

# Daily hassles and uplifts at work: Affective and cognitive processes and outcomes on subjective well-being

Ana Junça Silva

Orientador: Prof. Doutor António Caetano

IGNITE, 2016, ISCTE - IUL

# A saliência dos micro-eventos diários no trabalho

- O ambiente, o contexto, as tarefas, os equipamentos, as pessoas (etc.)  
promovem a ocorrência de diversos micro-eventos diários.
  - Podem gerar flutuações emocionais.

# Um dia de trabalho...

- Questão de partida:
- **Será que os micro-eventos diários podem ter efeitos macro?**



- **(Sobre o) comportamento, desempenho e bem-estar?**



# Para analisar o fenómeno, os processos e os efeitos...

- 8 Estudos empíricos:
- Que deram origem a 8 publicações...
- Incluindo um produto internacional: *Scale of daily hassles and uplifts at work (27/44)*.

## Revistas internacionais

- 5
- Ex. *Journal of happiness studies;*
- *Social Indicators research;*
- *Human Communication Research*
- *Journal of Occupational and Health Psychology*
- *Journal of Occupational and Organizational Psychology.*

## Capítulos de livros

- 4
- Ex: *Occupational Health Psychology: From burnout to well-being;*
- *The happiness compass: theories, actions and perspectives for well-being.*
- Novas medidas de comportamento organizacional.

# (1) Quais os micro-eventos diários mais comuns no trabalho?



---

**Interações  
positivas**

*“Hoje, alguém foi compreensível para mim no trabalho.”*

---

**Ajuda**

*“Hoje, eu ajudei alguém no trabalho.”*

---

**Reconhecimento**

*“Hoje, eu recebi feedback positivo sobre o meu trabalho.”*

---

**Satisfação com a  
atividade**

*“Hoje, fiz algo diferente no trabalho.”*

---

**Metas diárias**

*“Hoje, tive um bom desempenho.”*

---

**Satisfações  
organizacionais**

*“Hoje, fiz uma pausa agradável no trabalho.”*

---

---

# (1) Quais os micro-eventos diários mais comuns no trabalho?

---

**Interações  
negativas**

*“Hoje, tive que lidar com um ‘chico-esperto’ no trabalho.”*

---

**Constrangimentos  
operacionais**

*“Hoje, erros de outros interferiram com o meu trabalho.”*

---

**Constrangimentos  
organizacionais**

*“Hoje, recursos necessários para o trabalho não estavam disponíveis.”*

---

**Constrangimentos  
da tarefa**

*“Hoje, tive muitas tarefas para fazer ao mesmo tempo.”*

---

**Ameaças à  
autoimagem**

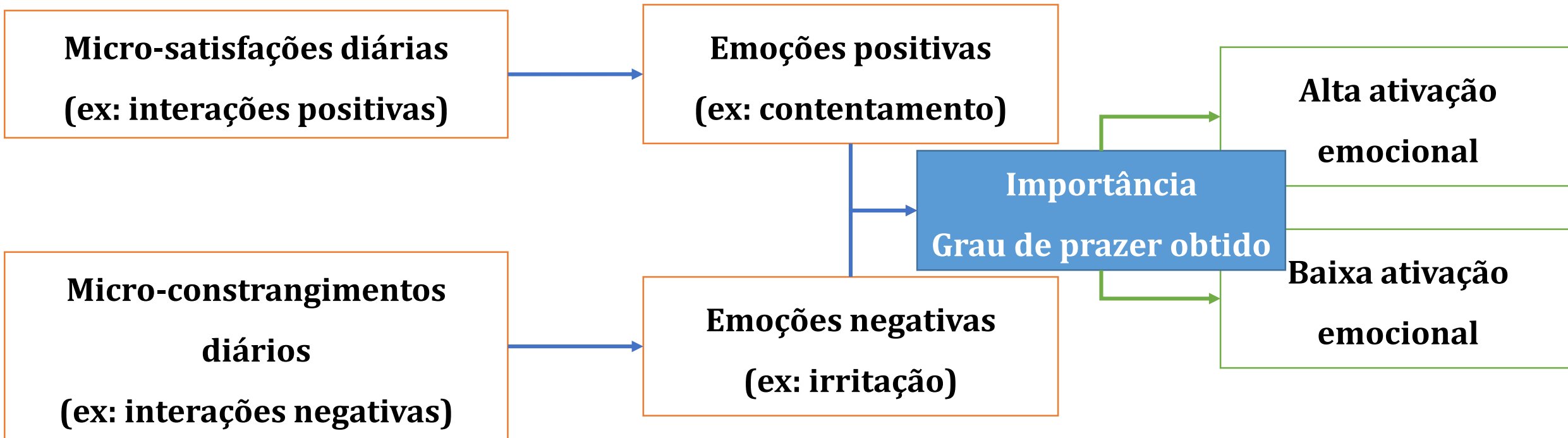
*“Hoje, fui acusado de algo injustamente.”*

