

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSGRADO
Programa de Doctorado en Educación



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

**Programa “Ritmo y Salud” para Mejorar el Bienestar
Socioemocional en los Docentes de las Instituciones Educativas
de la UGEL Santa/Distrito de Chimbote, Año 2021**

Tesis para obtener el grado de Doctor en Educación

Autor:

Mg. Aranda Soplas, Pablo
Código ORCID: 0009-0007-9552-3937

Asesora:

Dra. Alegre Jara, Maribel Enaida
DNI N° 32959163
Código ORCID: 0000-0002-9257-7362

Línea de Investigación
Pedagogía y Educación

Nuevo Chimbote - PERÚ
2026

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR DE TESIS

Yo, **Dra. Alegre Jara, Maribel Enaida**, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la tesis titulada: **Programa “Ritmo y Salud” para Mejorar el Bienestar Socioemocional en los Docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa/Distrito de Chimbote, Año 2021**”, que tiene como autor al **Magister Pablo Aranda Soplas**, participante de Doctorado en educación, ha sido elaborado para obtener el Grado de **Doctor en Educación** en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, junio del 2026



Dra. Alegre Jara, Maribel Enaida

Asesora

DNI N° 32959163

Código ORCID: 0000-0002-9257-7362



AVAL DE CONFORMIDAD DEL JURADO

Tesis titulada: Programa **“Ritmo y Salud”** para Mejorar el Soporte Socioemocional en los Docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa/Distrito de Chimbote, **Año 2021**”, que tiene como autor al Magister Pablo Aranda Soplas,

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

Dr. Pantigoso Layza, Gonzalo Ytalo
Presidente
DNI: 32974446.
Código ORDIC: 0000-0002-2943-4596

Dra. Chu Amaranto, Úrsula Milagros
Secretaria
DNI: 32907054
Código ORDIC: 0000-0003-4884-2904

Dra. Alegre Jara, Maribel Enaida
Vocal/Asesora
DNI N° 32959163
Código ORCID: 0000-0002-9257-7362



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los once días del mes de junio del año 2026, siendo las 14:30 horas, en el aula P-02 de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador, designados mediante Resolución Directoral N° 727-2025-EPG-UNS de fecha 04.08.2025, conformado por los docentes: Dr. Gonzalo Ytalo Pantigoso Layza (Presidente), Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto (Secretaria) y Dra. Maribel Enaida Alegre Jara (Vocal); con la finalidad de evaluar la tesis intitulada: **PROGRAMA "RITMO Y SALUD" PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA UGEL SANTA/DISTRITO DE CHIMBOTE, AÑO 2021**; presentado por el tesista **Pablo Aranda Soplas**, egresado del programa de **Doctorado en Educación**.

Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 413-2026-EPG-UNS de fecha 22 de mayo de 2026.

El presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como APROBADO, asignándole la calificación de DIECISIETE (17)

Siendo las 15:30 horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.


Dr. Gonzalo Ytalo Pantigoso Layza
Presidente


Dra. Úrsula Milagros Chu Amaranto
Secretaria


Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
Vocal/Asesora

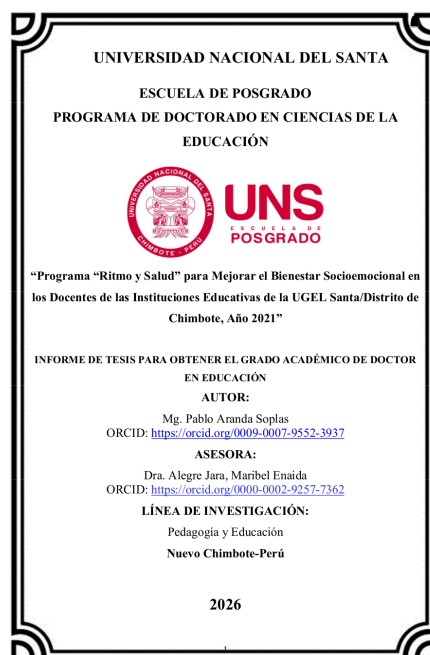


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: PABLO ARANDA SOPLAS
Título del ejercicio: DOCTORADO 2026
Título de la entrega: Programa "Ritmo y Salud" para Mejorar el Bienestar Socioemo...
Nombre del archivo: TESIS_FINAL_1_.docx
Tamaño del archivo: 2.21M
Total páginas: 142
Total de palabras: 27,770
Total de caracteres: 160,053
Fecha de entrega: 16-jun-2026 03:22p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2984545446



Programa "Ritmo y Salud" para Mejorar el Bienestar Socioemocional en los Docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa/Distrito de Chimbote, Año 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uns.edu.pe

Fuente de Internet

7%

2

alicia.concytec.gob.pe

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Nacional del Santa

Trabajo del estudiante

2%

4

repositorio.ulvr.edu.ec

Fuente de Internet

2%

5

documentop.com

Fuente de Internet

1%

6

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

7

www.researchgate.net

Fuente de Internet

1%

8

www.grafiati.com

Fuente de Internet

1%

DEDICATORIA

A DIOS,

Por su fuerza inefable para seguir viviendo conforme al amor, justicia y respeto, que dícese emana del Dios de las mayorías.

A MI QUERIDOS PADRES

Quienes me dieron la vida y ayudaron con su admiración hacia mi inclinación al estudio.

A MIS HIJOS PEDRO Y MIGUEL

Quienes me comprometen a diario a seguir adelante y estar a la par con ellos en la vida académica.

Pablo

AGRADECIMIENTOS

A los docentes de las Instituciones Educativas de la Provincia del Santa, que año a año participan de los talleres del Programa “Ritmo y Salud” y reflejan en sus actitudes los beneficios terapéuticos y transfieren sus experiencias en sus labores profesionales

A mi asesora, Dra. Maribel Enaida Alegre Jara, quien durante el desarrollo del presente trabajo me otorgó su estima, dirección profesional y contribuyó en todo momento con mi aprendizaje, constituyéndose en un valioso ejemplo a seguir como persona y profesional.

Pablo

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR DE TESIS	ii
AVAL DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR	iii
ACTA DE SUSTENTACIÓN	iv
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	ix
ÍNDICE	x
PRESENTACIÓN	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO I INTRODUCCION	1
I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de investigación	2
1.2 Antecedentes de la investigación	6
1.3 Formulación del problema de investigación	13
1.4 Delimitación del estudio	13
1.5 Justificación e importancia de la investigación	15
1.6 Objetivos de la investigación	17
1.6.1 Objetivo general	17
1.6.2 Objetivos específicos	17
1.7 Hipótesis	18
1.8 Variables	18
CAPÍTULO II	19
II MARCO TEÓRICO	19
2.1 Fundamentación teóricos de la investigación	20

2.1.1 El Bienestar socio emocional	20
2.1.2. Contención socioemocional	21
A. ¿Por qué recurrir al Bienestar socioemocional y desastre?	22
B. Las estrategias de contención y Bienestar socio emocional	23
C. La contención grupal para el bienestar socioemocional grupal	24
D. Rol del docente en la recuperación después de una emergencia	24
E. Características y dimensiones del Bienestar Socio Emocional	25
F. El Bienestar socioemocional y trabajo del personal directivo	28
G. Habilidades sociales:	28
H. Currículo por emergencia	29
I. Promoción del apoyo socioemocional en emergencias o desastres	29
J. Resiliencia o resistencia	29
K. Sentido de coherencia	30
L. Reacciones más comunes ante desastres: crisis, estrés y duelo	30
M. Crisis	30
N. Estrés	31
Ñ. Conducta socioemocional de los afectados después del desastre	31
2.2 La DMT o danza movimiento terapia	32
A. Implicancias terapéuticas	32
B. Dimensiones de la danza terapia y el movimiento	33
C. La danza y la mente	33
D. Beneficios de la danza	34
2.3 Propuesta Experimental:	35
Programa “Ritmo Y Salud”	35
I Presentación:	35
II Justificación:	36
III Fundamentación:	37

IV Diagnóstico:	39
V Objetivos	39
5.1 General:	39
5.2 Específicos:	40
VI Diseño metodológico del programa	40
VII Evaluación del programa:	43
VIII Métodos	45
2.4 MARCO CONCEPTUAL:	47
CAPÍTULO III	49
MARCO METODOLÓGICO	49
3.1 Enfoque y Método de la investigación	50
3.2 Diseño o esquema de la investigación	51
3.3 Población y muestra	51
3.3.1 Población	51
3..3.2 Muestra	52
3.4. Actividades del proceso investigativo	52
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	53
3.5.1 Técnicas de recolección	53
3.5.2 Instrumentos	53
3.6 Procedimiento de la recolección de datos	55
3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de los resultados	56
CAPÍTULO IV	58
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58
4.1 Resultados	59
4.2 Discusión	67
CAPÍTULO V	71

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	71
5.1 Conclusiones	72
5.2 Recomendaciones	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
ANEXOS	79
Matriz de consistencia	80
Matriz de operacionalidad	81
Instrumento de evaluación del bienestar socioemocional de docentes	82
Matriz de validación de instrumento por juicio de expertos	84
Cuestionario	89
Validez y confiabilidad programa “ritmo y salud”	90
Sesiones de aprendizaje	92
Fichas de observación	119

PRESENTACIÓN

Señores/as miembros del jurado evaluador, de conformidad con los lineamientos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos, de la Universidad Nacional del Santa, se deja a vuestra disposición la evaluación y revisión del presente informe de tesis titulado: PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA UGEL SANTA/DSITRITO DE CHIMBOTE, AÑO 2021 realizado para obtener el grado de Doctor en Educación.

La presente investigación se estructura en cinco capítulos. El Capítulo I desarrolla el planteamiento del problema, incluyendo un análisis del contexto actual de la salud a nivel global y los antecedentes investigativos relacionados. El Capítulo II, correspondiente al marco teórico, aborda los fundamentos conceptuales de las variables de estudio, destacando la importancia del soporte socioemocional en el desempeño del personal docente. El Capítulo III describe la metodología empleada, detallando el diseño, enfoque y procedimientos de la investigación. El Capítulo IV presenta los resultados obtenidos junto con su respectiva discusión e interpretación. Finalmente, el Capítulo V expone las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, seguido de las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

RESUMEN

La presente investigación, titulada “Programa Ritmo y Salud para mejorar el bienestar socioemocional en los docentes de instituciones educativas de la UGEL Santa, Chimbote – 2021”, se desarrolló ante la necesidad de atender el impacto emocional generado por la pandemia en el desempeño docente. El propósito fue evaluar la efectividad del programa “Ritmo y Salud” como estrategia para mejorar el bienestar socioemocional en los docentes participantes.

Se empleó un diseño preexperimental con un solo grupo, aplicando mediciones antes y después de la intervención. La muestra estuvo conformada por 155 docentes seleccionados mediante muestreo intencional. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario validado por expertos, basado en la escala Likert, que midió dimensiones como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad. El análisis estadístico incluyó la prueba de Wilcoxon para contrastar la hipótesis.

Los hallazgos evidenciaron una mejora significativa en el bienestar socioemocional, pasando de un promedio de 52.95 puntos en el pretest a 71.55 en el posttest, con una diferencia de 18.6 puntos. El valor $p=0.00$ (<0.05) confirmó la significancia estadística. Las dimensiones evaluadas mostraron incrementos, destacando empatía y asertividad con avances notables.

Se concluye que la implementación del programa “Ritmo y Salud” constituye una alternativa eficaz para fortalecer el bienestar socioemocional en docentes, contribuyendo a su bienestar y al mejor desempeño en la práctica pedagógica. Se recomienda su aplicación preventiva y extensiva en contextos educativos similares.

Palabras clave: Bienestar socioemocional, docentes, danza terapia, programa Ritmo y Salud, bienestar emocional.

ABSTRACT

The present study, entitled “Ritmo y Salud Program to Improve Socio-Emotional Support among Teachers in Educational Institutions of UGEL Santa, Chimbote – 2021,” was conducted in response to the need to address the emotional impact generated by the pandemic on teaching performance. The aim was to evaluate the effectiveness of the “Ritmo y Salud” program as a strategy to enhance socio-emotional support among participating teachers.

A pre-experimental design with a single group was employed, applying measurements before and after the intervention. The sample consisted of 155 teachers selected through purposive sampling. Data collection was carried out using a questionnaire validated by experts, based on a Likert scale, which measured dimensions such as empathy, assertiveness, nonverbal communication, and proactivity. Statistical analysis included the Wilcoxon test to test the hypothesis.

The findings showed a significant improvement in socio-emotional support, increasing from an average of 52.95 points in the pre-test to 71.55 in the post-test, with a difference of 18.6 points. The $p\text{-value} = 0.00 (<0.05)$ confirmed statistical significance. The evaluated dimensions showed increases, with empathy and assertiveness standing out for their notable progress.

It is concluded that the implementation of the “Ritmo y Salud” program constitutes an effective alternative for strengthening socio-emotional support among teachers, contributing to their well-being and improved performance in pedagogical practice. Its preventive and widespread application in similar educational contexts is recommended.

Keywords: socio-emotional support, teachers, dance therapy, Rhythm and Health program, emotional well-being.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO Y FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

La educación en situaciones de emergencia tiene un efecto protector inmediato, ya que proporciona conocimientos y aptitudes para la supervivencia y apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Por tanto, los países aplican medidas para crear sistemas educativos inclusivos, con buena capacidad de reacción y resilientes, que satisfagan las necesidades de los niños, jóvenes y adultos en situaciones de crisis. El informe I-BEST 2023-2025, basado en 26 000 trabajadores educativos de 11 países, revela que el 60 % se siente “poco valorado”, un 70 % reportó sintiéndose “agobiado” y con un aumento marcado de violencia laboral; estas condiciones deterioran notablemente la salud mental y la calidad docente. Análisis como el realizado por el Market Data Report 2025 muestra que a nivel mundial el 50 % de docentes está “frecuentemente estresado”, el 55 % emocionalmente agotado, un 29 % deprimido semanalmente, y un 22 % ha considerado renunciar debido a su salud. Según Wifitalents (2025), el 80 % experimenta síntomas de burnout una o más veces por semana, el 60 % siente fatiga emocional constante, y solo el 20 % cuenta con atención médica mental adecuada.

La OCDE (2023) ha identificado puntos críticos: el síndrome de desgaste (burnout) y la intención de abandono influyen negativamente en el rendimiento docente y el aprendizaje estudiantil. El estudio de RAND (2023) sobre Estados Unidos informa que el 23 % de docentes planea dejar su puesto en 2023 por estrés laboral persistente, y las mujeres reportan niveles de ansiedad superiores a sus pares masculinos. Asimismo, investigaciones como Frontiers (2023) también demuestran que el 37 % de los docentes sufre ansiedad en reuniones escolares y el 42 % experimenta fatiga por compasión, deteriorando su bienestar emocional.

Este contexto se refleja también en Latinoamérica, en un estudio realizado por Arango-Lasprilla, et al. (2025) denominado “Predictores de síntomas de depresión y ansiedad en docentes de 19 países latinoamericanos y España debido a la pandemia de COVID-19” luego de una encuesta en 19 países latinoamericanos más España ($n \approx 2004$), el 36 % reportó síntomas clínicos de depresión

y 29 % de ansiedad tras la pandemia, asociadas con teletrabajo forzoso y precariedad. Otro estudio como el realizado por Navarrete-Narvaez et al. (2024) con docentes universitarios en seis países detectó burnout promedio por encima de 45/66, con México y Colombia entre los más afectados, y Perú ligeramente menor (M=40.8). Un dato importante se evidencia en la revisión sistemática de Dialnet (2022), con 30 estudios, indica que el enfoque “centrado en síntomas” domina el análisis de salud mental, lo cual limita estrategias preventivas y soluciones integrales. Esto se relaciona con la investigación de ERIC (2025), que confirma que la capacitación en inteligencia emocional mejora, entre 2015-2023, el bienestar, satisfacción laboral y desempeño docente, aunque su aplicación es aún limitada.

A decir de la Organización Mundial de la Salud _OMS, la salud no se refiere a la ausencia de enfermedades o afectación alguna, si no; al completo estado de bienestar físico, mental y social, existiendo una estrecha relación entonces entre la salud física y mental con las condiciones de la vida social y cultural de las personas. La UNESCO - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, recomienda que la educación que se imparte en la escuela, integre tanto las asignaturas del currículo y transversalmente, la convivencia pacífica dentro de las familias para que repercuta en la comunidad educativa, donde los docentes jueguen un papel importante en la solución de conflictos y lograr una formación de las emociones tanto en estudiantes como en docentes

En el Perú, el monitoreo PUCP-MINEDU (2023-2024) muestra que el 55.8 % de docentes de educación básica sufría estrés, especialmente mujeres (65 % vs 52 %), y la pandemia intensificó esta problemática. En ese contexto, un Artículo de Infobae (julio 2024) indica que MINEDU y MINSA identifican estrés, ansiedad y depresión como los tres principales problemas mentales, con aumento de consultas en psicología/psiquiatría desde 2020. El informe PUCP (agosto, 2024) continúa reportando factores de riesgo persistentes: fatiga docente, insatisfacción, ineficacia y falta de apoyo institucional.

Según Psicología Interamericana (2025), un 46 % de peruanos considera la salud mental el principal problema nacional (vs 17 % en 2018); las docentes mujeres enfrentan doble carga personal y profesional. La Ley de Salud Mental (30947, reglamentada 2020) y modificatorias de 2022–2024 priorizan financiamiento para psicólogos en escuelas, aunque la brecha entre norma y práctica aún necesita superarse. En el informe PUCP-MINEDU 2024 sobre problema de investigación, se reconoce que el bienestar docente afecta directamente la calidad educativa, lo que subraya la urgencia de programas basados en evidencia.

Los principios de prevención, preparación y respuesta, y las directrices establecidas internacionalmente, como las Normas Mínimas de la Red Interinstitucional para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE), guían la planificación y la respuesta. Los planes y políticas del ámbito de la educación anticipan los riesgos y comprenden medidas para cubrir las necesidades educativas de los niños y adultos en situaciones de crisis; asimismo, favorecen la seguridad, la capacidad de recuperación y la cohesión social, a fin de reducir los riesgos de conflicto y desastres naturales. Se debe fortalecer la capacidad de los gobiernos y la sociedad civil en todos los niveles en materia de reducción del riesgo de desastres, educación en favor de la paz, adaptación al cambio climático, y preparación y respuesta ante situaciones de emergencia, para así atenuar los riesgos y mantener la educación durante todas las fases, desde la respuesta a una emergencia hasta la recuperación.

En el Perú, a raíz de eventos fortuitos como el fenómeno del niño costero, la preparación para enfrentar posibles terremotos y/o con réplicas de tsunamis, el MINEDU-Ministerio de Educación, propuso una cartilla que su seguimiento permite la recuperación socioemocional de los participantes, la cual deberá ser efectuada por un docente de aula o tutor. Sin embargo, no dice nada de la recuperación socio emocional del docente.

A raíz de la presencia de la pandemia vivida en el año 2020 con su consecuente amenaza de la tranquilidad física y emocional de los docentes y la constante presión administrativa de los entes educativos, se precisó la atención psicológica de los docentes y se planteó mediante estrategias lúdicas mantener el Bienestar socio emocional de los docentes, en atención e intervención socioemocional inmediata, que permite la pronta recuperación de los afectados, luego de una emergencia o desastre. Es apoyo socioemocional en situaciones de crisis. La atención socioemocional se dirige a aliviar tensiones creadas por el suceso adverso, que amenaza su seguridad o su vida.

