

**COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS BASEADAS EM MINDFULNESS,  
ESTRESSE NO TRABALHO E VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS: UM  
ESTUDO COM PROFESSORES**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-146>

**Data de submissão:** 17/12/2024

**Data de publicação:** 17/01/2025

**Rodrigo Rodrigues de Souza**

Doutor em Psicologia

Pós-doutorando na Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA  
Universidade de Brasília - UnB  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5375-5920>

**Luiz Carlos Victorino de Souza Junior**

Doutor em Psicologia

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3095-0598>

**Maristela Inês Osawa Vasconcelos**

Doutora em Enfermagem

Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1937-8850>

**Eliany Nazaré Oliveira**

Doutora em Enfermagem

Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6408-7243>

**Loise Elena Zanin**

Mestre em Saúde da Família

Universidade Federal do Ceará - UFC  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0389-0355>

**RESUMO**

As competências socioemocionais têm chamado a atenção de pesquisadores pelo seu poder explicativo sobre diversas variáveis relacionadas a saúde mental. Desta forma, este estudo teve como objetivo principal, analisar o poder de predição das competências socioemocionais baseadas em mindfulness sobre o estresse em professores. A coleta foi realizada com uma amostra de 203 participantes. Para a coleta de dados foram utilizados dois instrumentos. O primeiro foi uma escala de competências socioemocionais baseada em mindfulness e o segundo, uma escala de estresse no trabalho. Os resultados mostraram que alguns fatores de competências socioemocionais foram capazes de prever as dimensões de apoio social e demanda, do instrumento de estresse no trabalho. Complementarmente, foram identificadas algumas diferenças significativas de escores de competências para as variáveis sexo e idade. Conclui-se que as competências socioemocionais baseadas em mindfulness são preditoras de estresse no trabalho.

**Palavras-chave:** Habilidades Socioemocionais. Mindfulness. Estresse.

## 1 INTRODUÇÃO

As competências socioemocionais (CSE) têm atraído crescente atenção de pesquisadores devido à sua relevância teórica e ampla aplicabilidade em diferentes contextos. Essas competências podem ser definidas como capacidades individuais expressas por padrões consistentes de pensamentos, sentimentos e comportamentos, que podem ser desenvolvidas por meio de experiências de aprendizagem formais e informais. Elas são fundamentais para impulsionar resultados socioeconômicos positivos na vida das pessoas (Kankaras & Suarez-Alvarez, 2019).

As CSE referem-se a um conjunto de habilidades, atitudes e conhecimentos que, ao longo do desenvolvimento do indivíduo, o capacitam a reconhecer suas próprias emoções e as dos outros. Sob essa perspectiva, as CSE são compreendidas como um conjunto de saberes que permitem a formulação de respostas eficazes para o enfrentamento de diferentes demandas da vida (Bisquerra & López, 2021).

As definições das CSE são amplas e vêm sendo abordadas de diversas formas em diferentes estudos. Uma revisão sistemática da literatura internacional, que analisou artigos publicados entre 2017 e 2022, concluiu que as CSE englobam habilidades, conhecimentos e atitudes necessárias para compreender, regular e expressar fenômenos sociais e emocionais. Essas competências têm como objetivo, promover relações intrapessoais e interpessoais saudáveis dos indivíduos (Silva & Behar, 2023).

Nos últimos anos o interesse acadêmico sobre práticas de *mindfulness* tem aumentado significativamente. Contudo, a ausência de uma definição consensual do conceito tem gerado desafios em relação aos instrumentos utilizados para sua mensuração. Com o propósito de analisar ferramentas de avaliação de *mindfulness*, Pires et al. (2015) realizaram uma revisão da literatura que incluiu a análise de oito instrumentos descritos em revisões internacionais. Os autores identificaram que o conceito de *mindfulness* é interpretado de diferentes formas, incorporando diversos fatores e abordagens teóricas. Eles destacaram a necessidade do desenvolvimento de novas medidas para esse construto, a fim de facilitar avaliações e intervenções. Ao examinar os instrumentos avaliados por Pires et al. (2015), observa-se que muitos deles buscam mensurar habilidades socioemocionais, como consciência, consciência emocional, autoconsciência e regulação emocional.

As Competências Socioemocionais Baseadas em *Mindfulness* (CSEBM), modelo teórico utilizado nesta pesquisa, podem ser definidas com um conjunto de habilidades socioemocionais que possibilitam o indivíduo perceber o ambiente, o momento presente e o impacto das próprias emoções e das emoções alheias na sua saúde corporal e psicológica, possibilitando gerenciamento das emoções para a promoção do bem-estar pessoal e de relações sociais gratificantes (Souza et al., 2025).

