

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EMOCIONAL DE PROFESSORES  
UNIVERSITÁRIOS

*SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE DOCENTES UNIVERSITARIOS*

*MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL BEING OF UNIVERSITY PROFESSORS*



Marlenis MARTÍNEZ<sup>1</sup>  
e-mail: marlenism3@gmail.com



Celia BÓRQUEZ<sup>2</sup>  
e-mail: cborquez@academicos.uta.cl



Patricio HUERTA<sup>3</sup>  
e-mail: pahuer2@gmail.com

**Como referenciar este artigo:**

MARTÍNEZ, M.; BÓRQUEZ, C.; HUERTA, P. Saúde mental e bem-estar emocional de professores universitários. **Revista on line de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 28, n. 00, e023029, 2024. e-ISSN: 1519-9029. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v28i00.19878>



| Enviado em: 22/08/2024  
| Revisões requeridas em: 07/09/2024  
| Aprovado em: 15/10/2024  
| Publicado em: 09/12/2024

**Editor:** Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes  
**Editor Adjunto Executivo:** Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

<sup>1</sup> Universidade Miguel de Cervantes (UMC), Santiago – Chile. Acadêmico do programa de mestrado.

<sup>2</sup> Universidade de Tarapacá (UTA), Região de Arica e Parinacota – Chile. Pró-Reitora de Tecnólogo Médico em Laboratório Clínico e Medicina Transfusional da Unidade UTA FACSAL.

<sup>3</sup> Universidade de Tarapacá (UTA), Região de Arica e Parinacota – Chile. Coordenador de Áreas Clínicas e apoio à gestão do Mestrado em Saúde Pública.

---

**RESUMO:** O objetivo da pesquisa centrou-se em analisar a saúde mental e o bem-estar emocional de professores de uma Universidade Privada da região Metropolitana do Chile. O percurso metodológico centrou-se no paradigma quantitativo, sob o desenho não experimental, descritivo, geriu-se uma amostra através de uma fórmula para amostras finitas, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%. Os dados foram recolhidos através de um questionário estruturado em duas secções: uma escala de saúde mental como o GHQ-12, e uma escala de bem-estar emocional como o PANAS. Entre as principais conclusões está que, embora muitos professores administrem adequadamente as exigências psicológicas do seu trabalho, um quarto deles experimenta dificuldades significativas, o que pode influenciar negativamente o seu desempenho e satisfação no trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental. Bem-estar emocional. Professores.

**RESUMEN:** El objetivo de la investigación centrado en analizar la salud mental y el bienestar emocional de los docentes en una Universidad Privada de la región Metropolitana-Chile. La ruta metodológica centrada en el paradigma cuantitativo, bajo el diseño no experimental, descriptivo, se manejó una muestra mediante una fórmula para muestras finitas, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario estructurado en dos secciones: una escala de salud mental como el GHQ-12, y una escala de bienestar emocional como la PANAS. Entre los principales hallazgos subraya que, aunque muchos docentes manejan adecuadamente las demandas psicológicas de su trabajo, un cuarto de ellos experimenta dificultades significativas, lo que puede influir negativamente en su rendimiento y satisfacción laboral.

**PALABRAS CLAVE:** Salud Mental. Bienestar Emocional. Docentes.

**ABSTRACT:** The objective of the research focused on analyzing the mental health and emotional well-being of teachers at a Private University in the Metropolitan region of Chile. The methodological route focused on the quantitative paradigm, under the non-experimental, descriptive design, a sample was managed using a formula for finite samples, with a confidence level of 95% and a margin of error of 5%. The data were collected using a questionnaire structured in two sections: a mental health scale such as the GHQ-12, and an emotional well-being scale such as the PANAS. Among the main findings is that, although many teachers adequately manage the psychological demands of their work, a quarter of them experience significant difficulties, which can negatively influence their performance and job satisfaction.

**KEYWORDS:** Mental Health. Emotional Wellbeing. Teachers.

## Introdução

Nos últimos anos, a saúde mental e o bem-estar emocional dos professores universitários chamaram a atenção da comunidade acadêmica e dos formuladores de políticas educacionais em todo o mundo. O ambiente universitário, caracterizado por seu dinamismo e constante evolução, apresenta desafios específicos que afetam a saúde mental dos professores, que enfrentam uma carga horária significativa, altas expectativas e um equilíbrio precário entre a vida pessoal e profissional (Orrego, 2023). Esse fenômeno não tem repercussões apenas individuais, mas também institucionais, afetando a qualidade da educação e a sustentabilidade das instituições acadêmicas.

Nesse sentido, em nível internacional, vários estudos têm documentado o impacto da pressão acadêmica e das condições de trabalho na saúde mental dos professores universitários. Um estudo de Cobos-Sanchiz *et al.* (2022) revelou que aproximadamente 50% dos acadêmicos experimentaram altos níveis de estresse relacionado ao trabalho. Além disso, na Europa, Morales (2022) constatou que professores universitários relataram altos níveis de ansiedade e depressão, atribuíveis à carga de trabalho excessiva e à pressão para publicar e obter financiamento para pesquisa.

Por sua vez, na América Latina, a situação não é menos preocupante. Em estudo realizado por Delgado-Herrada, García-Horta e Zamarripa (2022) identificaram que a síndrome de burnout foi prevalente entre professores universitários, afetando seu bem-estar emocional e desempenho no trabalho. Da mesma forma, outras pesquisas mostraram que os professores universitários enfrentam desafios significativos em termos de estabilidade no emprego e reconhecimento profissional, o que afeta negativamente sua saúde mental.