La contención emocional constituye una intervención inmediata orientada a reducir el impacto psicológico generado por situaciones críticas, evitando la intensificación de síntomas como ansiedad, depresión y estrés postraumático. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la atención temprana en crisis disminuye el riesgo de trastornos emocionales prolongados y favorece la resiliencia en contextos educativos. Este enfoque busca estabilizar el estado anímico del docente, brindando herramientas para afrontar la adversidad y recuperar el equilibrio emocional (UNESCO, 2023).

Diversos estudios confirman que la falta de estrategias de contención incrementa la vulnerabilidad del personal educativo. El Barómetro Internacional de Salud y Bienestar del Personal de la Educación (I-BEST, 2023) reporta que más del 60 % de los docentes experimenta agotamiento emocional y estrés crónico, lo que repercute en su desempeño pedagógico y en la calidad del aprendizaje. En este sentido, la implementación de programas socioemocionales se convierte en una necesidad prioritaria para garantizar entornos escolares saludables (Red Educación y Solidaridad, 2023).

En la región de Áncash, Perú, el Ministerio de Educación ha promovido acciones orientadas a la recuperación socioemocional docente, especialmente tras la pandemia de COVID-19. Informes

recientes señalan que el 55.8 % de los docentes peruanos presentó síntomas de estrés durante el segundo año de la emergencia sanitaria, afectando su bienestar y su práctica pedagógica (Velásquez Salvatierra et al., 2023). Estas cifras evidencian la urgencia de fortalecer programas como “Ritmo y Salud”, que integran actividades lúdicas y terapéuticas para mejorar la salud emocional del profesorado.

1.2 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Los estudios recientes confirman la relevancia de intervenciones socioemocionales para mejorar el bienestar docente. Cervellione, Lombardo e Iacolino (2025) realizaron una revisión sistemática de 42 investigaciones internacionales con el objetivo de identificar recursos psicológicos y programas que fortalezcan la competencia emocional y reduzcan el burnout. La metodología se basó en análisis comparativo de intervenciones como mindfulness y regulación emocional, aplicadas en docentes de educación básica y superior. Los hallazgos evidencian mejoras significativas en resiliencia y bienestar, aunque advierten la necesidad de protocolos estandarizados para garantizar efectividad en distintos contextos culturales (Cervellione et al., 2025).

Por su parte, Li et al. (2024) desarrollaron un meta-análisis multinivel que integró 44 estudios en 15 países, con una muestra global de 7,369 docentes. El objetivo fue evaluar el impacto de programas orientados al bienestar docente. La metodología incluyó análisis estadístico de tres niveles para determinar moderadores como duración y calidad de la intervención. Los resultados revelaron un tamaño de efecto moderado ($g = 0.35$), confirmando que las intervenciones prolongadas y bien estructuradas generan mayor impacto positivo en la salud emocional del profesorado, lo que respalda la necesidad de políticas educativas que incorporen estrategias socioemocionales (Li et al., 2024).

Moraga (2015), en su tesis “las competencias relacionales del docente: su rol transformador” de la Facultad de Ciencias Sociales Chile, destaca la importancia de fortalecer en los docentes las competencias socio afectivas para que los utilice como herramientas en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes desarrollando su formación emocional por que la educación debe servir al desarrollo humano en ambos actores de la educación, advirtiendo la importancia que tiene que los docentes sean los primeros en recibir una formación emocional por su gran responsabilidad que tiene en las aulas de impartirlas en los estudiantes. El autor, baso su investigación, realizando una búsqueda de información de la interrelación el aprendizaje integral de los estudiantes con las condiciones emocionales del docente. EL Ministerio de Educación de Chile, en el marco de la buena enseñanza, apoya la necesidad de la integralidad del aprendizaje para lograr una buena calidad en la educación.

Li et al. (2024) realizaron un meta-análisis multinivel con el objetivo de evaluar el impacto de programas orientados al bienestar docente en diferentes contextos educativos. La metodología incluyó el análisis de 44 estudios en 15 países, con una muestra global de 7,369 docentes, aplicando modelos estadísticos de tres niveles para identificar moderadores como duración y calidad de la intervención. Los hallazgos revelaron un tamaño de efecto moderado ($g = 0.35$), lo que indica que las intervenciones prolongadas y bien estructuradas generan mejoras significativas en la salud emocional del profesorado. Este estudio respalda la necesidad de incorporar estrategias socioemocionales en políticas educativas para garantizar entornos escolares saludables (Li et al., 2024).

Aldrup, Carstensen y Klusmann (2024) desarrollaron una revisión sistemática que integró 68 investigaciones publicadas entre 2000 y 2023, con el objetivo de analizar la relación entre regulación emocional docente y efectividad en la enseñanza. La metodología se basó en la integración de cuatro líneas de investigación sobre regulación emocional, coping y emotional labor, considerando muestras de docentes de educación básica y media en Europa y América. Los

hallazgos muestran que las estrategias internas y externas de regulación emocional mejoran la efectividad docente, mientras que el control expresivo puede ser contraproducente. Los autores recomiendan incluir formación en regulación emocional en programas de desarrollo profesional para consolidar un clima escolar positivo (Aldrup et al., 2024).

Qu y Wang (2024) llevaron a cabo un estudio correlacional con análisis de ecuaciones estructurales (SEM) para modelar la interacción entre rasgos de personalidad, estrategias de regulación emocional y síntomas depresivos en docentes de inglés. La muestra estuvo conformada por 546 profesores de instituciones educativas, y la metodología incluyó cuestionarios validados y análisis multivariado. Los hallazgos indican que las emociones positivas median la relación entre personalidad y depresión, mientras que la regulación emocional modera este efecto, reduciendo la incidencia de síntomas depresivos. Este estudio resalta la importancia de fortalecer habilidades emocionales para mejorar el bienestar docente y prevenir riesgos psicológicos (Qu & Wang, 2024).

Rendón (2019), en su tesis “Competencias socioemocionales de maestros en formación y egresados de programas de educación” de la Universidad de Antioquia – Colombia, valora los hallazgos que responden al objetivo de evaluar la competencia socioemocional de los maestros en formación y egresados. La muestra estuvo conformada por 131 participantes, entre egresados y participantes activos. Se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario tipo escala para valorar las competencias socioemocionales y la prueba de inteligencia emocional *Trait Meta-Mood Scale* [TMMS 24]. Se determinó que 19 de los encuestados **están** en un nivel medio de competencia socioemocional y 112 en el nivel alto. El liderazgo es la competencia que presenta las valoraciones más bajas —60,7%—. La competencia con mayor valoración fue el manejo de conflictos con —85,4 %— seguida de integridad con —84,9%— y de la autoevaluación —84,8%—. En la prueba de inteligencia emocional el puntaje promedio más bajo estuvo en el factor de percepción emocional con 28,9 puntos, y el más alto en el de regulación emocional con 30,3 puntos. La

metodología utilizada es cuantitativa, de alcance descriptivo y correlacional, de tipo transversal no experimental.

Justis (2017), en su tesis “Pedagogía para el desarrollo socioemocional”, en Santiago de Cuba, identifica como problema insuficiencias en la sistematización pedagógica contextualizada de habilidades socioemocionales en la gestión de aprendizaje en la educación santiaguera. Se traza como objetivo la sistematización de la relación habilidades sociales-emociones-gestión de aprendizaje en los procesos pedagógicos. Se emplea una metodología etnográfica que aplicó como técnicas: entrevistas y observaciones participantes semiestructuradas y la comparación multisituada. Los resultados más notorios están en fundamentar una pedagogía social que sitúa al hombre como centro de la formación y a la sociedad como escenario de su existencia presente y futura. Se sistematiza un procedimiento analítico matricial para la implementación de una pedagogía del desarrollo socioemocional en la gestión de aprendizaje.

En el contexto nacional, Estrada-Araoz et al. (2023) analizaron la relación entre carga laboral, burnout y satisfacción docente en Perú tras el retorno a clases presenciales. El estudio, de diseño predictivo y corte transversal, incluyó una muestra de 304 docentes y aplicó análisis de regresión múltiple. Los hallazgos muestran correlaciones negativas significativas entre carga laboral y satisfacción ($r = -0.738$) y entre burnout y satisfacción ($r = -0.716$), explicando el 57.2 % de la varianza. Estos resultados evidencian la urgencia de implementar programas preventivos que reduzcan el estrés y promuevan bienestar emocional, como el propuesto en esta tesis (Estrada-Araoz et al., 2023).

Condori (2018), en su tesis denominada “Influencia de la familia en el Bienestar Socioemocional en los Participantes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Agropecuario San Agustín de Coata-Puno 2018”, tiene como Objetivo General: Demostrar la influencia de la familia en el Bienestar socioemocional de los Participantes de la Institución Educativa Secundaria Técnico

Agropecuaria San Agustín de Coata Puno-2018. Los objetivos específicos son: Determinar las relaciones familiares y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales; identificar la estructura de la familia y su influencia en tipos de conducta; conocer el factor económico y su influencia en la comunicación interpersonal. La hipótesis general es: Existe Influencia significativa de la Familia en el Bienestar Socioemocional de los Participantes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Agropecuario San Agustín de Coata-Puno2018 y las hipótesis específicas son: Las relaciones familiares influyen en el desarrollo de las habilidades sociales; la estructura de la familia influye en los tipos de conducta; el factor económico influye en la comunicación interpersonal. Se utilizó el método hipotético-deductivo; el tipo de investigación correlacional-causal; el diseño de estudio es no experimental de corte transeccional y para la asociación de variables se utilizó el método estadístico χ^2 . El tamaño de la muestra de investigación se halló a través del muestreo aleatorio simple, obteniendo como muestra 170 participantes. Los instrumentos y técnicas que se utilizaron durante la investigación fueron la encuesta, observación que permitió recolectar la información. Los principales resultados dan a conocer que la familia influye significativamente en el Bienestar socioemocional de los participantes en un 22.3% y se evidencia que las relaciones familiares son indiferentes, así mismo la estructura de la familia influye en la conducta de los participantes en un 33.5% y el factor económico influye en la comunicación interpersonal en un 30.5%.

Tula (2018), en su tesis “La formación de los tutores y docentes para el Bienestar socio-emocional y formación de los participantes del nivel secundario en la Institución Educativa Luis Vallejos Santoni” Cuzco, responde a la naturaleza de formación docente dentro de la gestión pedagógica, donde formar y capacitar a los docentes y tutores en habilidades socio emocionales a través de su preparación en inteligencia emocional y coaching educativo, propiciará un mejor Bienestar emocional afectivo a los participantes y la intervención grupal e individual de la tutoría fomentando el análisis y reflexión de las situaciones problemáticas sociales, familiares y personales del estudiante. El proyecto de innovación también responde a la gestión institucional

referente a la gestión del clima institucional en la comunidad educativa donde la convivencia se manifiesta en la interrelación personal que a diario vivimos entre docentes, padres de familia participantes los cuales a veces se ven deteriorados por el poco manejo de la inteligencia emocional, no permitiendo una comunicación asertiva y empática

Roca, (2015) en su tesis “Influencia de la educación musical en el desarrollo socioemocional de los niños de 5 años de la Institución Educativa Estatal N° 325 “Angelitos de Dios”- Nuevo Chimbote, 2015”, se realizó teniendo como objetivo general explicar la influencia que ejerce la educación musical en el desarrollo socioemocional de los niños. Así mismo esta investigación se basó teóricamente en autores como el reconocido psicólogo Jean Piaget y los psicoanalistas Erik Erikson y Sigmund Freud quienes plantean en sus teorías aspectos muy importantes del desarrollo socioemocional. Por su parte, la educación musical tuvo su sustento en métodos de diversos teóricos como el destacado pedagogo Dalcroze, el doctor y pedagogo Shinichi Suzuki, el compositor Kodaly entre otros reconocidos cuyo aporte en la música fueron trascendentales y que a su vez permitieron conocer la gran importancia que ésta tiene en el desarrollo integral de la persona. Por otro lado, la población y muestra de investigación estuvo conformada por un total de 21 niños de 5 años a quienes se aplicó los respectivos instrumentos de evaluación que nos permitió demostrar que la educación musical influyó de manera positiva en el desarrollo socioemocional de dichos niños. La investigación fue de tipo básica por su finalidad y explicativa por su profundidad. Se utilizó la observación como técnica de recolección de información y los instrumentos: lista de cotejo y la escala valorativa, cuyo resultado nos permitieron conocer las dimensiones más resaltantes en nuestra población. Por lo tanto se recomienda hacer uso de la educación musical dentro del aula ya que, como los resultados lo demuestran, permite que los niños vayan desarrollando los aspectos socioemocionales: seguridad y confianza, libertad y autonomía personal, iniciativa y toma de decisiones, adquisición y práctica de valores, y la integración social por otro lado, se recomienda que las docentes también tomen en cuenta este

aspecto del desarrollo del niño, ya que muchas veces solo nos dedicamos a potencializar el área cognitivo dejando de lado muchos otros aspectos importantes.

Otro estudio importante realizado en el contexto nacional, Pakdee et al. (2025) realizaron un estudio transversal con el objetivo de identificar factores que influyen en el burnout y bienestar en docentes universitarios. La metodología incluyó análisis multivariado y aplicación de instrumentos como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y DASS-21 en una muestra de 410 docentes de educación superior en Perú y Tailandia. Los hallazgos evidencian una alta correlación entre carga laboral y agotamiento emocional, lo que afecta la calidad de vida y desempeño profesional. Los autores recomiendan políticas institucionales que reduzcan la sobrecarga y promuevan estrategias de autocuidado para mejorar la salud mental docente (Pakdee et al., 2025).

Asimismo, Estrada-Araoz et al. (2023) desarrollaron un estudio predictivo de diseño transversal con el objetivo de determinar la influencia de la carga laboral y el burnout en la satisfacción laboral docente en Perú tras el retorno a clases presenciales. La muestra estuvo conformada por 304 docentes, y la metodología incluyó análisis de regresión múltiple. Los hallazgos muestran correlaciones negativas significativas entre carga laboral y satisfacción ($r = -0.738$) y entre burnout y satisfacción ($r = -0.716$), explicando el 57.2 % de la varianza. Estos resultados evidencian la urgencia de implementar programas preventivos que reduzcan el estrés y promuevan bienestar emocional, como el propuesto en esta investigación (Estrada-Araoz et al., 2023).

Un estudio contundente es el realizado por Pulso PUCP y el Ministerio de Educación del Perú (2023) realizaron un estudio nacional con el objetivo de monitorear el bienestar socioemocional de los docentes de Educación Básica Regular durante la pandemia y el retorno a la presencialidad. La metodología fue de tipo descriptivo y se aplicaron encuestas en línea a una muestra representativa de más de 3,000 docentes en diferentes regiones del país, incluyendo Áncash. Los

resultados revelaron que el 55.8 % de los docentes presentó síntomas de estrés, mientras que un 38 % reportó ansiedad y un 22 % depresión, afectando directamente su desempeño pedagógico y la calidad educativa. El informe concluye que la falta de estrategias institucionales para la contención emocional incrementa el riesgo de agotamiento profesional, recomendando la implementación de programas preventivos y de intervención socioemocional, lo que respalda la pertinencia del programa “Ritmo y Salud” propuesto en esta investigación (Pulso PUCP & MINEDU, 2023).

En este escenario, la propuesta del programa “Ritmo y Salud” se justifica plenamente, pues responde a la necesidad de intervenciones prácticas que integren actividad física, danza y estrategias socioemocionales para mejorar el bienestar docente. Al combinar movimiento, expresión corporal y técnicas de contención emocional, este programa se alinea con las recomendaciones internacionales y nacionales, ofreciendo una alternativa viable para reducir el impacto del estrés y promover un clima educativo saludable, contribuyendo así al fortalecimiento del Bienestar socioemocional en la comunidad educativa.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿En qué medida el programa “Ritmo y Salud” mejora significativamente el bienestar socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021?

1.4 DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO:

La presente investigación se delimita en el campo de la intervención pedagógica orientada al desarrollo socioemocional docente mediante estrategias basadas en el movimiento, la expresión corporal y la actividad física. Este enfoque se sustenta en evidencias recientes que reconocen el valor de las prácticas corporales como recursos educativos efectivos para promover la autorregulación emocional, reducir el estrés y fortalecer la interacción social en contextos

escolares (Li et al., 2024; Cervellione et al., 2025). En este sentido, la intervención se enmarca en un enfoque preventivo y formativo, sin involucrar procedimientos clínicos ni terapéuticos especializados, en coherencia con las orientaciones internacionales sobre promoción de la salud mental en entornos educativos.

Asimismo, organismos internacionales como la UNESCO y la Organización Mundial de la Salud destacan la necesidad de integrar estrategias pedagógicas que favorezcan el bienestar socioemocional a través de metodologías activas, participativas y contextualizadas, especialmente en escenarios de alta demanda emocional. Estas recomendaciones son consistentes con los lineamientos del Ministerio de Educación del Perú, que promueven la incorporación de actividades lúdicas, artísticas y corporales como parte del acompañamiento socioemocional en la comunidad educativa.

Desde esta perspectiva, la delimitación del estudio responde a criterios de coherencia metodológica, pertinencia contextual y viabilidad operativa. Considerando lo explicado por Vásquez y Camacho (2016), es comprensible que el docente es la persona importante en la dinámica de la enseñanza aprendizaje, debe mantener activa la motivación de cumplir con su misión en el aula todos los días en la constante interacción con los participantes, con los padres y madres de familia, con la carga administrativa ante la Dirección del plantel, ante los organismos estatales que regentan del sistema educativa. Lógicamente NO, como ser humano en atención de las demás áreas de su vida (personal, sentimental, familiar, académica, espiritual, etc.) sus emociones tendrán una influencia positiva o negativa en su carrera docente y en el aula, por ello es necesario poner atención a este punto y hacer recomendaciones importantes para mantener la motivación que permitan sobrellevar sus problemas personales sin menguar el nivel de motivación frente a sus participantes.

Como se puede observar, el aspecto socioemocional de un docente es uno de los aspectos más importantes para su desarrollo profesional. Las habilidades sociales y emocionales son relevantes para el desarrollo de habilidades cognitivas, actividades de pensamiento y aprendizaje. Si un docente se encuentra bajo un proceso de ansiedad o es víctima de alguna amenaza existirá una pérdida de concentración en el aprendizaje y en el proceso para poder desarrollar las tareas pertinentes (Goleman, 1995). Además, el desarrollo integral de los participantes es afectado por el clima social familiar y escolar.

Por ello, se presenta un programa de danzas que combine actividades motrices de psicomotricidad y la educación física combinada con baile y aeróbicos para mantener la motivación como seguridad en el trabajo y atender el bienestar socio emocional de los docentes.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Mantener el bienestar emocional, físico y social del docente es una condición indispensable para garantizar la calidad educativa. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que aprender a gestionar las emociones y utilizarlas para favorecer el desarrollo de las tareas profesionales es clave para prevenir el desgaste laboral, reducir el estrés y potenciar el desarrollo personal y profesional. Asimismo, la OMS promueve la práctica regular de actividad física como estrategia para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, reconociendo su impacto positivo en la salud mental y en la motivación laboral (OMS, 2022).

En el ámbito educativo, la integración de estrategias socioemocionales con actividades físicas y artísticas responde a un enfoque multidisciplinar que fortalece competencias cognitivas y emocionales. Estudios recientes confirman que programas basados en movimiento y expresión corporal contribuyen a disminuir síntomas de ansiedad y depresión en docentes, favoreciendo la resiliencia y la interacción positiva en el aula (Li et al., 2024; Cervellione et al., 2025). Este

sustento teórico respalda la pertinencia de la propuesta “Ritmo y Salud”, que articula danza, psicomotricidad y educación física como herramientas para mejorar el Bienestar socioemocional.