As CSEBM são caracterizadas pela existência de habilidades em três dimensões. Autoconsciência corporal e emocional: habilidades de reconhecimento e descrição das experiências, sensações corporais, pensamentos funcionais e disfuncionais agradáveis, desagradáveis ou neutros e o impacto da percepção corporal e respostas fisiológicas nas emoções e sua influência em nossos comportamentos na busca de promoção do bem-estar. Autogerenciamento das emoções: habilidades de gerenciamento dos pensamentos, emoções e impulsos em situações de vida pessoal, com o objetivo de controle do estresse e ansiedade para estabelecimento de relações sociais saudáveis e equilibradas em busca da concretização de objetivos pessoais, bem como o desenvolvimento de habilidades de aceitação, gerenciamento de frustração e resiliência e Habilidades de relacionamento e compaixão: habilidades de desenvolvimento e manutenção de relações sociais saudáveis e gratificantes, bem como a conexão com a condição humana compartilhada, cultivando uma consciência amorosa e desenvolvendo atitudes compassivas tanto em relação aos outros quanto a si mesmo, buscando desenvolver bem-estar tanto individualmente quanto coletivamente (Souza et al., 2025).

O Conceito de CSEBM, por ser bastante recente na literatura, não tem sido investigado como uma variável preditora de saúde ou adoecimento mental. Contudo, as CSE têm se destacando pela sua capacidade preditiva em relação a diferentes variáveis importantes ligadas ao bem-estar e sucesso pessoal, profissional e educacional (Jennings et al., 2017). Desta forma, este estudo tem como um dos objetivos, avaliar o poder preditivo das CSEBM sobre o estresse no trabalho, já que a literatura tem mostrado que as CSE têm se mostrado boas preditoras negativas de estresse (Karimi et al., 2014; Rakhshani et al., 2018; Ramesar et al., 2009).

Complementarmente, este estudo também tem o objetivo de analisar as possíveis diferenças existentes nos diagnósticos de Competências Socioemocionais Baseadas em Mindfulness, em diferentes grupos sociodemográficos, pois a literatura tem mostrado que as Competência Socioemocionais têm apresentados resultados diferentes para a variável sexo (Coelho et al., 2014; Coelho et al., 2016; Coryn et al., 2009; Merrell et al., 2010; Souza, 2022) e para a variável idade (Bar-On, 2002; Cabello et al., 2016; Souza, 2022; Van Rooy et al., 2005).

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa. Se classifica como uma pesquisa transversal com o objetivo de análise das correlações estatísticas, do poder preditivo das variáveis do modelo de competências sobre as variáveis de estresse no trabalho e dos cálculos de diferenças estatísticas entre grupos para as variáveis sexo e idade.

## 2.1 PARTICIPANTES

O estudo contou com a participação de 203 professores, abrangendo desde o ensino básico até o nível universitário. A amostra foi predominantemente composta por mulheres (73,4%), com idade média de 43,65 anos (variação de 24 a 69 anos;  $DP = 8,43$ ). O cálculo amostral foi realizado utilizando o programa G\*Power 3.1.9.2.7, considerando um nível de significância de 5%, poder estatístico de 80% e tamanho de efeito de 0,15. Para uma análise de regressão linear múltipla com três fatores preditores, o tamanho mínimo da amostra indicado foi de 77 participantes, para correlações, 64 participantes e para teste de t, 102 participantes (Faul et al., 2009).

## 2.2 INSTRUMENTOS

Dois instrumentos foram utilizados nesta pesquisa. O primeiro foi a Escala de Competências Socioemocionais Baseada em *Mindfulness*, de Souza et al. (2025). Para este estudo o instrumento ficou composto por vinte itens e três fatores: autoconsciência corporal e emocional, 6 itens, ( $\alpha = 0,70$ ,  $\omega = 0,70$ ); autogerenciamento das emoções, 5 itens, ( $\alpha = 0,70$ ,  $\omega = 0,69$ ) e habilidades de relacionamento e compaixão, 9 itens, ( $\alpha = 0,83$ ,  $\omega = 0,83$ ). O modelo apresentou bons índices de ajustes:  $\chi^2 = 670,51$ ;  $df = 167$ ;  $\chi^2/df = 4,01$ ;  $CFI = 0,95$ ;  $TLI = 0,94$ ;  $RMSEA = 0,07$  e  $SRMR = 0,06$ .