Com base na premissa acima, a saúde mental se concentra em um estado de bem-estar no qual o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para sua comunidade. É um conceito abrangente que engloba aspectos emocionais, psicológicos e sociais do bem-estar. A este respeito, Castilla-Gutiérrez *et al.* (2021) destacam que a saúde mental dos professores universitários é profundamente influenciada por fatores como sobrecarga de trabalho, falta de apoio institucional e demandas acadêmicas.

Enquanto o bem-estar emocional é especificado como a capacidade de uma pessoa de gerenciar suas emoções de forma eficaz, manter relacionamentos saudáveis e aproveitar a vida em geral (López, 2023). No contexto dos professores universitários, o bem-estar emocional é fundamental, pois permite que eles enfrentem as demandas do ambiente acadêmico, manter o

equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e desempenhar as suas funções com satisfação e eficiência.

Por sua vez, Gordillo (2023) afirma que o bem-estar emocional em professores universitários está relacionado à satisfação geral com a vida, resiliência diante de situações adversas e capacidade de vivenciar emoções positivas, mesmo em um ambiente de trabalho exigente, enfatizando que o bem-estar emocional é crucial para a qualidade do ensino e interação com os alunos.

De fato, a saúde mental e o bem-estar emocional dos professores universitários são componentes fundamentais para seu desempenho efetivo e qualidade de vida. Esses aspectos estão intimamente inter-relacionados, uma vez que um estado emocional adequado contribui para uma melhor saúde mental, permitindo que os professores enfrentem as pressões e demandas do ambiente acadêmico com resiliência e satisfação (Martínez *et al.*, 2021). A promoção de um ambiente de trabalho saudável, com apoio institucional e estratégias de gestão do stress, é essencial para garantir que os professores consigam manter um equilíbrio entre as suas responsabilidades profissionais e o seu bem-estar pessoal.

Nessa ordem e direção, o sistema de ensino superior no Chile passou por uma transformação significativa nas últimas décadas, caracterizada por uma expansão das matrículas e uma crescente diversificação das instituições. No entanto, essa expansão trouxe consigo uma série de desafios que impactaram negativamente a saúde mental dos professores universitários. De acordo com a Comissão Nacional de Acreditação (CNA, 2018), o aumento da carga administrativa e acadêmica, juntamente com a pressão para publicar em periódicos de alto impacto e a competição por financiamento, têm contribuído para um ambiente de trabalho estressante.

Em um estudo realizado por Zúñiga-Jara e Pizarro-León (2018), eles mostraram que "60% dos professores universitários no Chile relataram altos níveis de estresse no trabalho. Entre os fatores mais citados estão a sobrecarga de trabalho, a falta de estabilidade no emprego e o reconhecimento insuficiente pelas instituições" (p. 180). Isso significa que a maioria dos professores universitários está experimentando um nível significativo de tensão em seu trabalho.

O exposto ocorre em uma Universidade Privada localizada na Região Metropolitana, uma vez que, por meio de evidências, foi especificado que os professores identificam vários fatores específicos que afetam a saúde mental e o bem-estar emocional, como carga horária, insegurança contratual, pressão acadêmica e falta de apoio institucional. Os professores também

precisam equilibrar várias responsabilidades, incluindo ensino, pesquisa, supervisão de alunos e tarefas administrativas.

Da mesma forma, a pressão para publicar artigos científicos em periódicos de alto impacto gera instabilidade emocional, estresse, exaustão mental, entre outras patologias. Além disso, a ausência de um sistema de apoio eficaz dentro da instituição, como a falta de recursos para a saúde mental e o bem-estar, pode agravar os problemas existentes; tendo impacto no desempenho acadêmico, tanto em professores quanto em alunos e, portanto, na diminuição da excelência educacional.

A saúde mental e o bem-estar emocional estão intrinsecamente ligados à qualidade de vida. Os professores que sofrem de problemas de saúde mental podem experimentar um declínio em seu bem-estar geral, afetando suas vidas profissionais e pessoais. Portanto, o bem-estar dos professores influencia diretamente sua capacidade de ensinar e orientar os alunos de forma eficaz. Um professor que goza de boa saúde mental e emocional está em melhor posição para criar um ambiente de aprendizado positivo, o que, por sua vez, beneficia os alunos.

Pelas razões mencionadas acima, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a saúde mental e o bem-estar emocional de professores de uma universidade privada da região metropolitana do Chile. Busca-se compreender as dimensões e fatores que influenciam o bem-estar emocional e psicológico dos professores; portanto, é essencial implementar intervenções eficazes que melhorem a qualidade de vida e, em última análise, a qualidade do ensino superior. Os fundamentos teóricos apresentados neste artigo fornecem uma estrutura sólida para compreender e enfrentar os desafios relacionados à saúde mental e ao bem-estar emocional no contexto universitário.

## Saúde mental

Ao longo da história, a compreensão da saúde mental evoluiu graças às contribuições de várias disciplinas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) hoje define saúde mental como mais do que apenas a ausência de transtornos mentais; considera-o um estado integral de bem-estar físico e emocional. É fundamental reconhecer que o ser humano, por sua natureza social, precisa interagir com seu ambiente para vivenciar uma sensação de produtividade e eficácia na gestão dos desafios diários, além de receber reconhecimento por suas conquistas para alcançar a satisfação pessoal.

