

# Salud mental y la autorregulación emocional en docentes de educación secundaria

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

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

## Highlights

- La autorregulación emocional se correlacionó inversamente con la depresión, la ansiedad y el estrés.
- El estrés tuvo el mayor impacto negativo en la autorregulación emocional.
- Ansiedad ( $\beta = -0,4$ ;  $p < 0,05$ ) y estrés ( $\beta = -0,442$ ;  $p < 0,05$ ) son predictores significativos de la autorregulación emocional.
- Promover programas de formación socioemocional puede reforzar la resiliencia de los profesores.

## Resumen Gráfico



## Resumen

El estudio tuvo como propósito evaluar la influencia de la autorregulación emocional en el manejo de la depresión, ansiedad y el estrés en los docentes de educación secundaria de la Unidad de Gestión Educativa Local Puno. Se trata de un estudio básico, de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 150 docentes de educación secundaria, utilizando el “Test de valoración socioemocional” y el “DASS-21” para medir depresión, ansiedad y estrés. Se aplicó la correlación de Pearson y un modelo de regresión lineal múltiple. La investigación reveló una correlación negativa significativa entre las variables estudiadas, destacando que el estrés tiene el mayor efecto negativo sobre la autorregulación. Se concluye que sí existe relación entre las variables, además los docentes con mayores habilidades de autorregulación tienen menores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Al analizar los datos con una regresión lineal múltiple, se encontró que casi la mitad de los cambios en la capacidad de autorregular las emociones pueden explicarse por las variables del modelo ( $R^2 = 0,457$ ). Los resultados muestran que tanto la ansiedad ( $\beta = -0,4$ ;  $p < 0,05$ ) como el estrés ( $\beta = -0,442$ ;  $p < 0,05$ ) desempeñan un papel importante a la hora de predecir cómo las personas autorregulan sus emociones. En cambio, la depresión, el género y la situación laboral no demostraron influir de manera significativa en la autorregulación emocional dentro de esta muestra. En conclusión, el estudio demuestra que la ansiedad y el estrés sí predicen la autorregulación emocional, mientras que la depresión, el género y la condición laboral no muestran influencia significativa.

**Palabras-clave:** Ansiedad. Autorregulación. Depresión. Docentes. Estrés.

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

**Presentado:** 11 novembre 2024.

**Aprobado:** 28 julio 2025.

**Publicado:** 04 septiembre 2025.

## INTRODUCCIÓN

Antes de la pandemia, alrededor de mil millones de personas sufrían de algún trastorno mental que podía ser diagnosticado, el 82% de ellas, pertenecientes a naciones con ingresos bajos y medios. Además, las personas con trastornos mentales severos tenían una esperanza de vida de diez a veinte años menor en comparación con el promedio de la población. Desde la llegada de la pandemia de COVID-19, la salud mental se ha visto afectada, tanto de aquellos que ya lidiaban con estos problemas como de quienes no los padecían, aumentando las deficiencias en los sistemas de salud y las desigualdades socioeconómicas existentes. Se estima que la pandemia ha provocado un aumento del 25% al 27% en la prevalencia de la depresión y la ansiedad a nivel global<sup>1</sup>. En el ámbito educativo los docentes no escapan de esta realidad, ya que cuando estos, no identifican su nivel de manejo de habilidades socioemocionales y su salud mental, manifiestan dificultades para resolver conflictos en aula, presentan desmotivación, desgaste laboral, agotamiento continuo que también produce un nivel de ansiedad alto, reducción del autoestima y auto concepto, así como tensiones emocionales, provocando depresión y una variedad de problemas somáticos<sup>2</sup> a ello se suma el clima en escolar. En este contexto, existe un acuerdo global sobre la necesidad de prevenir conflictos y promover la convivencia pacífica mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales que faciliten una convivencia armónica<sup>3</sup>. Es por ello, que las habilidades socioemocionales tienen una relación directa con la salud mental de los docentes.