---

---

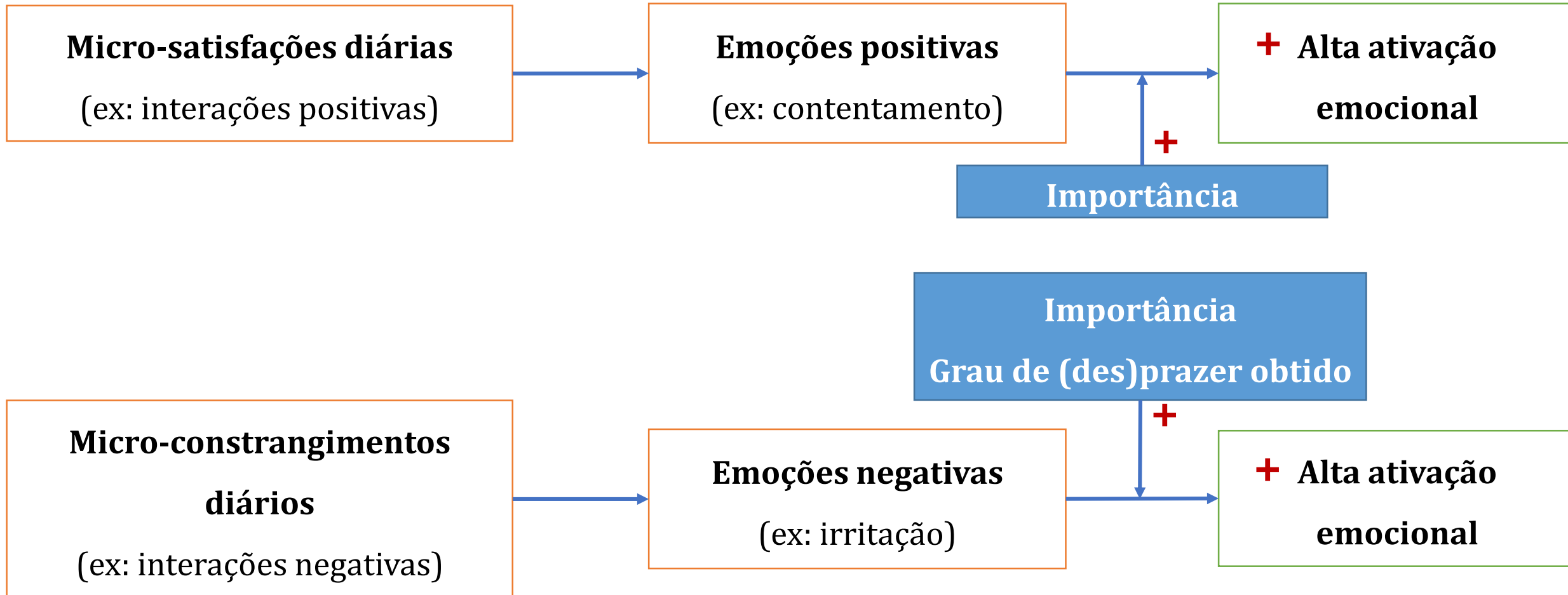
## (2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

### A dupla moderação da avaliação dos eventos...



## (2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

### A dupla moderação da avaliação dos eventos...

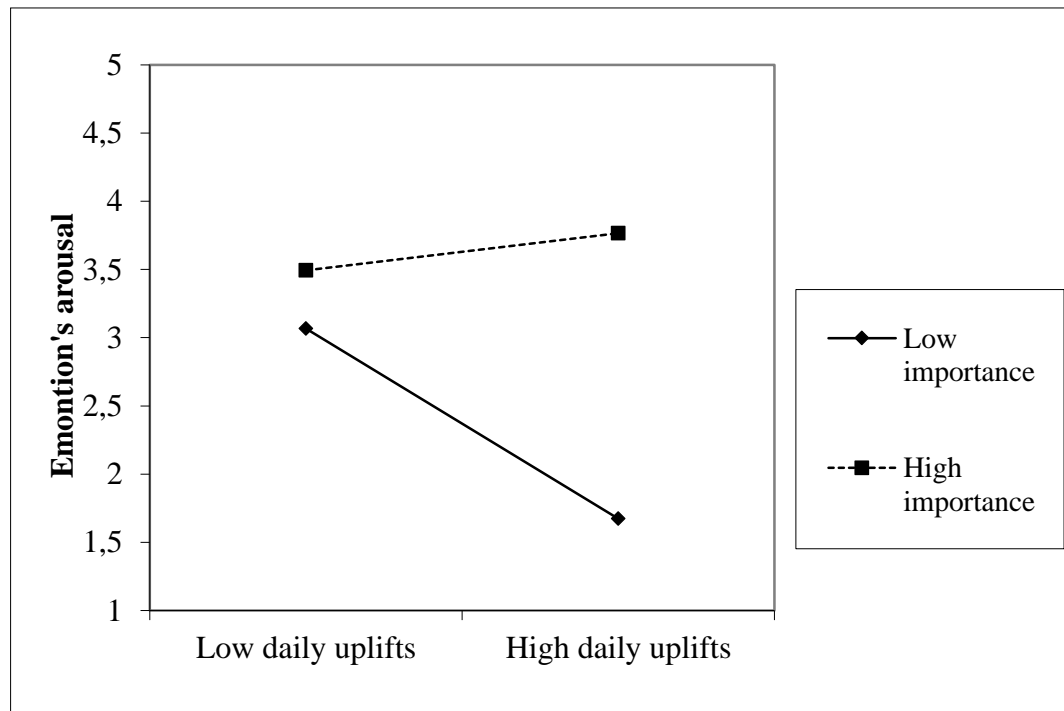
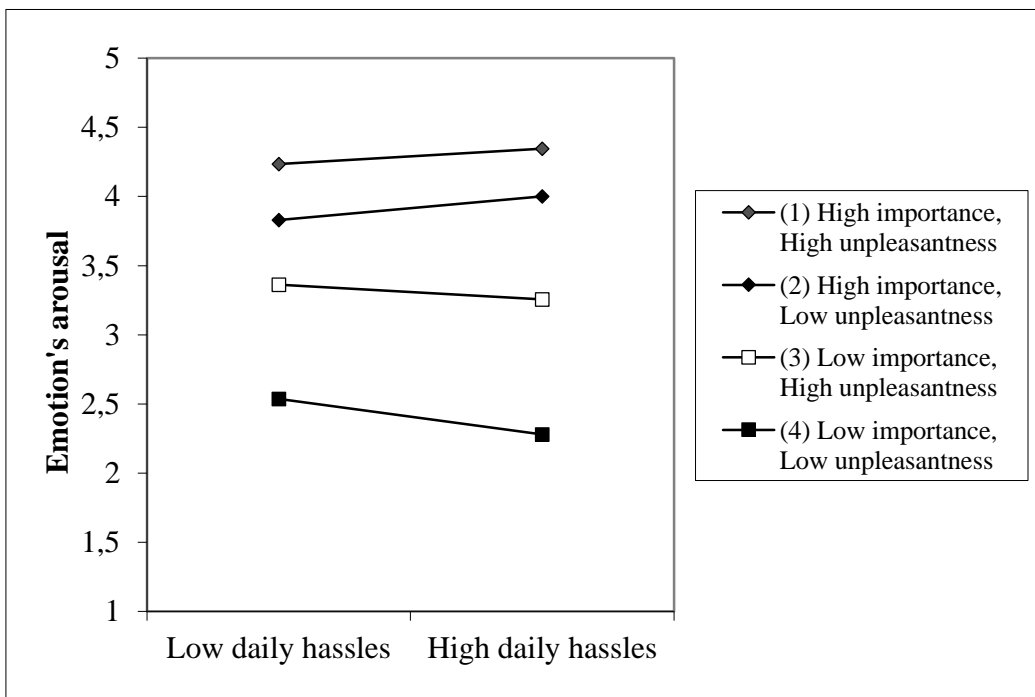