Da mesma forma, o referido autor considera a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo tem consciência de suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para sua comunidade. Essa definição destaca a saúde mental não apenas como a ausência de transtornos mentais, mas como um estado positivo de bem-estar.

No pensamento de Orrego (2023), a saúde mental refere-se ao estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias capacidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para sua comunidade. A saúde mental não é simplesmente a ausência de transtornos mentais, mas um estado positivo que inclui aspectos como equilíbrio emocional, estabilidade psicológica e bem-estar geral.

Gómez e Recalde (2023) apontam que a saúde mental é a condição em que um indivíduo se encontra dentro de um contexto sociocultural específico, englobando tanto aspectos psicológicos quanto sociais. Esse estado se manifesta na vivência de emoções e sentimentos variados, que incluem tanto afetos positivos, como satisfação, bem-estar e conforto, quanto negativos, como ansiedade, depressão e insatisfação.

Enquanto a saúde mental em professores universitários pode ser entendida como a condição em que esses profissionais estão inseridos em um ambiente acadêmico específico, influenciado por fatores psicológicos e sociais (Delgado-Herrada; García-Horta; Zamarripa, 2022). Esse estado se reflete na experiência de uma série de emoções, que podem incluir afetos positivos, como sensação de realização, satisfação e estabilidade, bem como emoções negativas, como ansiedade, exaustão e insatisfação. Além disso, para os professores universitários, a saúde mental pode ser vista como um processo contínuo que requer a adoção de estratégias eficazes para gerenciar as demandas do ambiente acadêmico, como manter a autonomia e encontrar um equilíbrio entre as responsabilidades profissionais e pessoais.

Assim, os autores supracitados apontam que os componentes que envolvem a saúde mental são: bem-estar emocional, funcionamento psicológico, relações sociais e adaptação e enfrentamento. No que diz respeito à dimensão do bem-estar emocional, Quiroz-Zambrano e Vega-Intriago (2020) implicam a presença de emoções positivas e a ausência de emoções negativas. Isso inclui sentimentos de felicidade, contentamento e otimismo. A capacidade de gerenciar o estresse e a ansiedade também é um componente crucial dessa dimensão.

Considerando que, a dimensão do funcionamento psicológico abrange o aspecto cognitivo e emocional do indivíduo. Inclui componentes como autoestima, autoeficácia, resiliência e capacidade de resolver problemas (Domínguez; Ibarra, 2017). O funcionamento

psicológico saudável permite que as pessoas enfrentem desafios e se recuperem das adversidades. A dimensão das relações sociais, enfocou o fato de que a saúde mental também se reflete na qualidade das relações interpessoais. De acordo com Barahona (2021), relações sociais fortes e solidárias são essenciais para a saúde mental, proporcionando um sentimento de pertencimento e segurança emocional.

A dimensão adaptação e enfrentamento, segundo Cuamba e Zazueta (2020), adaptação refere-se à capacidade de um indivíduo de se ajustar a novas condições ou desafios, especialmente aqueles que são estressantes ou causam mudanças significativas na vida. Esse processo pode incluir mudanças de comportamento, atitudes e pensamento. Por outro lado, o enfrentamento descreve as estratégias que os sujeitos empregam para gerenciar o estresse e os desafios emocionais (Veras, 2020). É uma parte essencial do processo de adaptação e pode ser consciente ou inconsciente. As estratégias de enfrentamento são diversas e podem ser adaptativas ou desadaptativas.

### **Bem-estar emocional**

O bem-estar emocional refere-se ao estado em que uma pessoa experimenta emoções positivas e satisfação com a vida. De acordo com López-Martínez *et al.* (2023), o bem-estar emocional é composto por três elementos principais: a avaliação positiva da própria vida, a experiência frequente de emoções positivas e a experiência pouco frequente de emoções negativas.

Portanto, o bem-estar emocional dos professores é descrito em relação a fatores psicológicos, como o senso de realização e satisfação pessoal no trabalho, entre outros (Aguilar; Quiñonez, 2022). Além disso, há pesquisas que enfatizaram principalmente os aspectos negativos do ensino, como burnout, insatisfação no trabalho e violência. Professores com alto senso de autoeficácia são aqueles que mantêm altas expectativas sobre as habilidades de aprendizagem de seus alunos, sabem como melhorar seu desempenho e se sentem motivados a ensinar.

O educador precisa desenvolver um conjunto de habilidades socioemocionais adequadas, flexíveis e adaptáveis para resolver conflitos pessoais e sociais em sala de aula, o que lhe permitirá enfrentar e gerenciar o estresse psicológico. Nesse contexto, aprender a gerenciar suas emoções, orientando-as para a vivência de emoções positivas, pode contribuir significativamente para o bem-estar do professor e o ajustamento de seus alunos (Costa;

Palmeira; Salgado, 2021). Assim, quando os professores aprendem a manter estados emocionais positivos e minimizar o impacto dos negativos, isso pode levar a um maior bem-estar do professor e a um melhor ajuste no corpo discente.

O bem-estar dos professores universitários também pode ser compreendido por meio de fatores psicológicos, como o sentimento de realização e satisfação pessoal no trabalho, entre outros aspectos. Os professores que têm um alto grau de autoeficácia geralmente têm grandes expectativas sobre as habilidades de aprendizagem de seus alunos. Esses professores não apenas sabem como melhorar o desempenho acadêmico de seus alunos, mas também encontram motivação no ensino (Anzelin; Marín-Gutiérrez; Chocontá, 2020).