Las habilidades socioemocionales (HSE) en docentes, son comportamientos que facilitan su adecuada expresión de emociones y deseos, reduciendo así la posibilidad de conflictos institucionales<sup>4</sup>. Estas comprenden la autoeficacia, asertividad, la autonomía, la conciencia emocional, la comunicación efectiva, la empatía, el optimismo, la conducta pro social y la autorregulación<sup>5</sup>. Así mismo, según la OMS, Organización Mundial de la Salud<sup>6</sup>, la salud mental es un estado de bienestar psicológico que capacita a las personas para manejar el estrés, potenciar sus habilidades, adquirir conocimientos y desempeñarse adecuadamente en su labor, así como integrarse en su entorno. Hoy en día, los trastornos mentales son bastante comunes en todos los países, afectando aproximadamente a una de cada ocho personas en el mundo, dentro de dichos trastornos el estrés y la ansiedad son problemas que afectan mayoritariamente a trabajadores de diversos sectores en la actualidad. Por ejemplo, en el ámbito educativo, factores como la presión, la competencia, la sobrecarga y el deterioro de la imagen del docente, son fuentes comunes de estrés y ansiedad, que a menudo pueden llevar a la depresión, por ello, se recurre

a estrategias que desarrollen, óptimamente, la autorregulación<sup>7</sup>. Por otro lado, estas afecciones varían según el género y la edad, siendo los trastornos de ansiedad y de depresión los más frecuentes tanto en hombres como en mujeres. Ante ello, según la UNESCO (Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura)<sup>8</sup>, existen evidencias que indican que la implementación de programas de aprendizaje socioemocional en las instituciones educativas está relacionada, directamente, con mejoras en la salud mental en países de diversos niveles económicos, y aunque no se ha llegado a una solución definitiva del problema planteado, variados estudios destacan la importancia de la autoeficacia y la autorregulación en la gestión del estrés laboral de los docentes<sup>9</sup>.

En el Perú, según CARE<sup>10</sup>, es fundamental que un docente, directivos y toda la estructura escolar desarrollen sus habilidades socioemocionales, pues como agente de cambio en el aula, afronta el desafío de responder a escenarios que van más allá del aprendizaje cognitivo; razón por la cual, muchas veces, los maestros están expuestos al riesgo de sufrir diferentes problemas de salud mental<sup>11</sup>. En este contexto, la última encuesta realizada por el Ministerio de Educación<sup>12</sup>, revela que más del 55% de docentes han sufrido de estrés laboral, un 28,4% pasó por cuadros severos de ansiedad y un 19,1% experimentó depresión; y de manera más específica, la incidencia de estas afecciones se dio mayoritariamente en docentes mujeres (59%), con un contraste al 45% de sus pares varones<sup>13</sup>. Siendo, según ENDO<sup>14</sup>, el personal nombrado quien mayormente experimenta problemas de salud mental como lo son el estrés (58,2%), la ansiedad (32,9%) y depresión (23,7%), esto en comparación a los que tienen la condición laboral de contratados, quienes presentaron afecciones de estrés en un 50,9%, ansiedad en un 24,7% y depresión en un 15,8%. Esto podría deberse a una mayor carga de responsabilidades como las asesorías, coordinaciones y consejería estudiantil que asume el personal nombrado<sup>15</sup>. Ante esta situación, se lanzaron diversas estrategias de apoyo psicológico y emocional impulsado tanto por parte del Minedu como a nivel de las Unidades de Gestión Educativa y Direcciones Regionales de Educación, de los cuales el 49% de docentes afirma haber recibido asistencias orientados al desarrollo de competencias socioemocionales en docentes de educación escolar mientras un 51% afirma no haberla recibido nunca. Estos datos demuestran que, si bien se han realizado investigaciones e implementado programas de ASE (Aprendizaje Socio Emocional), estos van centrados, únicamente, en los estudiantes; no obstante, se requiere la realización de más estudios y programas basados en las HSE (Habilidades Socio Emocionales) y salud

