E-mail: [cephumanos@ufscar.br](mailto:cephumanos@ufscar.br). Horário de atendimento: das 08:30 às 11:30.

Você poderá baixar uma via do TCLE para que seja arquivado. Você pode tirar suas dúvidas em relação a qualquer aspecto do processo ou relatar algum problema decorrente dele, podendo sempre entrar em contato com a pesquisadora responsável, a orientadora ou com o Comitê de Ética que apreciou essa proposta de pesquisa.

**Dados para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):**

Pesquisadora Responsável: Bruna da Mota Camargo

Contato telefônico: (35) 99276-1616

E-mail: [brunacamargo877@gmail.com](mailto:brunacamargo877@gmail.com)

Li e concordo em participar da pesquisa

## ANEXO II

## Resumo dos instrumentos da pesquisa

## 1 Questionário socioeconômico (ABEP, 2022)

Exemplo:

Escolha a alternativa que represente a quantidade de itens de conforto existentes em seu domicílio.

	Não possui	1	2	3	4 +
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2 Questionário de caracterização da amostra (elaborado pela pesquisadora)

Exemplo:

Você pratica a atenção plena? Atividades de *mindfulness* através de práticas guiadas por áudios, aplicativos, vídeos ou autoguiada.  
 sim                       não

## 3 Inventário de Competências Emocionais – ICE-R (Bueno et al., 2021)

Representa quatro habilidades relacionadas à inteligência emocional:

- a. percepção de emoções,
- b. uso da emoção para facilitação do pensamento,
- c. compreensão de emoções e
- d. regulação de emoções.

Composto por 34 itens, são apresentadas frases para o participante que teve que responder por meio de uma escala de 1 a 5, de que forma elas se aplicam ao seu caso. A escolha 1 diz respeito se o conteúdo da frase “absolutamente não se aplica ao seu caso” e 5 se o conteúdo “se aplica perfeitamente ao seu caso”. Podendo usar os valores 2, 3 e 4 para indicar intensidades intermediárias a esses dois extremos. A pontuação mínima para este instrumento é de 34 pontos e a máxima é de 170 pontos.

**Exemplo fictício:**

Itens	1	2	3	4	5
1. Tenho jeito para lidar com pessoas desconfiadas	O	O	O	O	O

**4. Teste de Regulação de Emoções (Correia & Bueno, 2018):**

Composto por 8 itens que apresentam histórias que representam desafios realistas em casos envolvendo oito emoções básicas: alegria, medo, tristeza, aceitação, raiva, surpresa, nojo e expectativa ou curiosidade. Cada história apresenta três itens para avaliar quando à eficácia da ação apresentada em relação à cena descrita. A correção é feita pela concordância com o consenso.

**Exemplo fictício:**

1. Amanda acordou animada para ir ao trabalho. No entanto, o ônibus que fazia o percurso não passou. Avalie o quão eficaz é cada uma das ações abaixo para que Amanda possa lidar com suas emoções.

A. Lamentar não ter ido de carro.	Muito ineficaz	(1) (2) (3) (4) (5)	Muito eficaz
B. Ficar ligando para a companhia de transporte para reclamar.	Muito ineficaz	(1) (2) (3) (4) (5)	Muito eficaz
C. Ligar para um motorista de aplicativo.	Muito ineficaz	(1) (2) (3) (4) (5)	Muito eficaz

### 5. Escala de Autocompaixão (Neff, 2003; Souza & Hutz, 2013)

Composto por 26 itens, são apresentadas frases para o participante que teve que responder por meio de uma escala de 1 a 5, de que forma elas se aplicam ao seu caso. A escolha 1 diz respeito se o conteúdo da frase “quase nunca” (QN) e 5 se o conteúdo “quase sempre” (QS). Podendo usar os valores 2, 3 e 4 para indicar intensidades intermediárias a esses dois extremos. O escore geral é calculado a partir da soma dos pontos marcados em cada item, divididos por 26.

#### Exemplo fictício:

#### Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis.

Por favor, para cada frase, marque com um “X” a sua resposta.	Q N				QS
	1	2	3	4	5
Quando penso nos meus problemas, eu me sinto sozinho.					
Quando as coisas estão difíceis, costumo ser duro comigo.					