

# Saúde mental e autorregulação emocional em docentes do Ensino Secundário

Rosmery Cruz Gutierrez<sup>1</sup>  Melvi Isabel Condori Juarez<sup>1</sup>  Magui Cotrado Mendoza<sup>1</sup>  Juan Pablo Cuentas Yupanqui<sup>1</sup>   
Heber Nehemías Chui Betancur<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Nacional del Altiplano – UNAP. Puno, Perú.  
E-mail: hchui@unap.edu.pe

## Highlights

- A autorregulação emocional correlacionou-se inversamente com depressão, ansiedade e estresse.
- O estresse apresentou o maior impacto negativo na autorregulação emocional.
- Ansiedade ( $\beta = -0,4$ ;  $*p < 0,05$ ) e estresse ( $\beta = -0,442$ ;  $*p < 0,05$ ) são preditores significativos da autorregulação emocional.
- Programas de formação socioemocional podem fortalecer a resiliência docente.

## Resumo Gráfico



## Resumo

O estudo teve como objetivo avaliar a influência da autorregulação emocional no manejo da depressão, ansiedade e estresse em professores do ensino secundário da Unidade de Gestão Educacional Local de Puno. Trata-se de um estudo básico, de abordagem quantitativa, do tipo descritivo correlacional, com uma amostra de 150 professores do ensino secundário, utilizando o “Teste de avaliação socioemocional” e o “DASS-21” para medir depressão, ansiedade e estresse. Aplicou-se a correlação de Pearson e um modelo de regressão linear múltipla. A pesquisa revelou uma correlação negativa significativa entre as variáveis estudadas, destacando-se que o estresse possui o maior efeito negativo sobre a autorregulação. Conclui-se que existe, sim, relação entre as variáveis; além disso, professores com maiores habilidades de autorregulação apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Ao analisar os dados por meio da regressão linear múltipla, constatou-se que quase metade das mudanças na capacidade de autorregular as emoções pode ser explicada pelas variáveis do modelo ( $R^2 = 0,457$ ). Os resultados mostram que tanto a ansiedade ( $\beta = -0,4$ ;  $p < 0,05$ ) quanto o estresse ( $\beta = -0,442$ ;  $p < 0,05$ ) desempenham um papel importante na previsão de como as pessoas autorregulam suas emoções. Em contrapartida, a depressão, o gênero e a situação laboral não demonstraram influência significativa na autorregulação emocional nesta amostra. Em conclusão, o estudo demonstra que a ansiedade e o estresse são, de fato, preditores da autorregulação emocional, enquanto a depressão, o gênero e a condição laboral não apresentam influência significativa.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Autorregulação. Depressão. Professores. Estresse.

**Editor de área:** Edison Barbieri  
Mundo Saúde. 2025,49:e16822024  
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.  
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

**Recebido:** 11 novembro 2024.  
**Aceito:** 28 julho 2025.  
**Publicado:** 04 setembro 2025.

## INTRODUÇÃO

Antes da pandemia, cerca de um bilhão de pessoas sofria de algum transtorno mental diagnosticável, sendo 82% delas pertencentes a nações de baixa e média renda. Além disso, pessoas com transtornos mentais graves tinham uma expectativa de vida de dez a vinte anos menor em comparação com a média da população. Desde a chegada da pandemia da COVID-19, a saúde mental foi afetada tanto em indivíduos que já lidavam com esses problemas quanto naqueles que não os apresentavam anteriormente, agravando as deficiências nos sistemas de saúde e as desigualdades socioeconômicas existentes. Estima-se que a pandemia provocou um aumento de 25% a 27% na prevalência de depressão e ansiedade em nível global<sup>1</sup>. No âmbito educacional, os docentes não escapam dessa realidade, pois, quando não identificam seu nível de manejo das habilidades socioemocionais e sua saúde mental, manifestam dificuldades para resolver conflitos em sala de aula, demonstram desmotivação, desgaste profissional e cansaço contínuo, o que também produz um alto nível de ansiedade, redução da autoestima e do autoconceito, bem como tensões emocionais, provocando depressão e uma variedade de problemas somáticos<sup>2</sup>. A isso soma-se o clima escolar. Nesse contexto, há um consenso global sobre a necessidade de prevenir conflitos e promover a convivência pacífica por meio do desenvolvimento de habilidades socioemocionais que facilitem uma convivência harmônica<sup>3</sup>. Por esse motivo, as habilidades socioemocionais têm uma relação direta com a saúde mental dos docentes.