mental para docentes<sup>16</sup>. En la región Puno, según una reciente investigación<sup>17</sup>, los docentes experimentaron niveles más altos de ansiedad y depresión durante la pandemia del COVID-19. Así mismo, según ENDO<sup>14</sup>, el 61,2% de docentes experimentó cuadros de estrés, un 33,2 % de ansiedad y un 30,2% de depresión; de los cuales, el 52% de maestros afirman haber recibido asistencia psicológica y emocional de parte la Institución Educativa para la que laboran; mientras que solo un 5% de ellos le atribuyen dicho apoyo a la estrategia “Educación te escucha”, que es un servicio de atención en

soporte socioemocional que el ministerio de educación de Perú pone al servicio dirigido a estudiantes, docentes y familias, lo que significa que esta estrategia no tuvo un alcance importante en la región. A esto, se suma que solo un 38,5% de la población docente, muestra un dominio de su autorregulación, lo que se refleja en su frustración en el manejo de situaciones complejas que se presentan a nivel institucional<sup>18</sup>. En este contexto, el estudio tuvo como objetivo principal fue identificar la asociación entre la salud mental y la autorregulación emocional en docentes de educación secundaria.

METODOLOGÍA

El presente estudio se llevó a cabo en el ámbito de la Ugel Puno, Perú, entre setiembre y octubre de 2024. El estudio se realizó bajo el diseño transversal de carácter descriptivo correlacional explicativo. En la investigación participaron 150 docentes pertenecientes a las instituciones educativas del nivel secundario, tanto de gestión estatal como, privadas; correspondientes a la Ugel Puno. Los participantes tuvieron una edad promedio de 41,90 ± 10,375 años, de los cuales

69 fueron mujeres (46%) y 81, varones (54%). La mayoría de docentes tuvieron edades menores a 42 años (47,3%). Con respecto a los años de servicio y con un tiempo promedio de 14,01 ± 9,758 años, una gran mayoría tiene menos de 24 años de servicio (78,7%). De total de docentes encuestados, el 65,3% (98) presentan la condición laboral de nombrados y el 34,7% (52), de contratados; de los cuales, 65 (43,3%) laboran en el ámbito rural y 85 (56,7%), en el urbano.

Tabla 1 - Características de los docentes.

Variables sociodemográficas	M ± D.E.	N	%
<b>Edad</b>	<b>41,90 ± 10,375</b>		
< a 42 años de edad		71	47,3
Entre 42 a 51 años de edad		49	32,7
> a 51 años de edad		30	20,0
<b>Genero</b>			
Mujer		69	46,0
Varón		81	54,0
<b>Años de servicio</b>	<b>14,01 ± 9,758</b>		
< a 24 años de servicio		118	78,7
Entre 24 a 34 años de servicio		23	15,3
> a 34 años de servicio		9	6,0
<b>Condición laboral</b>			
Contratado		52	34,7
Nombrado		98	65,3
<b>Ámbito de trabajo</b>			
Rural		65	43,3
Urbano		85	56,7

Para evaluar el nivel de manejo de las Habilidades socioemocionales (HSE), se utilizó el instrumento denominado: “Test de valoración socioemocional”, compuesto por 15 ítems distribuidos en 5 factores: Autoconocimiento (Puedo compartir con otros mis emociones, sentimientos, pensamientos y necesidades), Autorregulación (Recuerdo las formas para regular mis emociones en la escuela), Autonomía (Cuando alguien me pide hacer algo, pienso antes en mi bienestar), Empatía (Escucho con atención los puntos de vista de otros y manifiesto con respeto si estoy de acuerdo o no con ellos) y Colaboración (Colaboro con otros en la realización de tareas y responsabilidades en tiempo y forma). Cada factor fue evaluado con 3 ítems en una escala *Likert*, que varía de Nunca (1 punto)

a Siempre (5 puntos). El instrumento mostró una alta consistencia interna con un  $\alpha = 0,87$ . Este test fue aplicado a docentes de educación secundaria, pertenecientes a la Unidad de Gestión Educativa Local Puno. Se informó a cada participante sobre los objetivos de la investigación y se obtuvo su consentimiento informado. La aplicación del test tomó aproximadamente 10 minutos.

