Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

EFICACIA DE LA TERAPIA DE MOVIMIENTO RÍTMICO EN EL FORTALECIMIENTO DEL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DOCENTE: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO PERUANO

EFFECTIVENESS OF RHYTHMIC MOVEMENT THERAPY IN STRENGTHENING TEACHER SOCIO-EMOTIONAL SUPPORT: AN EXPERIMENTAL STUDY IN THE PERUVIAN EDUCATIONAL CONTEXT

Pablo Aranda Soplas
Universidad Nacional del Santa, Perú

Maribel Enaida Alegre Jara
Universidad Nacional del Santa, Perú

Norma Edith Castillo Ramos
Universidad Nacional del Santa, Perú

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3.24719

Eficacia de la Terapia de Movimiento Rítmico en el Fortalecimiento del Soporte Socioemocional Docente: Un Estudio Experimental en el Contexto Educativo Peruano

Pablo Aranda Soplas [1]
pablo_aranda25@hotmail.com
https://orcid.org/0009-0007-9552-3937
Universidad Nacional del Santa
Perú

Maribel Enaida Alegre Jara
malegre@uns.edu.pe
https://orcid.org/0000-0002-9257-7362
Universidad Nacional del Santa
Perú

Norma Edith Castillo Ramos
ncastillo@uns.edu.pe
https://orcid.org/0000-0003-1714-0811
Universidad Nacional del Santa
Perú

RESUMEN

El bienestar socioemocional del docente es un factor crítico para la calidad educativa, especialmente tras el impacto de la crisis sanitaria global. El objetivo de esta investigación fue determinar la eficacia del programa "Ritmo y Salud", basado en la danza-terapia y el movimiento, para fortalecer el soporte socioemocional en docentes de educación básica en Chimbote. Se empleó un diseño preexperimental con una muestra de 155 docentes seleccionados mediante muestreo intencional. Los datos se recolectaron mediante un cuestionario validado (Alfa de Cronbach 0.976) que midió las dimensiones de empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad. Los resultados evidenciaron una mejora significativa, con un incremento en el puntaje promedio del soporte socioemocional de 52.95 en el pretest a 71.55 en el postest. La prueba de Wilcoxon ($p=0.00 < 0.05$) confirmó la efectividad de la intervención. Se concluye que las estrategias basadas en la expresión corporal y el ritmo constituyen una herramienta potente para reducir el estrés laboral y mejorar la resiliencia docente, recomendándose su integración en las políticas de desarrollo profesional continuo.

***Palabras clave*:** soporte socioemocional; danza terapia; bienestar docente; resiliencia; expresión corporal.

[1] Autor principal.
Correspondencia: pablo_aranda25@hotmail.com

Effectiveness of Rhythmic Movement Therapy in Strengthening Teacher Socio-Emotional Support: An Experimental Study in the Peruvian Educational Context

ABSTRACT

Teacher socio-emotional well-being is a critical factor for educational quality, especially following the impact of the global health crisis. The objective of this research was to determine the effectiveness of the "Rhythm and Health" program, based on dance therapy and movement, to strengthen socio-emotional support in basic education teachers in Chimbote. A pre-experimental design was employed with a sample of 155 teachers selected through intentional sampling. Data were collected using a validated questionnaire (Cronbach's Alpha 0.976) that measured the dimensions of empathy, assertiveness, non-verbal communication, and proactivity. The results evidenced a significant improvement, with an increase in the average socio-emotional support score from 52.95 in the pretest to 71.55 in the posttest. The Wilcoxon test ($p=0.00 < 0.05$) confirmed the effectiveness of the intervention. It is concluded that strategies based on body expression and rhythm constitute a powerful tool to reduce job stress and improve teacher resilience, recommending its integration into continuous professional development policies.