As habilidades socioemocionais (HSE) nos docentes são comportamentos que facilitam a expressão adequada de emoções e desejos, reduzindo assim a possibilidade de conflitos institucionais<sup>4</sup>. Essas habilidades incluem autoeficácia, assertividade, autonomia, consciência emocional, comunicação eficaz, empatia, otimismo, conduta pró-social e autorregulação<sup>5</sup>. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>6</sup>, a saúde mental é um estado de bem-estar psicológico que capacita as pessoas a lidarem com o estresse, potencializarem suas habilidades, adquirirem conhecimento e desempenharem adequadamente seu trabalho, além de se integrarem ao seu meio. Atualmente, os transtornos mentais são bastante comuns em todos os países, afetando aproximadamente uma em cada oito pessoas no mundo. Entre esses transtornos, o estresse e a ansiedade afetam majoritariamente trabalhadores de diversos setores. Por exemplo, no setor educacional, fatores como pressão, competitividade, sobrecarga e a deterioração da imagem do docente são fontes comuns de estresse e ansiedade, que frequentemente

podem levar à depressão. Por isso, são utilizadas estratégias que desenvolvam, de forma ideal, a autorregulação<sup>7</sup>. Por outro lado, essas condições variam de acordo com o gênero e a idade, sendo os transtornos de ansiedade e depressão os mais frequentes tanto em homens quanto em mulheres. Diante disso, segundo a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura)<sup>8</sup>, há evidências de que a implementação de programas de aprendizagem socioemocional nas instituições educacionais está diretamente relacionada a melhorias na saúde mental em países de diversos níveis econômicos. E, embora ainda não exista uma solução definitiva para o problema apresentado, diversos estudos destacam a importância da autoeficácia e da autorregulação na gestão do estresse laboral dos docentes<sup>9</sup>.

No Peru, segundo a organização CARE<sup>10</sup>, é fundamental que os docentes, gestores e toda a estrutura escolar desenvolvam suas habilidades socioemocionais, pois, como agentes de mudança em sala de aula, enfrentam o desafio de lidar com cenários que vão além da aprendizagem cognitiva. Por essa razão, muitas vezes os professores estão expostos ao risco de sofrer diversos problemas de saúde mental<sup>11</sup>. Nesse contexto, a última pesquisa realizada pelo Ministério da Educação<sup>12</sup> revelou que mais de 55% dos docentes sofreram de estresse laboral, 28,4% passaram por quadros severos de ansiedade e 19,1% experimentaram depressão. De forma mais específica, a incidência dessas condições foi maior entre as professoras (59%), em contraste com 45% de seus colegas do sexo masculino<sup>13</sup>. Segundo a ENDO<sup>14</sup>, os professores efetivos (nomeados) são os que mais experimentam problemas de saúde mental, como estresse (58,2%), ansiedade (32,9%) e depressão (23,7%), em comparação com aqueles com vínculo contratual, que apresentaram estresse em 50,9%, ansiedade em 24,7% e depressão em 15,8%. Isso pode estar relacionado à maior carga de responsabilidades assumidas pelos efetivos, como orientação pedagógica, coordenação e aconselhamento estudantil<sup>15</sup>. Diante dessa situação, foram lançadas diversas estratégias de apoio psicológico e emocional, tanto pelo Ministério da Educação (MINEDU) quanto pelas Unidades de Gestão Educacional (UGELs) e Direções Regionais de Educação. Contudo, apenas 49% dos docentes afirmam ter recebido assistência voltada ao desenvolvimento de competências socioemocionais, enquanto 51% relatam nunca tê-la recebido. Esses dados demonstram que, embora tenham sido realizadas pesquisas e implementados programas de Aprendizagem Socioemocional (ASE), estes têm se concentrado exclusivamente nos estudantes. Entre-

tanto, há uma necessidade urgente de desenvolver mais estudos e programas voltados às HSE e à saúde mental dos docentes<sup>16</sup>.