Desde la perspectiva práctica, esta investigación aporta un modelo innovador que combina técnicas lúdicas y terapéuticas para fortalecer la salud emocional docente. La evidencia empírica demuestra que intervenciones estructuradas y sostenidas en el tiempo generan mejoras significativas en bienestar y desempeño profesional (Aldrup et al., 2024). El programa “Ritmo y Salud” ofrece una metodología clara, adaptable y replicable en diferentes contextos educativos, lo que lo convierte en una alternativa viable para instituciones que buscan prevenir el agotamiento emocional y mejorar la calidad pedagógica.

En el plano social, la relevancia del estudio se amplía al impacto que el bienestar docente tiene sobre la comunidad educativa. Investigaciones nacionales revelan que más del 55 % de los docentes peruanos presentó síntomas de estrés durante la pandemia, afectando su interacción con estudiantes y familias (Pulso PUCP & MINEDU, 2023). Implementar programas socioemocionales no solo mejora la salud mental del profesorado, sino que también contribuye a generar entornos escolares más seguros, inclusivos y resilientes, alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con educación y bienestar.

Finalmente, esta investigación reviste importancia teórica al organizar y sistematizar la literatura científica sobre Bienestar socioemocional y su relación con estrategias basadas en movimiento. Aporta un marco conceptual sólido que vincula la psicología educativa, la educación física y la danza terapia, integrando evidencias recientes que validan su efectividad. De igual forma, su valor metodológico radica en la aplicación de un diseño experimental que permite medir el impacto del programa en dimensiones clave como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad, ofreciendo resultados confiables y transferibles a otros contextos educativos.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 Objetivo general

Demostrar que el programa “Ritmo y Salud” mejora de manera significativa el Bienestar Socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

1.6.2 Objetivos específicos:

Identificar el nivel de bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”.

Identificar el nivel de mejora de Bienestar socio emocional en la dimensión empatía antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión asertividad, antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión comunicación no verbal, antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión pro actividad antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Comparar el nivel global de Bienestar socioemocional antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

1.7. HIPÓTESIS

- Hipótesis Central (H_i): Si aplicamos el programa “Ritmo y Salud”, entonces se mejora de manera significativa el Bienestar socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021
- Hipótesis nula (H_0): El programa “Ritmo y Salud” no produce una mejora significativa en el Bienestar socioemocional de los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote.

1.8 VARIABLES

Variable independiente: Programa “Ritmo y Salud”, entendido como una intervención pedagógica estructurada basada en actividades de movimiento, expresión corporal y dinámica grupal.

Variable dependiente: Bienestar socioemocional docente, operacionalizada a través de dimensiones como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad.

Delimitación metodológica: La investigación se enmarca en un diseño preexperimental de un solo grupo con medición pretest y posttest, orientado a evaluar los cambios producidos tras la aplicación de la intervención, mediante técnicas de análisis estadístico no paramétrico.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO
Y
CONCEPTUAL

2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 El Bienestar socio emocional

Según Bisquerra (2009), manifiesta que el bienestar socioemocional se concibe como un proceso integral que involucra el desarrollo de competencias emocionales, sociales y conductuales que permiten a los individuos gestionar adecuadamente sus emociones, establecer relaciones positivas y afrontar situaciones adversas de manera resiliente. En el ámbito educativo, este constructo se vincula con la capacidad de los docentes para mantener el equilibrio emocional frente a contextos de alta exigencia, contribuyendo tanto a su salud mental como a la calidad de los procesos pedagógicos.

Desde una perspectiva aplicada, el bienestar socioemocional comprende un conjunto de acciones estratégicas orientadas a restablecer y fortalecer el equilibrio emocional de los miembros de la comunidad educativa, especialmente en contextos de crisis o emergencia. Según el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2015), estas acciones incluyen sesiones, actividades y estrategias pedagógicas destinadas a reducir el impacto psicológico negativo y promover la resiliencia. Asimismo, la Guía del Directivo (MINEDU, 2020) enfatiza la necesidad de sostener estas intervenciones de manera continua, integrando actividades lúdicas, recreativas y físicas que contribuyan a aliviar tensiones, mitigar riesgos emocionales y prevenir afectaciones posteriores.

En consonancia con ello, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (2022) sostienen que el bienestar mental no solo implica la ausencia de trastornos, sino la capacidad de las personas para afrontar el estrés cotidiano, trabajar de forma productiva y contribuir activamente a su comunidad. De igual manera, la UNESCO (2023) resalta que la integración del aprendizaje socioemocional en los

sistemas educativos fortalece la resiliencia, mejora el clima escolar y potencia el desempeño docente.

Adicionalmente, estudios recientes evidencian que las intervenciones estructuradas orientadas al bienestar docente generan efectos significativos en la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora del compromiso profesional (Li et al., 2024). En esta misma línea, revisiones sistemáticas contemporáneas destacan que el fortalecimiento de las competencias socioemocionales en docentes incide directamente en su bienestar psicológico y en la calidad de las interacciones pedagógicas (Cervellione et al., 2025), consolidando así la importancia de implementar programas educativos que integren estrategias corporales, emocionales y sociales como parte de una formación docente integral.

2.1.2. Contención socioemocional

La contención socioemocional se refiere a la atención inmediata que se brinda en el momento de la crisis, con el propósito de reducir el shock emocional y facilitar la recuperación temprana (UNESCO, 2023). Esta estrategia es fundamental para disminuir sentimientos de angustia, ansiedad y temor, favoreciendo la estabilidad emocional y la participación activa de los docentes y estudiantes en la reconstrucción del clima escolar (OMS, 2022). En este sentido, recurrir al Bienestar socioemocional en contextos de desastre no solo protege la salud mental, sino que también contribuye a la cohesión social y a la continuidad educativa (Pulso PUCP & MINEDU, 2023).

Entre las estrategias más efectivas para la contención emocional se incluyen actividades como música, canto, danza, ejercicios de respiración, relajación corporal, expresión artística y escritura creativa (Cervellione et al., 2025). Estas prácticas permiten liberar tensiones y fortalecer habilidades socioemocionales esenciales para la adaptación. Asimismo, se recomienda aplicar pautas grupales que promuevan la expresión emocional, evitando frases que minimicen el dolor y fomentando la escucha activa y el acompañamiento empático (Li et al., 2024).

El rol del docente en la recuperación emocional es determinante. Debe priorizar su autocuidado para poder atender las necesidades de sus estudiantes, facilitando espacios de expresión mediante el juego, el arte y el deporte, y derivando casos críticos a especialistas cuando sea necesario (Aldrup et al., 2024). Para ello, se requieren competencias personales como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad, que permiten establecer relaciones saludables y gestionar adecuadamente las emociones en el aula (Qu & Wang, 2024).

A. ¿Por qué recurrir al bienestar socioemocional frente a una situación de emergencia y desastre?

En situaciones de emergencia o desastre, los miembros de la comunidad educativa —especialmente docentes y estudiantes— experimentan estados intensos de estrés, incertidumbre, miedo y pérdida de control. El Bienestar socioemocional constituye una estrategia fundamental para reducir la angustia, regular las emociones y restablecer paulatinamente el equilibrio psicológico. Este acompañamiento permite procesar la experiencia traumática, disminuir respuestas de ansiedad y favorecer la capacidad de

afrontamiento, promoviendo una atmósfera segura donde los docentes se sienten contenidos y capaces de continuar ejerciendo su labor. Asimismo, el Bienestar socioemocional mejora la cohesión grupal, fortalece la resiliencia comunitaria y contribuye a mitigar el impacto negativo de los eventos críticos, evitando que estos deriven en problemas de salud mental a mediano y largo plazo. En resumen, actuar tempranamente sobre las emociones protege la estabilidad educativa y la continuidad pedagógica en contextos de crisis. (Chao, 2019.

B. Estrategias de contención para el Bienestar socioemocional

Tomando como referencia a Ruf (2010), manifiesta que las estrategias de contención socioemocional buscan activar recursos internos de regulación emocional y fortalecer la expresión saludable de emociones. Estas prácticas deben ser sencillas, accesibles y culturalmente pertinentes, favoreciendo la participación espontánea y el bienestar colectivo. Entre las estrategias más efectivas se encuentran:

-) **Hacer música:** favorece la regulación afectiva, la conexión grupal y la activación de emociones positivas.
-) **Cantar:** libera tensiones, mejora la respiración y promueve la cohesión.
-) **Bailar:** facilita la expresión corporal, la descarga emocional y el disfrute compartido.
-) **Respiración consciente:** reduce la ansiedad y estabiliza el sistema nervioso.
-) **Relajación corporal:** disminuye el estrés muscular y brinda sensación de seguridad.
-) **Dibujo al aire libre:** propicia la expresión simbólica y el procesamiento interno de emociones.
-) **Redacción literaria:** organiza pensamientos, promueve catarsis y fomenta la introspección.

-) **Activación física con entusiasmo:** eleva el nivel de energía, mejora el ánimo y predispone positivamente para afrontar situaciones adversas.

Estas estrategias permiten que los docentes canalicen el malestar y recuperen el control emocional necesario para desempeñarse adecuadamente.

C. La contención grupal para el bienestar socioemocional grupal

La contención grupal debe centrarse en la escucha activa, el respeto y el reconocimiento del mundo emocional de cada participante. Es fundamental brindar tiempo para que las personas expresen cómo vivieron la emergencia, validando sus emociones sin minimizarlas o deslegitimarlas. Se debe evitar frases que nieguen el sentir del otro y, en su lugar, ofrecer respuestas empáticas, claras y realistas. El uso de un tono de voz sereno y alentador, así como la comunicación corporal abierta, favorece ambientes seguros. (Rebolledo, 2021)

Si algún docente presenta signos de crisis emocional, se debe activar la contención individual, atendiendo su estado con estrategias específicas para estabilizarlo. La prioridad es siempre el acompañamiento respetuoso y la protección emocional del grupo.

D. Rol del docente en la recuperación después de una emergencia

El docente es un agente clave de soporte al bienestar emocional en la escuela; sin embargo, para cuidar a otros debe primero cuidar de sí mismo. Su rol consiste en facilitar la expresión de experiencias y emociones a través del juego, el diálogo, el arte, el movimiento y actividades reflexivas. Debe promover ambientes seguros, reconocer los

avances individuales en el proceso de recuperación y reforzar las capacidades emocionales de los estudiantes. Asimismo, debe estar atento a signos de alarma que requieran derivación a servicios especializados y orientar a las familias en cómo acompañar a sus hijos. La sensibilidad, flexibilidad y autocontrol docente son esenciales para sostener la estabilidad emocional en la comunidad educativa. (Barudy, 2010).

E. Características y dimensiones del Bienestar Socioemocional

El bienestar socioemocional se ha consolidado en las últimas décadas como un eje central para el desarrollo integral de las personas y, especialmente, para la calidad de los procesos educativos. Desde la perspectiva de la Psicología educativa y la Educación socioemocional, se reconoce que el aprendizaje no es únicamente un proceso cognitivo, sino también profundamente emocional y social. Organismos como la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura): y la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) han destacado que el desarrollo de competencias socioemocionales es clave para afrontar contextos complejos, inciertos y cambiantes, como los que caracterizan el escenario global actual. En el contexto peruano y latinoamericano, estas habilidades adquieren mayor relevancia ante desafíos como la desigualdad, la diversidad cultural y las crisis sanitarias o sociales recientes. (Casullo, 2002)

En este marco, el bienestar socioemocional se entiende como la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como de establecer relaciones positivas y constructivas con los demás. Este enfoque se articula con el concepto de aprendizaje socioemocional promovido por la Collaborative for Academic, Social, and Emotional

Learning - CASEL (2020), que enfatiza competencias como la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social y las habilidades relacionales. En el ámbito educativo, dichas competencias permiten generar entornos seguros, inclusivos y propicios para el aprendizaje significativo, donde docentes y estudiantes se sienten valorados y emocionalmente sostenidos.

Dentro de este enfoque integral, dimensiones como la empatía, la asertividad, la comunicación no verbal y la proactividad constituyen pilares fundamentales para fortalecer el bienestar socioemocional. La empatía, entendida como la capacidad de comprender y resonar con las emociones del otro, favorece la construcción de vínculos de confianza y apoyo mutuo, esenciales en contextos educativos y especialmente en situaciones críticas. Por su parte, la asertividad permite expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa, promoviendo interacciones saludables y evitando conflictos innecesarios. (Goleman, 2006).

Asimismo, la comunicación no verbal desempeña un rol determinante en la transmisión de mensajes emocionales. Investigaciones clásicas, como las de Albert Mehrabian (1972), sugieren que gran parte del impacto comunicativo se relaciona con elementos no verbales, lo que refuerza la importancia de la coherencia entre lo que se dice y cómo se expresa.

Finalmente, la proactividad se vincula con la capacidad de anticiparse a las necesidades del entorno, tomar decisiones oportunas y actuar con iniciativa, aspectos cruciales para la gestión emocional y pedagógica en escenarios de incertidumbre. (Covey, 1989).

MINEDU (2023) y UNESCO (2023), definen a los componentes o las dimensiones del Bienestar socio emocional, a saber:

a.- Empatía

La empatía implica comprender y sintonizar con las emociones del otro sin emitir juicios. Es la base de una escucha auténtica, permitiendo crear un clima de confianza y seguridad emocional. En contextos críticos, la empatía facilita que los docentes y estudiantes se sientan acompañados y reconocidos en su experiencia.

b.- Asertividad

Es la capacidad de expresar pensamientos, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. Involucra tono de voz adecuado, gestos congruentes y posturas abiertas. Un docente asertivo puede contener, orientar y comunicar límites sin generar mayores tensiones.

c.- Comunicación no verbal

El cuerpo transmite información continua mediante gestos, posturas, miradas y tono de voz. Los estudios plantean que el impacto comunicativo se distribuye aproximadamente en: 55% expresión facial, 38% cualidades de la voz y 7% contenido verbal. En la contención emocional, la coherencia entre lenguaje verbal y corporal es crucial para no contradecir el mensaje de apoyo.

d.- Proactividad

La proactividad se refleja en la iniciativa, la toma de decisiones oportunas y la capacidad de anticiparse a necesidades del grupo. En situaciones de emergencia, los docentes proactivos mantienen la calma, organizan respuestas adecuadas y orientan acciones para restablecer la estabilidad emocional y pedagógica.

En conjunto, estas dimensiones no solo fortalecen el bienestar individual, sino que también contribuyen a la construcción de comunidades educativas más resilientes, empáticas y orientadas al desarrollo humano sostenible. Por ello, su integración en la formación docente y en las prácticas pedagógicas constituye una prioridad estratégica para los sistemas educativos contemporáneos

F. El Bienestar socioemocional y el trabajo del personal directivo

El personal directivo cumple un rol articulador durante emergencias educativas. La respuesta institucional se desarrolla en tres etapas: crítica, recuperación temprana y recuperación prolongada. El Bienestar socioemocional se inicia en la etapa crítica y se extiende a las demás fases, asegurando acompañamiento continuo. La dirección educativa debe garantizar lineamientos claros, brindar apoyo emocional al personal docente, coordinar acciones con la comunidad y asegurar condiciones para el retorno progresivo a la normalidad pedagógica. (MINEDU, 2020)

G. Habilidades sociales

Las habilidades sociales son conductas aprendidas que permiten interactuar con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Incluyen capacidades como cooperación, escucha activa, resolución de conflictos y comunicación clara. El Bienestar socioemocional se

fortalece cuando los docentes poseen estas habilidades, pues les permite acompañar y relacionarse de modo respetuoso, empático y regulado. (MINEDU, 2023)

H. Currículo por emergencia

El currículo por emergencia se implementa cuando las condiciones educativas habituales se ven interrumpidas por desastres o crisis sanitarias. Su función es orientar aprendizajes esenciales que respondan de manera flexible a las necesidades emocionales, cognitivas y sociales del momento. La Ley General de Educación (Art. 34°) faculta su elaboración, priorizando contenidos significativos que atiendan directamente la situación vivida y preserven la continuidad formativa. El MINEDU, mediante la ODENAGED, coordina y supervisa su implementación, de modo que cada institución educativa adapte sus estrategias pedagógicas a las condiciones del contexto sin perder coherencia curricular. (MINEDU, 2020)

I. Promoción del apoyo socioemocional en emergencias o desastres

Según las guías metodológicas del MINEDU (2015), toda persona cuenta con mecanismos socioemocionales que, estimulados adecuadamente, facilitan la superación del shock inicial y la reorganización emocional posterior. La salud integral depende del equilibrio entre emociones, pensamientos y reacciones corporales; por ello, promover el Bienestar socioemocional es indispensable para conservar el bienestar.

Dos condiciones fundamentales que deben desarrollarse en cualquier intervención son: la capacidad de adaptación (resiliencia) y el sentido de coherencia, que permiten afrontamiento positivo y toma de decisiones sanas en situaciones adversas.

J. Resiliencia o resistencia

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad, recuperarse y salir fortalecidos de experiencias dolorosas. Las personas resilientes gestionan mejor el estrés, mantienen autonomía emocional y muestran empatía incluso en escenarios complejos. En el ámbito educativo, fortalece la habilidad del docente para sostener al grupo, manejar la incertidumbre y promover esperanza tras una situación traumática. (MINEDU, 2020)

K. Sentido de coherencia

El sentido de coherencia implica comprender lo que ocurre (comprensibilidad), contar con recursos personales o externos para afrontarlo (manejabilidad) y encontrar un propósito que haga significativa la experiencia (significatividad). Las personas con sentido de coherencia actúan de manera consecuente, cuidan de sí mismas y pueden enfrentar desafíos con estabilidad emocional. Esta capacidad favorece respuestas pedagógicas más equilibradas durante emergencias. (Antonovsky, 1996)

L. Reacciones comunes ante desastres: crisis, estrés y duelo

Las reacciones emocionales dependen de experiencias previas, intensidad del evento y nivel de apoyo disponible. En docentes y estudiantes suelen aparecer temor, irritabilidad, tristeza, dificultades de concentración, retraimiento o conductas desorganizadas. Comprender estas reacciones es clave para brindar un Bienestar adecuado que permita canalizar el impacto emocional.

M. Crisis

La crisis es un estado temporal de desorganización emocional y cognitiva que impide manejar adecuadamente la situación. Se caracteriza por:

Características de la crisis

-)] **Exposición:** paralización o pérdida del control emocional.
-)] **Respuesta desorganizada:** angustia, llanto, desesperación.
-)] **Estabilización:** recuperación progresiva de la calma.
-)] **Adaptación:** reorganización emocional y búsqueda de soluciones.

N. Estrés

El estrés es una reacción fisiológica y emocional ante situaciones amenazantes o exigentes. Durante emergencias, se intensifica la liberación de adrenalina y cortisol, generando respuestas de alerta que pueden afectar la salud y el desempeño docente.

Características del estrés

-)] **Reexperimentación:** recuerdos intrusivos, pesadillas.
-)] **Hiperactivación:** irritabilidad, insomnio, impulsividad.
-)] **Bloqueo emocional:** aislamiento, evitación.
-)] **Otras manifestaciones:** miedo, tristeza, reacciones inesperadas.

Ñ. Conducta socioemocional de los afectados después del desastre

Tras un evento crítico, docentes y estudiantes atraviesan cambios conductuales que afectan su bienestar y rendimiento. El docente debe manejar sus propias emociones y, a la vez, responder con sensibilidad a las inquietudes del estudiantado, proporcionando información clara y adaptada a su nivel de comprensión. Es esencial explorar cómo perciben el hecho, qué temores tienen y cómo lo están afrontando, permitiendo acompañamiento cercano y pertinente.

2.2. LA DMT O DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

Según Rodríguez (2009), La DMT o Danza Movimiento Terapia o “*Danza Terapia*”, da a entender una sucesión de movimientos que caracterizan el medio de comunicación que se desarrollan en las sesiones de DMT y no tanto una amplia coreografía como se podría imaginar.