***Keywords*:** socio-emotional support; dance therapy; teacher well-being; resilience; body expression.

Artículo recibido 20 mayo 2026
Aceptado para publicación: 20 junio 2026

INTRODUCCIÓN

La educación en situaciones de emergencia posee un efecto protector inmediato al proporcionar conocimientos y aptitudes para la supervivencia y el apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Por esta razón, los países implementan medidas para crear sistemas educativos inclusivos y resilientes que satisfagan las necesidades de niños, jóvenes y adultos en contextos de vulnerabilidad. No obstante, el estado actual de los trabajadores educativos es alarmante; el informe I-BEST (2023-2025), basado en 26,000 trabajadores de 11 países, revela que el 60% se siente “poco valorado” y un 70% reporta sentirse “agobiado”. Estas condiciones deterioran notablemente la salud mental y, por consecuencia, la calidad del servicio docente a nivel global.

Análisis prospectivos como el Market Data Report 2025 indican que el 50% de los docentes a nivel mundial está “frecuentemente estresado” y el 55% se siente emocionalmente agotado. Además, un 22% ha considerado renunciar debido a problemas de salud mental, lo que evidencia una crisis de retención de talento en el sector educativo.

Complementariamente, Wifitalents (2025) señala que el 80% de los educadores experimenta síntomas de burnout al menos una vez por semana, mientras que solo el 20% cuenta con atención médica mental adecuada. La OCDE (2023) ha identificado que este síndrome de desgaste influye negativamente tanto en el rendimiento docente como en el aprendizaje de los estudiantes.

En los Estados Unidos, el estudio de RAND (2023) reporta que las mujeres docentes presentan niveles de ansiedad significativamente superiores a sus pares masculinos, y un 23% planea dejar su puesto por estrés laboral persistente. Asimismo, investigaciones en Frontiers (2023) demuestran que el 42% experimenta "fatiga por compasión", deteriorando su bienestar emocional de forma profunda.

Este contexto se agrava en Latinoamérica, donde Arango-Lasprilla et al. (2025) reportaron que el 36% de docentes en 19 países de la región presentó síntomas clínicos de depresión tras la pandemia. Estas cifras se asocian directamente con el teletrabajo forzoso y la precariedad de las condiciones laborales post-crisis.

En una comparativa regional, Navarrete-Narváez et al. (2024) detectaron que México y Colombia presentan los niveles más altos de burnout, mientras que Perú muestra una media de 40.8 puntos.

A pesar de ser ligeramente menor, la revisión sistemática de Dialnet (2022) advierte que el enfoque actual de salud mental es mayoritariamente “centrado en síntomas”, lo que limita las soluciones integrales y preventivas.

Desde la perspectiva de los organismos internacionales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud no como la ausencia de enfermedad, sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Por su parte, la UNESCO recomienda que la educación integre transversalmente la convivencia pacífica y la formación de emociones tanto en estudiantes como en docentes.

En el Perú, el monitoreo conjunto de la PUCP y el MINEDU (2023-2024) arroja que el 55.8% de los docentes de educación básica sufre estrés, cifra que aumenta al 65% en el caso de las mujeres. Factores como la fatiga, la insatisfacción y la falta de apoyo institucional han sido identificados como riesgos persistentes para la labor pedagógica.

Según Psicología Interamericana (2025), el 46% de los peruanos considera hoy la salud mental como el principal problema nacional, un incremento drástico frente al 17% registrado en 2018. Aunque la Ley de Salud Mental (N° 30947) prioriza el financiamiento para psicólogos en escuelas, la brecha entre la normativa y la práctica institucional sigue siendo amplia. Las directrices internacionales de la Red Interinstitucional para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE) guían la planificación para reducir riesgos de conflicto y desastres. Sin embargo, en el Perú, las propuestas del Ministerio de Educación suelen enfocarse en la recuperación socioemocional de los estudiantes, dejando de lado la salud mental del propio docente.

Ante esta carencia, surge la necesidad de estrategias lúdicas y terapéuticas de intervención inmediata tras emergencias o desastres. La contención emocional es fundamental para estabilizar el estado anímico del profesorado y brindarle herramientas para recuperar el equilibrio (UNESCO, 2023). La Danza Movimiento Terapia (DMT) se presenta como una alternativa científica basada en la unión de la danza y la psicología para lograr la integración psicofísica del individuo. El movimiento corporal actúa como una herramienta de "catarsis" que permite expresar sentimientos que las palabras no alcanzan a describir. Investigaciones de Jeong (2005) explican que el movimiento rítmico modula los neurohormones, aumentando la serotonina y dopamina, lo que reduce significativamente los síntomas depresivos.