Na região de Puno, segundo uma pesquisa recente<sup>17</sup>, os docentes experimentaram níveis mais elevados de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19. Ainda segundo a ENDO<sup>14</sup>, 61,2% dos docentes passaram por episódios de estresse, 33,2% de ansiedade e 30,2% de depressão. Desses, 52% afirmam ter recebido assistência psicológica e emocional da própria instituição de ensino, enquanto apenas 5% atribuem esse apoio à estratégia

“Educação te escuta”, um serviço de suporte socioemocional oferecido pelo Ministério da Educação do Peru, destinado a estudantes, docentes e famílias — o que indica que tal estratégia não teve um alcance relevante na região. Além disso, apenas 38,5% da população docente demonstrou domínio de sua autorregulação emocional, o que se reflete em frustrações no enfrentamento de situações institucionais complexas<sup>18</sup>. Nesse contexto, o objetivo principal do estudo foi identificar a associação entre saúde mental e autorregulação emocional em docentes da educação secundária.

## METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado no âmbito da Ugel Puno, Peru, entre os meses de setembro e outubro de 2024. O estudo seguiu um delineamento transversal, de caráter descritivo correlacional explicativo. Participaram da pesquisa 150 docentes pertencentes a instituições de ensino do nível secundário, tanto da rede pública quanto da rede privada, vinculadas à Ugel Puno. Os participantes apresentaram uma idade média de  $41,90 \pm 10,375$  anos, sendo 69 mulheres

(46%) e 81 homens (54%). A maioria dos docentes tinha menos de 42 anos de idade (47,3%). Com relação ao tempo de serviço, a média foi de  $14,01 \pm 9,758$  anos, sendo que a grande maioria possuía menos de 24 anos de atuação profissional (78,7%). Do total de docentes pesquisados, 65,3% (98) apresentavam condição laboral de efetivos (nomeados) e 34,7% (52) eram contratados. Destes, 65 (43,3%) trabalhavam em áreas rurais e 85 (56,7%) em áreas urbanas.

**Tabela 1** - Características sociodemográficas e laborais dos docentes.

Variáveis sociodemográficas	M $\pm$ DP	N	%
<b>Idade</b>	<b>41,90 <math>\pm</math> 10,375</b>		
< 42 anos		71	47,3
Entre 42 a 51 anos		49	32,7
> 51 anos		30	20,0
<b>Gênero</b>			
Mulher		69	46,0
Homem		81	54,0
<b>Anos de serviço</b>	<b>14,01 <math>\pm</math> 9,758</b>		
< 24 anos		118	78,7
Entre 24 a 34 anos de serviço		23	15,3
> 34 anos de serviço		9	6,0
<b>Vínculo empregatício</b>			
Contratado		52	34,7
Efetivo		98	65,3
<b>Área de atuação</b>			
Rural		65	43,3
Urbano		85	56,7

Para avaliar o nível de manejo das Habilidades Socioemocionais (HSE), foi utilizado o instrumento denominado “Teste de avaliação socioemocional”, composto por 15 itens distribuídos em 5 fatores: Autoconhecimento (Posso compartilhar com outras pessoas minhas emoções, sentimentos, pensamentos e necessidades), Autorregulação (Lembro das formas de regular minhas emoções na escola), Autonomia (Quando alguém me pede para fazer algo, penso antes no meu bem-estar), Empatia (Ouço com atenção os pontos de vista dos outros e manifesto com respeito se concordo ou não com eles) e Colaboração (Colaboro com os outros na realização de tarefas e responsabilidades no tempo e forma determinados). Cada fator foi avaliado com 3 itens em uma escala *Likert*, que varia de

Nunca (1 ponto) a Sempre (5 pontos). O instrumento apresentou alta consistência interna, com um  $\alpha = 0,87$ . Este teste foi aplicado a docentes do ensino secundário pertencentes à Unidade de Gestão Educacional Local de Puno. Cada participante foi informado sobre os objetivos da pesquisa e teve seu consentimento informado obtido. A aplicação do teste teve duração aproximada de 10 minutos.