Dicho por Payne (1992) Pertenece al grupo de las Artes Creativas en Psicoterapia como la “Arte terapia” y la “Músico terapia” La DMT evoluciona especialmente de la unión entre dos campos: la danza y la psicología. Así, basándose principalmente en la conexión entre movimiento y emoción, y trabajando con el cuerpo y su propio lenguaje, busca la integración psicofísica del individuo

A. Implicancias terapéuticas:

La utilización del movimiento del cuerpo, en especial de lo que conocemos como danza, como una herramienta de “catarsis”, es tan antigua como la danza misma. En las sociedades más primitivas la danza era tan esencial como el comer o el dormir. A través de ella, las personas podían expresarse como individuos y como grupo. Les ayudaba a comunicar sus sentimientos con los demás, así como con la naturaleza.

Según Levy (1992), los rituales de danza acompañaban los mayores cambios que iban sucediendo en la cultura del grupo. Para este autor, en las sociedades modernas de hoy en día la persona tiende a sentirse alienada de su cuerpo, de su propio movimiento. La danza

viene a ser una forma estructurada de arte, que pone el énfasis en la técnica, sin mirar tanto cómo puede estar afectando a la persona que se mueve, que baila.

A principios del siglo XX empieza a surgir un acercamiento diferente a la danza. Esta corriente fue denominada “*danza moderna*”. En ésta, se buscaba reemplazar la rigidez con la que se veía la danza, cambiando el énfasis de un tipo de danza de carácter impersonal a formas más naturales y expresivas caracterizadas por la espontaneidad y la creatividad. Comienza a desarrollarse un interés por la forma no verbal de expresar la personalidad de cada uno. Es aquí donde comienzan a surgir las futuras pioneras en DMT. encontraron en la danza y su forma de expresión un camino para crecer y autoafirmarse. Efectivamente, la DMT nace de la necesidad de recuperar el proceso creativo no verbal como canal de comunicación y expresión dentro del crecimiento de la persona.

B. Dimensiones de la danza terapia y el movimiento:

Según García (1997): Son cuatro las dimensiones en las que se puede clasificar este arte universal.

- La dimensión terapéutica, como solución a los conflictos físicos y Psíquicos que pueden presentarse en el ser humano
- La dimensión de ocio
- La dimensión artística
- La dimensión educativa

C. La danza y la mente

Además de proporcionar placer físico, la danza tiene efectos psicológicos, ya que a través de ella los sentimientos y las ideas se pueden expresar y comunicar. El compartir el ritmo y los movimientos puede conseguir que un grupo se sienta unido. En algunas sociedades, la danza puede llevar a estados de trance u otro tipo de alteración de la conciencia. Estos estados pueden ser interpretados como muestras de posesiones de espíritus, o buscados como un medio para liberar emociones.

Se ha desarrollado un nuevo tipo de terapia utilizando la danza para ayudar a las personas a expresarse y a relacionarse con los demás. (Marshall, 2012)

D. Beneficios de la danza

La Danza es “una práctica de tipo holístico que puede ser definida como actividad sensomotriz de carácter rítmico, que implica factores Físicos, psíquicos y sociales” (Merom et al, 2013).

Tremblay (2007). Numerosos estudios han comprobado que la práctica de actividad física de forma regular es una herramienta de mejora de la salud psicológica y física.

Marquez et al (2006) manifiesta que la danza es, además, un estilo de vida que incluye actividad física continuada asociado a numerosos beneficios saludables (...) que reduce significativamente la depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo, y deterioro cognitivo.

Adler (2002) Por ello, la Danza como actividad física podría estar asociada a los beneficios para la salud antes mencionados. Sin embargo, la danza está enfocada no

únicamente a la mera ejecución física, sino que busca también que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos. Se pretende así estimular sensorialmente al individuo, a que este contacte con la parte consciente e inconsciente de su personalidad.

Berrol (1997) los movimientos rítmicos de la danza, así como el canto o la música pueden ser utilizados como herramientas terapéuticas en salud mental.

Jeong (2005). El mecanismo que podría explicar los posibles beneficios de la Danza sobre la salud mental está relacionado con la concentración de serotonina y dopamina encontrados después de 12 semanas de sesiones de danza con chicas adolescentes, los niveles de serotonina aumentaron y decrecieron los de dopamina, produciendo mejoras en los síntomas depresivos. Además, la Asociación Americana de Neurología recomienda la Danza como tratamiento no farmacológico de enfermedades mentales como la demencia.

2.3 PROPUESTA EXPERIMENTAL:

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA UGEL SANTA

I PRESENTACIÓN:

El programa “Ritmo y Salud” se concibe como una intervención pedagógica estructurada orientada a promover el bienestar socioemocional en la comunidad educativa mediante la implementación sistemática de actividades lúdicas, recreativas y corporales. Su diseño integra procesos de planificación, organización, ejecución, monitoreo y evaluación, garantizando una intervención

coherente y sostenible en el tiempo

La propuesta se fundamenta en el uso del movimiento, la expresión corporal y la actividad física como estrategias pedagógicas que favorecen la autorregulación emocional, la disminución del estrés y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. En este marco, el programa busca contribuir a la recuperación y/o mejora del bienestar socioemocional y a la preservación de la salud integral — física y emocional— de los participantes, especialmente en contextos de alta demanda o vulnerabilidad.

Asimismo, el programa se desarrolla bajo un enfoque preventivo y formativo, promoviendo espacios de participación activa, integración grupal y expresión emocional, que fortalecen las competencias socioemocionales necesarias para el desempeño personal y profesional en el ámbito educativo.

II JUSTIFICACIÓN:

La crisis sanitaria generada por la pandemia de COVID-19 evidenció un impacto significativo en la salud mental del profesorado, manifestado en altos niveles de estrés, ansiedad, sobrecarga laboral y agotamiento emocional, derivados tanto de las exigencias pedagógicas como de las demandas administrativas y de adaptación a nuevos entornos educativos. Este contexto ha puesto de relieve la necesidad de implementar estrategias sistemáticas de intervención orientadas a la protección y fortalecimiento del bienestar socioemocional docente, como condición esencial para garantizar la calidad del proceso educativo.

En este marco, la atención socioemocional se configura como un conjunto de acciones preventivas y formativas destinadas a restablecer el equilibrio emocional, reducir la sobrecarga psíquica y promover la resiliencia en contextos adversos. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la intervención oportuna en salud mental contribuye significativamente a disminuir el riesgo de trastornos emocionales prolongados y favorece la capacidad de afrontamiento ante situaciones de

crisis. Asimismo, la UNESCO (2023) sostiene que la incorporación de estrategias socioemocionales en el ámbito educativo fortalece el bienestar docente y mejora el clima institucional.

Desde una perspectiva pedagógica, las estrategias lúdicas, recreativas y basadas en el movimiento han demostrado ser altamente efectivas para la regulación emocional, la disminución del estrés y el fortalecimiento de la cohesión grupal. Evidencias recientes indican que las intervenciones estructuradas orientadas al bienestar docente generan mejoras significativas en la gestión emocional, la motivación y el compromiso profesional (Li et al., 2024). De igual forma, estudios contemporáneos destacan que el desarrollo de competencias socioemocionales en docentes contribuye a prevenir el burnout y a mejorar su desempeño en contextos de alta exigencia (Cervellione et al., 2025).

En este sentido, la contención para el bienestar socioemocional constituye una estrategia clave de intervención inmediata que busca mitigar el impacto psicológico de eventos adversos, facilitando la estabilización emocional y evitando la cronificación de síntomas asociados al estrés, la ansiedad o la depresión. Estas acciones, cuando se desarrollan de manera planificada y contextualizada, permiten no solo la recuperación emocional de los docentes, sino también la construcción de entornos educativos más saludables, resilientes y sostenibles.

III FUNDAMENTACIÓN:

El bienestar socioemocional docente constituye un constructo multidimensional que integra la capacidad de gestionar emociones, establecer relaciones interpersonales saludables y mantener un adecuado equilibrio psicológico frente a las demandas del contexto educativo. El bienestar socioemocional es clave en la educación actual, al integrar procesos emocionales y sociales que favorecen el aprendizaje y la convivencia, tal como destacan la UNESCO y la OCDE; y, se sustenta en dimensiones esenciales como la empatía, la asertividad, la comunicación no verbal y la

proactividad, que permiten construir relaciones respetuosas, expresar emociones adecuadamente y generar entornos seguros.

Estas competencias fortalecen la resiliencia y la capacidad de respuesta ante contextos complejos, promoviendo comunidades educativas más humanas, inclusivas y sostenibles. Desde la perspectiva de la psicología educativa contemporánea, este concepto se vincula directamente con la calidad de la enseñanza, el clima escolar y los resultados de aprendizaje, siendo considerado un factor clave en la sostenibilidad de los sistemas educativos.

Uno de los enfoques más relevantes es el aprendizaje socioemocional (SEL), el cual propone el desarrollo sistemático de competencias como la autorregulación, la empatía, la toma de decisiones responsables y las habilidades sociales. De acuerdo con la UNESCO (2023), la integración del SEL en los sistemas educativos no solo mejora el bienestar de los docentes, sino que también fortalece la resiliencia institucional y la convivencia escolar. En esta línea, diversos estudios han demostrado que los programas basados en SEL generan efectos positivos en la salud mental del profesorado y reducen significativamente los niveles de estrés y agotamiento emocional.

Otro enfoque relevante es el modelo de bienestar docente basado en la psicología positiva, el cual enfatiza el desarrollo de fortalezas personales, emociones positivas y sentido de propósito en la labor educativa. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el bienestar mental implica no solo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de afrontar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad. Este enfoque ha sido ampliamente utilizado en programas de intervención que buscan fortalecer la motivación, el compromiso y la satisfacción laboral docente.

Asimismo, el enfoque psico corporal y de aprendizaje experiencial ha cobrado relevancia en los últimos años, destacando el papel del cuerpo y el movimiento como mediadores del bienestar emocional. Programas que integran danza, actividad física y expresión corporal han demostrado ser

eficaces para reducir la ansiedad, mejorar la regulación emocional y promover la cohesión grupal. Evidencias empíricas recientes confirman que las intervenciones basadas en el movimiento generan mejoras significativas en el bienestar psicológico y en la autorregulación emocional de los docentes (Cervellione et al., 2025).

De igual manera, el enfoque de prevención del burnout docente se centra en la reducción del agotamiento emocional y la sobrecarga laboral mediante estrategias de autocuidado, regulación emocional y apoyo social. Investigaciones actuales señalan que los programas estructurados de bienestar docente tienen un efecto moderado pero significativo en la disminución del estrés y el fortalecimiento de la salud mental (Li et al., 2024). Estos programas suelen combinar componentes cognitivos, emocionales y conductuales, lo que permite una intervención integral y sostenible.

En conjunto, estos enfoques convergen en la necesidad de diseñar programas pedagógicos integrales, sistemáticos y contextualizados que promuevan el bienestar socioemocional docente desde una perspectiva preventiva, formativa y multidimensional. En este marco, propuestas como el programa “Ritmo y Salud” se alinean con las tendencias actuales de intervención educativa, al integrar estrategias corporales, emocionales y sociales que favorecen el equilibrio emocional, la resiliencia y el fortalecimiento de la práctica profesional docente.

IV DIAGNÓSTICO:

PROBLEMÁTICA	CAUSAS	EFFECTOS	ALTERNATIVAS
Comunidad presenta problemas Socio emocionales	Coyuntura de salud física y emocional	Desarrollo de problemas de ansiedad y depresión en integrantes de la comunidad educativa.	vivencien actividades lúdicas y recreativas que les permitan fortalecer el Bienestar socioemocional.

V OBJETIVOS

3.4 GENERAL:

Mejorar significativamente el bienestar socioemocional de los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa.

5.2 ESPECÍFICOS:

- Mejorar significativamente el bienestar socioemocional de los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa en la dimensión empatía
- Mejorar significativamente el bienestar socioemocional de los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa en la dimensión asertividad
- Mejorar significativamente el bienestar socioemocional de los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa en la dimensión comunicación no verbal,
- Mejorar significativamente el bienestar socioemocional de los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa en la dimensión pro actividad

VI DISEÑO METODOLÓGICO DEL PROGRAMA

) POBLACIÓN BENEFICIARIA:

El programa “Ritmo y Salud” está dirigido a docentes de las instituciones educativas pertenecientes a la jurisdicción de la UGEL Santa (155 docentes), en la provincia del Santa, considerando los diferentes niveles y modalidades de la educación básica. Su implementación se orienta a fortalecer el bienestar socioemocional del profesorado mediante estrategias pedagógicas basadas en el movimiento, la expresión corporal y la interacción grupal, en coherencia con enfoques preventivos y formativos de la educación socioemocional.

En términos de metas, se busca que los docentes participantes desarrollen competencias socioemocionales que les permitan gestionar adecuadamente sus emociones, reducir los niveles de estrés y mejorar sus habilidades de interacción interpersonal en el contexto educativo. Asimismo, se proyecta que los participantes actúen como agentes

multiplicadores, incorporando las estrategias vivenciadas en sus propias prácticas pedagógicas, favoreciendo así el fortalecimiento del bienestar socioemocional de los estudiantes en el aula.

Este efecto multiplicador se sustenta en la evidencia que reconoce el rol del docente como mediador clave en la construcción del clima emocional del aula y en la promoción de habilidades socioemocionales en los estudiantes, en concordancia con las orientaciones de la UNESCO (2023), que destacan la importancia de integrar el aprendizaje socioemocional en la práctica docente para lograr impactos sostenibles en la comunidad educativa.

) **DURACIÓN Y FRECUENCIA:** 16 sesiones, 60 minutos por sesión.

) **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:**

PROGRAMACION RUTINA DIARIA:

PARTES	TIME		ESTRATEGIA	REPARTIR
CALENTAMIENTO (20 min)	5	15	Disociación	Sinfónico
	5		expresivo	Baladas
	5		Flexibilidad	Rgueton Belly dance
	5		Combinación	Twis, Rock
AEROBICO (35 min)	5	35	Marcha	Merengue
	5			festejo
	5		Cojeo - taco	cumbia
	5		Tira pie	Salsa
	5		Paso doble	Tecno cumbia
	5			Salsa ton
	5			Cumbia ton
<u>RELAJACION</u>	10	10		Música suave
<u>TOTAL</u>		60 min		

CONTENIDOS

Sesión	Título / Contenido central	Dimensión socioemocional vinculada	Estrategias principales	Actividades corporales / lúdicas
01	Bailes expresivos	Empatía	Exploración emocional guiada; expresión corporal libre	Calentamiento, movimientos expresivos, juegos rítmicos, relajación básica
02	Baile moderno	Empatía	Uso del ritmo para reconocimiento emocional	Secuencias rítmicas modernas, desplazamientos, ejercicios de escucha corporal
03	Folklore	Empatía	Reconexión emocional con raíces culturales	Movimientos tradicionales, flexibilidad corporal, juegos cooperativos
04	Taichi	Empatía	Respiración, lentitud, conciencia corporal	Posturas básicas, fluidez de movimiento, equilibrio, relajación profunda
05	Movimientos de extremidades superiores	Asertividad	Coordinación y dominio motriz para expresión clara	Rutinas de brazos, manos y hombros según ritmos musicales
06	Movimientos de extremidades inferiores	Asertividad	Seguridad corporal y afirmación a través del movimiento	Trabajo de piernas, muslos, caderas con ritmos variados
07	Danza energética (merengue, salsa, cumbia)	Asertividad	Expresión corporal con liderazgo y ritmo	Secuencias coreográficas básicas, trabajo en duplas, interacción guiada
08	Activación rítmica y coordinación	Asertividad	Toma de iniciativa en movimientos coordinados	Series combinadas (marcha + tira pie + cajas), mini coreografías
09	Juegos de presentación e integración	Comunicación no verbal	Lenguaje corporal como medio de conexión	Dinámicas lúdicas, reconocimiento gestual, uso del espacio
10	Actuación: “El cobrador”	Comunicación no verbal	Gestualidad, postura, contacto visual	Prácticas teatrales, improvisación guiada, juegos escénicos
11	Juegos ancestrales	Comunicación no verbal	Expresión colectiva y simbolismos corporales	Circuitos rítmicos, desplazamientos simbólicos, dinámicas grupales

Sesión	Título / Contenido central	Dimensión socioemocional vinculada	Estrategias principales	Actividades corporales / lúdicas
12	Ritmos latinoamericanos	Comunicación no verbal	Fluidez y expresividad corporal grupal	Secuencias de salsa, samba, twis, belly dance
13	Interpretación corporal creativa	Proactividad	Toma de decisiones en movimiento	Creación de secuencias propias, trabajo cooperativo
14	Juegos motores y dinámicas activas	Proactividad	Anticipación y resolución de retos motrices	Estaciones motrices, retos grupales, ejercicios de reacción
15	Rondas infantiles	Proactividad	Recuperación lúdica de la iniciativa y cooperación	Canciones de ronda, juegos de infancia, dinámicas circulares
16	Integración final y cierre del programa	Todas las dimensiones	Síntesis vivencial y autoevaluación	Secuencia grupal, relajación profunda, socialización final

10.7. MATRIZ DE CONTENIDO GENERAL:

DIM	INDICADOR	ÍTEM	CONTENIDO	SESIONES ACTUALES
Empatía	Comprensión de las necesidades y sentimientos de los estudiantes - Interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes - Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes	1. muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.	bailes expresivos	Vivencio emociones al explorar mis movimientos
		2. soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.	baile moderno	Expreso mis emociones a través del ritmo y compas de la música moderna
		3. me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.	folklore	Me motivo al flexibilizar mis movimientos
		4. soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada.	taichi	Vivencio técnicas ancestrales con actitud
Asertividad	Expresión clara y respetuosa de necesidades y sentimientos - Establecimiento de límites claros y consistentes - Comunicación efectiva y asertiva	1. expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.	aeróbicos	Realizo movimientos rítmicos saludables
		2. establezco límites claros y consistentes en el aula.	boxing	Adecuo mis movimientos rítmicos deportivos
		3. me comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.	capoeira	Practico técnicas defensivas coreográficas
		4. defendiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.	across	Realizo actividades en grupo
Comunicación No Verbal	- Uso de lenguaje corporal abierto y acogedor - Contacto visual con los estudiantes - Uso de gestos y expresiones faciales	1. utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.	juegos de presentación	Vivencio técnicas de desinhibición
		2. mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.	el cobrador	Me inicio en la interpretación teatral
		3. utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.	fonomímica	comunico mensajes con mi cuerpo

		4. me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.	títeres	Vivencio el mundo de los títeres
Proactividad	- Anticipación y prevención de problemas - Adaptabilidad y flexibilidad - Búsqueda de oportunidades para mejorar	1. anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.	gimnasia cerebral	Desafío mi creatividad
		2. me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.	juegos ancestrales	Soy feliz recordando mi infancia
		3. busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.	rondas infantiles	Soy feliz recordando mi infancia
		4. soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.	juegos pre deportivos	Me inicio en los juegos deportivos

RECURSOS Y MATERIALES

) Talento Humano:

) Docentes

) Facilitador

) Materiales:

) Sistema de audio,

) selección musical con intención emocional,

) Espacio físico

VII EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

La evaluación del programa “Ritmo y Salud”, en su calidad de propuesta de sesiones, se plantea como un proceso formativo, continuo y orientado al desarrollo del bienestar socioemocional de los docentes. En cada sesión se consideran evidencias de participación, desempeño y actitudes observables vinculadas a dimensiones como la empatía, la asertividad, la comunicación no verbal y la proactividad. Para ello, se emplean instrumentos como listas de cotejo, rúbricas y fichas de observación, que permiten registrar el nivel de logro alcanzado durante las actividades prácticas, corporales y reflexivas propuestas en el programa.