Portanto, a capacidade de gerenciar adequadamente suas emoções, direcionando-as para experiências positivas, pode aumentar o bem-estar do professor e, por sua vez, melhorar a adaptação e o desempenho dos alunos. Nesse sentido, aprender estratégias para manter um estado emocional positivo e minimizar os efeitos das emoções negativas se traduz em maior bem-estar para os professores e um melhor ajuste nos alunos (Rodríguez-Barboza, 2024).

No pensamento de López-Martínez *et al.* (2023) relatam que o bem-estar emocional envolve as dimensões de: satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo e equilíbrio emocional. A dimensão satisfação com a vida, segundo Vicente, López e González (2019), é um aspecto fundamental do bem-estar subjetivo e refere-se à avaliação global que uma pessoa faz de sua vida, com base em suas próprias expectativas e valores. A satisfação com a vida em professores universitários pode ser influenciada por sua percepção de realização profissional, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e o apoio social que recebem dentro da universidade.

Nesse sentido, a dimensão relacionada ao afeto positivo, segundo Guzmán *et al.* (2023) argumenta que inclui emoções como alegria, gratidão, serenidade e amor. Essas emoções positivas são cruciais para a expansão dos repertórios de pensamento e ação dos indivíduos, promovendo assim a resiliência e o crescimento pessoal. Da mesma forma, o afeto negativo, segundo Cordero (2022), refere-se a emoções como tristeza, ansiedade e raiva. A capacidade de gerenciar e reduzir a frequência dessas emoções é crucial para o bem-estar emocional.

A dimensão do equilíbrio emocional, no pensamento de Muratori *et al.* (2019) implica a capacidade de manter a estabilidade emocional diante dos altos e baixos da vida. Um bom equilíbrio emocional permite que as pessoas experimentem emoções negativas sem serem dominadas por elas, mantendo a perspectiva. Um alto bem-estar emocional é caracterizado por alta satisfação com a vida, predominância de afetos positivos sobre negativos e um equilíbrio emocional adequado que permite enfrentar as dificuldades com resiliência.



## Metodologia

O presente estudo enquadra-se em uma abordagem quantitativa que permite a coleta e análise de dados numéricos para identificar padrões e relações entre as variáveis de interesse, sendo adequado para investigar a saúde mental e o bem-estar emocional de professores universitários por meio da mensuração e análise estatística desses construtos (Hernández-Sampieri; Mendoza, 2018). Da mesma forma, foi utilizado um desenho de pesquisa não experimental, descritivo-correlacional, que permite observar e descrever as características da população sem manipular variáveis, buscando estabelecer a relação entre a saúde mental e o bem-estar emocional dos professores universitários (Mendoza, 2019).

Da mesma forma, a população-alvo inclui todos os professores universitários de uma região específica, e a amostragem probabilística estratificada foi utilizada para selecionar a amostra, garantindo a representação de diferentes subgrupos dentro da população (Rodríguez, 2021). O tamanho da amostra será calculado por meio de uma fórmula de amostra finita, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%, para um total de 300 professores.

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado em três seções: dados sociodemográficos, uma escala de saúde mental como o GHQ-12 e uma escala de bem-estar emocional como o PANAS (Ruíz, 2018). A validade do instrumento será avaliada pela validade de conteúdo, assegurada pela revisão por pares, e pela validade de construto, verificada pela análise fatorial confirmatória. A confiabilidade do instrumento foi determinada com o coeficiente alfa de Cronbach, considerando-se um valor igual ou superior a 0,70 como indicativo de boa consistência interna.

Os dados coletados neste estudo foram analisados por meio do software estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Foram realizados três tipos principais de análise: primeiro, uma análise descritiva que permitiu descrever as características demográficas da amostra e os escores nas escalas de saúde mental e bem-estar emocional. Em segundo lugar, foi realizada uma análise correlacional para determinar a relação entre saúde mental e bem-estar emocional de professores universitários, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Por fim, foi realizada uma análise de regressão para explorar o impacto de várias variáveis sociodemográficas na saúde mental e no bem-estar emocional (Zavala; Muñoz; Lozano, 2021).

Em relação à ética em pesquisa, o estudo foi desenvolvido sob os princípios éticos da pesquisa com seres humanos. O consentimento informado foi obtido de todos os participantes, garantindo que sua participação seja voluntária e que eles possam desistir a qualquer momento sem repercussões (Bestard; Barrero; Suárez, 2021). Foi garantida a confidencialidade e o

anonimato dos dados, apresentando os resultados de forma agregada e sem identificação dos indivíduos. Além disso, o estudo foi aprovado por um comitê de ética da instituição acadêmica correspondente, garantindo que todos os procedimentos estejam de acordo com os padrões éticos vigentes.

## Resultados

Os resultados do estudo são apresentados a seguir na forma de tabelas estatísticas, refletindo a frequência absoluta e os percentuais para as variáveis saúde mental e bem-estar emocional, juntamente com suas respectivas dimensões.