Para investigar a relação entre o nível de Depressão, Ansiedade e Estresse e o manejo da autorregulação como uma habilidade socioemocional (HSE), utilizou-se a correlação de *Pearson* com nível de significância estabelecido em  $p < 0,05$ . Além disso, foi aplicado um modelo de regressão linear múltipla ( $R^2 = 0,457$ ) para identificar os fatores que predizem os níveis de Autorregulação.

## RESULTADOS

**Tabela 2** - Matriz de correlações entre depressão, ansiedade, estresse e capacidade de autorregulação em docentes (2024).

Variáveis	(1)	(2)	(3)	(4)
Depressão (1)	-	0,899**	0,856**	-0,391**
Ansiedade (2)		-	0,838**	-0,309**
Estresse (3)			-	-0,425**
Autorregulação emocional (4)				-

A análise revelou uma correlação indireta ou inversa, porém estatisticamente significativa, entre a autorregulação e diversos fatores-chave, como pode ser observado em uma matriz de correlações entre quatro variáveis psicológicas: depressão, ansiedade, estresse e autorregulação. A seguir, apresenta-se uma interpretação detalhada das relações entre essas variáveis, juntamente com o significado dos valores de correlação. A matriz mostra como cada par de variáveis se relaciona por meio do coeficiente de correlação de *Pearson* ( $r$ ). Os valores acompanhados de dois asteriscos ( $p < 0,001$ ) indicam que as correlações são estatisticamente significativas ao nível de 1%, o que significa que há menos de 1% de probabilidade de que a correlação observada tenha ocorrido por acaso.

Em primeiro lugar, observa-se a correlação entre depressão e ansiedade, com  $r = 0,899$  ( $p < 0,001$ ), o que sugere uma relação muito forte e positiva. Isso significa que, em geral, quanto maior o nível de ansiedade, também são observados níveis mais elevados de depressão. Como o coeficiente está

próximo de 1, indica-se que pessoas que relatam altos níveis de ansiedade provavelmente também experimentam altos níveis de depressão. A depressão também está fortemente correlacionada com o estresse ( $r = 0,856$ ). Essa correlação positiva implica que níveis elevados de estresse estão associados a maiores níveis de depressão. Ambas as variáveis parecem estar altamente relacionadas, sugerindo que, quando uma aumenta, a outra também tende a aumentar. A correlação entre depressão e autorregulação é negativa ( $r = -0,391$ ;  $p < 0,001$ ). Isso sugere uma relação inversa moderada, na qual maiores níveis de autorregulação estão associados a menores níveis de depressão. Ou seja, indivíduos com melhores habilidades de autorregulação emocional tendem a apresentar menos sintomas depressivos. Em segundo lugar, a relação entre ansiedade e estresse também é positiva e forte ( $r = 0,838$ ), indicando que pessoas que experimentam maior ansiedade também tendem a relatar níveis mais altos de estresse. Esse resultado sugere que esses dois fatores costumam ocorrer simultaneamente. A cor-

relação entre ansiedade e autorregulação é negativa ( $r = -0,309$ ;  $p < 0,001$ ). Essa relação indica que, embora não seja extremamente forte, a autorregulação é um fator que contribui para a redução dos níveis de ansiedade. Ou seja, quanto maior a capacidade de autorregulação, menores são os níveis de ansiedade nos indivíduos. Em terceiro lugar, a correlação entre estresse e autorregulação é negativa e significativa ( $r = -0,425$ ;  $p < 0,001$ ). Isso implica que indivíduos com maior capacidade de regular suas emoções tendem a experimentar menos estresse. Embora a correlação não seja tão elevada quanto as observadas entre depressão, ansiedade e estresse, trata-se ainda de uma relação relevante. Em quarto lugar, observa-se que a autorregulação emocional apresenta correlações negativas com as três variáveis: depressão, ansiedade e estresse, o que indica que, à medida que aumenta a capacidade de autorregulação, diminuem os níveis desses três estados emocionais negativos. A variável com a correlação negativa mais forte é o estresse ( $r = -0,425$ ), seguida pela depressão ( $r = -0,391$ ) e, em

menor grau, pela ansiedade ( $r = -0,309$ ).