Asimismo, la evaluación incorpora espacios de autoevaluación y coevaluación al cierre de cada sesión, donde los participantes reflexionan sobre sus emociones, aprendizajes y conductas, fortaleciendo la conciencia socioemocional. Como complemento, se promueve el seguimiento de compromisos asumidos por los docentes para aplicar lo aprendido en su contexto personal y profesional. Este enfoque evaluativo no solo mide resultados, sino que acompaña el proceso de mejora continua, favoreciendo la consolidación de habilidades socioemocionales en la práctica pedagógica.

7.1 INDICADORES DE LOGRO: DIMENSIONES:

1. CONCIENCIA CORPORAL Y LIBERACIÓN SOMÁTICA

Esta dimensión se enfoca en la conexión mente-cuerpo. El docente aprende a identificar tensiones físicas provocadas por el estrés laboral y a utilizarlas como punto de partida para el movimiento.

-) INDICADORES: Reconocimiento de sensaciones, respiración consciente a través del ritmo y desbloqueo de tensiones acumuladas en cuello, espalda y hombros (zonas típicas de carga docente).

2. EXPRESIVIDAD CREATIVA Y CATARSIS EMOCIONAL

Aquí la danza no es una repetición de pasos, sino un vehículo de comunicación. Busca que el docente canalice emociones "estancadas" (frustración, agotamiento o ansiedad) mediante la improvisación y el simbolismo del movimiento.

-) INDICADORES: Uso de gestos, niveles de energía y metáforas corporales para exteriorizar sentimientos que muchas veces no se expresan con palabras en el aula.

3. COHESIÓN GRUPAL Y RESONANCIA EMPÁTICA

La danza en grupo rompe el aislamiento profesional. Esta dimensión trabaja el bienestar desde la interacción: el contacto visual, el ritmo compartido y el soporte mutuo.

-) INDICADORES: Sincronía con los colegas, dinámicas de espejo (mirroring) y fortalecimiento del sentido de pertenencia a una comunidad, lo que reduce la sensación de soledad del profesor.

4. AUTORREGULACIÓN Y RESILIENCIA EN EL MOVIMIENTO

Se centra en la capacidad de volver al equilibrio. A través de cambios de ritmo (lento/rápido) y dinámicas de control/libertad, el docente entrena su sistema nervioso para gestionar situaciones de crisis.

- J) **INDICADORES:** Manejo de la frustración ante el error, adaptación al cambio y desarrollo de una actitud positiva y flexible ante los desafíos.

7.2 INSTRUMENTOS: Escalas de bienestar, diarios de campo o fichas de observación.

VIII MÉTODOS

El programa “Ritmo y Salud” se desarrolló mediante un conjunto estructurado de sesiones orientadas al fortalecimiento del bienestar socioemocional en docentes, integrando actividades teóricas y prácticas basadas en el movimiento corporal, la reflexión y la interacción grupal. Cada sesión fue diseñada bajo una secuencia metodológica que comprendió fases de inicio, adquisición de conocimientos, activación corporal, desarrollo aeróbico, relajación y cierre reflexivo, promoviendo la participación activa y el aprendizaje significativo. El enfoque metodológico fue vivencial y participativo, priorizando la experiencia directa, el aprendizaje colaborativo y la aplicación de estrategias socioemocionales en contextos reales.

En cuanto a los materiales, se emplearon recursos didácticos y logísticos acordes a la naturaleza del programa, tales como fichas de trabajo, listas de cotejo, rúbricas de evaluación, equipo de sonido, música motivacional, títeres, espacios amplios para el desplazamiento, así como materiales de apoyo para dinámicas grupales. Asimismo, se utilizaron instrumentos de evaluación formativa que permitieron registrar el progreso de los participantes en dimensiones como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad.

La implementación de las sesiones consideró condiciones adecuadas de espacio, tiempo y organización, garantizando un ambiente seguro, participativo y propicio para el desarrollo integral de los docentes.

2.4 MARCO CONCEPTUAL:

- 1.- El Bienestar Socioemocional:** Se define como un **proceso integral** que abarca el desarrollo de competencias emocionales, sociales y conductuales. Su fin es permitir al individuo gestionar emociones, establecer relaciones positivas y afrontar la adversidad (MINEDU, 2015).
- 2.- Empatía:** Capacidad de sintonizar con las emociones ajenas sin emitir juicios, facilitando un clima de confianza y seguridad emocional.
- 3.- Asertividad:** Habilidad para expresar necesidades y pensamientos de manera clara y respetuosa,

utilizando un tono de voz y postura congruentes.

4.- Comunicación No Verbal: Elemento determinante del impacto comunicativo. Según la literatura citada, se compone de:

- A. 55% expresión facial.
- B. 38% cualidades de la voz.
- C. 7% contenido verbal.

5.- Proactividad: Capacidad de iniciativa y anticipación ante las necesidades del entorno, crucial para la gestión pedagógica en la incertidumbre.

6.- El Bienestar en el Ámbito Docente

Se vincula con la capacidad del educador para mantener el equilibrio emocional frente a contextos de alta exigencia, lo cual incide directamente en la calidad de los procesos pedagógicos (UNESCO, 2023).

7.- Danza Movimiento Terapia - DMT

La DMT se define como la unión entre la danza y la psicología, utilizando el movimiento como un medio de comunicación y **catarsis** para buscar la integración psicofísica del individuo (Payne, 1992; Rodríguez, 2009).

8.- Resiliencia y Sentido de Coherencia

- **Resiliencia:** Capacidad de salir fortalecido de experiencias traumáticas.

9.- Crisis: Estado temporal de desorganización emocional que impide el manejo de la situación.

10.- Estrés: Reacción fisiológica (liberación de adrenalina y cortisol) ante amenazas, que en docentes puede derivar en *burnout*.

11.- Distres: El **distrés** (o estrés negativo) se define en psicología de la salud y medicina como un **estado de sufrimiento emocional y activación psicofisiológica desadaptativa**. Ocurre cuando las demandas del entorno superan la capacidad de afrontamiento del individuo, rompiendo su homeostasis.

12.- **EL AUTOCUIDADO:** Se define formalmente como la capacidad biopsicosocial de los individuos, familias y comunidades para **promover la salud, prevenir enfermedades y mantener el bienestar**, ya sea con o sin el acompañamiento de profesionales sanitarios. A nivel científico, ha dejado de ser considerado una simple conducta cosmética para consolidarse como un **mecanismo de regulación conductual y terapéutico indispensable** en la gestión de la salud pública y el manejo de enfermedades crónicas.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. ENFOQUE Y MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación se desarrolla bajo el enfoque cuantitativo, en tanto busca medir de manera objetiva los cambios producidos en el bienestar socioemocional docente a partir de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”. Este enfoque se sustenta en la recolección de datos numéricos, su análisis estadístico y la contrastación de resultados antes y después de la intervención, permitiendo establecer variaciones significativas en la variable de estudio. Según Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por el uso de mediciones estructuradas y el análisis estadístico para probar hipótesis y determinar relaciones entre variables, garantizando rigor y objetividad en los resultados.

Asimismo, se emplea el método hipotético-deductivo, el cual orienta el proceso investigativo desde la formulación de hipótesis hasta su verificación empírica. Este método permite establecer supuestos teóricos sobre el efecto del programa en el bienestar socioemocional docente y contrastarlos mediante el análisis de los datos obtenidos. Según Karl Popper (2002), el conocimiento científico avanza a través de la formulación de hipótesis susceptibles de ser contrastadas y eventualmente refutadas, lo que otorga validez al proceso investigativo.

De igual manera, se incorpora el método estadístico, fundamental para el procesamiento, análisis e interpretación de los datos recolectados. En este estudio, el análisis se realiza mediante técnicas estadísticas no paramétricas, específicamente la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, adecuada para comparar mediciones relacionadas en muestras no probabilísticas. Este método permite determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados del pretest y posttest, aportando evidencia empírica sobre la efectividad del programa aplicado.

En conjunto, el enfoque cuantitativo y los métodos empleados permiten abordar la investigación con rigor científico, garantizando la objetividad en la medición de la variable bienestar socioemocional y la validez de los resultados obtenidos en el contexto educativo intervenido.

3.2 DISEÑO O ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación adopta el método experimental en su nivel preexperimental, específicamente con un diseño de un solo grupo con medición pretest y posttest ($O1 - X - O2$). Este método permite evaluar los efectos de una intervención pedagógica en condiciones controladas, aunque sin grupo de comparación. De acuerdo con Donald T. Campbell y Julian C. Stanley (1963), los diseños preexperimentales son adecuados en contextos educativos donde no es posible la asignación aleatoria, pero se requiere observar cambios atribuibles a una intervención específica. Según Hernández et al. (2014) se aplicará un estímulo a un grupo seleccionado como muestra intacta con una estrategia individual-grupal (Programa “Ritmo y Salud”) y luego se analizará el efecto de este estímulo la variable dependiente. (Bienestar Socioemocional).

El diagrama es:

$G1 \quad O1 \text{ ---- } X \text{ ---- } O2$

Donde:

$G1$: Grupo experimental

$O1$: Pre test

X : Tratamiento experimental (Programa “Ritmo y Salud”)

$O2$: Post test

Se utilizó un diseño preexperimental de grupo único ($O1 - X - O2$). Este diseño permite explorar la efectividad inicial del programa en contexto real.

3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1 Población

Está constituido por todos los docentes con las que cuentan las Instituciones Educativas del Distrito de Chimbote que pertenecen a la jurisdicción de la UGEL que

es de 1 550 docentes de los niveles de educación Inicial, Primaria y Secundaria.
(Fuente: Unidad Estadística de la UGEL Santa)

3.5.2. MUESTRA

Tal y como lo señala Wigodski (2010), al manifestar que: el tamaño de la muestra depende de la precisión con que el investigador desea llevar a cabo su estudio, pero por regla general se debe usar una muestra tan grande como sea posible de acuerdo a los recursos que haya disponibles. Entre más grande la muestra mayor posibilidad de ser más representativa de la población. (...). En la investigación experimental, por su naturaleza y por la necesidad de tener control sobre las variables, se recomienda muestras pequeñas que suelen ser de por lo menos 30 sujetos.

La muestra para el presente estudio está constituida por 155 docentes, número representativo extraído de utilizar el muestreo intencional NO probabilístico e intencional que, a juicio del investigador, representa un 95% de confiabilidad al darle continuidad y someterse a la prueba y un 5% de error, por cuanto variables intervinientes sucedan. La muestra fue intencional ($n = 155$) por disponibilidad y criterio práctico. Por ser muestreo no probabilístico, los intervalos de confianza y el margen de error estadístico típicos de muestreos probabilísticos no aplican directamente; por lo tanto, los resultados se interpretan con cautela respecto a su generalización poblacional

3.6. ACTIVIDADES DEL PROCESO INVESTIGATIVO

El proceso investigativo se desarrolló de manera secuencial, comprendiendo un conjunto de actividades organizadas en fases que permitieron garantizar la coherencia metodológica y el cumplimiento de los objetivos planteados.

- **Aplicación del pretest:** Se administró el instrumento para medir el nivel inicial de bienestar socioemocional docente, mediante un formulario digital elaborado en Google Forms, previo a la implementación de la intervención.
- **Ejecución de la intervención:** Se implementó el programa “Ritmo y Salud”, a través de sesiones estructuradas basadas en actividades lúdicas, recreativas y de expresión corporal dirigidas a los docentes participantes.
- **Aplicación del posttest:** Finalizada la intervención, se aplicó el mismo instrumento en formato digital, con el propósito de evaluar el nivel de bienestar socioemocional posterior a la ejecución del programa.
- **Sistematización de la información:** Los datos recolectados fueron organizados, codificados y sistematizados para su posterior procesamiento y análisis estadístico.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1 Técnicas de recolección de datos que se utilizaron en la presente investigación

serán de fuentes primarias tales como:

- **Observación directa:** Esta técnica permitió realizar un diagnóstico y describir el contexto.
- **Análisis bibliográfico:** Para obtener información sobre las variables de estudio
- **La Encuesta:** Permitió conocer el grado de conocimiento sobre los temas que se van a tratar en el programa “Ritmo y Salud”.

3.7.2 Instrumentos:

- **El Cuestionario** como pre y post test considerando para su valoración la escala de Likert. Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta

cada afirmación y se solicita al sujeto que externe su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones.

▪ **Escala de Likert: Escala para medir actitudes:** Es el instrumento que a través del establecimiento de niveles permite determinar la orientación positiva o negativa que tienen los sujetos de estudio hacia una determinada cosa o concepto, a través de la determinación de sus actitudes, las cuales son predisposiciones aprendidas y nos sirven de indicador no de manera definitiva de la conducta en sí, acorde a la actitud, pero sí del comportamiento que tendremos a mantener ante el tema u objeto en cuestión. Es una herramienta de medición que, a diferencia de preguntas dicotómicas con respuesta sí/no, nos permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le propongamos.

▪ **Programa “Ritmo y Salud”:**

Parte teórica: Conocimientos básicos de definición y elementos de la danza terapia, Educación Física, Psicomotricidad

Parte práctica: Participación en las prácticas de los talleres del Programa “Ritmo y Salud” que combina estrategias lúdicas de danzas, educación física y psicomotricidad.

▪ **Lista de cotejo, escala de valoración, guía de valoración.**

3.8 Procedimiento de la recolección de datos

-) El procedimiento de recolección de datos se desarrolló de manera sistemática y en correspondencia con el diseño preexperimental de la investigación. En una primera etapa, se gestionaron las autorizaciones institucionales ante las direcciones de las instituciones educativas de la jurisdicción de la UGEL Santa, así como el consentimiento informado de los docentes participantes, garantizando la participación voluntaria y el resguardo de la confidencialidad de la información.
-) Posteriormente, se aplicó el instrumento de medición correspondiente al bienestar socioemocional docente en condición de **pretest**, con el propósito de identificar el estado inicial de la variable antes de la intervención. Esta aplicación se realizó en condiciones estandarizadas, asegurando la comprensión de los ítems y el adecuado registro de las respuestas.
-) En una segunda etapa, se ejecutó el programa “Ritmo y Salud”, el cual comprendió el desarrollo de sesiones estructuradas basadas en actividades lúdicas, recreativas y de expresión corporal (danzas, baile, aeróbicos y psicomotricidad), dirigidas a fortalecer las competencias socioemocionales de los docentes participantes.
-) Finalizada la intervención, se procedió a la aplicación del **postest**, utilizando el mismo instrumento, con la finalidad de medir los cambios en el bienestar socioemocional luego de la implementación del programa. Esta fase se llevó a cabo bajo condiciones similares a las del pretest, con el fin de garantizar la comparabilidad de los resultados.
-) Finalmente, los datos recolectados fueron organizados, codificados y preparados para su procesamiento y análisis estadístico, respetando los principios éticos de la investigación y asegurando la integridad de la información obtenida.

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los resultados

De acuerdo con Hernández et al. (2014), el procesamiento y análisis de datos en investigaciones cuantitativas requiere la organización sistemática de la información y la aplicación de técnicas estadísticas pertinentes al tipo de datos y diseño de estudio.

Procesamiento de los datos

Para el procesamiento de la información se realizaron las siguientes acciones:

-) **Codificación y tabulación de datos** en matrices digitales.
-) **Distribución de frecuencias** para la organización de los datos.
-) **Medidas de tendencia central:** media, mediana y moda.
-) **Medidas de dispersión:** rango, desviación estándar y varianza.

Estas técnicas permitieron describir el comportamiento de la variable bienestar socioemocional antes y después de la intervención.

Análisis estadístico

Considerando que la investigación presenta un diseño preexperimental con mediciones relacionadas (pretest y posttest), y que los datos provienen de escalas tipo Likert, se empleó el **análisis estadístico no paramétrico**.

En este sentido, se utilizó la **prueba de rangos con signo de Wilcoxon**, la cual permite comparar dos mediciones relacionadas y determinar si existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

Esta prueba es pertinente cuando:

-) la muestra es no probabilística
-) los datos son ordinales
-) no se asume normalidad en la distribución

La regla de decisión fue:

-) Si $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0)
-) Si $p \geq 0.05$, no se rechaza la hipótesis nula

En caso de cumplirse los supuestos de normalidad, podría emplearse la prueba t de Student para muestras relacionadas; sin embargo, en el presente estudio se optó por la prueba de Wilcoxon por su mayor pertinencia metodológica.

Análisis Paramétricos: Prueba t, la cual nos va a permitir saber si la hipótesis que hemos planteado para la investigación es una hipótesis coherente a la información que será obtenida de la muestra intervenida, lo cual nos permitirá aceptar o rechazar la hipótesis. Su fórmula, para el diseño de esta investigación es:

$$T = \frac{\bar{D} - Ud}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

En donde:

- T** : T de Student.
- D** : Media de las diferencias de puntajes del pre test y del post test
- Ud** : Media poblacional.
- Sd** : Desviación estándar de la diferencia de puntajes.
- n** : Número de datos

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y

DISCUSIÓN

RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes de la aplicación del programa “Ritmo y Salud

Nivel	N°	%
Bajo	56	36.1
Medio	63	40.6
Alto	36	23.3
Total	155	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla1.1 se registra que del total de la muestra seleccionada el 36.15% (56) de los docentes que antes de la aplicación del programa “Ritmo y Salud “se encuentra en el nivel bajo en Bienestar emocional ,40.6% (63) se encuentra en el nivel medio y 23.3% (36) se encuentra en el nivel alto.

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 2021 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 la tabla1.2 se registra que del total de la muestra seleccionada el 26.5 % (41) de los docentes después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud “se encuentra en el nivel bajo en Bienestar emocional , 53.5% (83) se encuentra en el nivel medio y 20% (31) se encuentra en el nivel alto.

Tabla 3

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

Nivel	Antes		Después	
	N°	%	N°	%
Bajo	56	36.1	41	26.5
Medio	63	40.6	83	53.5
Alto	36	23.3	31	20
Total	155	100	155	100

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), asumiendo factores intervinientes.

Sin embargo, en el nivel medio hay un significativo aumento del 40 (63) a un 53% (83) que correspondería a un 13% (20) donde se logra demostrar un logro significativo.

Grafico No. 01

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

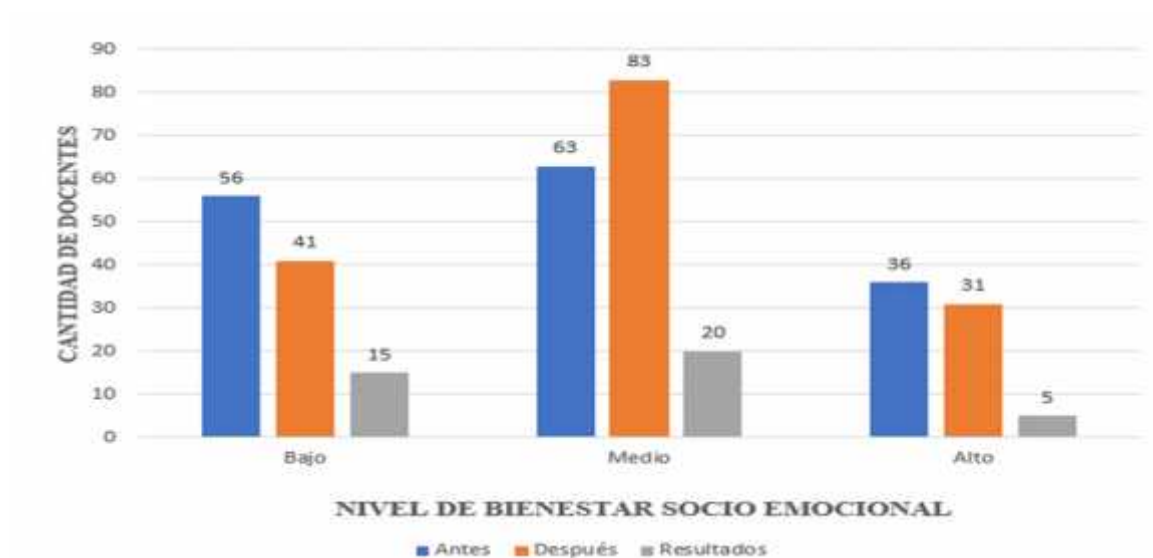


Tabla 4

Cálculo de la Media en la Mejora del Bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021, programa “Ritmo y Salud”

Bienestar socioemocional	Medias	Estadístico de prueba	Nivel de significancia (α)	p-valor	Decisión
Antes	52.95	Wilcoxon	0.05	0.00	Se rechaza H_0
Después	71.55				
Ganancia pedagógica	18.60				

El promedio del Bienestar emocional en el pretest es de 52.95 puntos y en el post test de 71.55 puntos lo que demuestra que hay una ganancia de 18.6 puntos, mostrando un logro bastante significativo.