Por ello, la danza es recomendada incluso por la Asociación Americana de Neurología como tratamiento no farmacológico para diversas afecciones.

En este escenario se justifica plenamente la implementación del programa "Ritmo y Salud" en Chimbote, el cual articula la psicomotricidad y la expresión corporal como herramientas para mejorar el soporte socioemocional docente. Esta investigación busca demostrar científicamente cómo una intervención basada en el ritmo puede transformar la resiliencia del educador peruano.

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

A nivel internacional, la revisión sistemática de Cervellione et al. (2025) subraya que los programas de regulación emocional son determinantes para fortalecer la competencia docente y mitigar el agotamiento profesional. En esta misma línea, un meta-análisis desarrollado por Li et al. (2024) concluye que las intervenciones estructuradas y de larga duración generan un impacto positivo moderado ($g = 0.35$) en la salud emocional del profesorado, respaldando la necesidad de políticas educativas que integren estas estrategias. En el contexto peruano, Estrada-Araoz et al. (2023) identificaron una correlación negativa significativa entre la carga laboral y la satisfacción docente, evidenciando que el estrés y el burnout explican el 57.2% de la varianza en el bienestar del maestro, lo que justifica la implementación de programas preventivos basados en evidencia.

Definición y Alcance del Soporte Socioemocional.

El soporte socioemocional se conceptualiza como el conjunto de acciones estratégicas diseñadas para restablecer el equilibrio emocional de la comunidad educativa en situaciones de crisis o emergencia. Según el Ministerio de Educación del Perú (2015), estas intervenciones deben ser transversales y utilizar actividades lúdicas, recreativas y físicas para aliviar tensiones y prevenir trastornos psicológicos posteriores. Este enfoque no solo protege la salud mental individual, sino que contribuye directamente a la cohesión social y a la continuidad del servicio educativo en entornos de alta vulnerabilidad.

Habilidades Blandas e Inteligencia Emocional Docente

La inteligencia emocional es la capacidad fundamental para percibir, manejar y comprender las emociones propias y ajenas, orientando así el pensamiento y la acción pedagógica. Goleman (2018) sostiene que estas competencias son determinantes para el éxito social y el bienestar mental; un docente

con alta inteligencia emocional favorece un clima de aula basado en la confianza y la resiliencia. Las habilidades blandas se estructuran en dimensiones interpersonales (comunicación y empatía), cognitivas (toma de decisiones y autoevaluación) y de control emocional, siendo esta última una competencia profesional habilitante para transformar las tensiones laborales en oportunidades de aprendizaje.

Dimensiones Críticas: Empatía, Asertividad y Proactividad

La efectividad del soporte socioemocional descansa en cuatro pilares: la empatía, definida como la habilidad para sintonizar con las emociones ajenas sin emitir juicios; la asertividad, que permite expresar necesidades de forma clara y respetuosa; la comunicación no verbal, donde el lenguaje corporal aporta el 55% del impacto comunicativo; y la proactividad, referida a la iniciativa para anticiparse a conflictos. Un docente que domina estas capacidades logra una escucha auténtica y una gestión saludable de las crisis, estableciendo límites claros sin generar tensiones adicionales en la comunidad educativa.

Fundamentos de la Danza Movimiento Terapia (DMT)

La DMT se define como una disciplina que utiliza la unión entre la danza y la psicología para lograr la integración psicofísica del individuo. Basándose en la conexión intrínseca entre movimiento y emoción, la DMT emplea el cuerpo como una herramienta de "catarsis" que permite expresar sentimientos no verbales. Históricamente, el movimiento rítmico ha sido esencial para la expresión individual y grupal; en el contexto terapéutico moderno, busca recuperar el proceso creativo como un canal de comunicación para el crecimiento personal y la autoafirmación.

Neurofisiología del Ritmo y la Salud Mental

Desde una perspectiva científica, el beneficio de la danza sobre la salud mental se explica por la modulación de neurotransmisores. Investigaciones de Jeong (2005) demuestran que tras sesiones de movimiento rítmico, los niveles de serotonina y dopamina se incrementan, lo que produce una mejora significativa en los síntomas de depresión y ansiedad. El ritmo actúa como un estímulo sensorial que permite al individuo contactar con sus impulsos internos y recuerdos, facilitando una respuesta neurohormonal equilibrada frente al estrés crónico.