Essa redação enfatiza a força das relações e a ordem de importância, mantendo precisão estatística e clareza na exposição. Finalmente, as correlações positivas elevadas (como as de depressão com ansiedade ou estresse) indicam que essas variáveis tendem a se manifestar conjuntamente, o que sugere que intervenções voltadas à redução de uma delas podem impactar positivamente nas demais. As correlações negativas com a autorregulação indicam que trabalhar o desenvolvimento das habilidades de autorregulação emocional pode ter efeito benéfico na redução de sintomas emocionais negativos, embora nem todas as relações apresentem a mesma intensidade (a autorregulação mostra-se mais eficaz na redução do estresse do que da ansiedade).

Sugere-se, portanto, que promover a autorregulação emocional pode ser um componente-chave para o bem-estar emocional, dado seu potencial para mitigar os efeitos de fatores negativos como depressão, ansiedade e estresse.

**Tabela 3 - Modelo de Regressão Linear Múltipla para Predição da Autorregulação em Docentes (2024).**

MODELO	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados			95,0% intervalo de confiança para B	
	B	D.E.	B	t	P valor	Limite inferior	Limite superior
Depressão	-0,180	0,091	-0,370	-1,976	0,050	-0,360	0,000
Ansiedade	0,202	0,090	0,400	2,236	0,027	0,023	0,381
Estresse	-0,212	0,072	-0,442	-2,936	0,004	-0,355	-0,069
Gênero	0,216	0,334	0,049	0,647	0,519	-0,444	0,877
Vínculo empregatício	0,411	0,349	0,088	1,176	0,242	-0,280	1,101

Variável dependente: Autorregulação emocional.

A análise de regressão linear múltipla, com um  $R^2$  de 0,457, revela que a ansiedade ( $\beta = -0,4$ ;  $p < 0,05$ ) e o estresse ( $\beta = -0,442$ ;  $p < 0,05$ ) são os preditores mais significativos da capacidade de autorregulação emocional. Por outro lado, a depressão, o gênero e a condição laboral não apresentam efeito estatisticamente relevante neste modelo. Esses achados possuem importantes implicações teóricas, pois respaldam a concepção da autorregulação emocional como um processo especialmente sensível aos níveis de ansiedade e estresse vivenciados pelos docentes.

A partir da teoria processual da regulação emocional, compreende-se que a gestão cotidiana das

emoções diante de demandas ambientais estressantes depende mais da capacidade de enfrentar e modular o estresse e a ansiedade, do que da presença de sintomas depressivos ou de fatores sociodemográficos. Além disso, esses resultados ressaltam a necessidade de priorizar estratégias preventivas e de intervenção focadas no reconhecimento e manejo adaptativo da ansiedade e do estresse, mais do que em outros fatores, a fim de fortalecer a autorregulação emocional e, com isso, promover um maior bem-estar psicológico<sup>19</sup>. Por fim, a ausência de relação significativa da depressão, do gênero e da condição laboral com a autorregulação emocional convida à ampliação das análises sobre como e

em quais contextos esses fatores podem exercer influência, promovendo novas linhas de investigação

que contribuam para compreender a complexidade da gestão emocional em diferentes populações.

## DISCUSSÃO

A autorregulação emocional tem sido objeto de uma análise aprofundada que revela sua relação com estados emocionais como ansiedade e estresse entre docentes do ensino secundário<sup>19</sup>. De acordo com os resultados obtidos, observaram-se correlações inversas, porém significativas entre a autorregulação e as três variáveis emocionais mencionadas, revelando padrões interessantes que convidam à reflexão sobre a gestão do bem-estar emocional no contexto educacional. Esse fenômeno possui um caráter tanto singular quanto individual, pois cada docente vivencia e regula suas emoções de forma particular; contudo, apresenta também uma dimensão coletiva, visto que o bem-estar emocional do corpo docente impacta diretamente no clima institucional e na qualidade do processo educativo. Por isso, é fundamental integrar a formação emocional na preparação profissional dos docentes, promovendo tanto o desenvolvimento pessoal quanto o fortalecimento do ambiente educacional<sup>20</sup>.

