RESUMO - III. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA ÀS TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS E ASSISTENCIAIS

MINDFULNESS E SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Carolina Corthorn (carolina.corthorn@unab.cl)

Víctor Pedrero (victor.pedrero@unab.cl)

Natalia Torres (natalia.torres@unab.cl)

Katiuska Reynaldos-Grandon (katiuska.reynaldos@unab.cl)

Paola Paredes (paola.paredes.suzarte@gmail.com)

Introdução: A saúde mental de professores da educação infantil influencia diretamente a qualidade das interações professor–criança e os processos de ensino-aprendizagem. No contexto pós-pandemia, observou-se aumento significativo de estresse, ansiedade e burnout entre docentes. Nesse cenário, o mindfulness surge como uma estratégia promissora para promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

Objetivo: Analisar a relação entre mindfulness, burnout docente, estresse, ansiedade, depressão e qualidade de vida em professores e auxiliares da educação infantil.

Método: Estudo correlacional realizado com 42 professoras e auxiliares de educação infantil de escolas públicas e centros educacionais de Santiago, Chile. Foram utilizados os instrumentos Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), WHOQOL-BREF e Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES). Realizaram-se análises descritivas, correlações de Spearman, regressões múltiplas e modelos de mediação.

Resultados: Níveis mais elevados de mindfulness estiveram associados positivamente à qualidade de vida e à realização pessoal, e negativamente à ansiedade, depressão e estresse. A faceta “não julgar” apresentou associação significativa com menores sintomas depressivos e de estresse, enquanto “não reagir” relacionou-se com menores níveis de ansiedade e estresse. A dimensão “agir com consciência” associou-se positivamente à realização pessoal. Os modelos de mediação demonstraram que depressão, ansiedade e estresse mediaram parcialmente a relação entre mindfulness e qualidade de vida.

Conclusão: O mindfulness mostrou-se associado a melhores indicadores de saúde mental e qualidade de vida entre docentes da educação infantil. Os achados reforçam o potencial de estratégias baseadas em mindfulness para fortalecer o bem-estar docente e promover ambientes educacionais mais saudáveis.

Resumen:

Introducción: La salud mental de los docentes de educación inicial influye directamente en la calidad de las interacciones profesor–niño y en los procesos de enseñanza-aprendizaje. En el contexto pospandemia, se ha observado un aumento significativo del estrés, la ansiedad y el burnout en los docentes. En este escenario, el mindfulness surge como una estrategia prometedora para promover el bienestar y la calidad de vida.

Objetivo: Analizar la relación entre mindfulness, burnout docente, estrés, ansiedad, depresión y calidad de vida en docentes y asistentes de educación inicial.

Método: Estudio correlacional realizado con 42 docentes y asistentes de educación inicial de escuelas públicas y centros educativos de Santiago de Chile. Se utilizaron los instrumentos Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), WHOQOL-BREF y Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES). Se realizaron análisis descriptivos, correlaciones de Spearman, regresiones múltiples y modelos de mediación.

Resultados: Niveles más altos de mindfulness se asociaron positivamente con calidad de vida y realización personal, y negativamente con ansiedad, depresión y estrés. La faceta “no juzgar” mostró asociación significativa con menores síntomas depresivos y niveles de estrés, mientras que “no reaccionar” se relacionó con menores niveles de ansiedad y estrés. La dimensión “actuar con conciencia” se asoció positivamente con la realización personal. Los modelos de mediación demostraron que la depresión, ansiedad y estrés mediaron parcialmente la relación entre mindfulness y calidad de vida.

Conclusión: El mindfulness se asoció con mejores indicadores de salud mental y calidad de vida en docentes de educación inicial. Los hallazgos refuerzan el potencial de las estrategias basadas en mindfulness para fortalecer el bienestar docente y promover entornos educativos más saludables.

Abstract

Introduction: Early childhood teachers’ mental health directly influences teacher–child interactions and teaching-learning processes. In the post-pandemic context, stress, anxiety, and burnout levels among teachers have increased considerably. In this scenario, mindfulness has emerged as a promising strategy to promote well-being and quality of life.

Objective: To analyze the relationship between mindfulness, teacher burnout, stress, anxiety, depression, and quality of life among early childhood teachers and teacher assistants.

Method: A correlational study was conducted with 42 early childhood teachers and teacher assistants from public schools and educational centers in Santiago, Chile. The following instruments were applied: Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), WHOQOL-BREF, and Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES). Descriptive analyses, Spearman correlations, multiple regressions, and mediation models were performed.

Results: Higher mindfulness levels were positively associated with quality of life and personal accomplishment and negatively associated with anxiety, depression, and stress. The “nonjudging” facet was significantly associated with lower depressive symptoms and stress, while “nonreactivity” was associated with lower anxiety and stress levels. The “acting with awareness” dimension was positively related to personal accomplishment. Mediation analyses showed that depression, anxiety, and stress partially mediated the relationship between mindfulness and quality of life.

Conclusion: Mindfulness was associated with better mental health indicators and quality of life among early childhood teachers. These findings support the potential of mindfulness-based strategies to strengthen teachers’ well-being and promote healthier educational environments.

Palavras-chave: mindfulness; saúde mental; docentes; qualidade de vida; educação infantil.