**Tabela 1** – Distribuição de frequência e percentuais da variável saúde mental

Dimensão	Nível alto		Nível intermediário		Nível baixo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
Bem-estar emocional	140	46,7	100	33,3	60	20,0
Funcionamento psicológico	130	43,3	90	30,0	80	26,7
Relações Sociais	120	40,0	110	36,7	70	23,3
Adaptação e enfrentamento	125	41,7	80	26,7	80	26,7

Fonte: Elaboração própria

Na Tabela 1, relacionada à variável saúde mental, verificou-se na dimensão emocional que 46,7% dos professores apresentam alto bem-estar emocional, enquanto 33,3% apresentam nível médio e 20% baixo. Esse resultado reflete uma tendência positiva, uma vez que quase metade dos professores experimenta emoções positivas e satisfação em suas vidas. No entanto, o fato de um quinto ter baixo bem-estar emocional destaca a necessidade de estratégias de apoio emocional e programas de bem-estar nas faculdades. Já na dimensão psicológica, 43,3% dos professores relatam um alto funcionamento psicológico, sendo 30% no nível médio e 26,7% no nível baixo. Esse achado ressalta que, embora muitos professores gerenciem adequadamente as demandas psicológicas de seu trabalho, um quarto deles experimenta dificuldades significativas, o que pode influenciar negativamente seu desempenho e satisfação no trabalho.

Portanto, na dimensão das relações sociais, 40% dos professores têm relações sociais altas, 36,7% têm nível médio e 23,3% nível baixo. As relações sociais positivas são fundamentais para o apoio emocional e a resiliência, por isso é crucial promover um ambiente

de trabalho colaborativo e de apoio mútuo nas instituições de ensino. Na dimensão adaptação e enfrentamento, 41,7% dos professores apresentam altos níveis de adaptação e enfrentamento, enquanto 31,7% apresentam níveis médios e 26,7% baixos. A capacidade de adaptação e enfrentamento é essencial para gerenciar o estresse e as demandas de trabalho, e os resultados sugerem que há necessidade de desenvolver programas que fortaleçam essas habilidades entre os professores.

Os resultados acima apresentados levam-nos a deduzir que o facto de uma proporção significativa de professores se encontrar em níveis médios e baixos nestas dimensões evidencia a necessidade de intervenções específicas para melhorar o seu bem-estar geral. Isso sugere que, embora muitos professores pareçam estar indo bem em termos de saúde mental, há uma parte significativa da população que requer apoio adicional para atingir um nível ideal de bem-estar emocional e funcionamento psicológico.

**Tabela 2** – Distribuição de frequência e percentuais da variável bem-estar emocional

Dimensão	Nível Alto		Nível intermediário		Nível baixo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
Satisfação com a vida	135	45,0	100	33,3	65	21,7
Afeto positivo	140	46,7	90	30,0	70	23,3
Afeto negativo	120	40,0	100	33,3	80	26,7
Equilíbrio emocional	125	41,7	95	31,7	80	26,7

Fonte: Elaboração própria

Os achados encontraram na variável bem-estar emocional, a dimensão satisfação com a vida, 45% dos professores relatam alta satisfação com a vida, enquanto 33,3% têm nível médio e 21,7% nível baixo. Esses resultados indicam que, embora a maioria dos professores esteja satisfeita com suas vidas, uma proporção significativa não está, o que pode estar relacionado ao trabalho e a fatores pessoais que precisam ser abordados. Na dimensão relacionada ao afeto positivo, 46,7% dos professores experimentam níveis altos de afeto positivo, 30% níveis médios e 23,3% níveis baixos. A prevalência de afeto positivo sugere que muitos professores encontram aspectos de seu trabalho e vida que lhes trazem alegria e satisfação, embora haja necessidade de aumentar esses níveis para todos os professores.

Ao mesmo tempo, evidenciou-se a dimensão afeto negativo que 40% dos professores relataram altos níveis de afeto negativo, 33,3% níveis médios e 26,7% níveis baixos. Esse

achado é preocupante, uma vez que altos níveis de afeto negativo podem afetar a saúde mental e o desempenho no trabalho. As instituições devem identificar e mitigar os fatores que contribuem para esse afeto negativo. Enquanto a dimensão do equilíbrio emocional refletiu que 41,7% dos professores apresentam alto equilíbrio emocional, enquanto 31,7% apresentam níveis médios e 26,7% baixos. Manter o equilíbrio emocional é crucial para o bem-estar geral, e os resultados sugerem a necessidade de promover práticas e programas que ajudem os professores a alcançarem e manter esse equilíbrio.

## **Discussão**

Os resultados obtidos na variável saúde mental dos professores refletem uma situação dupla: enquanto uma proporção significativa deles experimenta bem-estar emocional e psicológico adequado, há uma parte relevante que enfrenta desafios nessas áreas. Essa descoberta ressalta a necessidade de implementar estratégias direcionadas que abordem tanto o bem-estar daqueles que já estão em posição favorável quanto o apoio àqueles que estão em risco.

Na dimensão emocional, observa-se que quase metade dos professores experimenta emoções positivas e satisfação em suas vidas, o que é um indicador de um ambiente que, em geral, poderia estar oferecendo condições favoráveis para o bem-estar emocional. No entanto, o fato de um quinto dos professores ter baixo bem-estar emocional é um importante alerta. Literaturas recentes, como o estudo de Santana e Peña (2024), destacam que o bem-estar emocional dos professores está intimamente ligado à sua capacidade de gerenciar o estresse e manter um equilíbrio entre sua vida profissional e pessoal. A falta de programas de apoio emocional nas instituições de ensino pode exacerbar o risco de esgotamento e, em última análise, afetar negativamente a qualidade do ensino.