O segundo instrumento utilizado foi a Escala de Estresse no Trabalho (*Job Stress Scale*), adaptada para o contexto brasileiro por Alves et al. (2004). O instrumento original contém dezessete itens organizados em três fatores. Para este estudo foi realizada uma análise fatorial confirmatória e análises de confiabilidade dos fatores. Após os procedimentos o instrumento demonstrou as seguintes propriedades psicométricas: fator demanda ( $\alpha = 0,77$ ,  $\omega = 0,77$ ); fator controle ( $\alpha = 0,62$ ,  $\omega = 0,67$ ) e fator apoio social ( $\alpha = 0,85$ ,  $\omega = 0,85$ ). O instrumento apresentou índices de ajustes aceitáveis:  $\chi^2 = 146,19$ ;  $df = 62$ ;  $\chi^2/df = 2,35$ ;  $CFI = 0,98$ ;  $TLI = 0,97$ ;  $RMSEA = 0,08$  e  $SRMR = 0,08$ .

## 2.3 PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DE COLETA

Os dados foram coletados via internet, por meio do *Google Forms*, utilizando um formulário contendo os instrumentos e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O TCLE informava os participantes sobre o tema de pesquisa, objetivos, dados do responsável e garantia de anonimato. A pesquisa foi conduzida conforme as diretrizes éticas para pesquisas com seres humanos (CAAE: 71280623.7.0000.5053).

## 2.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES

Com relação aos procedimentos de análises estatísticas, os mesmos foram conduzidos com o uso do programa *SPSS* 22. Foram realizadas análises de regressão linear múltipla (método *enter*), e com relação aos pressupostos estatísticos para esta análise, foram analisados os critérios de multicolinearidade e independência dos resíduos, que apresentaram indicadores adequados, de acordo com as orientações de Field (2013).

Análises de diferenças entre grupos para as variáveis idade e sexo também forma realizadas a partir do teste de *t* para amostras independentes. A normalidade dos dados foi analisada por meio dos testes *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk* e o pressuposto de homogeneidade de variância foi avaliado por meio do teste de *Levene*. No teste de *t* foram realizados procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% IC BCa) com o objetivo se obter maior confiabilidade nos resultados. A técnica atua corrigindo os desvios de normalidade da distribuição amostral e diferenças entre os tamanhos dos grupos, usando também um intervalo de confiança de 95% para as diferenças entre as médias (Haukoos & Lewis, 2008). Ademais, o tamanho do efeito do teste foi calculado a partir da análise do *d* de *Cohen*.

## 3 RESULTADOS

### 3.1 ANÁLISES DESCRIPTIVAS DOS FATORES

A seguir serão apresentados os resultados das análises descritivas dos três fatores da escala de competências socioemocionais baseada em *mindfulness*, bem como os resultados dos três fatores da escala de estresse no trabalho. A tabela apresenta os valores das médias e desvio padrão.

Tabela 1. Análises descritivas das escalas de competências e estresse no trabalho

Fatores de competências socioemocionais	Média	Desvio padrão
Autoconsciência corporal e emocional	3,97	0,64
Autogerenciamento das emoções	3,41	0,69
Habilidades de relacionamento e compaixão	4,15	0,56
Fatores de estresse no trabalho	Média	Desvio padrão
Demandas	3,65	0,77
Controle	3,83	0,70
Apoio social	3,79	0,78

Fonte: autoria própria.

### 3.2 TESTE DE *T* PARA SEXO E IDADE

Análises de diferenças entre médias para as variáveis sexo e idade foram rodadas para todos os fatores das escalas de competências socioemocionais e escala de estresse no trabalho. Para os fatores de estresse no trabalho não foram encontrados resultados significativos. Quanto aos fatores de competências socioemocionais, foram encontrados alguns resultados significativos para as variáveis de idade e sexo, que serão descritos a seguir.

Para a análise das diferenças entre as idades, esta variável foi categorizada em dois grupos: pessoas nas categorias de 24 a 44 anos e pessoas nas categorias de 45 a 69 anos. Esta divisão foi baseada na análise da mediana, que proporcionou uma quantidade de participantes semelhante para ambos os grupos. Quanto aos resultados do teste de *t* para a variável idade, foi constatada diferença significativa para o fator autogerenciamento das emoções. Para esta variável, a categoria de pessoas mais velhas, apresentou maiores níveis de autogerenciamento das emoções. Nesta análise, o tamanho do efeito das diferenças foi médio (*d* de Cohen = 0,49).

