



BENEFÍCIOS DE MINDFULNESS NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL

Patrícia França de Lima, Karla Theonila Vidal Maciel
LAIF- Laboratório de Arquitetura e Inteligência para a Felicidade

Introdução



Abordar sobre Mindfulness e seus benefícios, na esfera empresarial, justifica-se pela crescente necessidade de se buscar maneiras de levar ao ambiente organizacional um clima empático, de lucidez e objetividade, a partir do autoconhecimento, tendo em vista o crescente desequilíbrio emocional (e até adoecimento mental) que vem se desenvolvendo no meio laboral. Ainda, pelo fato de a atenção plena ser reconhecida, em estudos da Inteligência Emocional, como um recurso primordial para qualquer indivíduo que se proponha a melhorar o relacionamento consigo mesmo e com os outros. A partir desse reconhecimento, o cultivo do Mindfulness nas organizações começa a ser visto como uma forma de otimizar a inteligência coletiva e a interação sinérgica do melhor talento de cada membro do grupo. Assim, a atenção plena tem sido listada como um dos mais procurados recursos promotores do bem-estar. E esse vertiginoso interesse acerca dos resultados esperados do mindfulness nas tarefas dos funcionários e nas suas relações de trabalho, suscita a necessidade de um olhar mais focado para a prática, objetivando o avanço nos estudos dessa importante área de investigação.

Objetivo



Esse trabalho intenta demonstrar o conjunto de técnicas criadas pelo engenheiro da Google, Chade-Meng Tan, com base no "Mindfulness", para levar à organização a meditação, associando os melhores resultados corporativos ao potencial de bem-estar individual e grupal, por meio da análise dessa prática no contexto organizacional. Ao criar o programa descrito em seu livro "Search Inside Yourself", o autor utilizou a atenção plena como técnica eficaz na promoção da autoconsciência. Deseja-se analisar, portanto, se em organizações brasileiras, a prática do mindfulness têm, efetivamente, levado a resultados semelhantes.

Metodologia



Inicialmente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, em caráter documental, essencialmente, no livro *Search Inside Yourself* do autor e criador do treinamento na Google. Ainda, por meio de uma análise qualitativa, foram realizadas entrevistas abertas, com dois instrutores de Mindfulness no Brasil, que implantam o treinamento sobre o tema, em organizações. As entrevistas foram realizadas por meio eletrônico, em maio de 2023, contendo questões sobre os principais motivos que levam as empresas a buscar o treinamento com mindfulness; que habilidades foram adquiridas e se os resultados foram mensuráveis após o treinamento.

Resultados



A prática regular de Mindfulness demonstrou ter relevância no ambiente organizacional, com impacto tanto na estratégia, envolvendo lucidez na tomada de decisão e no manejo dos conflitos, quanto no clima organizacional, já que o exercício da empatia e da compaixão traz efeitos positivos aos relacionamentos. Além disso, apesar de a técnica não servir ao propósito de tornar os profissionais mais produtivos, observou-se aumento da produtividade, quando os profissionais se tornam mais conscientes das próprias funções e dos próprios valores e fraquezas. O desenvolvimento de habilidades socioemocionais, de condições favoráveis para decisões acertadas, o pensamento do melhor para o grupo e a visão do todo, configuram resultados positivos para qualquer organização.

Conclusão e considerações Finais



As principais questões apresentadas pelos profissionais pesquisados giram em torno de uma maior capacidade de orientar a atenção para o foco, habilidades na gestão das emoções, clareza de valores e propósitos. O programa de inteligência emocional com base na meditação tem como foco a união de forças internas para que se experimente uma conexão eficaz, intra e interpessoal, e que auxiliem no desenvolvimento do bem-estar coletivo. Essa ideia, inserida na organização, propicia condições favoráveis ao ambiente. Basta apenas que o tema seja mais difundido, mais pessoas desejem, não apenas conhecer o mindfulness, como adotá-lo como prática cotidiana e as empresas ganhem consciência de seus benefícios e desenvolvam mais práticas ou treinamentos que permitam que os valiosos resultados saiam de parcas páginas de trabalhos científicos e alcancem a vida real de seus colaboradores.

Bibliografia



- CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas**, O Novo Papel dos Recursos Humanos nas Organizações. Barueri, SP: Manole, 2014.
- CHIESA, A., SERRETI, A., JAKOBSEN, J. C. **Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy?** Clinical Psychology Review, 2013, p.82-96.
- CRESWELL, D., & LIEBERMAN, M. **Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labeling**. Psychosomatic Medicine 69, n 6, 560-565; 2007
- DAVIDSON, R. J. **What does the prefrontal cortex "do" in affect: Perspectives on frontal EEG asymmetry research**. Biological Psychology, 67, 219-233. 2004
- FRIEDLAND, D. **O estresse e a liderança consciente**. HSM Management, 48-49. 2018
- GLOMB, T. M., DUFFY, M. K., BONO, J. E., & YANG, T. **Mindfulness At Work**. Research in Personnel and Human Resources Management, 115-157. 2011
- GOLEMAN, D. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998
- GOLEMAN, D. **Busque dentro de você**. Em C.-M. TAN, Busque dentro de você (p. 98). Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2014.
- GOLEMAN, D., & DAVIDSON, R. J. **A ciência da Meditação**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
- JAMIESON, S. D., & TUCKEY, R. M. **Mindfulness Interventions in the Workplace: A Critique of the Current State of the Literature**. Journal of Occupational Health Psychology, 2016
- KABAT-ZINN, J. **Busque dentro de você**. Em C.-M. TAN, Busque dentro de você (pp. 14-18). Ribeirão Preto, SP: Novo Conceito Editora, 2014.
- KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living**. São Paulo: Palas Atena, 2017.
- MINDFULNESS BRASIL. Fonte: SEARCH INSIDE YOURSELF: <https://mindfulnessbrasil.com/search-inside-yourself/2020>
- MOSS, R. **As empresas que prezam pelo bem-estar e não pela exaustão**, 2014.
- PENIE, E., RACHAEL, H. A., KENT, S., & WRIGHT, B. J. **Do workplace-based mindfulness meditation programs improve physiological indices of stress? A systematic review and meta-analysis**. Journal of Psychosomatic Research 114, 62-71, 2018
- TAN, C.-M. **Busque dentro de você**. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2014.
- WILLIAMS, M., & PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015