

Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en docentes de educación básica: una revisión sistemática

Edgar Fabián Torres-Hernández¹

Cómo citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo: Torres-Hernández, E. F. (2025). Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en docentes de educación básica: una revisión sistemática. *Revista UNIMAR*, 43(1), 75-98. <https://doi.org/10.31948/ru.v43i1.4282>



Fecha de recepción: 3 de julio de 2024

Fecha de revisión: 20 de septiembre de 2024

Fecha de aprobación: 8 de noviembre de 2024

Resumen

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática de la literatura, en la cual se contempló un periodo comprendido entre 2019 y enero de 2024, centrándose específicamente en las intervenciones dirigidas a promover habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en el profesorado de educación básica. Por lo tanto, se seleccionaron 25 artículos relevantes provenientes de diversas bases de datos. A partir de la revisión, se encontró una diversidad de enfoques implementados en los programas, todos ellos con impactos positivos en diferentes aspectos. Además, se observó un efecto benéfico en la salud mental de los docentes, contribuyendo a la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento laboral. Estas intervenciones promovieron un mayor bienestar general entre el personal docente, incluyendo una mejora en su calidad de vida y en la satisfacción con su trabajo. Se destaca la importancia de estas intervenciones para el desarrollo profesional docente y se ofrecen recomendaciones para futuras investigaciones.

Palabras clave: competencias sociales; evaluación; profesor; docencia; estudio bibliográfico; programa de formación



Artículo de Revisión.

¹ Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México. Correo electrónico: ef.torres@ugto.mx.



Social-emotional skills and emotional intelligence development programs for elementary school teachers: a systematic review

Abstract

The present study corresponds to a systematic review of the literature, considering a period between 2019 and January 2024, focusing specifically on interventions aimed at promoting socio-emotional skills and emotional intelligence in primary school teachers. Therefore, 25 relevant articles were selected from different databases. From the review, a variety of approaches implemented in the programs was found, all of them with positive effects in different aspects. In addition, a positive effect on teachers' mental health was observed, helping to reduce stress, anxiety, depression, and job burnout. These interventions promoted greater overall well-being among teachers, including improvements in their quality of life and job satisfaction. The importance of these interventions for teacher professional development is highlighted, and recommendations for future research are offered.

Keywords: social competencies; evaluation; teacher; teaching; bibliographic study; training program

Programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais e inteligência emocional para professores de educação básica: uma revisão sistemática

Resumo

O presente estudo corresponde a uma revisão sistemática da literatura, considerando um período entre 2019 e janeiro de 2024, com foco específico em intervenções destinadas a promover habilidades socioemocionais e inteligência emocional em professores do ensino fundamental. Portanto, foram selecionados 25 artigos relevantes de diferentes bancos de dados. A partir da revisão, foi encontrada uma variedade de abordagens implementadas nos programas, todas elas com efeitos positivos em diferentes aspectos. Além disso, foi observado um efeito positivo na saúde mental dos professores, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade, a depressão e o esgotamento profissional. Essas intervenções promoveram maior bem-estar geral entre os professores, incluindo melhorias em sua qualidade de vida e satisfação no trabalho. É destacada a importância dessas intervenções para o desenvolvimento profissional dos professores e são oferecidas recomendações para pesquisas futuras.

Palavras-chave: competências sociais; avaliação; professor; ensino; estudo bibliográfico; programa de treinamento

Introducción

El rol del docente va más allá de la sola transmisión de conocimientos; implica un componente emocional preponderante que incide directamente en la calidad del aprendizaje, el bienestar del profesorado y una adecuada relación docente-estudiante (Vettori et al., 2022). Sin embargo, diversos estudios indican que una cantidad considerable de docentes de educación básica experimentan desafíos significativos en el manejo de sus propias emociones y en la gestión efectiva de situaciones emocionales presentes en el aula (Pennington et al., 2021; Valente et al., 2019). Estos desafíos pueden manifestarse en niveles altos de estrés (Ssenyonga y Hecker, 2021), agotamiento profesional (Schoeps et al., 2021) y dificultades para establecer relaciones saludables, tanto con el estudiantado como con el resto de la comunidad escolar (Alarcón-Espinoza et al., 2022).