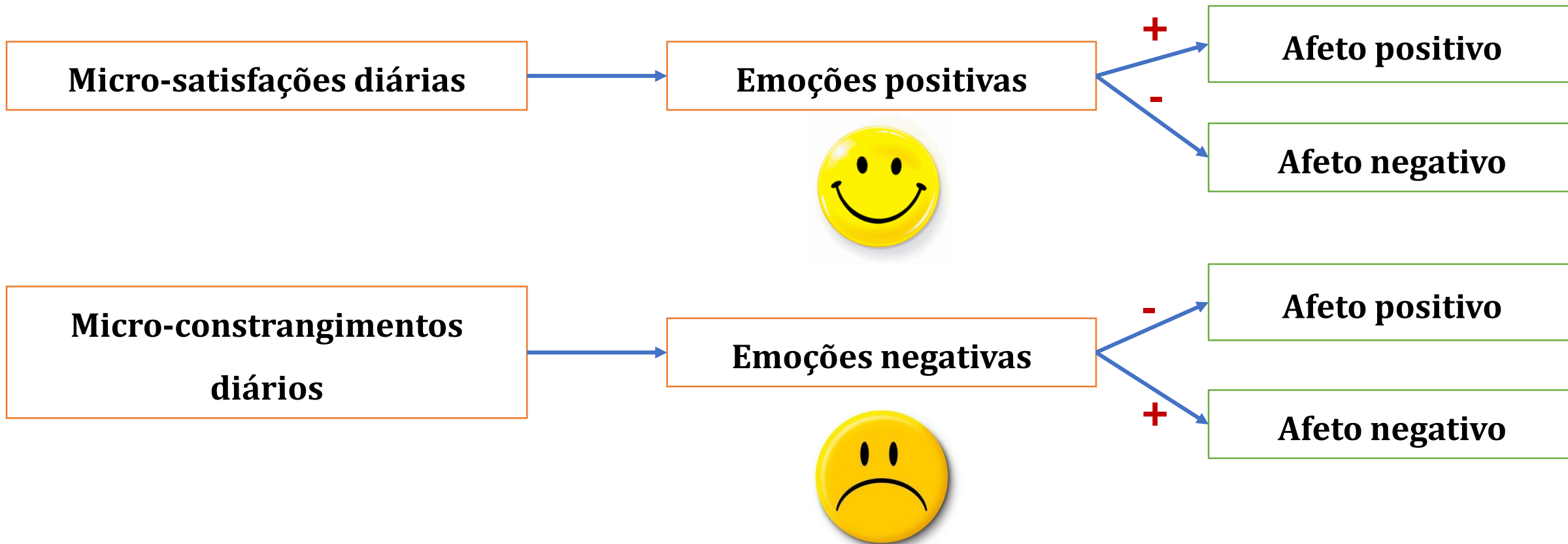
## (2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