Para investigar la relación entre el nivel de Depresión, Ansiedad, Estrés y el manejo de la autorregulación como una habilidad socioemocional (HSE) se utilizó la correlación de *Pearson* con un nivel de significancia establecido en  $p < 0,05$ . Además, se aplicó un modelo de regresión lineal múltiple ( $R^2 = 0,457$ ) para identificar los factores que predicen los niveles de Autorregulación.

RESULTADOS

Tabla 2 - Matriz de correlaciones de la depresión, ansiedad y estrés con la capacidad de autorregulación de los docentes en el 2024.

Variables	(1)	(2)	(3)	(4)
Depresión (1)	-	0,899**	0,856**	-0,391**
Ansiedad (2)		-	0,838**	-0,309**
Estrés (3)			-	-0,425**
Autorregulación emocional (4)				-

El análisis reveló una correlación indirecta o inversa, pero estadísticamente significativa entre autorregulación y varios factores clave como se puede observar una matriz de correlaciones entre cuatro variables psicológicas: Depresión, Ansiedad, Estrés y Autorregulación. A continuación, se ofrece una interpretación detallada de las relaciones entre estas variables, junto con el significado de los valores de correlación: La matriz muestra cómo cada par de variables está relacionado entre sí mediante el coeficiente de correlación de *Pearson* (*r*). Los valores con dos asteriscos ( $p < 0,001$ ) indican que las correlaciones son estadísticamente significativas al nivel del 1%, lo que significa que hay menos de un 1% de probabilidad de que la correlación observada ocurra por azar.

En primer lugar, se muestra la correlación entre depresión y ansiedad de  $r = 0,899$  ( $p < 0,001$ ), lo que sugiere una relación muy fuerte y positiva. Esto significa que, en general, a mayor nivel de ansiedad, también se observan mayores niveles de depresión, dado que el coeficiente de correlación está cerca de 1, indica que las personas que reportan altos niveles de ansiedad

probablemente también experimenten altos niveles de depresión. La depresión también está fuertemente correlacionada con el estrés ( $r = 0,856$ ). Esta correlación positiva implica que los niveles elevados de estrés se asocian con mayores niveles de depresión. Ambas variables parecen estar altamente relacionadas, sugiriendo que cuando una aumenta, la otra también tiende a hacerlo. La correlación entre depresión y autorregulación es negativa  $r = -0,391$  ( $p < 0,001$ ). Esto sugiere una relación inversa moderada, donde mayores niveles de autorregulación se asocian con menores niveles de depresión. Las personas que tienen mejores habilidades de autorregulación emocional tienden a experimentar menos síntomas de depresión. En segundo lugar, se muestra la relación entre ansiedad y estrés es también positiva y fuerte ( $r = 0,838$ ), lo que indica que las personas que experimentan más ansiedad también tienden a reportar mayores niveles de estrés. Este resultado sugiere que ambos factores suelen ocurrir simultáneamente. La correlación entre ansiedad y autorregulación es negativa  $r = -0,309$  ( $p < 0,001$ ). Esta relación indica que, aunque la relación no es ex-

tremadamente fuerte, la autorregulación es un factor que ayuda a reducir los niveles de ansiedad. A mayor capacidad de autorregulación, menores niveles de ansiedad en los individuos. En tercer lugar, se muestra la correlación entre estrés y autorregulación es negativa y significativa  $r = -0,425$  ( $p < 0,001$ ). Esto implica que las personas con mayor capacidad para regular sus emociones tienden a experimentar menos estrés. Aunque la correlación no es tan fuerte como las observadas entre depresión, ansiedad y estrés, sigue siendo una relación importante. En cuarto lugar, se muestra la autorregulación emocional muestra correlaciones negativas con las tres variables de depresión, ansiedad y estrés, lo que indica que a medida que aumenta la capacidad de autorregulación, disminuyen los niveles de estos tres estados emocionales negativos. La variable que presenta la correlación negativa más fuerte es el estrés ( $r = -0,425$ ), seguida por la depresión ( $r = -0,391$ ) y, en menor medida, la ansiedad ( $r = -0,309$ ).