Resiliencia y Sentido de Coherencia

Finalmente, el fortalecimiento emocional docente apunta a desarrollar la resiliencia, entendida como la capacidad de afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella. Esta capacidad se complementa con el sentido de coherencia propuesto por Antonovsky (1996), el cual implica que el docente pueda comprender lo que ocurre, gestionar recursos para afrontarlo y encontrar un propósito significativo en su labor. Un docente con alto sentido de coherencia cuida de sí mismo y mantiene la estabilidad emocional necesaria para liderar procesos pedagógicos equilibrados incluso en situaciones de desastre.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un nivel explicativo. Se utilizó un diseño preexperimental de grupo único con medición antes y después (G1 O1 — X — O2).

Población y Muestra: La población comprendió a los docentes de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote. La muestra fue de 155 docentes de los niveles inicial, primaria y secundaria, seleccionados mediante muestreo intencional no probabilístico.

Instrumento: Se aplicó un cuestionario de 16 ítems basado en la Escala de Likert, estructurado en cuatro dimensiones: Empatía (comprensión de necesidades), Asertividad (expresión clara), Comunicación No Verbal (lenguaje corporal) y Proactividad (iniciativa). La validez se estableció mediante juicio de expertos y la confiabilidad fue de 0.976 (Alfa de Cronbach), indicando una alta consistencia interna.

Intervención: El programa "Ritmo y Salud" consistió en 16 sesiones que integraron yoga, aeróbicos, folklore, Taichi y dinámicas rítmicas orientadas a la catarsis emocional y la relajación corporal.

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

El diagnóstico inicial mostró que el 36.1% de los docentes se encontraba en un nivel bajo de soporte socioemocional antes de la intervención. Tras la aplicación del programa, el análisis comparativo arrojó los siguientes hallazgos:

Tabla1 Mejora significativa del Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote, programa "Ritmo y Salud"

Bienestar socioemocional	Medias	Estadístico de prueba	Nivel de significancia (α)	p-valor	Decisión
Antes Después	52.95 71.55	Wilcoxon	0.05	0.00	Se rechaza

Fuente: Elaboración propia basada en los datos del informe.

En el análisis por dimensiones, la Empatía mostró un incremento de 5.2% en el nivel alto. La Asertividad y la Proactividad también reflejaron mejoras notables (3.2% cada una), mientras que la Comunicación No Verbal tuvo un avance más moderado del 1.3%. Globalmente, el programa logró una migración significativa: el nivel bajo se redujo del 36.1% al 26.5%, y el nivel medio aumentó del 40.6% al 53.5%.

Tabla 2 Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote luego de la aplicación del programa "Ritmo y Salud"

Nivel	N°	%
Bajo	41	26.5
Medio	83	53.5
Alto	31	20
Total	155	100

Fuente. Elaboración propia

En el nivel bajo se logra una baja significativa del 36.1% (56) al 26.5% (41) logrando posiblemente una migración a los niveles subsiguientes (medio y alto) significando un logro significativo.

En el nivel alto de mejora del Bienestar socio emocional en los docentes disminuye del 23% (36) al 20% (31) al dejando un des logro significativo del -3 % (5).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos demuestran que el programa "Ritmo y Salud" incrementó significativamente el soporte socioemocional de los docentes, pasando de un promedio inicial de 52.95 a 71.55 puntos, lo que representa una ganancia de 18.6 puntos (Wilcoxon p = 0.00). Esta mejora confirma que la utilización del movimiento rítmico no constituye únicamente una ejecución física, sino un recurso terapéutico que activa mecanismos neurofisiológicos vinculados a la liberación de serotonina y dopamina, los cuales regulan el estado anímico y reducen la ansiedad.