### A dupla moderação da avaliação dos eventos...

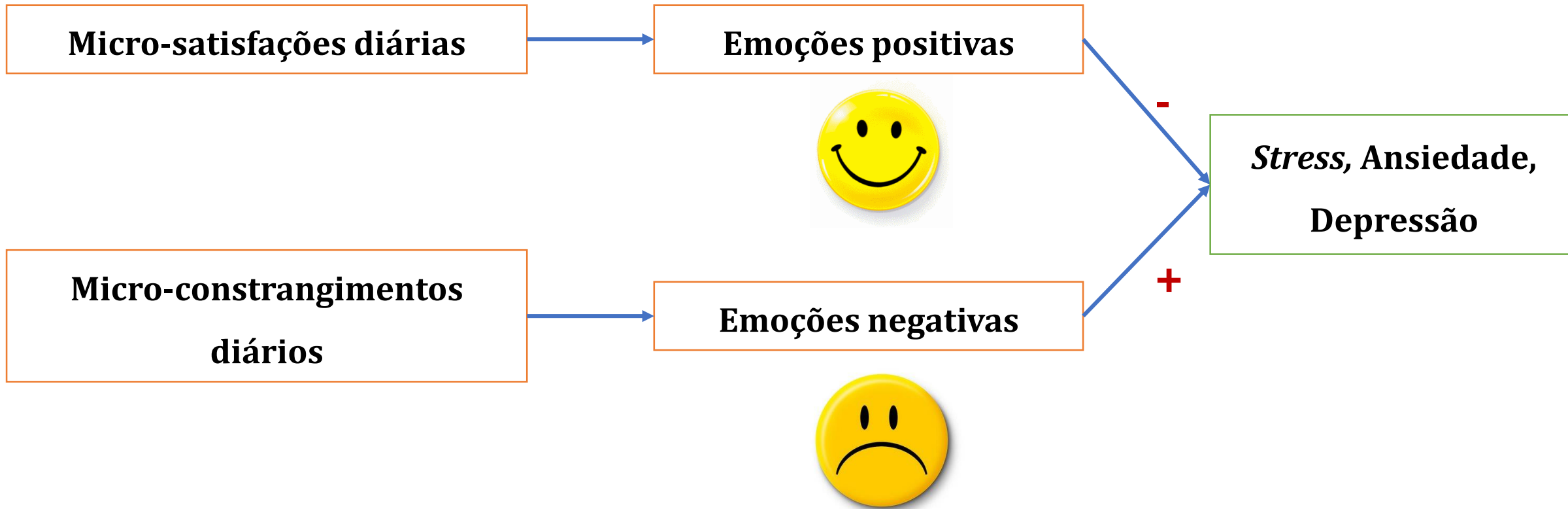
- A ativação emocional depende da quantidade de micro-eventos experienciados.
  - Quanto menos eventos...



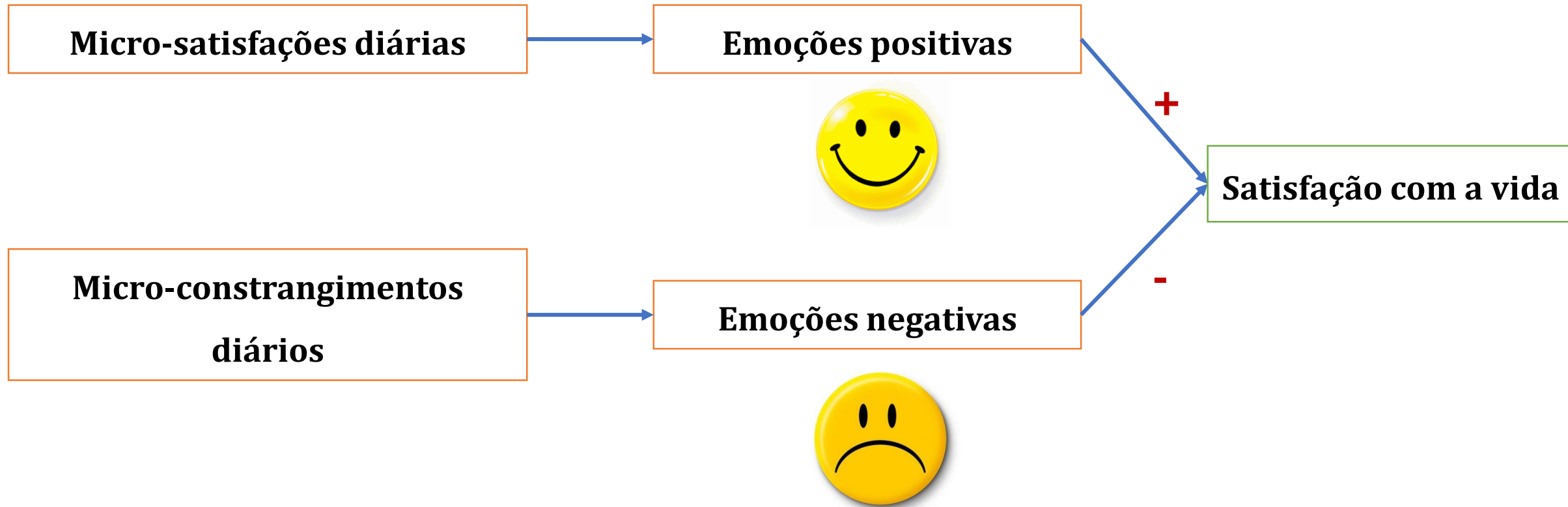
### (3) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR]?