Esta redacción enfatiza la fuerza de la relación y el orden de importancia, manteniendo precisión estadística y claridad en la expresión. Finalmente, las correlaciones positivas altas (como las de depresión con ansiedad o estrés) indican que estas variables tienden a manifestarse de manera conjunta, lo que sugiere que las intervenciones destinadas a reducir una de ellas pueden impactar en las otras y las correlaciones negativas con la autorregulación sugieren que trabajar en mejorar las habilidades de autorregulación emocional podría tener un efecto beneficioso en la reducción de síntomas emocionales negativos, aunque no todas las relaciones son igual de fuertes (es más efectiva en reducir el estrés que la ansiedad). Se sugiere que promover la autorregulación emocional puede ser clave para el bienestar emocional, ya que tiene el potencial de mitigar los efectos de factores negativos como la depresión, la ansiedad y el estrés.

**Tabla 3** - Modelo de regresión lineal múltiple que predice la autorregulación a partir de la ansiedad y estrés en docentes de educación básica en el 2024.

MODELO	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		P valor	95,0% intervalo de confianza para B	
	B	D.E.	B	t		Límite inferior	Límite superior
Depresión	-0,180	0,091	-0,370	-1,976	0,050	-0,360	0,000
Ansiedad	0,202	0,090	0,400	2,236	0,027	0,023	0,381
Estrés	-0,212	0,072	-0,442	-2,936	0,004	-0,355	-0,069
Género	0,216	0,334	0,049	0,647	0,519	-0,444	0,877
Condición laboral	0,411	0,349	0,088	1,176	0,242	-0,280	1,101

Variable dependiente: Autorregulación emocional.

El análisis de regresión lineal múltiple, con un  $R^2$  de 0,457, revela que la ansiedad ( $\beta = -0,4$ ;  $P < 0,05$ ) y el estrés ( $\beta = -0,442$ ;  $P < 0,05$ ) son los predictores más significativos de la capacidad de autorregulación emocional. Por el contrario, la depresión, el género y la condición laboral no presentan un efecto estadísticamente relevante en este modelo. Estos hallazgos poseen importantes implicancias teóricas, ya que respaldan la conceptualización de la autorregulación emocional como un proceso especialmente sensible a los niveles de ansiedad y estrés que experimentan los docentes.

Desde la teoría procesual de la regulación emocional, la gestión cotidiana de emociones frente a

demandas ambientales estresantes depende más de la capacidad de afrontar y modular el estrés y la ansiedad, que de la presencia de síntomas depresivos u otros factores sociodemográficos. Además, estos resultados remarcan la necesidad de priorizar estrategias preventivas y de intervención enfocadas en el reconocimiento y manejo adaptativo de la ansiedad y el estrés, más que en otros factores, para fortalecer la autorregulación emocional y así promover un mejor bienestar psicológico<sup>19</sup>. Finalmente, la ausencia de relación significativa de la depresión, el género y la condición laboral con la autorregulación emocional invita a profundizar en el análisis sobre cómo y en qué contextos estos



factores pueden influir, promoviendo nuevas líneas de investigación que permitan comprender la com-

plejidad de la gestión emocional en diferentes poblaciones.