Em primeiro lugar, as correlações observadas entre depressão, ansiedade e estresse são fortes e positivas, o que está de acordo com a literatura existente, que indica uma alta correlação entre depressão e ansiedade ( $r = 0,899$ ). Isso sugere que esses estados tendem a se manifestar conjuntamente nos docentes, indicando que aqueles com altos níveis de ansiedade provavelmente também experimentam altos níveis de depressão. Essa comorbidade pode ter implicações significativas para a saúde mental dos professores, especialmente considerando as exigências laborais e pessoais às quais estão submetidos<sup>21</sup>. Da mesma forma, a correlação positiva entre depressão e estresse ( $r = 0,856$ ) reforça a ideia de que níveis elevados de estresse tendem a exacerbar os sintomas depressivos, o que pode comprometer negativamente tanto o desempenho profissional quanto o bem-estar geral dos docentes.

Em contraste, a relação entre a autorregulação e essas variáveis emocionais foi inversa, mas estatisticamente significativa, evidenciando o papel protetor que a capacidade de autorregulação exerce frente à depressão, à ansiedade e ao estresse. Nesse sentido, os resultados mostram que, quanto maior o nível de autorregulação, menores os níveis de depressão ( $r = -0,391$ ), ansiedade ( $r = -0,309$ ) e estresse ( $r = -0,425$ ). Essa relação é particularmente relevante no contexto educacional, pois os docentes com maiores habilidades de autorregulação emocional demonstram estar

mais bem preparados para lidar com o estresse profissional e reduzir o impacto de emoções negativas como a ansiedade e a depressão.

A análise de regressão linear múltipla também fornece informações valiosas sobre como cada um desses fatores prediz o nível de autorregulação. O estresse revelou-se o preditor mais forte, com um coeficiente padronizado negativo e significativo ( $\beta = -0,442$ ;  $p = 0,004$ ), indicando que, à medida que os níveis de estresse aumentam, a capacidade de autorregulação diminui consideravelmente. Isso sugere que o estresse exerce um impacto particularmente adverso sobre a habilidade dos docentes de gerenciar suas emoções, o que pode ter repercussões negativas tanto no desempenho quanto na relação com os estudantes.

Por outro lado, a relação entre ansiedade e autorregulação foi inesperadamente positiva ( $\beta = 0,400$ ;  $p = 0,027$ ). Isso sugere que, em certos casos, a ansiedade pode atuar como um fator motivador, impulsionando o desenvolvimento e a expansão da capacidade de autorregulação. Ou seja, níveis moderados de ansiedade podem ativar mecanismos internos que levam o indivíduo a buscar estratégias mais eficazes para lidar com suas emoções e comportamentos, promovendo assim maior controle e adaptação diante de situações desafiadoras. Essa função motivadora da ansiedade pode ser chave para compreender como alguns indivíduos transformam uma emoção potencialmente negativa em um recurso para melhorar seu bem-estar emocional e desempenho — especialmente em contextos nos quais a autorregulação é essencial, como o educacional e o profissional. No entanto, esse resultado deve ser interpretado com cautela, pois níveis muito elevados de ansiedade podem comprometer a capacidade de autorregulação, conforme sugerido pela correlação negativa observada entre essas duas variáveis.

Por fim, os resultados indicam que a depressão tem um efeito negativo sobre a autorregulação ( $\beta = -0,370$ ;  $p = 0,050$ ), o que confirma que docentes com sintomas depressivos tendem a apresentar menor capacidade para regular suas emoções. Este achado é especialmente relevante nos contextos educacionais, uma vez que a depressão afeta não apenas o bem-estar pessoal, mas também pode comprometer a qualidade do ensino e a interação com os alunos.