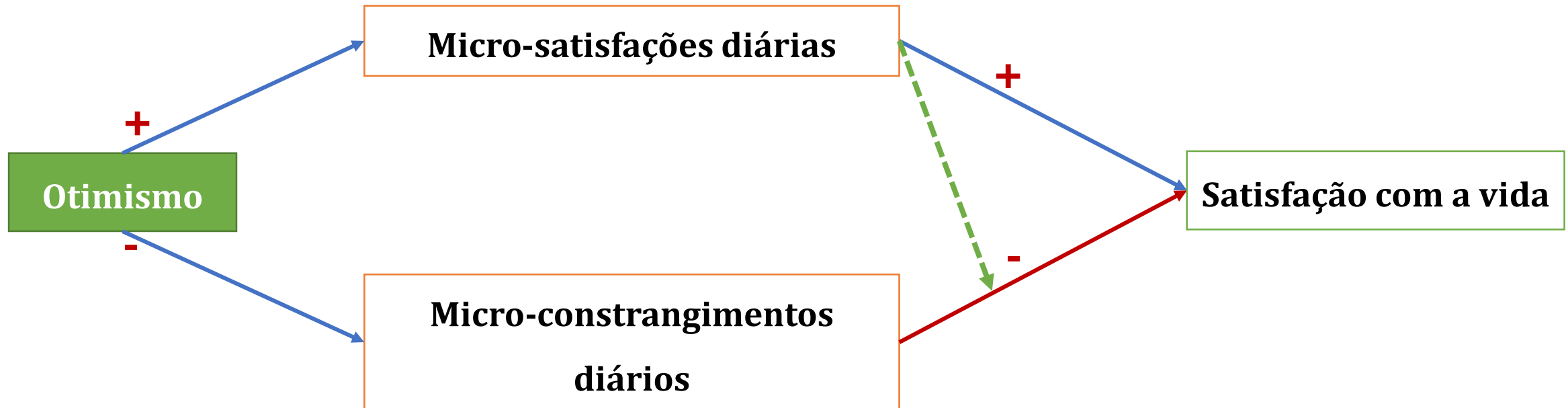
# (4) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO MAL-ESTAR]?



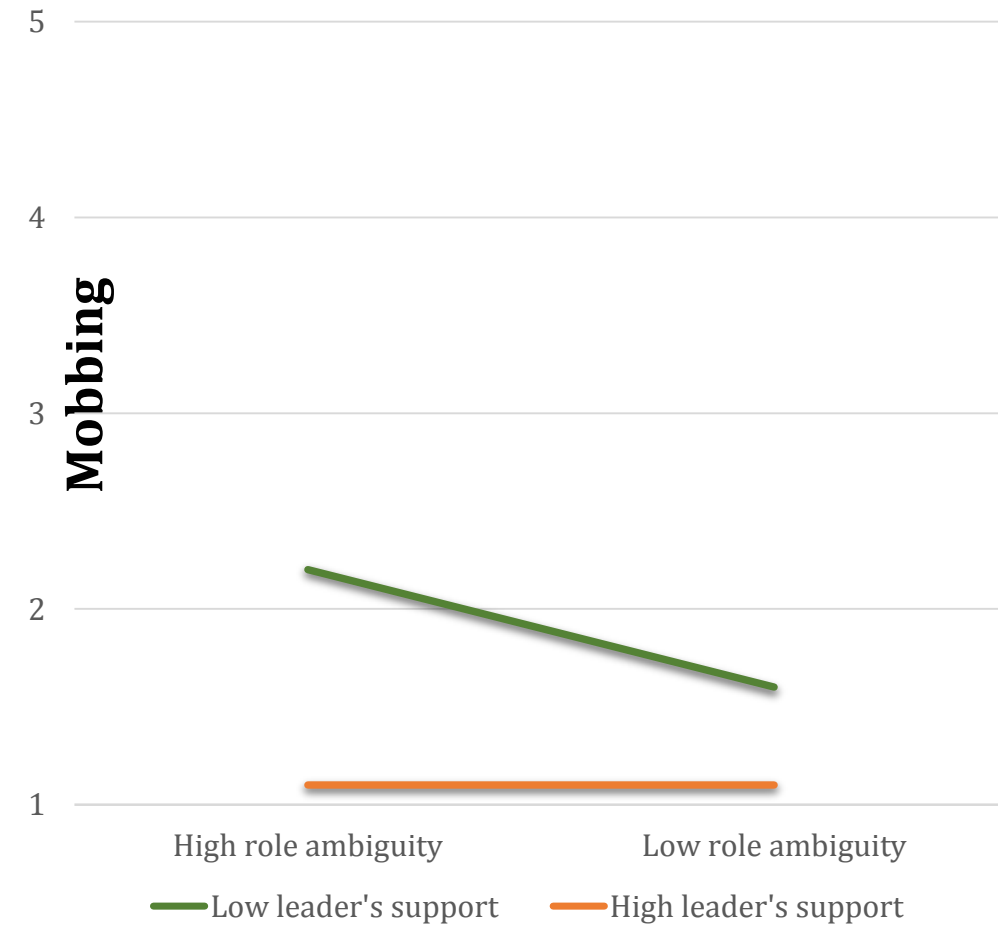
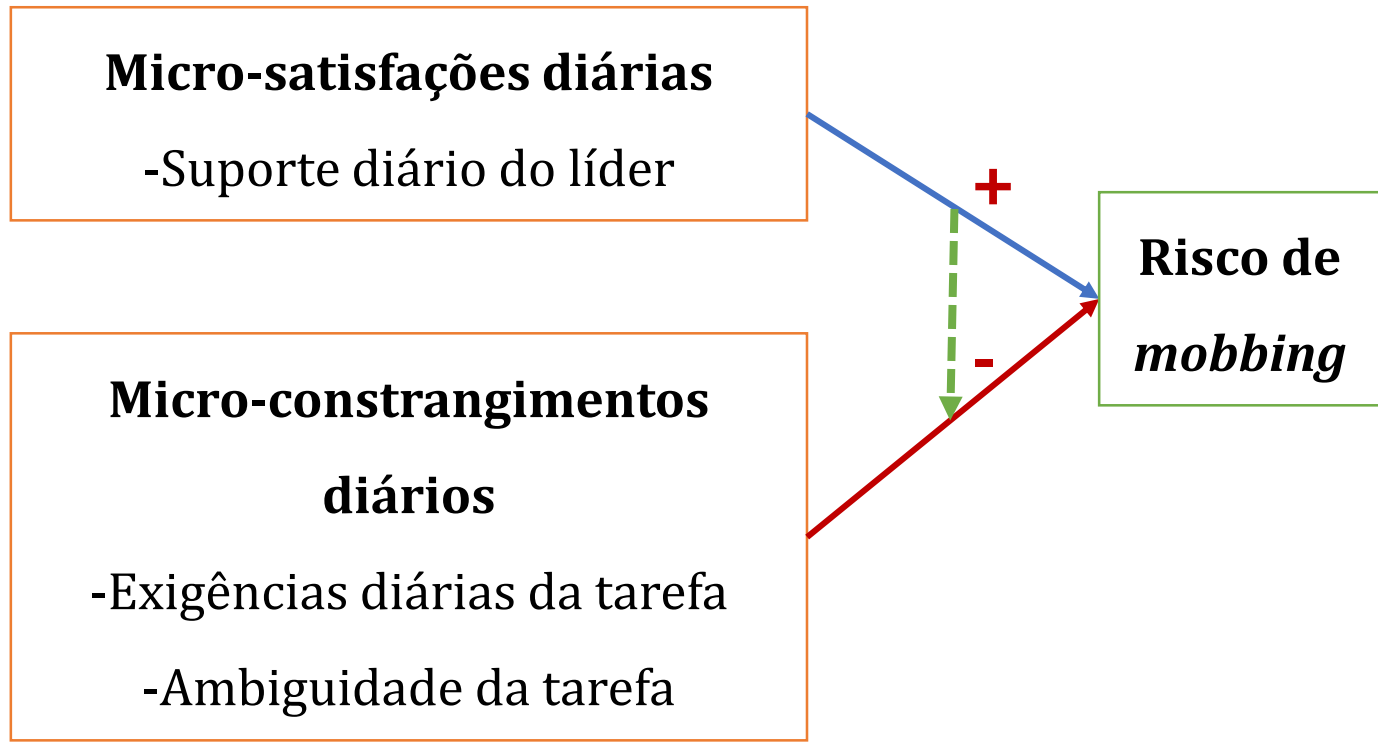
# (5) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR GERAL]?



