Bem-estar na docência: contribuições da Psicologia Positiva

Autor(res)

Bernadete Lema Mazzafera
Marcos Messias Da Silva Justiniano

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

Resumo

A saúde mental dos professores é um assunto que tem preocupado profissionais da educação e da saúde. De acordo com Oliveira e Santos (2021) estudos têm revelado a presença de muitos sintomas mentais nessa categoria devido às suas condições de trabalho. A profissão docente representa uma das categorias mais acometidas pela síndrome de Burnout e diversos estudos detectaram a presença da Síndrome em todos os níveis de ensino (MAZZAFERA; ANDRADE, 2022).
A psicologia positiva tem contribuições relevantes para o desenvolvimento de estratégias que favoreçam o aumento do bem-estar do docente. O bem-estar é um construto composto por 5 (cinco) elementos mensuráveis, sendo que cada um destes elementos contribui para formar o bem-estar, mas nenhum deles o define. A saber, os elementos são: emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, sentido e realizações (SELIGMAN, 2011).
Desenvolver hábitos relacionados a cada um destes cinco elementos, pode contribuir para o bem-estar docente.

Link do Video

https://www.youtube.com/embed/HRx8FIa4An0