Quanto aos resultados do teste de *t* para a variável sexo, foram constatadas diferenças significativas para dois fatores. Pessoas do sexo masculino apresentaram maiores índices de autogerenciamento das emoções do que as mulheres. O tamanho do efeito para esta análise foi médio (*d* de Cohen = 0,46). Por fim, as mulheres apresentaram maiores índices de e autoconsciência corporal e emocional do que os homens. Para esta análise, o tamanho do efeito foi pequeno (*d* de Cohen = 0,33).

A Tabela 2 a seguir, apresenta as diferenças estatisticamente significativas das médias dos fatores de competências socioemocionais para as variáveis sexo e idade.

Tabela 2. Teste de *t* para as variáveis idade e sexo dos fatores de competências socioemocionais

Fatores	Idade	Média	<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>p</i>
Autogerenciamento das emoções	24 à 44	3,26	201	-3,450	0,49	0,001
	45 à 69	3,59				
Fatores	Sexo	Média	<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>p</i>
Autogerenciamento das emoções	Masculino	3,64	201	-2,4819	0,46	0,001
	Feminino	3,33				
Autoconsciência corporal e emocional	Masculino	3,82	201	1,932	0,33	0,001
	Feminino	4,03				

Fonte: autoria própria.

### 3.3 ANÁLISES DE CORRELAÇÕES ESTATÍSTICAS

A Tabela 3 a seguir, apresenta os resultados das correlações estatísticas entre todos os fatores das escalas de competências socioemocionais baseadas em *mindfulness* com os fatores da escala de estresse no trabalho. Nesta análise, foi possível verificar algumas correlações estatísticas

significativas, porém com baixo tamanho de efeito. O resultado mais expressivo foi a correlação positiva entre habilidades de relacionamento e compaixão com apoio social.

Tabela 3. Correlações entre competências socioemocionais e estresse no trabalho

	Demand	Controle	Apoio social
Autoconsciência corporal e emocional	0,143*	0,018	0,136
Autogerenciamento das emoções	-0,193	0,086	0,270**
Habilidades de relacionamento e compaixão	0,076	0,090	0,411**

Fonte: autoria própria. \*\*. Correlações significativas em 0,01. \* Correlações significativas em 0,05.

### 3.4 ANÁLISE DE REGRESSÃO LINEAR

Foram realizadas três análises de regressão linear múltipla com o objetivo de investigar em que medida os fatores do instrumento de competências socioemocionais impactam nos níveis de estresse no trabalho. Das três variáveis dependentes analisadas, apenas o fator controle não apresentou resultados estatísticos significativos.

A Tabela 4 a seguir, apresenta os coeficientes de predição para as variáveis dependentes apoio social e demanda. Os principais resultados demonstraram haver uma influência significativa dos fatores de competências socioemocionais sobre o apoio social. Conforme pode ser visto, a única variável que impactou os níveis de apoio social foi habilidades de relacionamento e compaixão. Quanto aos resultados relacionados a variável dependente demanda, os indicadores demonstraram haver uma influência significativa dos fatores de competências socioemocionais. Conforme pode ser visto, as variáveis que mais impactaram os níveis de demanda, foram autogerenciamento das emoções e autoconsciência corporal e emocional.

Tabela 4. Regressão entre competências socioemocionais e estresse no trabalho

Preditores	Apoio social			
	R <sup>2</sup> ajustado	Beta	t	p
Autoconsciência corporal e emocional		0,00	0,12	0,903
Autogerenciamento das emoções	0,17	0,07	0,96	0,338
Habilidades de relacionamento e compaixão		0,36	4,83	0,000
Preditores	Demand			
	R <sup>2</sup> ajustado	Beta	t	p
Autoconsciência corporal e emocional		0,17	2,38	0,018
Autogerenciamento das emoções	0,05	-0,22	-2,73	0,007
Habilidades de relacionamento e compaixão		0,14	1,78	0,075

Fonte: autoria própria.

## 4 DISCUSSÃO

Para analisar os escores dos fatores de competências socioemocionais é preciso considerar a escala linear de cinco pontos utilizada no instrumento psicométrico, onde o número 1 apresenta o menor nível de habilidades e o número 5, o maior nível de habilidades. No diagnóstico de

competências socioemocionais foi possível perceber que a amostra apresentou valores mais elevados de habilidades de relacionamento e compaixão (4,15), do que os fatores de habilidades de autoconsciência corporal e emocional (3,97) e autogerenciamento das emoções (3,41). É importante destacar que esses valores foram superiores ao ponto médio da escala, que é 3,00. Estudos sobre autogerenciamento das emoções demonstram que esta dimensão geralmente apresenta escores mais baixos do que outras dimensões das habilidades socioemocionais (Souza, et al., 2021; Souza & Souza Junior, 2023).