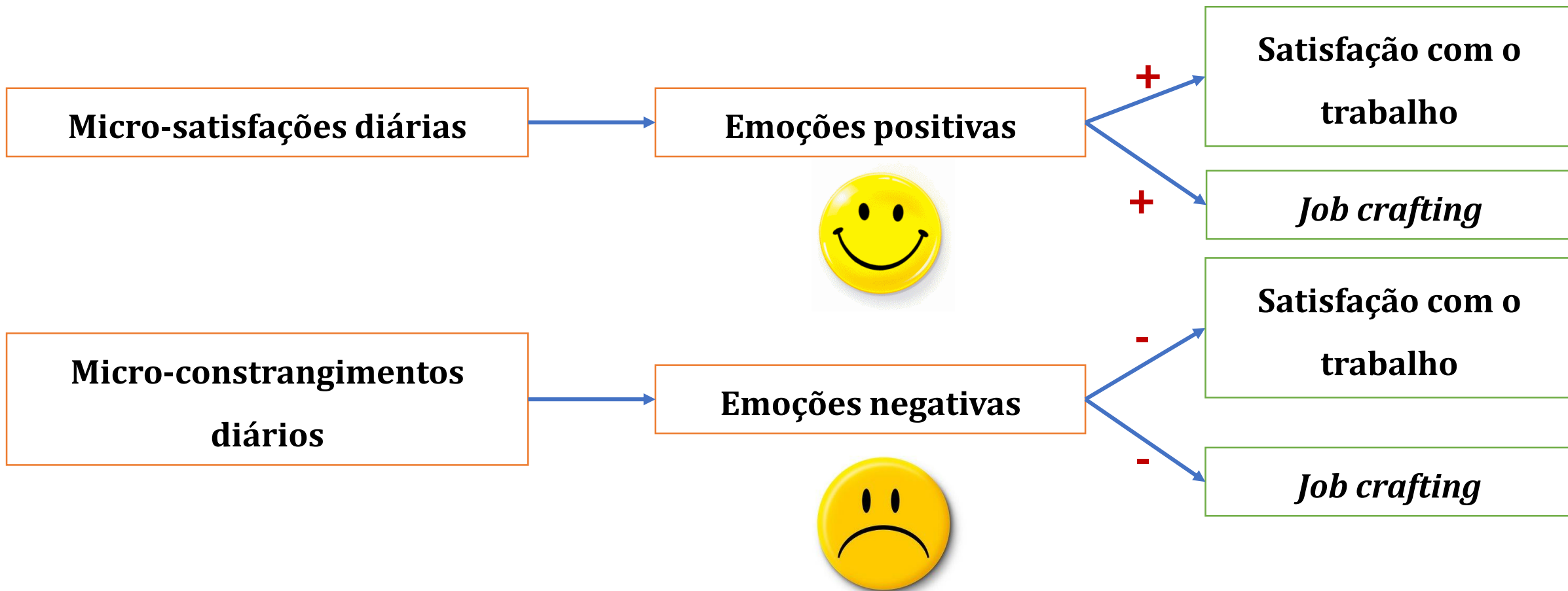
## (6) A relação entre otimismo e bem-estar: **uma moderação** mediada dos micro-eventos...