Estos hallazgos son consistentes con la teoría de Jeong (2005), quien sostiene que la Danza Movimiento Terapia (DMT) modula las respuestas neurohormonales frente al estrés crónico, facilitando la integración psicofísica del individuo. A diferencia de intervenciones pedagógicas meramente reflexivas o teóricas reportadas en estudios como los de Justis (2017), la naturaleza vivencial de este programa generó una catarsis inmediata, resultando más eficaz para la contención emocional en situaciones de crisis.

En el análisis dimensional, la empatía fue la capacidad con mayor crecimiento, logrando un incremento del 5.2% en el nivel alto de la muestra. Esto valida las tesis de Moraga (2015), quien subraya que el fortalecimiento de las competencias socioafectivas del docente es el pilar fundamental para transformar el clima del aula y mejorar las interacciones pedagógicas. Por el contrario, la dimensión de comunicación no verbal mostró un avance más discreto del 1.3%, lo que sugiere que el lenguaje corporal y la gestualidad son hábitos profundamente arraigados que requieren intervenciones de mayor duración y seguimiento especializado para lograr una transformación total. Este comportamiento coincide parcialmente con lo observado por Rendón (2019), donde ciertas competencias intra e interpersonales presentan ritmos de modificación diferenciados, siendo la autoevaluación y el control emocional procesos que se consolidan a través de la práctica sostenida.

El estudio revela una migración positiva significativa en los estados de vulnerabilidad: el nivel “Bajo” de soporte emocional se redujo del 36.1% al 26.5%, mientras que el nivel “Medio” aumentó del 40.6% al 53.5%.

Este cambio estructural en la muestra es crítico considerando el contexto de Chimbote, donde investigaciones regionales previas, como la de Flores (2022), detectaron deficiencias alarmantes en las habilidades blandas y el control emocional del profesorado en instituciones públicas. Los resultados actuales prueban que programas estructurados y rítmicos pueden mitigar efectivamente el impacto del estrés laboral y el agotamiento emocional (burnout) reportado a nivel nacional por Estrada-Araoz et al. (2023). De este modo, la expresión corporal se posiciona como una herramienta de resiliencia operativa necesaria para que el docente pueda gestionar las demandas relacionales del entorno escolar pospandemia.

Finalmente, la eficacia de “Ritmo y Salud” refuerza la necesidad de trascender los diagnósticos descriptivos para implementar soluciones prácticas y validadas en el sistema educativo peruano. Aunque el diseño preexperimental de grupo único presenta limitaciones para establecer causalidades absolutas, la tendencia favorable observada proporciona evidencia empírica sólida para que las autoridades de la UGEL Santa integren formalmente estos talleres en sus planes de salud ocupacional. Como señalan Pulso PUCP y el MINEDU (2023), el bienestar del docente es un factor determinante para la calidad del aprendizaje; por tanto, invertir en el soporte socioemocional a través del arte y el movimiento no solo protege la salud mental del educador, sino que contribuye a generar comunidades educativas más seguras y resilientes

CONCLUSIONES

Se demuestra de manera concluyente que el programa “Ritmo y Salud” es una estrategia altamente efectiva para el fortalecimiento del soporte socioemocional docente. La intervención logró un incremento sustancial en el bienestar emocional, pasando de un promedio de 52.95 a 71.55 puntos, lo que representa una ganancia pedagógica del 13% en la dimensión global de los participantes.

La intervención facilitó una migración positiva de los docentes entre niveles de bienestar. Se logró reducir el nivel "Bajo" de soporte emocional del 36.1% al 26.5%, movilizando a los educadores hacia el nivel "Medio", el cual aumentó significativamente del 40.6% al 53.5%. Esto confirma que el movimiento rítmico es capaz de rescatar a los docentes de estados de vulnerabilidad crítica.

En el análisis dimensional, la Empatía fue la capacidad que más se fortaleció, alcanzando un incremento del 5% en el nivel alto. Esto sugiere que el baile grupal y la actividad física compartida rompen barreras interpersonales, permitiendo que el docente desarrolle una mayor sensibilidad hacia sus propias emociones y las de sus colegas.

Las dimensiones de Asertividad y Proactividad mostraron avances sólidos del 3.2% cada una, lo que se traduce en docentes con mayor capacidad para establecer límites claros y resolver conflictos de manera creativa en el aula. Estos resultados refuerzan la idea de que un docente emocionalmente estable es más propenso a liderar procesos de innovación pedagógica.