En cuanto a la prueba no paramétrica de Wilcoxon $p=0.00 < 0.05$ se rechaza H_0 la prueba es estadísticamente significativa el programa mejora el Bienestar socio emocional en los docentes de las

Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021, programa “Ritmo y Salud”.

Tabla 5

Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión empatía antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Nivel	Antes		Después	
	N°	%	N°	%
Bajo	44	28.4	50	32.3
Medio	79	51	65	41.9
Alto	32	20.6	40	25.8
Total	155	100	155	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla adjunta se muestra que en el nivel alto mejora del Bienestar emocional en la dimensión empatía luego de la aplicación del programa aumento de 20.6% (32) docentes a 25.8% (40) docentes obteniendo un logro significativo del 5.2% (8)

En los niveles bajo que el porcentaje de docentes antes del programa se observa a 28.4% (44) después de la aplicación aumenta en 32.3% (50), para el nivel medio antes se nota a 51% (79) docentes luego con el programa disminuye a 41.9% (65).

Grafico No. 02

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión empatía en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

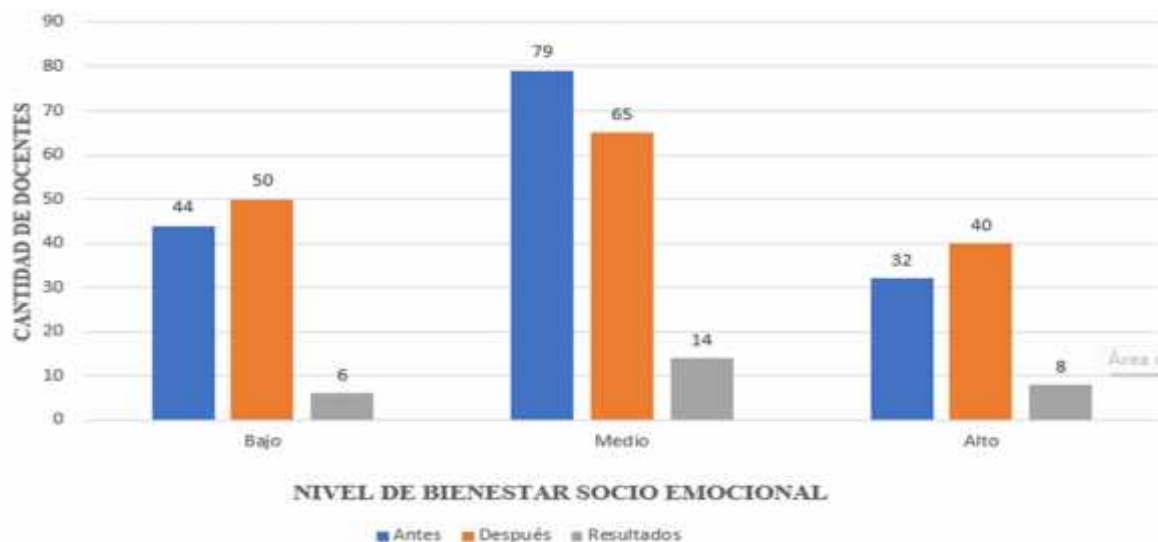


Tabla.5

Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión asertividad luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Nivel	Antes		Después	
	N°	%	N°	%
Bajo	41	27	50	32
Medio	79	51	65	41
Alto	35	23	40	26
Total	155	100	155	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla adjunta se muestra que en el nivel de alto mejora del Bienestar emocional en la dimensión asertividad luego de la aplicación del programa aumento de 22.6% (35) docentes a 25.8% (40) docentes obteniendo un logro significativo del 3.2%. (5)

En los niveles bajo que el porcentaje de docentes antes del programa se observa a 26.5% (41) después de la aplicación aumenta en 32.3% (50), para el nivel medio antes se nota a 51% (79) docentes luego con el programa disminuye a 41.9% (65)

Grafico No. 03

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión asertividad en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

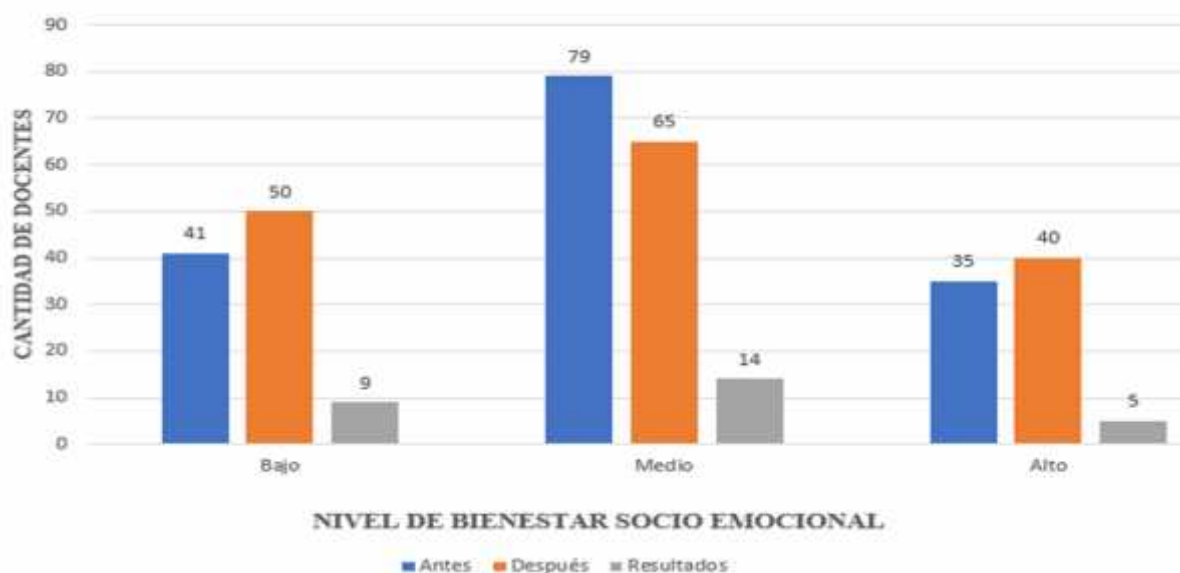


Tabla 6

Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión comunicación no verbal, luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021

Nivel	Antes		Después	
	N°	%	N°	%
Bajo	73	47	50	32
Medio	44	28	65	42
Alto	38	25	40	26
Total	155	100	155	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 se muestra que en el nivel de alto mejora del Bienestar emocional en la dimensión comunicación no verbal luego de la aplicación del programa aumento de 24.5% (38) docentes a 25.8% (40) docentes obteniendo un logro significativo del 1.3%. (2)

En los niveles bajo que el porcentaje de docentes antes del programa se observa a 47.1% (73) después de la aplicación disminuye a 32.3% (50), para el nivel medio antes se nota a 28.4% (44) docentes luego con el programa aumenta a 41.9% (65)

Grafico No. 04

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión comunicación no verbal en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”

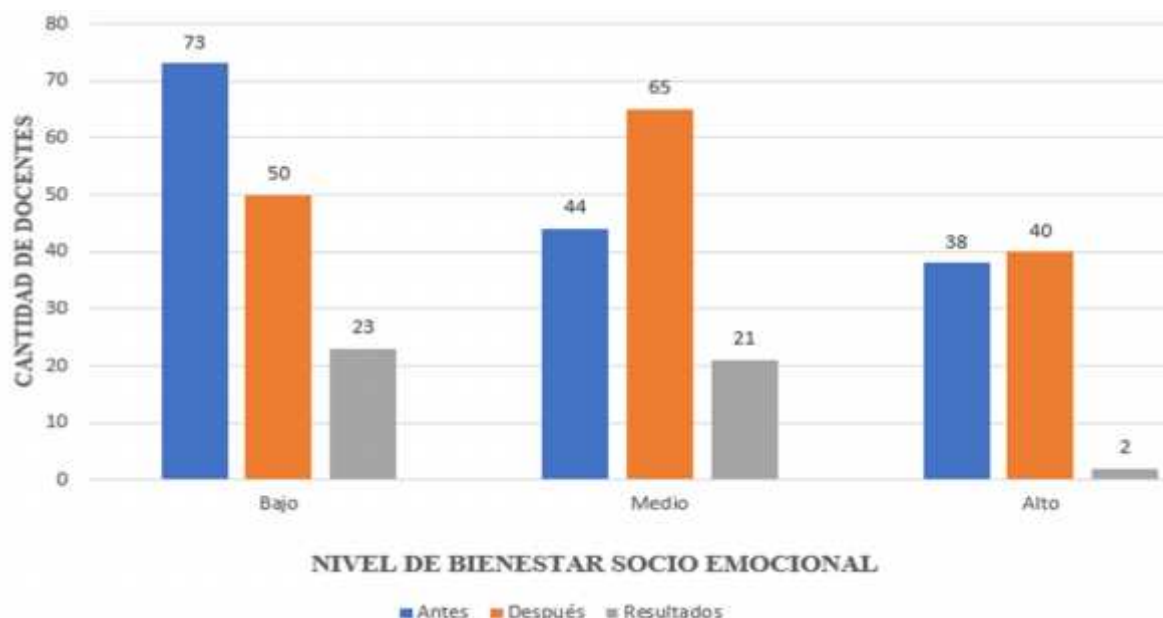


Tabla 7

Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión proactividad luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021.

Nivel	Antes		Después	
	N°	%	N°	%
Bajo	39	25.2	44	28.4
Medio	80	51.6	70	45.2
Alto	36	23	41	26
Total	155	100	155	100

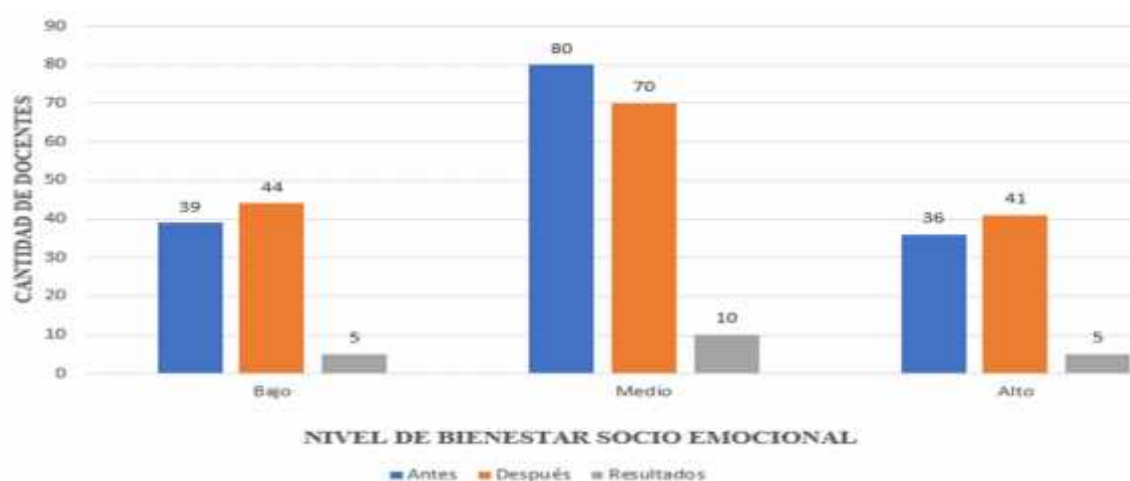
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se observa que en el nivel de alto mejora del Bienestar emocional en la dimensión comunicación proactividad luego de la aplicación del programa aumento de 23.2% (36) docentes a 26.4% (41) docentes obteniendo un logro significativo del 3.2% (5)

En los niveles bajo que el porcentaje de docentes antes del programa se observa a 25.2% (39) después de la aplicación aumenta a 28.4% (44), para el nivel medio antes se nota a 51.6% (80) docentes luego con el programa disminuye a 45.2% (70)

Grafico No. 05

Comparación del Nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión proactividad en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes y luego de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”



Discusión

Los resultados obtenidos evidencian una mejora significativa en el Bienestar socioemocional de los docentes tras la aplicación del programa “Ritmo y Salud”. El análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon arrojó un valor $p = 0.00 (< 0.05)$, lo que permite rechazar la hipótesis nula y confirmar que el programa tuvo un efecto positivo. El puntaje promedio pasó de 52.95 en el pretest a 71.55 en el posttest, lo que representa una ganancia de 18.6 puntos, considerada altamente significativa. Este incremento refleja que las estrategias basadas en danza, movimiento y actividades lúdicas contribuyen a reducir la ansiedad y fortalecer competencias socioemocionales como empatía, asertividad, comunicación no verbal y proactividad.

Al analizar las dimensiones específicas, se observa que la empatía alcanzó un incremento del 5.2 % en el nivel alto, mientras que el asertividad mejoró en 3.2 %. La comunicación no verbal mostró un avance más moderado (1.3 %), lo que indica que esta habilidad requiere mayor tiempo de práctica para consolidarse. La proactividad, por su parte, presentó una mejora del 3.2 %, evidenciando que los docentes lograron asumir actitudes más anticipatorias y flexibles frente a los retos pedagógicos. Aunque el nivel alto disminuyó ligeramente en el resultado global (-3 %), el nivel medio aumentó en 13 %, lo que sugiere una migración positiva desde niveles bajos hacia niveles intermedios, consolidando la tendencia de mejora.

Estos hallazgos coinciden parcialmente con estudios previos. Moraga (2015) enfatizó la necesidad de fortalecer competencias socioafectivas en docentes para impactar en la calidad educativa, lo cual se confirma en esta investigación, dado que la práctica de actividades artísticas favoreció la regulación emocional y la interacción positiva. Rendón (2019) reportó altos niveles de competencia socioemocional en maestros en formación, destacando el liderazgo y manejo de conflictos; sin embargo, en nuestro estudio la dimensión proactividad no alcanzó niveles tan altos, lo que podría explicarse por el contexto postpandemia y la carga laboral que limita la disposición para asumir roles de liderazgo.

Por otro lado, Justis (2017) y Tula (2018) plantearon que la formación docente en inteligencia emocional y coaching educativo mejora la convivencia escolar. Nuestros resultados respaldan esta afirmación, aunque con una diferencia metodológica: mientras dichos estudios se centraron en procesos reflexivos y teóricos, el presente trabajo incorporó la danza movimiento terapia (DMT) como estrategia vivencial, lo que generó un impacto más inmediato en la reducción de ansiedad y el fortalecimiento emocional. Esta variación se explica porque la DMT activa mecanismos neurofisiológicos asociados a la liberación de serotonina y dopamina (Jeong, 2005), lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y la disposición para interactuar.

Asimismo, investigaciones como las de Roca (2015) y Santos (2014) demostraron que la educación musical y la expresión corporal influyen positivamente en el desarrollo socioemocional de niños. Aunque nuestro estudio se orienta a docentes, los resultados son congruentes con estas evidencias, confirmando que las actividades rítmicas y artísticas son herramientas efectivas para promover bienestar emocional en contextos educativos. La diferencia radica en la población y en la finalidad: mientras los estudios mencionados buscaban potenciar habilidades en estudiantes, el presente trabajo se enfocó en la recuperación emocional del docente, lo cual es crucial para garantizar un clima escolar saludable.

Las variaciones encontradas respecto a otros estudios pueden atribuirse a factores contextuales. La pandemia por COVID-19 generó altos niveles de estrés y ansiedad en los docentes, lo que condicionó la efectividad del programa. Si bien se logró una mejora significativa, algunas dimensiones como comunicación no verbal y proactividad requieren intervenciones sostenidas en el tiempo para alcanzar niveles óptimos. Además, la modalidad virtual utilizada en parte del programa pudo limitar la interacción corporal plena, aspecto que en investigaciones presenciales mostró mayor impacto.

En síntesis, el programa “Ritmo y Salud” se presenta como una alternativa innovadora y eficaz para fortalecer el Bienestar socioemocional docente, integrando componentes lúdicos y terapéuticos que favorecen la resiliencia y la adaptación frente a situaciones de crisis. Estos resultados no solo confirman la hipótesis planteada, sino que aportan evidencia empírica para sustentar la inclusión de estrategias artísticas en la formación y acompañamiento docente, contribuyendo a la mejora del bienestar emocional y, por ende, de la calidad educativa.

En cuanto al análisis estadístico, es importante precisar que el estudio empleó un diseño pre-experimental de un solo grupo con mediciones antes y después de la intervención. Debido a las características de la escala utilizada (tipo Likert) y a la posibilidad de que los datos no cumplieran los supuestos de normalidad, la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas constituyó la opción adecuada para contrastar los puntajes pretest y posttest. Los resultados obtenidos mostraron diferencias estadísticamente significativas, lo que indica que el programa “Ritmo y Salud” generó cambios positivos en el Bienestar socioemocional de los docentes. Sin embargo, estos hallazgos deben interpretarse en el marco del propio diseño, es decir, como evidencia preliminar que demuestra la tendencia favorable del programa, pero que no permite establecer relaciones de causalidad absoluta. En este sentido, las conclusiones se basan en la prueba no paramétrica seleccionada y en la comparación directa de los puntajes pre y post intervención.

Desde el punto de vista metodológico, es pertinente reconocer que el diseño preexperimental de un solo grupo (O_1-X-O_2), si bien permite identificar cambios significativos asociados a la intervención, presenta limitaciones inherentes en términos de control de variables externas y validez interna. En ausencia de un grupo de control, no es posible descartar completamente la influencia de factores extraños como la maduración, la historia o el efecto de prueba, los cuales podrían incidir en los resultados obtenidos. Tal como señalan Donald T. Campbell y Julian C. Stanley, este tipo de diseño resulta adecuado en contextos educativos reales donde la manipulación

experimental es limitada; no obstante, los hallazgos deben interpretarse con cautela, considerando que evidencian relaciones de asociación y tendencia más que causalidad estricta.

Asimismo, en términos de validez y confiabilidad de los resultados, el uso de instrumentos tipo Likert y el análisis mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon garantizan la pertinencia estadística frente a la naturaleza ordinal de los datos y la ausencia de supuestos de normalidad. Sin embargo, para fortalecer la robustez del estudio, sería recomendable en futuras investigaciones incorporar análisis complementarios, tales como el cálculo del tamaño del efecto (r) para estimar la magnitud real del cambio observado, así como la aplicación de diseños cuasiexperimentales con grupo de comparación. Estas estrategias permitirían no solo confirmar la eficacia del programa “Ritmo y Salud”, sino también mejorar la generalización de los resultados y su replicabilidad en otros contextos educativos, en concordancia con los criterios de rigor científico propuestos por Hernández et al. (2014).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

El programa **“Ritmo y Salud”** demostró ser un programa efectivo para mejorar el Bienestar socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa, distrito de Chimbote. La mejora significativa se evidencia en el incremento del puntaje promedio de 52.95 a 71.55, lo que representa una ganancia pedagógica del 13 % en la dimensión global.