# (7) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR NO TRABALHO]? O efeito moderador das micro-satisfações...

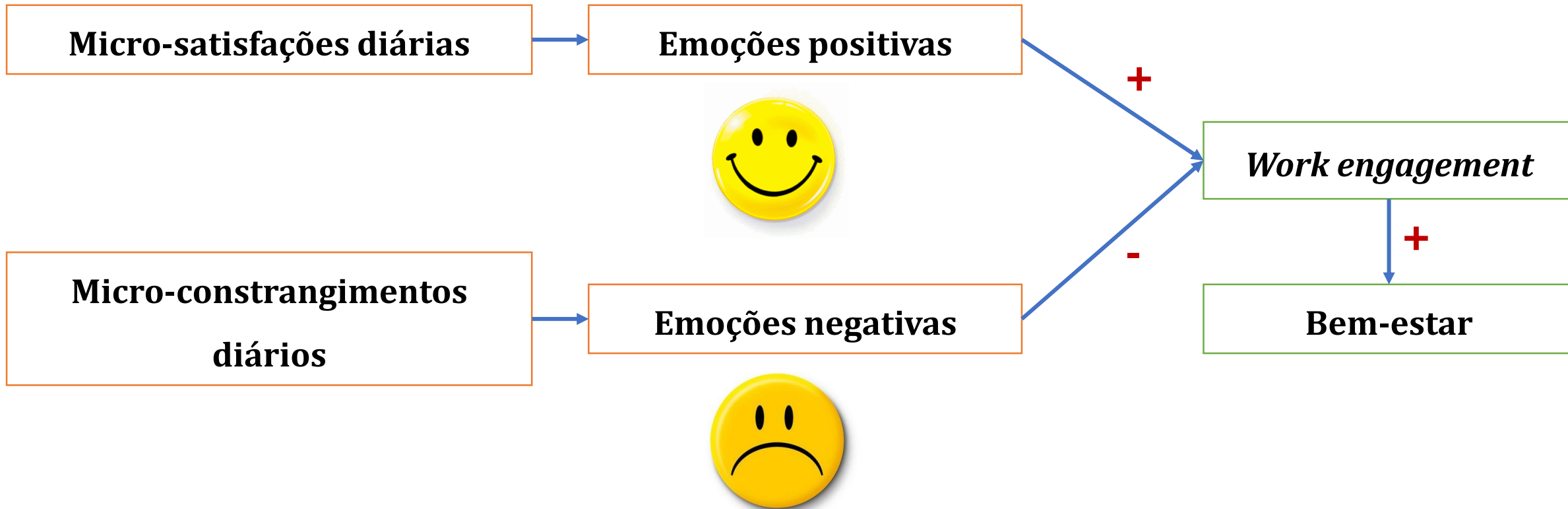


# (8) Quais os efeitos [ATITUDINAIS] dos micro-eventos diários?



# (9) A relação entre micro-eventos diários e bem-estar? 0

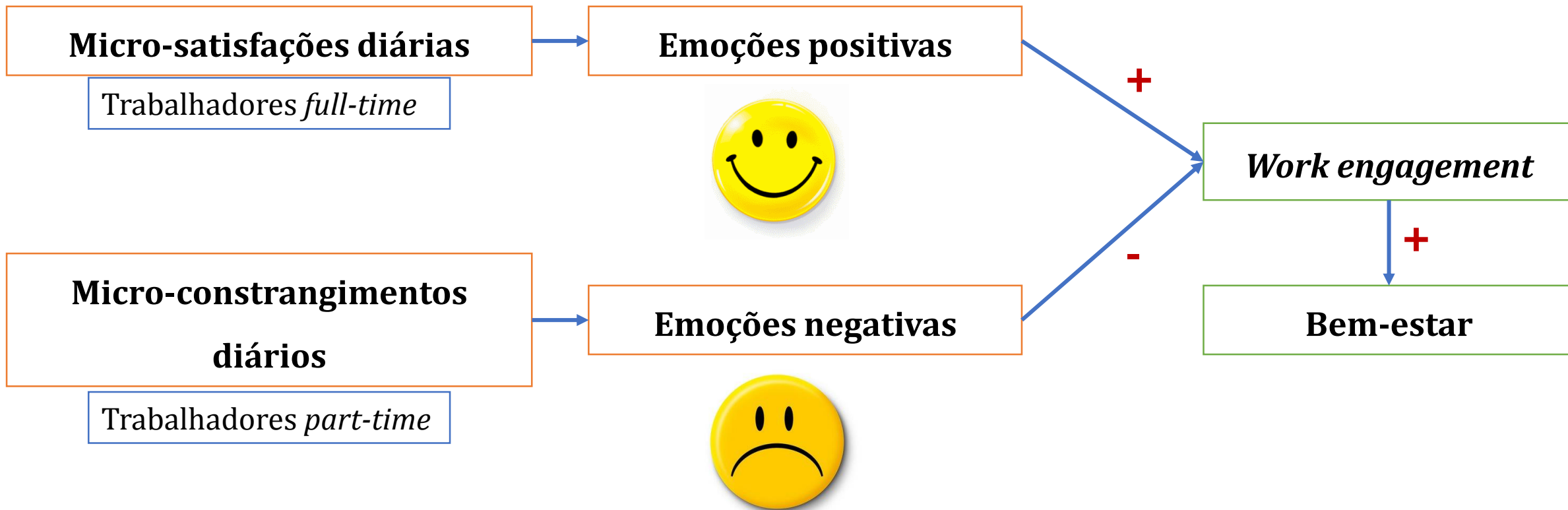
papel mediador do *engagement* diário...