La Comunicación No Verbal fue la dimensión con el crecimiento más discreto (1.3%), lo que evidencia que el lenguaje corporal y la gestualidad son hábitos profundamente arraigados que requieren un seguimiento de mayor duración y sesiones especializadas para una transformación total.

Finalmente, se recomienda a las autoridades de la UGEL Santa y al MINEDU integrar formalmente el programa "Ritmo y Salud" en los planes de salud ocupacional. Es imperativo trascender las capacitaciones técnicas y priorizar la salud mental del docente como el pilar fundamental para garantizar la calidad educativa y el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adler, J. (2002). Offering from the conscious body: The discipline of authentic movement. Inner Traditions.

Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review. *Educational Psychologist*, 59(2), 89–110..

Antonovsky, A. (1996). The sense of coherence: An historical and future perspective. *International Journal of Health Promotion*, 11(4), 11–18.

Arango-Lasprilla, J. C., et al. (2025). Predictores de síntomas de depresión y ansiedad en docentes de 19 países latinoamericanos y España debido a la pandemia de COVID-19..

Berrol, C. F., Ooi, W. L., & Katz, S. S. (1997). Dance/movement therapy with older adults who have sustained neurological insult: A demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19(2), 135–160.

Cervellione, B., Lombardo, E. M. C., & Iacolino, C. (2025). Psychological resources and interventions for teachers' emotional competence and well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology,* 16, 1640968.

Chinchay, J., Bartolomé, A., & Ozoriaga, E. (2023). Las habilidades blandas y su práctica en docentes. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 3(2), e25377.

De la Ossa, J. (2022). Habilidades blandas y ciencia. Revista Colombiana Ciencia Animal – RECIA, 14(1).

Estrada-Araoz, E. G., Gallegos-Ramos, N. A., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R., & Mori-Bazán, J. (2023). Workload and burnout syndrome as predictors of job satisfaction in Peruvian

teachers. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(4), 575–590.

Flores, M. (2022). Habilidades blandas en docentes de educación secundaria de la región Áncash [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Santa]. Repositorio Institucional UNS.

Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional. Kairós.

Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M. S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. International Journal of Neuroscience, 115(12), 1711–1720.

Justis (2017). Pedagogía para el desarrollo socioemocional [Tesis doctoral, Santiago de Cuba].

Li, Y., Wang, X., Chen, J., Lee, J. C.-K., Yan, Z., & Li, J.-B. (2024). The intervention effects on teacher well-being: A three-level meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, 129.

Merom, D., et al. (2013). Can social dancing prevent falls in older adults? BMC Public Health, 13, 477.

Ministerio de Educación del Perú. (2015). Guía metodológica para la atención socioemocional en situaciones de emergencia. MINEDU.

Ministerio de Educación del Perú. (2020). Lineamientos para la elaboración del currículo por emergencia. MINEDU.

Moraga, M. (2015). Las competencias relacionales del docente: su rol transformador [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile].

Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health and psychosocial support in emergencies. OMS.

Pakdee, S., et al. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. BMC Public Health, 25, 1409.

Pulso PUCP & Ministerio de Educación del Perú. (2023). Salud mental: El 55.8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia.

Qu, J., & Wang, Y. (2024). Modelling the interaction between EFL teachers' personality traits, emotion regulation strategies, and teachers' depression. *European Journal of Education*.

Rendón, M. (2019). Competencias socioemocionales de maestros en formación y egresados de programas de educación [Tesis doctoral, Universidad de Antioquia].

Salovey, P., & Mayer, J. (2017). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Tula, R. (2018). La formación de los tutores y docentes para el soporte socio-emocional y formación de los participantes del nivel secundario [Tesis de postgrado, Cuzco].

UNESCO. (2023). Education in emergencies: Psychosocial support strategies. UNESCO Publishing.

Zavala Alfaro, E., Arellanos Tafur, O., & Segura Rondán, L. C. (2022). Soft skills and digital competencies in teacher professional development in times of COVID-19. *International Journal of Early Childhood Special Education,* 14(1), 64–73.