Em relação à dimensão psicológica, os resultados revelam que um número considerável de professores gerencia adequadamente as demandas psicológicas de seu trabalho, o que é essencial para seu desempenho e satisfação no trabalho. No entanto, a presença de um percentual significativo de professores com baixo funcionamento psicológico indica que as demandas do ambiente educacional podem ser esmagadoras para alguns. De acordo com um estudo realizado por Rodríguez e Pérez (2022), o estresse crônico no trabalho e a falta de recursos para o gerenciamento emocional são fatores que contribuem significativamente para baixos níveis de funcionamento psicológico entre os professores. Este estudo sugere que as

instituições educacionais devem se concentrar em fornecer recursos e treinamento que melhorem a resiliência psicológica e as habilidades de enfrentamento dos professores.

A dimensão relações sociais mostra que, embora muitos professores desfrutem de relações sociais positivas, uma proporção significativa está em níveis baixos nessa área. As relações sociais no local de trabalho são essenciais para o bem-estar geral, proporcionando apoio emocional e um sentimento de pertencimento. O estudo de Adanaque e Araujo (2024) sugere que um ambiente de trabalho que promova a colaboração e o apoio mútuo pode melhorar significativamente a qualidade das relações sociais entre os professores, o que, por sua vez, pode ter um impacto positivo em seu bem-estar emocional e psicológico.

Não obstante a dimensão de adaptação e enfrentamento, os resultados indicam que, embora uma parte significativa dos professores tenha a capacidade de gerenciar o estresse e as demandas de trabalho, ainda há uma proporção que luta com essas demandas. A capacidade de adaptação e enfrentamento é crucial para manter a saúde mental em um ambiente de trabalho exigente. A pesquisa de Espinoza, Leiva e Adriano (2022) destaca que os programas de treinamento de habilidades de enfrentamento podem ser eficazes para ajudar os professores a desenvolverem melhores estratégias para gerenciar o estresse e as pressões do trabalho, o que pode melhorar seu bem-estar geral.

Em conjunto, esses resultados indicam que, embora uma parte considerável dos professores esteja em posição favorável em termos de saúde mental, há uma clara necessidade de intervenções específicas para aqueles que estão em níveis médios e baixos nessas dimensões. As instituições educacionais devem considerar a implementação de programas abrangentes de bem-estar que atendam às necessidades emocionais, psicológicas e sociais dos professores, a fim de melhorar sua qualidade de vida e, portanto, seu desempenho e satisfação no trabalho.

Em relação à variável bem-estar emocional, os achados indicam que os professores destacam tanto aspectos positivos quanto áreas de preocupação. Na dimensão da satisfação com a vida, os níveis relatados sugerem que, embora a maioria dos professores se sinta satisfeita com suas vidas, há um grupo que não está. De acordo com a pesquisa de Muñoz, Fernández e Jacott (2018), a satisfação com a vida está intimamente ligada à percepção de suporte social e equilíbrio entre vida profissional e pessoal, o que pode ser um indicador de que os professores que relatam baixos níveis de satisfação podem estar enfrentando desafios nessas áreas. A falta de apoio adequado e o desequilíbrio entre as demandas de trabalho e as necessidades pessoais podem contribuir para uma menor satisfação, afetando tanto a saúde mental quanto o desempenho no trabalho.

Por outro lado, na dimensão do afeto positivo, os resultados indicam que muitos professores experimentam altos níveis de emoções positivas, o que reflete que, apesar das pressões inerentes ao seu papel, conseguem encontrar satisfação e alegria no trabalho e no cotidiano. No entanto, a presença de uma percentagem significativa de professores com níveis médios e baixos de afeto positivo evidencia a necessidade de criar um ambiente de trabalho mais enriquecedor e motivador. A pesquisa de Moreira-Sarmiento *et al.* (2022) aponta que o afeto positivo nos professores pode ser aumentado por meio de estratégias que promovam o reconhecimento de um trabalho bem-feito, o desenvolvimento profissional contínuo e um ambiente de trabalho colaborativo.

Em relação à dimensão do afeto negativo, os altos níveis relatados por alguns professores são preocupantes, pois podem ter um impacto adverso em sua saúde mental e desempenho profissional. Esse afeto negativo pode estar relacionado a estressores como carga de trabalho, falta de recursos ou pressão para atender a altos padrões educacionais. Estudos recentes, como o de Cuadros (2022), sublinham que o afeto negativo está fortemente associado ao esgotamento e à exaustão emocional dos professores, o que, por sua vez, afeta sua capacidade de ensinar de forma eficaz. As instituições de ensino devem concentrar seus esforços na identificação e mitigação dos fatores que contribuem para essas emoções negativas, possivelmente por meio de programas de apoio psicológico e da implementação de políticas de trabalho mais flexíveis.

Da mesma forma, a dimensão do equilíbrio emocional revela que, embora muitos professores consigam manter um alto nível de equilíbrio emocional, há uma proporção significativa que luta para alcançá-lo. Manter o equilíbrio emocional é crucial para o bem-estar geral e a resiliência aos desafios do ambiente de trabalho educacional. O estudo de Benavides e Benavides (2021) sugere que práticas como *mindfulness* e a promoção de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar emocional podem ser eficazes para ajudar os professores a manterem esse equilíbrio.

Em conjunto, esses resultados indicam que, embora muitos professores estejam em um estado adequado de bem-estar emocional, há uma necessidade urgente de intervenções que abordem as lacunas na satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo e equilíbrio emocional. As instituições educacionais têm a responsabilidade de criar um ambiente que não apenas promova o desenvolvimento profissional dos professores, mas também apoie seu bem-estar emocional em um sentido mais amplo.