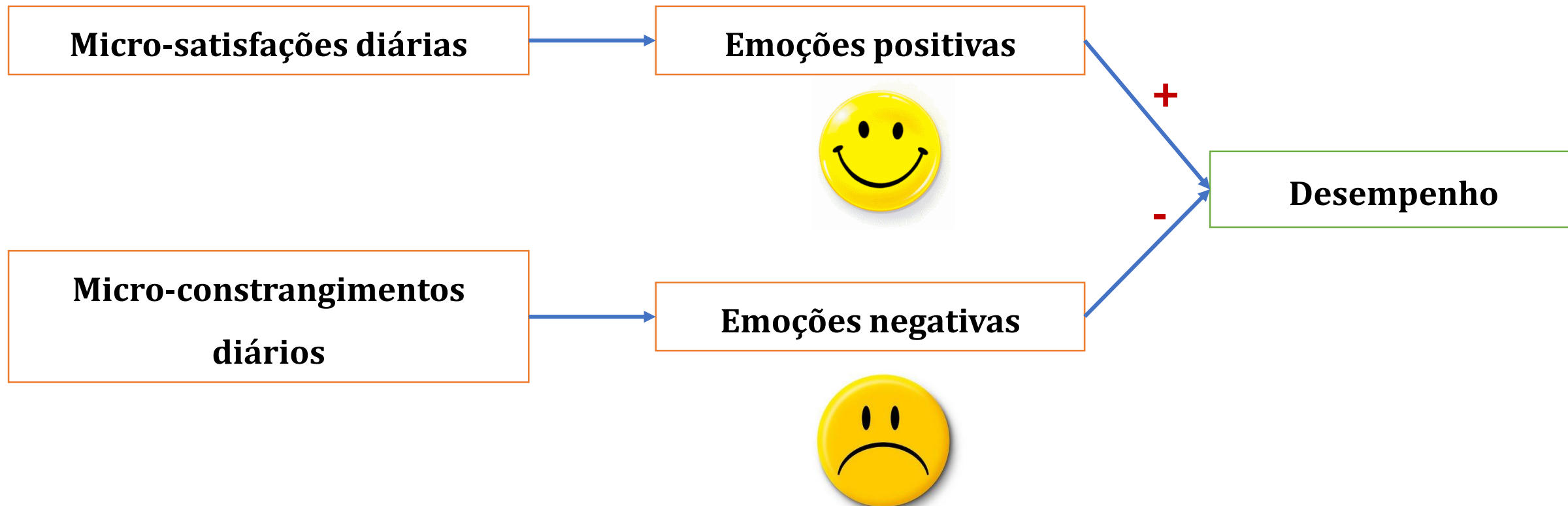


# (9) A relação entre micro-eventos diários e bem-estar? 0

papel mediador do *engagement* diário...



# (10) Quais os efeitos [COMPORTAMENTAIS] dos micro-eventos diários? O papel mediador das emoções...



# Os micro-eventos diários...

- Provocam **flutuações emocionais diárias**.
  - Estas dependem:
    - Da **avaliação e de fatores psicológicos** (ex., otimismo).
  - As **micro-satisfações “amortecem” o efeito negativo dos micro-constrangimentos**.
  - Influenciam:
    - **Estados afetivos** (*work engagement*).
    - **Atitudes** (*job crafting*).
    - Diversas formas de **bem-estar**.
    - **Comportamentos** (desempenho).
-

# “Praticamente” falando...

- **Intervenções nas organizações:**

- Medidas de gestão de micro-eventos.
- Estratégias de estruturação do trabalho para gerir melhor o afeto.

- **Para gestores:**

- Estimular otimismo, *work engagement* (ex: *team building*, atividades fora do trabalho).
- Desenvolver relações positivas líder-colaboradores (ex: Liderança autênticos).
- Ter atenção aos vínculos laborais:
  - *Part-time*: reduzir micro-constrangimentos.
  - *Full-time*: incrementar micro-satisfações.

- **Programas de formação:**

- *Mindfulness*, (re)interpretação de micro-eventos diários.