El análisis por niveles indica que, antes de la intervención, predominaban los niveles bajo y medio. Tras la aplicación del programa, se observa una disminución del nivel bajo (de 36.1 % a 26.5 %) y un incremento del nivel medio (de 40.6 % a 53.5 %), confirmando una migración positiva hacia niveles superiores. El nivel alto presentó una ligera disminución (-3 %), lo que sugiere la necesidad de reforzar estrategias para consolidar logros en este grupo.

En la dimensión **Empatía**, se alcanzó un incremento del 5 % en el nivel alto, evidenciando avances en la capacidad de comprensión y apoyo emocional. Sin embargo, los niveles bajo y medio requieren ajustes metodológicos para lograr mejoras sostenidas.

La dimensión **Asertividad** mostró un progreso moderado, con un aumento en el nivel alto hasta el 26 %, lo que indica avances en la expresión clara y respetuosa de necesidades, aunque persisten brechas en los niveles inferiores.

La dimensión **Comunicación no verbal** presentó mejoras mínimas (1 % en nivel alto), lo que revela que las habilidades relacionadas con lenguaje corporal y gestual necesitan mayor tiempo de práctica y seguimiento.

En la dimensión **Proactividad**, se evidenció un incremento del 3 % en el nivel alto, reflejando avances en la toma de iniciativa y resolución de problemas, aunque aún se requiere fortalecer la adaptabilidad y la búsqueda de oportunidades en los niveles bajos y medios.

En síntesis, el programa constituye una alternativa válida e innovadora para mejorar el Bienestar socioemocional docente, especialmente en contextos de crisis, aunque se recomienda optimizar las estrategias para potenciar dimensiones específicas como comunicación no verbal y proactividad.

5.2 RECOMENDACIONES:

Extender la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en todas las instituciones educativas de la UGEL Santa, incorporándolo como parte de las estrategias de bienestar docente.

Diseñar actividades complementarias que fortalezcan la comunicación no verbal y la proactividad, dado que estas áreas mostraron menor avance.

Incluir módulos de formación en inteligencia emocional y técnicas de danza movimiento terapia en los programas de desarrollo profesional docente.

Establecer un sistema de seguimiento periódico para medir el impacto del programa y realizar ajustes metodológicos que aseguren mejoras sostenidas en todas las dimensiones.

Promover que los docentes participantes repliquen las estrategias aprendidas en sus sesiones de clase, beneficiando también a los estudiantes y contribuyendo a un clima escolar saludable.

Realizar estudios comparativos con grupos control y en diferentes contextos para validar la efectividad del programa y explorar su impacto en otras variables como rendimiento académico y clima institucional.

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. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
-) Antonovsky, A. (1996). The sense of coherence: An historical and future perspective. *International Journal of Health Promotion*, 11(4), 11–18.
-) Payne, H. (1992). *Dance movement therapy: Theory and practice*. Routledge.
-) Barudy, J. (2010). *La fiesta mágica de los niños: Guía para educadores, madres y padres para promover la resiliencia*.
-) 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. <https://doi.org/10.1023/A:1024794606798>
-) Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
-) Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
-) Casullo, M. (2002). *Psicología Positiva aplicada* (Editorial Paidós).
-) 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640968>
-) Chao, Cimenna (2019). Educación emocional en tiempos de crisis: de la pedagogía de la emergencia a la pedagogía del cuidado para el bienestar integral.

-) Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is SEL?* <https://casel.org>.
-) Covey, S (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*.
-) 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. *Universidad y Sociedad*, 15(4), 575–590.
-) García, H. (1997). *La danza en la escuela*. Inde.
-) Goleman, D (2006). *Inteligencia Social: La nueva ciencia de las relaciones humanas* (Editorial Kairós).
-) Hernández; R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
-) Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica - Pulso PUCP (2023) *Monitoreo de la afectación del bienestar socioemocional docente en el contexto post pandemia por COVID-19. Informe de Evidencia sobre Educación y Salud Mental*, N° 5.
-) 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. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590958574>
-) Levy, F. J. (1992). *Dance movement therapy: A healing art* (2nd ed.). National Dance Association.
-) 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. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09966-y>
-) Marshall, A. (2012). *El libro de la psicología* (Colección *Big Ideas Simply Explained*).

-) **Marquez, S., Rodriguez, J., & De Abajo, S. (2006).** *"Sedentarismo y salud mental: efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión"*..Revista *Nutrición Hospitalaria* o manuales
-) Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Aldine-Atherton.
-) Merom, D. Moledo, R. Coterón, J. y otros (2013). **"Can we improve our mental health through dance?"** (¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?), Revista académica Retos.
-) **MINEDU (2023)**, Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres. ***Currículo por Emergencia y Orientaciones Pedagógicas ante Desastres***
-) **MINEDU (2023).** ***Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales: Documento de trabajo.***
-) Ministerio de Educación del Perú & UNESCO. (2023). *Fortalecimiento de capacidades para la contención emocional y la resiliencia en la comunidad educativa*. Lima: MINEDU
-) 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.
-) Organización Mundial de la Salud. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
-) Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2023). *Beyond academic learning*.
-) Pakdee, S., et al. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers. *BMC Public Health*, 25, 1409. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>

-) Qu, J., & Wang, Y. (2024). Teachers' emotion regulation and depression. *European Journal of Education*. <https://doi.org/10.1111/ejed.12727>
-) Rebolledo, Chao (2021). Educación emocional en tiempos de crisis: de la pedagogía de la emergencia a la pedagogía del cuidado
-) Ruf, Bernd (2010). *Educación que cura: El enfoque de la pedagogía de la emergencia*
-) Tremblay, M. S., et al. (2007). Sedentary behavior and health indicators. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(6), 725–740.
-) UNESCO. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros*.
-) UNESCO. (2023). *Education in emergencies: Psychosocial support strategies*.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<u>TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</u>	<u>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</u>	<u>OBJETIVO GENERAL</u>	<u>MARCO TEÓRICO: (ESQUEMA)</u>	<u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u>
Programa “Ritmo y Salud” para Mejorar el Bienestar Socioemocional en los Docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa/Distrito de Chimbote, Año 2021”	¿En qué medida el programa “Ritmo y Salud” mejora significativamente el bienestar socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021? <u>HIPÓTESIS VARIABLES</u> Bienestar socioemocional	Demostrar que el programa “Ritmo y Salud” mejora de manera significativa el Bienestar Socioemocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021. <u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</u> Identificar el nivel de bienestar socio emocional en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021 antes de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”. Identificar el nivel de mejora de Bienestar socio emocional en la dimensión empatía antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021. Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión asertividad, antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021. Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión comunicación no verbal, antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021. Identificar el nivel de mejora del Bienestar socio emocional en la dimensión pro actividad antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud” en los docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa en el distrito de Chimbote 2021. Comparar el nivel global de Bienestar socioemocional antes y después de la aplicación del programa “Ritmo y Salud”	2.1 Fundamentación teóricos de la investigación 2.1.1 El Bienestar socio emocional 2.1.2. Contención socioemocional A. ¿Por qué recurrir al Bienestar socioemocional y desastre? B. Las estrategias de contención y Bienestar socio emocional C. La contención grupal para el bienestar socioemocional grupal D. Rol del docente en la recuperación después de una emergencia E. Características y dimensiones del Bienestar Socio Emocional F. El Bienestar socioemocional y trabajo del personal directivo G. Habilidades sociales: H. Currículo por emergencia I. Promoción del apoyo socioemocional en emergencias o desastres J. Resiliencia o resistencia K. Sentido de coherencia L. Reacciones más comunes ante desastres: crisis, estrés y duelo M. Crisis N. Estrés Ñ. Conducta socioemocional de los afectados después del desastre 2.2 La danza movimiento terapia II Programa “Ritmo Y Salud” 1) Datos generales 2) Descripción del programa 3) Identificación del problema 4) Fundamentación 5) Objetivos 6) Temario 7) Evaluación 8) Modelo de Sesiones	<u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u> La investigación adopta el método experimental en su nivel preexperimental, <u>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</u> El diagrama es: G1 O1 ---- X ---- O2 Donde: G1 : Grupo experimental O1 : Pre test X : Tratamiento experimental (Programa “Ritmo y Salud”) O2 : Post test <u>POBLACIÓN Y MUESTRA</u> <u>POBLACIÓN</u> Está constituido por 1 550 docentes de los niveles de educación Inicial, Primaria y Secundaria con las que cuentan las Instituciones Educativas del Distrito de Chimbote que pertenecen a la jurisdicción de la UGEL <u>MUESTRA</u> La muestra para el presente estudio está constituida por 155 docentes, número representativo extraído de utilizar el muestreo intencional NO probabilístico e intencional que, a juicio del investigador, representa un 95% de confiabilidad al darle continuidad y someterse a la prueba y un 5% de error, por cuanto variables intervinientes sucedan. <u>TÉCNICAS E INSTRUM. RECOLEC: DATOS</u> Observación Sistemática: guía de observación. <u>TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO</u>) Codificación y tabulación de datos en matrices digitales.) Distribución de frecuencias para la organización de los datos.) Medidas de tendencia central: media, mediana y moda.) Medidas de dispersión: rango, desviación estándar y varianza.

MATRIZ DE OPERACIONALIDAD DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADOR
-----------	------------	------------	-------------	-----------

		CONCEPTUAL	OPERACIONAL			
DEPENDIENTE	BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL	El bienestar socioemocional se concibe como un proceso integral que involucra el desarrollo de competencias emocionales, sociales y conductuales que permiten a los individuos gestionar adecuadamente sus emociones, establecer relaciones positivas y afrontar situaciones adversas de manera resiliente. En el ámbito educativo, este constructo se vincula con la capacidad de los docentes para mantener el equilibrio emocional frente a contextos de alta exigencia, contribuyendo tanto a su salud mental como a la calidad de los procesos pedagógicos.	Esta variable se medirá aplicando el pretest y postest	La empatía	Es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás.	Comprensión de las necesidades y sentimientos de los estudiantes
				La asertividad	Es la habilidad personal de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, respetando los derechos de los demás. Es una forma de comunicación que permite defender tus propios intereses sin agredir ni ser pasivo, buscando una solución equilibrada y beneficiosa para todos.	Interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes
						Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes
						Expresión clara y respetuosa de necesidades y sentimientos
				La comunicación no verbal	Es la forma de comunicación que utiliza señales y signos, en lugar de palabras, para transmitir mensajes. Incluye el lenguaje corporal, expresiones faciales, gestos, contacto visual, postura, tono de voz y otros elementos que no son palabras habladas o escritas	Establecimiento de límites claros y consistentes
						Comunicación efectiva y asertiva
				La proactividad	Se define como la capacidad de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para resolver problemas o mejorar situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante eventos pasados. Implica asumir responsabilidad, buscar soluciones y anticiparse a las necesidades o problemas antes de que surjan.	Contacto visual con los estudiantes
						Uso de gestos y expresiones faciales
						Anticipación y prevención de problemas
		Adaptabilidad y flexibilidad				
		Búsqueda de oportunidades para mejorar				
INDEPENDIENTE	PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS DOCENTES	El programa “Ritmo y Salud” se concibe como una intervención pedagógica estructurada orientada a promover el bienestar socioemocional en la comunidad educativa mediante la implementación sistemática de actividades lúdicas, recreativas y corporales. Su diseño integra procesos de planificación, organización, ejecución, monitoreo y evaluación, garantizando una intervención coherente y sostenible en el tiempo	Esta variable se medirá aplicando fichas de observación	. Conciencia Corporal y Liberación Somática	Esta dimensión se enfoca en la conexión mente-cuerpo. El docente aprende a identificar tensiones físicas provocadas por el estrés laboral y a utilizarlas como punto de partida para el movimiento.	Reconocimiento de sensaciones,
				Expresividad Creativa y Catarsis Emocional	Aquí la danza no es una repetición de pasos, sino un vehículo de comunicación. Busca que el docente canalice emociones "estancadas" (frustración, agotamiento o ansiedad) mediante la improvisación y el simbolismo del movimiento.	respiración consciente a través del ritmo
						desbloqueo de tensiones acumuladas en cuello, espalda y hombros (zonas típicas de carga docente).
						Uso de gestos
				Cohesión Grupal y Resonancia Empática	La danza en grupo rompe el aislamiento profesional. Esta dimensión trabaja el bienestar desde la interacción: el contacto visual, el ritmo compartido y el soporte mutuo.	niveles de energía
						metáforas corporales para exteriorizar sentimientos que muchas veces no se expresan con palabras en el aula.
						: Sincronización grupal
				Autorregulación y Resiliencia en el Movimiento	Se centra en la capacidad de volver al equilibrio. A través de cambios de ritmo (lento/rápido) y dinámicas de control/libertad, el docente entrena su sistema nervioso para gestionar situaciones de crisis.	dinámicas de espejo
						fortalecimiento del sentido de pertenencia a una comunidad
						Manejo de la frustración ante el error
		adaptación al cambio				
		desarrollo de una actitud positiva y flexible ante los desafíos.				

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE DOCENTES

DIMENSIÓN 1: EMPATÍA

Indicadores:

- Comprensión de las necesidades y sentimientos de los estudiantes
- Interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes
- Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes.

Ítems:

1. El docente muestra interés genuino en mis sentimientos y necesidades.
2. El docente es capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.
3. El docente se preocupa por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.
4. El docente es sensible a mis emociones y reacciona de manera adecuada.

DIMENSIÓN 2: ASERTIVIDAD

Indicadores:

- Expresión clara y respetuosa de necesidades y sentimientos
- Establecimiento de límites claros y consistentes
- Comunicación efectiva y asertiva.

Ítems:

1. El docente expresa sus necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.
2. El docente establece límites claros y consistentes en el aula.
3. El docente se comunica de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.
4. El docente defiende sus derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.

DIMENSIÓN 3: COMUNICACIÓN NO VERBAL

Indicadores:

- Uso de lenguaje corporal abierto y acogedor
- Contacto visual con los estudiantes
- Uso de gestos y expresiones faciales

Ítems:

1. El docente utiliza un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.
2. El docente mantiene contacto visual con los estudiantes durante las clases.
3. El docente utiliza gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.
4. El docente se mueve por el aula de manera que fomenta la interacción con los estudiantes.

DIMENSIÓN 4: PROACTIVIDAD

Indicadores:

- Anticipación y prevención de problemas
- Adaptabilidad y flexibilidad
- Búsqueda de oportunidades para mejorar

Ítems:

1. El docente anticipa y prevé problemas en el aula y busca soluciones.
2. El docente se adapta a los cambios y es flexible en su enfoque.
3. El docente busca oportunidades para mejorar su práctica docente.
4. El docente es proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.

Escala de Respuesta

- 1: Nunca
- 2: Rara vez
- 3: Algunas veces
- 4: Frecuentemente
- 5: Siempre

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

AUTOR	: Aranda Soplas, Pablo
TIPO DE INSTRUMENTO	: Cuestionario
OBJETIVO DEL INSTRUMENTO	: Recoger información sobre la variable Bienestar socioemocional en los docentes de las instituciones educativas de la UGEL Santa/distrito de Chimbote
NIVEL DE APLICACIÓN	: Docentes de las Instituciones Educativas de la UGEL Santa/ distrito de Chimbote
ADMINISTRACIÓN	: Individual
DURACIÓN	: 20 minutos
MATERIALES	: Prueba aplicada en aula.
RESPONSABLE DE LA APLICACIÓN	: Aranda Soplas, Pablo

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

INSTRUCCIONES:

- A: Marcar con una equis (X) si considera que el criterio de evaluación se cumple o no en cada ítem.
- B: Colocar en cada columna el puntaje por ítem descrito, de acuerdo con los criterios de claridad, relevancia, coherencia y escala.
- De considerarlo necesario, indicar la observación y recomendación para mejorar el ítem evaluado.

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de la investigación: PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA UGEL SANTA/DSITRITO DE CHIMBOTE, AÑO 2021

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES:	ÍTEMS:	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y recomendaciones	B: PUNTAJE POR ÍTEM			
				Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara, precisa y comprensible			Puntaje: Colocar en cada columna, de acuerdo con el criterio del experto. Nunca = 1 Rara vez = 2 A veces = 3 A menudo = 4 Siempre = 5			
				SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI	NO		Claridad	Relevancia	Coherencia	Escala
Bienestar	Empatía	Comprensión de las necesidades y sentimientos de los estudiantes - Interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes - Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes	1. muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.	x		x			x	x			5	5	5	5
			2. soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.	x		x			x	x			5	5	5	5
			3. me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.	x		x			x	x			5	5	5	5
			4. soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada.	x		x			x	x			5	5	5	5
	Asertí	Expresión clara y respetuosa de	1. expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.	x		x			x	x			5	5	5	5

		necesidades y sentimientos - Establecimiento de límites claros y consistentes - Comunicación efectiva y asertiva	2. establezco límites claros y consistentes en el aula.	x		x			x	x			5	5	5	5
			3. me comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.	x		x			x	x			5	5	5	5
			4. defiendiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.	x		x			x	x			5	5	5	5
	Comunicación No	- Uso de lenguaje corporal abierto y acogedor - Contacto visual con los estudiantes - Uso de gestos y expresiones faciales	1. utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.	x		x			x	x			5	5	5	5
			2. mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.	x		x			x	x			5	5	5	5
			3. utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.	x		x			x	x			5	5	5	5
			4. me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.	x		x			x	x			5	5	5	5
	Proactividad	- Anticipación y prevención de problemas - Adaptabilidad y flexibilidad - Búsqueda de oportunidades para mejorar	1. anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.	x		x			x	x			5	5	5	5
			2. me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.	x		x			x	x			5	5	5	5
			3. busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.	x		x			x	x			5	5	5	5
			4. soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.	x		x			x	x			5	5	5	5

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Andres Teodoro Zavaleta Rodríguez', is shown on a light-colored background.

Firma del evaluador
DR. ANDRES TEODORO ZAVALETA RODRÍGUEZ
DNI: 32952872

RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

TIPO DE INSTRUMENTO : Cuestionario
NIVEL DE APLICACIÓN : docentes de la Jurisdicción de la UGEL Santa
VALORACIÓN GENERAL:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO				
	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
Relación entre la variable y la dimensión				x	
Relación entre la dimensión y el indicador				x	
Relación entre el indicador y el ítem				x	

Se considera apto, si en los criterios de evaluación están del 61% a más
 Se determina que el instrumento está: APTO (x) NO APTO ()

PUNTAJE POR ÍTEM: Necesario para la validación por constructo.



Firma del evaluador
DR. ANDRES TEODORO ZAVALA RODRÍGUEZ
DNI: 32952872

**CUESTIONARIO:
PROGRAMA DOCTORAL EN EDUCACION**

Estimado docente de la Jurisdicción de la UGEL Santa:

Solicitamos tenga a bien resolver con total veracidad el siguiente cuestionario eligiendo la valoración a cada uno de los ítems propuestos. Agradecemos de antemano su contribución y sinceridad en cada elección a fin de contribuir en la generación de una propuesta de mejora en este tema, en beneficio del Fortalecimiento del Bienestar socioemocional Docente a través de la práctica del movimiento.

Instrucción: Lee con detenimiento y marque con una “X” de acuerdo *al nivel de preparación* que considera asignarle a cada ítem correspondiente a las dimensiones del Bienestar socioemocional docente.