Em conjunto, esses resultados ressaltam a importância de promover intervenções que fortale-

çam a autorregulação emocional nos docentes — especialmente naqueles que enfrentam altos níveis de estresse, ansiedade ou depressão. Investir em programas de apoio psicológico e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais pode não apenas melhorar o bem-estar dos professores, mas também impactar positivamente o ambiente esco-

lar, promovendo uma maior qualidade no ensino e um clima institucional mais saudável.

Além disso, é crucial que as instituições educacionais, tanto urbanas quanto rurais, estejam atentas à saúde mental dos docentes e fomentem espaços onde possam desenvolver e fortalecer tais competências emocionais.

## CONCLUSÕES

Os achados do estudo sublinham a inter-relação entre a autorregulação emocional e os estados de depressão, ansiedade e estresse em docentes. Fortalecer a autorregulação emocional como uma habilidade socioemocional, poderia ser uma estratégia efetiva para reduzir o impacto desses estados emocionais negativos, promovendo o bem-estar integral dos docentes e, por extensão, dos estudantes. Estratégias como: Capacitação em habilidades socioemocionais (HSE): Programas de formação específicos que desenvolvam competências como o reconhecimento e manejo de emoções, a resiliência e a regulação do estresse. Intervenções psicoeducativas: Oficinas e atividades que ensinem técnicas práticas para a autorregulação, como a atenção plena (*mindfulness*), técnicas de respiração e relaxamento, e manejo cognitivo de pensamentos negativos.

De acordo com a análise apresentada, o estres-

se, a ansiedade e a depressão têm um impacto significativo na capacidade dos docentes para regular suas emoções, tanto de maneira direta como inversa. Estresse: Se identifica como um preditor negativo, indicando que maiores níveis de estresse reduzem a capacidade de autorregulação. Ansiedade: Embora a correlação seja inversa, a análise de regressão mostra uma relação inesperadamente positiva, o que sugere que, em certos níveis, pode atuar como um motivador para desenvolver estratégias de autorregulação. Depressão: Também afeta negativamente a autorregulação, sugerindo que docentes com sintomas depressivos tendem a ter menor capacidade para manejar suas emoções. As três variáveis independentes desempenham um papel crucial na compreensão de como os docentes gerenciam suas emoções, com um forte chamado à intervenção no bem-estar emocional no âmbito educacional.

### Declaração do autor CRediT

Administração do Projeto: Gutierrez, RC. Análise formal: Betancur, HNC. Concepção: Mendoza, MC. Curadoria de Dados: Juarez, MIC. Redação – primeira versão: Gutierrez, RC; Juarez, MIC; Mendoza, MC; Yupanqui, JPC; Betancur, HNC. Redação – revisão e edição: Gutierrez, RC. Pesquisa, metodologia, financiamento: Gutierrez, RC; Juarez, MIC; Mendoza, MC; Yupanqui, JPC; Betancur, HNC. Recursos e software: Yupanqui, JPC. Supervisão: Betancur, HNC. Validação e visualização: Gutierrez, RC.

Todos os autores leram e concordam com a versão publicada do manuscrito.

### Financiamento

Os autores não receberam financiamento para o desenvolvimento da presente pesquisa.

### Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

## REFERÊNCIAS

1. Kestel D. Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa#>
2. Jiménez Iván, Vázquez Guillermo, Juárez-Hernández Luis. Identificación de habilidades Socioemocionales y salud mental en profesores de Educación Superior: Validez de constructo. 03 de 2023;1-23. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/v1n53/2528-7907-rsan-1-53-00144.pdf>
3. Jiménez-Macías IU, César Vázquez-González G, Juárez-Hernández LG, Bracamontes-Ceballos E. Inventario de Habilidades Socioemocionales y Salud Mental para Profesores de Educación Superior: validez de contenido. Rev Fuentes [Internet]. 2021 [citado 2 de octubre de 2024];2(23):204-20. Disponible en: [https://institucional.us.es/revistas/fuente/23\\_2/12052\\_23.2.pdf](https://institucional.us.es/revistas/fuente/23_2/12052_23.2.pdf)
4. Fragozo-Luzuriaga R. Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? 2015;
5. Mikulic IM, Crespi M, Radusky P. Construcción y Validación del Inventario de Competencias Socioemocionales para Adultos (ICSE). Interdiscip Rev Psicol Cienc Afines [Internet]. 14 de diciembre de 2015 [citado 21 de septiembre de 2024];32(2). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18043528007>