## DISCUSIÓN

La autorregulación emocional ha sido objeto de un análisis exhaustivo que revela la relación con estados emocionales como la ansiedad y el estrés en docentes de educación secundaria<sup>19</sup>. De acuerdo con los resultados obtenidos, se observaron correlaciones inversas pero significativas entre la autorregulación y las tres variables emocionales mencionadas, revelando patrones interesantes que invitan a reflexionar sobre el manejo del bienestar emocional en el contexto educativo. Este fenómeno posee un carácter singular e individual, ya que cada docente experimenta y regula sus emociones de manera particular; sin embargo, también tiene una dimensión colectiva, dado que el bienestar emocional del profesorado impacta directamente en el clima institucional y en la calidad del proceso educativo. Por ello, resulta fundamental integrar la formación emocional en la preparación profesional del docente, promoviendo tanto el desarrollo personal como el fortalecimiento del entorno educativo<sup>20</sup>.

En primer lugar, las correlaciones observadas entre depresión, ansiedad y estrés son fuertes y positivas, lo que es consistente con la literatura existente que señala la alta correlación entre la depresión y la ansiedad ( $r = 0,899$ ), ello sugiere que estos estados suelen manifestarse conjuntamente en los docentes, indicando que aquellos con altos niveles de ansiedad probablemente también experimenten altos niveles de depresión. Esta comorbilidad puede tener importantes implicaciones en la salud mental de los docentes, especialmente considerando las demandas laborales y personales a las que están sometidos<sup>21</sup>. Asimismo, la correlación positiva entre depresión y estrés ( $r = 0,856$ ) refuerza la idea de que altos niveles de estrés tienden a exacerbar los síntomas depresivos, lo cual puede afectar negativamente su desempeño laboral y su bienestar general.

En contraste, la relación entre la autorregulación y estas variables emocionales fue inversa, pero estadísticamente significativa, destacando el papel protector que tiene la capacidad de autorregulación frente a la depresión, la ansiedad y el estrés. En este sentido, los resultados muestran que, a mayor nivel de autorregulación, menores son los niveles de depresión ( $r = -0,391$ ), ansiedad ( $r = -0,309$ ) y estrés ( $r = -0,425$ ). Esta relación es particularmente relevante en el contexto educativo, ya que los docentes que poseen mayores habilidades

de autorregulación emocional parecen estar mejor equipados para manejar el estrés laboral y reducir el impacto de emociones negativas como la ansiedad y la depresión.

El análisis de regresión lineal múltiple también aporta información valiosa sobre cómo cada uno de estos factores predice el nivel de autorregulación. El estrés resultó ser el predictor más fuerte con un coeficiente estandarizado negativo y significativo ( $\beta = -0,442$ ,  $p = 0,004$ ), lo que indica que a medida que los niveles de estrés aumentan, la capacidad de autorregulación disminuye de manera considerable. Esto sugiere que el estrés tiene un impacto particularmente adverso en la habilidad de los docentes para gestionar sus emociones, lo cual puede tener repercusiones negativas en su desempeño y su relación con los estudiantes.

Por otro lado, la relación entre la ansiedad y la autorregulación fue inesperadamente positiva ( $\beta = 0,400$ ,  $p = 0,027$ ). Esto sugiere que, en ciertos casos, la ansiedad podría funcionar como un factor motivador que impulsa el desarrollo y la expansión de la capacidad de autorregulación. Es decir, niveles moderados de ansiedad pueden activar mecanismos internos que llevan a la persona a buscar estrategias más efectivas para manejar sus emociones y comportamientos, promoviendo así un mayor control y adaptación frente a situaciones desafiantes. Esta función motivadora de la ansiedad puede ser clave para entender cómo algunos individuos transforman una emoción potencialmente negativa en un recurso para mejorar su bienestar emocional y desempeño, especialmente en contextos donde la autorregulación es fundamental, como el educativo o profesional. Sin embargo, este resultado debe interpretarse con cautela, ya que niveles muy elevados de ansiedad podrían tener efectos negativos en la capacidad de autorregulación, como lo sugiere la correlación negativa observada entre estas dos variables.