DIMEN SION	Nº	ÍTEMS	VALORACIÓN				
			NUNCA	RARA VEZ	ALGUNA S VECES	FRECUE NT E MENTE	SIEMPR E
Empatía	1	Muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.					
	2	Soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.					
	3	Me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.					
	4	Soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada.					
Asertividad	5	Expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.					
	6	Establezco límites claros y consistentes en el aula.					
	7	Me comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.					
	8	Defiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.					
Comunica ción No Verbal	9	Utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.					
	10	Mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.					
	11	Utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.					
	12	Me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.					
Proactivi dad	13	Anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.					
	14	Me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.					
	15	Busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.					
	16	Soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.					

Pd. El desarrollo de este cuestionario es estrictamente confidencial. Gracias!!!

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD
PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS
DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA UGEL SANTA

Tabla1.Estadístico alfa de Cronbach global y dimensiones

Variable	Alfa de Cronbach
Bienestar Emocional	0.976
Dimensiones	
Empatía	0.922
Asertividad	0.961
Comunicación no verbal	0.923
Proactividad	0.896

El coeficiente Alfa de Cronbach para el cuestionario global, que inicialmente se propone, es de 0.976 de consistencia interna y es confiable. para las dimensiones de empatía, asertividad, comunicación no verbal son de 0.922,0.961,0.923 y 0.896, los resultados antes señalados nos indican que el instrumento tiene una alta consistencia interna y es confiable.

Tabla2.Estadística alfa de Cronbach total elemento

Ítem	Bienestar emocional	Alfa de Cronbach
1	Muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.	0.974
2	Soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.	0.974
3	Me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.	0.976
4	Soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada.	0.975
5	Expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.	0.974
6	Establezco límites claros y consistentes en el aula.	0.973
7	M e comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.	0.974
8	Defiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.	0.974
9	Utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.	0.974
10	Mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.	0.976
11	Utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.	0.975
12	Me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.	0.974
13	Anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.	0.976
14	Me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.	0.973
15	Busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.	0.977
16	Soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.	0.974

El coeficiente Alfa de Cronbach para el cuestionario global, que inicialmente se propone varia de 0.973 0.977 de consistencia interna y es confiable

VALIDEZ

Tabla 2. Estadística de correlación de Pearson

Ítem	Bienestar emocional	Correlación
1	Muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.	0.888
2	Soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado.	0.900
3	Me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo cuando lo necesito.	0.761
4	Soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada.	0.786
5	Expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.	0.885
6	Establezco límites claros y consistentes en el aula.	0.923
7	M e comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.	0.906
8	Defiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.	0.926
9	Utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.	0.871
10	Mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.	0.718
11	Utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.	0.843
12	Me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.	0.870
13	Anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.	0.746
14	Me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.	0.922
15	Busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.	0.631
16	Soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.	0.888

El análisis de los resultados si se elimina el elemento, no sugiere la eliminación en el cuestionario de ningún ítem las correlaciones varían de 0.636 a 0.926 de una asociación maderable a muy buena entre ítems.

MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES			TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas			10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones				Anotar en la pizarra	
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos				Crean una idea o concepto. Anotar	
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORÍA	Desarrollar el indicador de logro Comprenden la conceptualización de la dimensión		10 min	Lectura reflexión	Proyector
	PRÁCTICA	FASE ACTIVACIÓN	.- Disciplina de formación y uso del espacio. - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Participan activamente con respeto Solidaridad En las actividades lúdicas propuestas	.- Patio amplio .- equipo de sonido .- pistas musicales .- usb .- bluetooth .- micrófonos .- extensiones
		FASE AERBICO	.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACIÓN	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
APLICACION			Socializan en plenaria sus experiencias en el taller y asumen el compromiso de practicar es sus casas.	10 min	Expresan sus opiniones y respetan el de ellos demas	

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 01

“VIVENCIO EMOCIONES AL EXPLORAR MIS MOVIMIENTOS”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Bailes Expresivos	Muestro interés genuino en mis sentimientos y necesidades.	Expresión de las necesidades y sentimientos de los estudiantes

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	La empatía es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	- Espacio de ensayo - Pistas musicales: - clásicas
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		- Baladas,
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		- Paz y tranquilidad
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 02

“EXPRESO MIS EMOCIONES A TRAVÉS DEL RITMO Y COMPAS DE LA MÚSICA MODERNA”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Bailes modernos	Interés genuino en el bienestar emocional de los estudiantes	Soy capaz de entender mi perspectiva y me hace sentir escuchado a través del ritmo.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Anotar en la pizarra		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto. Anotar		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	La empatía es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- música: .- Twis, Música
		FASE AEROBICO	.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

			asertiva y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	--	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 03

“ME MOTIVO AL FLEXIBILIZAR MIS MOVIMIENTOS”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
El folklore	Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes	me preocupo por mi bienestar emocional y me ofrece apoyo en el folklore cuando lo necesito.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	La empatía es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- Folklore .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 04

“VIVENCIO TÉCNICAS ANCESTRALES CON ACTITUD”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Taichi	Capacidad para entender la perspectiva de los estudiantes	Soy sensible con mis emociones y reacciono de manera adecuada practicando taichi

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	La empatía es un puente entre las emociones de otra persona y las nuestras. Podemos definirla como la habilidad para compartir y entender las emociones de otros, distinguiendo entre nosotros mismos y los demás.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplinade formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	- Espacio de ensayo - Pistas musicales: - clásicas
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		- taichi
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		- Paz y tranquilidad
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

			asertiva y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	---	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES
SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 05
“REALIZO MOVIMIENTOS RÍTMICOS SALUDABLES”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Aeróbicos	Expresión clara y respetuosa de necesidades y sentimientos	Expreso mis necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Asertividad: es la habilidad personal de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, respetando los derechos de los demás. Es una forma de comunicación que permite defender tus propios intereses sin agredir ni ser pasivo, buscando una solución equilibrada y beneficiosa para todos.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION - Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- aerobicos .- Paz y tranquilidad	
		FASE AEROBICO - Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min			
		FASE RELAJACION Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min			
		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción		10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	--	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 06

ADECUO MIS MOVIMIENTOS RÍTMICOS DEPORTIVOS

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Boxing	Establecimiento de límites claros y consistentes	Me comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Asertividad: es la habilidad personal de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, respetando los derechos de los demás. Es una forma de comunicación que permite defender tus propios intereses sin agredir ni ser pasivo, buscando una solución equilibrada y beneficiosa para todos.		Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb	
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		- Boxing
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		- Paz y tranquilidad
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			asertiva y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	---	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 07

“PRACTICO TÉCNICAS DEFENSIVAS COREOGRÁFICAS”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Capoeira	Comunicación efectiva y asertiva.	Me comunico de manera efectiva y asertiva con los estudiantes y colegas.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Asertividad: es la habilidad personal de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, respetando los derechos de los demás. Es una forma de comunicación que permite defender tus propios intereses sin agredir ni ser pasivo, buscando una solución equilibrada y beneficiosa para todos.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
		PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones
	FASE AEROBICO		- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
	FASE RELAJACION		Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones			
--	--	--	---	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 08

“REALIZO ACTIVIDADES EN GRUPO”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Across	Establecimiento de límites claros y consistentes	Defiendo mis derechos y los de los estudiantes sin ser agresivo.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Asertividad: es la habilidad personal de expresar pensamientos, sentimientos y opiniones de manera clara y directa, respetando los derechos de los demás. Es una forma de comunicación que permite defender tus propios intereses sin agredir ni ser pasivo, buscando una solución equilibrada y beneficiosa para todos.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- Creativo .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

			experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones			
--	--	--	--	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 09

“VIVENCIO TÉCNICAS DE DESINHIBICIÓN ”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Juegos de presentacion	Uso de lenguaje corporal abierto y acogedor	Utilizo un lenguaje corporal abierto y acogedor en el aula.

III DESARRROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Comunicación No Verbal La comunicación no verbal (CNV) es la forma de comunicación que utiliza señales y signos, en lugar de palabras, para transmitir mensajes. Incluye el lenguaje corporal, expresiones faciales, gestos, contacto visual, postura, tono de voz y otros elementos que no son palabras habladas o escritas.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- juegos de presentacion .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			asertiva y la toma de decisiones			
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 10

“ME INICIO EN LA INTERPRETACIÓN TEATRAL”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Actuación : el cobrador	Contacto visual con los estudiantes	Mantengo contacto visual con los estudiantes durante las clases.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Comunicación No Verbal La comunicación no verbal (CNV) es la forma de comunicación que utiliza señales y signos, en lugar de palabras, para transmitir mensajes. Incluye el lenguaje corporal, expresiones faciales, gestos, contacto visual, postura, tono de voz y otros elementos que no son palabras habladas o escritas.		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas
		FASE AEROBICO	- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		- Libreto: “el cobrador”
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		- Paz y tranquilidad
	APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			asertiva y la toma de decisiones			
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES
SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 11
“COMUNICO MENSAJES CON MI CUERPO”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Fonómica	Uso de gestos y expresiones faciales	Utilizo gestos y expresiones faciales para enfatizar sus puntos.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Comunicación No Verbal La comunicación no verbal (CNV) es la forma de comunicación que utiliza señales y signos, en lugar de palabras, para transmitir mensajes. Incluye el lenguaje corporal, expresiones faciales, gestos, contacto visual, postura, tono de voz y otros elementos que no son palabras habladas o escritas.		Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb	
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	-.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	-.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas
		FASE AEROBICO	-.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		-.- Libreto, Canciones Para fonomimicas
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		-.- Paz y tranquilidad
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 12

“VIVENCIO EL MUNDO DE LOS TITERES”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Títeres	Uso de gestos y expresiones faciales	me muevo por el aula de manera que fomento la interacción con los estudiantes.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES			TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas			10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones				Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos				Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Comunicación No Verbal La comunicación no verbal (CNV) es la forma de comunicación que utiliza señales y signos, en lugar de palabras, para transmitir mensajes. Incluye el lenguaje corporal, expresiones faciales, gestos, contacto visual, postura, tono de voz y otros elementos que no son palabras habladas o escritas.			10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento		10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- Libreto, Canciones Para títeres .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos		45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma		5 min		
APLICACION			Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES
SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 13
“DESAFIO MI CREATIVIDAD”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
--------------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Gimnasia cerebral	Anticipación y prevención de problemas	Anticipo y preveo problemas en el aula y busco soluciones.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Proactividad La proactividad se define como la capacidad de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para resolver problemas o mejorar situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante eventos pasados. Implica asumir responsabilidad, buscar soluciones y anticiparse a las necesidades o problemas antes de que surjan		Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb	
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- Ejercicios de Gimnasia Cerebral .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

			y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	---	--	--	--

“VIVENCIO EMOCIONES AL EXPLORAR MIS MOVIMIENTOS”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Juegos ancestrales	Adaptabilidad y flexibilidad	Me adapto a los cambios y soy flexible en su enfoque.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES			TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas			10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones				Preguntas Lluvia de ideas	
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos				Crean una idea o concepto.	
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Proactividad La proactividad se define como la capacidad de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para resolver problemas o mejorar situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante eventos pasados. Implica asumir responsabilidad, buscar soluciones y anticiparse a las necesidades o problemas antes de que surjan		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	-.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas .- Ejercicios de Juegos Ancestrales .- Paz y tranquilidad
		FASE AEROBICO	-.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión		10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad

			asertiva y la toma de decisiones conscientes.			
--	--	--	--	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 15

“SOY FELIZ RECORDANDO MI INFANCIA”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Rondas infantiles	Búsqueda de oportunidades para mejorar	Busco oportunidades para mejorar mi práctica docente.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Proactividad La proactividad se define como la capacidad de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para resolver problemas o mejorar situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante eventos pasados. Implica asumir responsabilidad, buscar soluciones y anticiparse a las necesidades o problemas antes de que surjan		Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb	
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	-.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	-.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas
		FASE AEROBICO	-.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		-.- Ejercicios de Rondas Infantiles
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		-.- Paz y tranquilidad
APLICACION		Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión asertiva y la toma de decisiones conscientes.	10 min	Participan manifestando sus opiniones	Oralidad	

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

SESIÓN DE APRENDIZAJE No. 16

“ME SIENTO FELIZ PARTICIPANDO DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS”

I DATOS INFORMATIVOS:

FECHA	:
-------	---

II PROPOSITOS DEL APRENDIZAJE:

CONTENIDOS	CAPACIDAD	INDICADORES DE LOGROS
Juegos pre deportivos	Búsqueda de oportunidades para mejorar	Soy proactivo en la resolución de conflictos y problemas en el aula.

III DESARROLLO:

FASE	ACTIVIDADES		TIEMPO	ESTRATEGIAS	RECURSOS	
INICIO	.- Presentación personal .-elaboración de normas		10 min	Papelotes	Pizarra Plumón Mota	
	Saberes previos Conflicto cognitivo Resumen de opiniones			Preguntas Lluvia de ideas		
	Se presenta el tema Se declaran los propósitos			Crean una idea o concepto.		
ADQUISICION DE NUEVOS CONOCIMIENTOS	TEORIA	Proactividad La proactividad se define como la capacidad de tomar la iniciativa y actuar de forma anticipada para resolver problemas o mejorar situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante eventos pasados. Implica asumir responsabilidad, buscar soluciones y anticiparse a las necesidades o problemas antes de que surjan		10 min	Lectura Lluvia de ideas Relato de experiencias	Pc Programar Usb
	PRACTICA	FASE ACTIVACION	-.- Disciplina de formación y uso del espacio . - Calentamiento y posibilidades de movimientos en estática y desplazamiento	10 min	Realizan movimientos corporales tratando de mantener el ritmo y expresando sus emociones	-.- Espacio de ensayo .- Pistas musicales: .- clásicas
		FASE AEROBICO	-.- Participa a través de movimientos corporales en los diversos juegos lúdicos propuestos	45 min		-.- Ejercicios de Juegos Pre deportivos
		FASE RELAJACION	Participa de los ejercicios de relajación para la vuelta a la calma	5 min		-.- Paz y tranquilidad
	APLICACION			Al finalizar cada sesión, los estudiantes identifican una emoción experimentada, una acción proactiva realizada y un compromiso concreto para mejorar su bienestar socioemocional en casa o en la escuela. El docente guía una breve reflexión (1–2 minutos) reforzando la empatía, la expresión	10 min	Participan manifestando sus opiniones

			asertiva y la toma de decisiones			
--	--	--	----------------------------------	--	--	--

PROGRAMA “RITMO Y SALUD” PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

FICHA DE OBSERVACION
CONCIENCIA CORPORAL Y LIBERACIÓN SOMÁTICA

Escala de Valoración:

1. **En Inicio:** La conducta no aparece.
2. **En proceso:** Se intenta o se realiza con dificultad/rigidez.
3. **Logrado:** Se realiza de forma fluida y consciente.

Indicadores de Observación	1	2	3
1. Reconocimiento de Sensaciones			
Identifica verbal o corporalmente puntos de dolor o incomodidad.			
Muestra consciencia de la postura actual antes de iniciar el ejercicio.			
Registra cambios en la sensación corporal post-ejercicio.			
2. Respiración Consciente (Ritmo)			
Mantiene una respiración rítmica (no entrecortada).			
Sincroniza la inhalación/exhalación con los movimientos propuestos.			
Utiliza la respiración diafragmática en lugar de la clavicular superficial.			
3. Desbloqueo de Tensiones (Cuello y Hombros)			
Realiza rotaciones o estiramientos cervicales con rango de movimiento amplio.			
Ejecuta descenso o rotación de hombros (liberando la carga "trapezoidal").			
4. Desbloqueo de Tensiones (Espalda)			
Realiza movimientos de flexión/extensión de la columna sin signos de dolor agudo.			

PROGRAMA "RITMO Y SALUD" PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIO EMOCIONAL EN DOCENTES

FICHA DE OBSERVACION

EXPRESIVIDAD CREATIVA Y CATARSIS EMOCIONAL

Escala de Valoración:

1. **En Inicio:** La conducta no aparece.
2. **En proceso:** Se intenta o se realiza con dificultad/rigidez.
3. **Logrado:** Se realiza de forma fluida y consciente.

Indicadores de Observación	1	2	3
1. Uso de Gestos (Ilustradores)			
Emplea gestos con las manos para enfatizar o "dibujar" ideas.			
Microexpresiones faciales (fruncir ceño, apretar mandíbula, sonrisas fugaces).			
Gestos de adaptación (tocarse el cabello, ajustarse la ropa como signo de ansiedad).			
2. Niveles de Energía			
Vitalidad: Desplazamiento ágil y postura erguida por el espacio.			
Letargo: Movimientos lentos, pesadez en extremidades o apoyo constante en muebles.			
Tensión: Movimientos bruscos, rápidos o "eléctricos" (hiperactividad).			
3. Metáforas Corporales (Exteriorización)			
Carga: Encogimiento de hombros o tronco como si cargara un peso físico.			
Cierre/Apertura: Cruce de brazos/piernas (barrera) vs. palmas abiertas.			
Escudo: Uso de objetos (libros, mesa, laptop) como protección entre él/ella y el grupo.			
Anclaje: Pies firmes y enraizados vs. balanceo constante (búsqueda de escape).			

FICHA DE OBSERVACION

COHESIÓN GRUPAL Y RESONANCIA EMPÁTICA

Escala de Valoración:

1. **En Inicio:** La conducta no aparece.
2. **En proceso:** Se intenta o se realiza con dificultad/rigidez
- 3.- **Logrado:** Se realiza de forma fluida y consciente

INDICADORES DE OBSERVACIÓN	1	2	3
1. Sincronización Grupal			
El grupo logra seguir un mismo ritmo (aplausos, pasos, respiración) sin desfases.			
Capacidad de ajustar la velocidad del movimiento propio para igualar la del compañero.			
Respuesta inmediata ante cambios de intensidad propuestos por el líder o el entorno.			
2. Dinámicas de Espejo			
Reflejo espontáneo: Imitación de posturas o gestos de otros de forma natural.			
Empatía cinética: El grupo reacciona corporalmente ante la emoción de un integrante.			
Fluidez en el intercambio de roles (quién guía y quién sigue el movimiento).			
3. Sentido de Pertenencia			
Ocupación del espacio: El grupo utiliza el área de forma equitativa (no hay aislados).			
Contacto visual/físico: Presencia de contacto seguro, respetuoso y validante.			
Identidad colectiva: Aparición de risas compartidas, códigos gestuales propios o apoyo.			

FICHA DE OBSERVACION

AUTORREGULACIÓN Y RESILIENCIA EN EL MOVIMIENTO

Escala de Valoración:

3. **En Inicio:** La conducta no aparece.
 4. **En proceso:** Se intenta o se realiza con dificultad/rigidez.
 3.- **Logrado:** Se realiza de forma fluida y consciente

Indicadores de Observación	1	2	3
1. Manejo de la Frustración ante el Error			
Valida el error propio o ajeno como parte del proceso de aprendizaje.			
Regulación emocional inmediata (evita gestos de irritación o parálisis).			
Persistencia: Reintenta la tarea con una estrategia distinta tras fallar.			
2. Adaptación al Cambio			
Modifica la planificación o actividad sin mostrar desorientación severa.			
Incorpora elementos nuevos o inesperados a la dinámica del aula.			
Rapidez de respuesta ante imprevistos (capacidad de "improvisación dirigida").			
3. Actitud Positiva y Flexible			
Utiliza el humor o el optimismo para suavizar momentos de tensión.			
Muestra apertura a sugerencias o soluciones planteadas por otros.			
Enfoque en soluciones: Prioriza "cómo resolver" sobre "por qué pasó".			

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