Os resultados deste estudo destacam a importância da saúde mental e do bem-estar emocional entre os professores universitários. Embora uma proporção considerável de professores relate altos níveis de bem-estar emocional e saúde mental, um número significativo enfrenta desafios nessas áreas. As instituições educacionais devem tomar medidas proativas para melhorar as condições de trabalho, fornecer apoio psicológico e emocional e promover um ambiente de trabalho saudável e solidário. A promoção da saúde mental e do bem-estar emocional não só melhorará a qualidade de vida dos professores, mas também poderá ter um impacto positivo no seu desempenho e satisfação no trabalho, beneficiando assim toda a comunidade educativa.

## REFERÊNCIAS

AGUILAR, J; QUIÑONEZ, S. Repercusiones de la pandemia: la inteligencia emocional como factor del desempeño universitario en entornos virtuales. **Antrópica Revista de Ciencias Sociales Y Humanidades**, [S. l.], v. 8, n. 15, p. 261-283, 2022.

ADANAQUE, J.; ARAUJO, E. Opción laboral, bienestar psicológico y habilidades sociales en estudiantes de un Instituto Tecnológico Público de Lima. **Telos: Revista De Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 598-609, 2024. DOI: 10.36390/telos243.09, 2024.

ANZELIN, I.; MARÍN-GUTIÉRREZ, A; CHOCONTÁ, J. Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. **Sophia**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 48-64, 2020.

BARAHONA, I. **Repercusiones en las relaciones sociales, emocionales, cognitivas y corporales producto de la pandemia Covid-19 en el profesorado pertenecientes a establecimientos educacionales de la comuna de Cerro Navia**. 2021. Tesis (Magíster en Psicología) – Universidad Academia de Humanismo Cristiano, 2021. Disponível em: <https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/9c9b926f-cedf-47b2-8ea4-d4d4014bbcf2/content>. Acesso em: 10 nov. 2024.

BENAVIDES, L.; BENAVIDES, A. La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. **Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación**, [S. l.], v. 5, n. 21, p. 207-215. DOI: 10.33996/revistahorizontes.v5i21.297.

BESTARD, L.; BARRERO, L.; SUAREZ, B. El consentimiento informado en la actividad médica de enfrentamiento a la COVID-19. **Revista Cubana de Medicina Militar**, [S. l.], v. 50, n. 3, 2021. Disponível em: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572021000300025&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000300025&lng=es). Acesso em: 10 nov. 2024.

CASTILLA-GUTIÉRREZ, S.; COLIHUIL-CATRILEO, R.; BRUNEAU-CHÁVEZ, J.; LAGOS-HERNÁNDEZ, R. Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes

universitarios y de enseñanza media. **Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades**, [S. l.], n. 15, p. 166-179, 2021. DOI: 10.37135/chk.002.15.11.

COBOS-SANCHIZ, D.; LÓPEZ-NOGUERO, F.; GALLARDO-LÓPEZ, J. & MARTÍN, M. Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. **Formación universitaria**, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 83-92, 2022. DOI: 10.4067/S0718-50062022000200083.

COMISIÓN NACIONAL DE ACREDITACIÓN (CNA). **Informe sobre la situación de la educación superior en Chile**. Santiago: CNA, 2018.

CORDERO, T. **Malestares y adaptaciones positivas de docentes de la Universidad de Costa Rica en tiempos de Pandemia por COVID-19**. Actualidades Investigativas En Educación, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 1–33, 2022. DOI: 10.15517/aie.v22i3.52112.

COSTA, C.; PALMA, X.; SALGADO, C. Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. **Estudios pedagógicos**, Valdivia, v. 47, n. 1, p. 219-233, 2021. 10.4067/S0718-07052021000100219.

COX-LANDÁZURI, O.; GÓMEZ-LANDÁZURI, J. Salud mental en la educación superior. **Revista Científica Hallazgos 21**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 111-124, 2024.

CUADROS, M. **Resiliencia y estrategia de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Pública, Gerardo Salomón Mejía Saco, Cañete**. 2022. Tesis (Magíster en Psicología Educativa) – Universidad César Vallejo, Perú, 2022. Disponible em: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134697/Cuadros\\_RMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134697/Cuadros_RMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 10 nov. 2024.

CUAMBA, N.; ZAZUETA, N. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. **Psicumex**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 71-94, 2020. DOI: 10.36793/psicumex.v10i2.351.

DELGADO-HERRADA, M.; GARCÍA-HORTA, J.; ZAMARRIPA, J. Salud mental en docentes mexicanos de educación básica. Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. Espiral. **Cuadernos del Profesorado**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 103-113, 2022. Disponible em: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/8539/7229>. Acesso em: 10 nov. 2024.

DOMÍNGUEZ, R.; IBARRA, E. La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. **Razón y Palabra**, [S. l.], v. 21, n. 96, p. 660-679, 2017. Disponible em: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2024.

ESPINOZA, E.; LEIVA, V.; ADRIANO, C. Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. **ACADEMO**, Asunción, v. 9, n. 2, p. 139-150. Disponible em: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/662/504>. Acesso em: 10 nov. 2024.



GÓMEZ, J.; RECALDE, D. **Salud mental en los docentes del programa de psicología de la Fundación Universitaria Popayán**. Tesis (Magíster de Psicología) – Fundación Universitaria de Popayán, Ecuador, 2023. Disponível em: <https://fupvirtual.edu.co/repositorio/files/original/b2dc2b88679b4be0ff3d14f671717a506da8b0ac.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2024.