Finalmente, los resultados muestran que la depresión tiene un efecto negativo sobre la autorregulación ( $\beta = -0,370$ ,  $p = 0,050$ ), lo que confirma que los docentes con síntomas depresivos tienden a tener una menor capacidad para regular sus emociones. Este hallazgo es particularmente relevante en contextos educativos, ya que la depresión no solo afecta el bienestar personal, sino que también puede comprometer la calidad de la enseñanza y la interacción con los estudiantes.

En conjunto, estos resultados resaltan la importancia de promover intervenciones que fortalezcan la autorregulación emocional en los docentes, especialmente en aquellos que experimentan altos niveles de estrés, ansiedad o depresión. Invertir en programas de apoyo psicológico y en el desarrollo de habilidades socioemocionales podría no solo mejorar el bienestar de los docentes, sino también

impactar positivamente en el ambiente educativo, favoreciendo una mayor calidad en la enseñanza y un clima escolar más saludable. Asimismo, es crucial que las instituciones educativas, tanto urbanas como rurales, presten atención a la salud mental de los docentes y fomenten espacios donde puedan desarrollar y fortalecer estas competencias emocionales.

## CONCLUSIONES

Los hallazgos del estudio subrayan la interrelación entre la autorregulación emocional y los estados de depresión, ansiedad y estrés en docentes. Fortalecer la autorregulación emocional como una habilidad socioemocional, podría ser una estrategia efectiva para reducir el impacto de estos estados emocionales negativos, promoviendo el bienestar integral de los docentes y por extensión, de los estudiantes. Estrategias como: Capacitación en habilidades socioemocionales (HSE): Programas de formación específicos que desarrollen competencias como el reconocimiento y manejo de emociones, la resiliencia y la regulación del estrés. Intervenciones psicoeducativas: Talleres y actividades que enseñen técnicas prácticas para la autorregulación, como la atención plena (*mindfulness*), técnicas de respiración y relajación, y manejo cognitivo de pensamientos negativos.

De acuerdo al análisis presentado, el estrés, la

ansiedad y la depresión tienen un impacto significativo en la capacidad de los docentes para regular sus emociones, tanto de manera directa como inversa. Estrés: Se identifica como un predictor negativo, indicando que mayores niveles de estrés reducen la capacidad de autorregulación. Ansiedad: Aunque la correlación es inversa, el análisis de regresión muestra una relación inesperadamente positiva, lo que sugiere que, en ciertos niveles, puede actuar como un motivador para desarrollar estrategias de autorregulación. Depresión: También afecta negativamente la autorregulación, sugiriendo que docentes con síntomas depresivos tienden a tener menor capacidad para manejar sus emociones. Las tres variables independientes juegan un rol crucial en la comprensión de cómo los docentes gestionan sus emociones, con un fuerte llamado a intervenir en el bienestar emocional en el ámbito educativo.

## Declaração do autor CRediT

Administración Proyecto: Gutierrez, RC. Análisis formal: Betancur, HNC. Concepción: Mendoza, MC. Curaduría de Datos: Juarez, MIC. Escritura - primera redacción: Gutierrez, RC; Juarez, MIC; Mendoza, MC; Yupanqui, JPC; Betancur, HNC. Escritura - revisión y edición: Gutierrez, RC. Investigación, metodología, financiación: Gutierrez, RC; Juarez, MIC; Mendoza, MC; Yupanqui, JPC; Betancur, HNC. Recursos y software: JPC, Yupanqui. Supervisión: Betancur, HNC. Validación y visualización: Gutierrez, RC.

Todos los autores han leído y están de acuerdo con la versión publicada del manuscrito.

## Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

## Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen intereses financieros en competencia o relaciones personales conocidas que puedan haber influido en el trabajo reportado.

## REFERENCIAS

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

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

---

**Cómo citar este artículo:** Gutierrez, R.C., Juarez, M.I.C., Mendoza, M.C., Juan Pablo Cuentas Yupanqui, J.P.C., Betancur, H.N.C. (2025). Salud mental y la autorregulación emocional en docentes de educación secundaria. *O Mundo Da Saúde*, 49. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e16822024E>. *Mundo Saúde*. 2025;49:e16822024.