Pesquisas sobre diferenças entre escores de competências socioemocionais com relação as variáveis sexo e idade já foram amplamente conduzidas. Resultados semelhantes a esta pesquisa, sobre diferenças de escores por sexo, podem ser encontrados em outros estudos (Coelho et al., 2014; Coelho et al., 2016; Coryn et al., 2009; Merrell et al., 2010). Com relação a diferenças por faixas de idade, também pode ser constada na literatura (Bar-On, 2002; Cabello et al. 2016; Souza, 2022; Van Rooy et al., 2005)

Com relação ao diagnóstico de estresse no trabalho, foi percebido que os indicadores não apresentaram resultados extremos de estresse. Considerando a escala linear de cinco pontos utilizada no instrumento psicométrico, que varia de 1 a 5, foi possível constatar que os indicadores do fator demanda (3,65), controle (3,98) e apoio social (3,79), foram muito próximos ao ponto médio da escala, não demonstrando valores altos de estresse no trabalho, considerando as dimensões positivas e negativas do modelo teórico de Alves et al., (2004). Já com relação a comparação entre grupos para a variável sexo, os resultados encontrados nesta pesquisa, corrobora os achados dos estudos de Silva (2009), que também não encontrou diferenças estatísticas significativas para homes e mulheres.

Os resultados das análises de regressão indicaram que os fatores de competências socioemocionais explicaram 17% da variação na variável apoio social, sendo as habilidades de relacionamento e compaixão, o fator mais influente. Em relação à variável demanda, os fatores explicaram 5% da variação, com destaque para o fator autogerenciamento das emoções como o principal preditor. Esses achados são consistentes com estudos anteriores sobre a relação entre habilidades socioemocionais e estresse (Karimi et al., 2014; Rakhshani et al., 2018; Ramesar et al., 2009).

Um fator bastante relevante que pode ser analisado é a importância das habilidades de relacionamento e compaixão na sua relação com o apoio social. O índice de correlação com maior tamanho de efeito foi encontrado na relação entre estas duas variáveis, com um valor de correlação positiva  $r = 0,411$ ,  $p < 0,001$ . Nas análises de regressão também foi possível verificar a influência significativa das habilidades de relacionamento e compaixão como antecedentes do apoio social. Este

fator de competência socioemocional foi a única dimensão do modelo teórico que apresentou influência significativa no modelo de regressão.

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve como objetivos a análise de correlação e predição dos fatores de competências socioemocionais baseados em *mindfulness*, sobre o estresse no trabalho. Complementarmente, foram analisadas as diferenças estatísticas para as variáveis sexo e idade. Os objetivos da pesquisa foram alcançados e apresentaram resultados importantes sobre os temas estudado. Os principais achados demonstraram que as competências socioemocionais se relacionam e são capazes de prever o estresse no trabalho. Ademais, foram constatadas diferenças estatísticas significativas para as variáveis sexo e idade para alguns fatores de competências socioemocionais.

Quanto as limitações do estudo, podemos destacar que a coleta poderia ter alcançado um maior número de participantes e outra variáveis sociodemográficas poderiam ter sido coletadas para uma análise das suas influências sobre as competências socioemocionais e estresse no trabalho. A coleta realizada por meio de formulário eletrônico, possibilitou uma amostra diversificada, porém sem o objetivo de categorização dos grupos estudados dentro de variáveis como: carga horária semanal de trabalho, tempo de profissão, atuação no ensino público ou privado e atuação nos diferentes níveis educacionais, como ensino fundamental, médio e superior.

Com relação a agenda de pesquisa, alguns estudos relevantes podem ser sugeridos a partir dos achados encontrados. Criação de protocolos de treinamentos com o objetivo de desenvolvimento de habilidades socioemocionais a partir de técnicas de *mindfulness*, poderá trazer grandes contribuições para a aquisição de competências socioemocionais, e provavelmente, a redução dos níveis de estresse no grupo treinado. Desta forma, um estudo clínico randomizado se apresenta como uma proposta bastante relevante para pesquisas futuras.

