

CONTRIBUIÇÕES DA TÉCNICA MINDFULNESS NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL*

Letícia Franciele Gonçalves VIEIRA**

Lorrana Alonso COSTA***

Thiago Henrique Muniz MORILHA****

RESUMO

O Mindfulness é uma técnica meditativa conhecida tradicionalmente e desenvolvida no Oriente. Não se limita apenas à meditação, mas constitui-se em um treino para viver e realizar ações de forma consciente, possibilitando ao indivíduo desenvolver o autoconhecimento e uma melhor qualidade de vida. O objetivo desta pesquisa é apontar as contribuições da técnica do Mindfulness no ambiente organizacional. Este estudo foi desenvolvido por meio de revisão integrativa com pesquisa nas bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando como descritores “Mindfulness”, “Mindfulness nas organizações”, “Mindfulness e bem-estar” e “Mindfulness e qualidade de vida no trabalho” para o estudo e análise do tema proposto. Com base nos resultados apresentados é possível perceber que as técnicas de Mindfulness auxiliam o indivíduo a lidar com suas ansiedades e estresse por meio do exercício da atenção plena, melhorando sua qualidade de vida, pois quando o ser humano se permite analisar e observar seus pensamentos e não ignorá-los, ele torna-se capaz de perceber a si mesmo e todo o mundo a sua volta, concentrando-se em todas as sensações do momento presente, vivenciando-o de forma consciente e não apenas mecânica, melhorando seu desempenho e bem-estar no trabalho, visto que são fatores de suma importância para avaliar a qualidade de vida do colaborador dentro da organização. Conclui-se que a técnica de Mindfulness apresenta melhora na qualidade de vida, bem-estar e produtividade do colaborador quando empregadas no ambiente organizacional, quanto maior a prática do indivíduo, melhores são os resultados.

Palavras-chave: Mindfulness. Bem-estar no trabalho. Qualidade de vida no trabalho.

* Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul- SP, UNIFUNEC

** Graduanda de Psicologia, Centro Universitário de Santa Fé do Sul- SP, UNIFUNEC, le.franciele1502@gmail.com

*** Graduanda de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul- SP, UNIFUNEC, lorranaalonso@gmail.com

**** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul- SP, UNIFUNEC, thiagomorilha3@yahoo.com.br