- 
6. OMS. Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos [Internet]. 2022 p. 2-3. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>
  7. Martínez-Otero Pérez V. Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso Rev Educ.* 30 de octubre de 2003;(26):9-21.
  8. UNESCO. Cinco pilares esenciales para promover y proteger la salud mental y el bienestar psicosocial en las escuelas y los entornos de aprendizaje: nota informativa para gobiernos nacionales - UNESCO Biblioteca Digital [Internet]. 2022 [citado 21 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384614\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384614_spa)
  9. Merino Tejedor E, Lucas Mangas S. La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de Educación Primaria. *Univ Psychol* [Internet]. 1 de julio de 2016 [citado 3 de octubre de 2024];15(1). Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/5626>
  10. CARE. Habilidades socioemocionales: ¿Por qué es tan importante incluirlas en la educación? [Internet]. 2020. Disponible en: <https://care.org.pe/habilidades-socioemocionales-por-que-es-tan-importante-incluirlas-en-la-educacion/>
  11. MINEDU. Cuidando nuestra salud mental [Internet]. 2020. Disponible en: <https://educacionteescucha.minedu.gob.pe/recursos-y-herramientas/cuidando-nuestra-salud-mental/>
  12. MINEDU. Encuesta nacional a docentes de Instituciones Educativas públicas de Educación Básica Regular [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo/2021/endo2021-0-nacional.pdf>
  13. PUCPP. Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente de servicios educativos públicos de EBR [Internet]. 2022. Disponible en: [https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/188522/EVIDENCIAPULSO\\_0005.pdf.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/188522/EVIDENCIAPULSO_0005.pdf.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
  14. ENDO. Encuesta Nacional a Docentes de instituciones educativas públicas de Educación Básica Regular [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo/2021/endo2021-0-nacional.pdf>
  15. Ley de la reforma Magisterial 29944. Ley de la reforma Magisterial [Internet]. 2012. Disponible en: <https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/29944.pdf>
  16. Chicoma M del PM, Santisteban BF. Programas de intervención para el desarrollo de competencias socioemocionales en docentes de educación escolar: Una revisión narrativa. *Rev Psicológica Hered.* 2022;15(2):61-76.
  17. Chui HN, Pérez K, Roqueca EO, Castro JR, Jinez EL, Salas BK. Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Rev Vive* [Internet]. 21 de diciembre de 2022 [citado 4 de octubre de 2024];5(15):865-73. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/246>
  18. Hanco J. La inteligencia emocional y el desempeño docente del Centro Educativo de Gestión no Estatal San Juan Bautista, Puno 2021. 2021.
  19. Ruales Jurado RE, Lucero Revelo SE, Gómez Rosero ÁH. La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagog Educ.* 12 de diciembre de 2022;9(1):64-73.
  20. Barrientos A, Sánchez R, Arigita A. Formación emocional del profesorado y gestión del clima de su aula. *Prax Saber.* 16 de septiembre de 2019;10(24):119-41.
  21. Muñoz D. Las competencias socioemocionales de los docentes y su rol en el aula. En: *Actas del II Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología INUDI - UH, 2024* [Internet]. 1.a ed. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2024 [citado 2 de octubre de 2024]. p. 585-602. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/150/chapter/104>

---

**Como citar este artículo:** Gutierrez, R.C., Juarez, M.I.C., Mendoza, M.C., Juan Pablo Cuentas Yupanqui, J.P.C., Betancur, H.N.C. (2025). Saúde mental e autorregulação emocional em docentes do Ensino Secundário. *O Mundo Da Saúde*, 49. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e16822024P>. *Mundo Saúde*. 2025,49:e16822024.