## REFERÊNCIAS

- Alves, M. G. M., Chor, D., Faerstein, E., Lopes, C. S., & Werneck, G. L. (2004). Versão resumida da "job stress scale": Adaptação para o português. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 164-171. 10.1590/s0034-89102004000200003
- Bar-On, R. (2002). Inteligência social e emocional: Visões do emotional quotient inventory (R. C. Costa, Trad.). Em R. Bar-On & J. D. A. Parker (Orgs.), *Manual de inteligência emocional: Teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação em casa, na escola e no local de trabalho* (pp. 266-283). Porto Alegre: Artmed.
- Bisquerra, A. R., & López, C. E. (2021). El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia. *Revista Española de Pedagogía*, 79(278), 103-113. [www.jstor.org/stable/26975252](http://www.jstor.org/stable/26975252)
- Cabello, R., Fernández, I., Sorrel, M. A., Extremera, N., & Fernández, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486–1492. 10.1037/dev0000191
- Coelho, V.A., Sousa, V., & Marchante, M. (2014). Desenvolvimento e validação do questionário de avaliação de competências socioemocionais versão professores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Nº 2, Vol 1. <http://hdl.handle.net/10662/4216>
- Coelho, V. A., Sousa, V., & Marchante, M. (2016). Social and emotional competencies evaluation questionnaire - teacher's version: validation of a short form. *Psychological Reports* 119(1). <https://doi.org/10.1177/0033294116656617>
- Coryn, C. L. S., Spybrook, J. K., & Evergreen, S. D. H. (2009). Development and Evaluation of the Social-Emotional Learning Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*. Volume 27 Number 4. <https://doi.org/10.1177/0734282908328619>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Res Methods*. 2009;41(4):1149-60. 10.3758/BRM.41.4.1149
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics, 4th ed.* Washington, DC: Sage.
- Haukoos, J. S., & Lewis, R. J. (2008). Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. *Academic Emergency Medicine*, 12(4), 360-365. <https://doi.org/10.1197/j.aem.2004.11.018>
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H., & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010–1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Kankaras, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). *Assessment framework of the OECD study on social and emotional skills. OECD Education Working papers No. 207.* Paris: OECD. <https://doi.org/10.1787/5007adef-en>

Karimi, L., Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. *Journal of advanced nursing*, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>

Merrell, K. W., Felver, G., Josh, C., & Tom. K. M. (2010) Development and Validation of a Parent Report Measure for Assessing Social-Emotional Competencies of Children and Adolescents. *J Child Fam Stud.* 529–540. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9425-0>

Pires, J. G., Nunes, M. F. O., Demarzo, M. M. P., & Nunes, C. H. S. S. (2015). Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. *Avaliação Psicológica*, 14(3), 329-338. [www.redalyc.org/articulo.oa?id=335043971005](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=335043971005)

Rakhshani, T., Motlagh, Z., Beigi, V., Rahimkhanli, M., & Rashki, M. (2018). The Relationship between Emotional Intelligence and Job Stress among Nurses in Shiraz, Iran. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 25(6), 100–109. <https://doi.org/10.21315/mjms2018.25.6.10>

Ramesar, S., Koortzen, P., & Oosthuizen, R. M. (2009). The relationship between emotional intelligence and stress management. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 39-48. <https://hdl.handle.net/10520/EJC89188>

Silva, R. R. (2009). Uma análise da pressão no trabalho, da liberdade e do apoio social entre servidores de um tribunal. *Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho*, 12(1), 123-135. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v12i1p123-135>

Silva, K. K. A. D., & Behar, P. A. (2023). Mapeamento de Competências socioemocionais de estudantes: uma revisão sistemática. *Concilium*. Vol. 23, n. 3, p. 734-752. <https://doi.org/10.53660/CLM-856-23B16>

Souza, R. R. (2022). *Construção, evidências de validade e normatização de uma escala de competências socioemocionais para estudantes universitários*. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) Universidade de Brasília, Brasília. <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/44963>

Souza, R. R. (2025). *Construção e evidências de validade de uma escala de competências socioemocionais baseada em mindfulness*. [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília – UnB.

Souza, R. R., Faiad, C., & Rueda, F. J. M. (2021). Construction and Validity Evidence of a Socioemotional Skills Scale for University Students. *Avaliação Psicológica*, 20(4), 445-454. <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2004.22005.06>

Souza, R. R., & Souza Junior, L. C. V. (2023). O papel mediador das competências socioemocionais na relação entre personalidade e autoestima. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(3), 8501–8515. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-010>

Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 689–700. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.023>