GORDILLO, A. **Bienestar y educación emocional en la educación superior**. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, [S. l.], v. 7, n. 27, p. 414-428, 2023. DOI: 10.33996/revistahorizontes.v7i27.526.

GUZMÁN, P.; VARELA, J.; ORIOL, X.; CANALES, A.; QUINTANA, A. Docentes en Chile durante la Pandemia COVID: Un estudio cuantitativo sobre sus emociones, bienestar y desgaste profesional. **Estudios Pedagógicos**, [S. l.], v. XLIX, n. 2, p. 243-262. Disponível em: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v49n2/0718-0705-estped-49-02-243.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2024.

HERNÁNDEZ-SAMPIERI, R.; MENDOZA, CH. **Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**. [S. l.]: Mc Graw Hil, 2018. Disponível em: [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf). Acesso em: 10 nov. 2024.

MARTÍNEZ, P.; JIMÉNEZ-MOLINA, Á.; MAC-GINTY, S.; MARTÍNEZ, V.; ROJAS, G. Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. **Terapia psicológica**, [S. l.], v. 39, n. 3, p. 405-426, 2021. DOI: 10.4067/S0718-48082021000300405.

MENDOZA, C. **Metodología de la investigación**. 4. ed. [S. l.]: Mc Graw Hill, 2019.

MORALES, S. Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. **Educación y Educadores**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 1-14, 2022. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942022000102515](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942022000102515). Acesso em: 10 nov. 2024.

MOREIRA-SARMIENTO, M.; CORDERO-CLAVIJO, A.; CÓRDOVA-TOBAR, N.; QUEVEDO-JUMBO, J. El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. **Polo del Conocimiento**, [S. l.], v. 7, n. 7, p. 140-159, 2022. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043011>. Acesso em: 10 nov. 2024.

MUÑOZ, E.; FERNÁNDEZ, A.; JACOTT, L. Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital del Profesorado. REICE. **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 05-117, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/551/55160047007/html/>. Acesso em: 10 nov. 2024.

MURATORI, M.; ZUBIETA, E.; UBILLOS, S.; GONZÁLEZ, J.; BOBOWIK, M. Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. **Psykhe**, Santiago, v. 24, n. 2, p. 1-18, 2015. DOI: 10.7764/psykhe.24.2.900.

LÓPEZ-MARTÍNEZ, O.; GARCÍA-JIMÉNEZ, E.; CUESTA-SÁEZ-DE-TEJADA, J. El bienestar emocional de los docentes como factor determinante en los procesos de enseñanza/aprendizaje en el aula. **Estudios Sobre Educación**, [S. l.], v. 44, p. 155-177, 2023. DOI: 10.15581/004.44.007.

LÓPEZ, V.; VILLAVICENCIO, D.; ANCHUNDIA, P.; ARIAS, A. Estrés, ansiedad y desempeño laboral en docentes universitarios. **South Florida Journal of Development**, [S. l.], v. 4, n. 8, p. 3047–3062, 2023. DOI: 10.46932/sfjdv4n8-009.

ORREGO, V. Salud mental docente tras dos años de pandemia por COVID-19. **Revista de Estudios y Experiencias en Educación**, [S. l.], v. 22, n. 49, p. 127-141, 2023. Disponível em: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-51622023000200127&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622023000200127&lng=es&tlng=es). Acesso em: 10 nov. 2024.

QUIROZ-ZAMBRANO, G.; VEGA-INTRIAGO, J. El teletrabajo y su influencia en el bienestar emocional de los docentes en el periodo de confinamiento por el covid-19. **Polo del Conocimiento**, [S. l.], v. 5, n. 12, p. 360-373, 2020. Disponível em: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2058>. Acesso em: 10 nov. 2024.

RODRÍGUEZ-BARBOZA, J. Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. **Revista Docentes 2.0**, [S. l.], v. 17, n. 1, p. 400–411, 2024. DOI: 10.37843/rted.v17i1.496.

RODRÍGUEZ, M. Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 553-574, 2021. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122k.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2024.

RODRÍGUEZ, S.; PÉREZ, E. **Salud mental en docentes: Desafíos y estrategias en la gestión de la demanda psicológica en la educación**. [S. l.]: Editorial Universitaria, 2022.

RUIZ, S. **Metodología cuantitativa**. 6. ed. [S. l.]: Mc Graw Hill ediciones, 2018.

SANTANA, H.; PEÑA, Á. Relación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en docentes de primaria. **Cuaderno de Pedagogía Universitaria**, [S. l.], v. 21, n. 42, p. 104-123, 2024.

VERAS, I. Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. **Revista De Investigación Y Evaluación Educativa**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 26–35. DOI: 10.47554/revie2020.7.17, 2020.

VICENTE, M.; LÓPEZ, P.; GONZÁLEZ, S. Satisfacción docente y su influencia en la satisfacción del alumnado. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 37-56, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3498/349860896003/html/>. Acesso em: 10 nov. 2024.

ZAVALA, D.; MUÑOZ, K.; LOZANO, E. Un enfoque de las competencias digitales de los docentes. **Revista Publicando**, [S. l.], v. 3, n. 9, p. 330-340, 2021. Disponível em:

<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/353>. Acesso em: 10 nov. 2024.

ZUNIGA-JARA, S.; PIZARRO-LEON, V. Mediciones de estrés laboral en docentes de una escuela secundaria pública regional. **Información tecnológica**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 171-180, 2018. DOI: 10.4067/S0718-07642018000100171.

**Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação.**  
Revisão, formatação, normalização e tradução.