Así, la insuficiencia de habilidades socioemocionales puede impactar negativamente en la calidad del ambiente educativo, afectando la motivación y el rendimiento de los estudiantes (Fontanillas-Moneo et al., 2022). Además, los docentes que experimentan dificultades en el manejo de sus emociones pueden tener problemas para adaptarse a los cambios, afrontar situaciones conflictivas o mantener una actitud positiva, lo que influye directamente en su capacidad para brindar una educación efectiva y significativa (Valente et al., 2020).

En consecuencia, las habilidades socioemocionales han adquirido especial relevancia en el ámbito de la educación, centrándose principalmente en su desarrollo en los estudiantes (Muñoz-Oliver et al., 2022). Estas habilidades, como parte integral de la inteligencia emocional, se definen como las capacidades que posee un sujeto para percibir, comprender, expresar y gestionar sus emociones (Bru-Luna et al., 2021). Además, están intrínsecamente vinculadas con la interacción con otros individuos (Bisquerra y Pérez, 2007). Aunque las habilidades

socioemocionales y la inteligencia emocional son conceptos cualitativamente distintos, pueden estar estrechamente relacionados y ser necesarios para el desarrollo de las personas (Llorent et al., 2021). Por lo tanto, considerando sus diferencias, resulta relevante incluir ambas dimensiones en las investigaciones actuales.

En relación con las habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional en el personal docente, se ha observado un creciente interés investigativo para comprenderlas (Bonesso et al., 2020). Sin embargo, al compararlo con las programas o intervenciones destinadas a su promoción y desarrollo, la proporción de estas últimas es significativamente menor. Además, prácticamente no existen reportes de revisiones sistemáticas de la literatura que documenten el avance en el estudio sobre estos temas.

Algunos estudios de revisión relacionados con programas se centran en las prácticas clínicas de los educadores del área de Enfermería (Gcawu y Van Rooyen, 2022) o de modelos pedagógicos aplicados por el profesorado de educación física (Rico-González, 2023). No obstante, no se ha realizado una revisión actualizada que considere los programas o intervenciones que fomenten las habilidades socioemocionales o la inteligencia emocional en docentes de educación básica. A partir de lo anterior, surgió la siguiente pregunta, guía de esta investigación: ¿qué programas o intervenciones se han implementado para promover y desarrollar las habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en el personal docente de educación básica? Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo principal analizar las características de las investigaciones y su impacto en la promoción de las habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en el profesorado de educación básica, desde 2019 hasta enero de 2024. A través de esta revisión, se busca contribuir al campo de conocimiento de dicho constructo, proporcionando alternativas eficaces para el desarrollo personal de los docentes.

Revisión de la literatura

Habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en la educación

Las habilidades socioemocionales abarcan una variedad de competencias, como la empatía, la toma de decisiones responsable, la resolución de conflictos, la comunicación efectiva y la autorregulación emocional (Santos et al., 2023). Estas habilidades no solo influyen en el rendimiento académico, sino que también tienen un impacto a lo largo de la vida, facilitando el éxito personal y profesional (Winardi et al., 2022). Por su parte, la inteligencia emocional se centra en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás. En el ámbito educativo, la inteligencia emocional se manifiesta en la capacidad de los sujetos para comprender y manejar sus emociones, trabajar adecuadamente con otros, tomar decisiones informadas y perseguir metas de manera efectiva (Kaur y Hirudayaraj, 2021).

La integración de estas habilidades en el entorno educativo se ha convertido en un enfoque esencial para los educadores. La promoción de un clima escolar positivo, la implementación de programas de educación emocional y la capacitación del profesorado son estrategias comunes para cultivar habilidades socioemocionales e inteligencia emocional (Khassawneh et al., 2022). La relación entre estas habilidades y el rendimiento académico es evidente. Estudiantes que poseen un alto nivel de inteligencia emocional suelen tener un mejor desempeño académico, una mayor capacidad de concentración y una actitud más positiva hacia el aprendizaje (Quílez-Robres et al., 2023). Además, estas habilidades contribuyen a la creación de un entorno escolar inclusivo y respetuoso, fomentando relaciones saludables entre los estudiantes y el personal educativo (Skura y Świdarska, 2022).

Impacto de los programas de gestión emocional

Los programas de gestión emocional han demostrado ser herramientas valiosas en el ámbito educativo, especialmente para el profesorado. La enseñanza y la gestión de las emociones son fundamentales para el bienestar de los educadores y, por ende, para la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en las aulas (Zych y Llorent, 2020).

Uno de los impactos más significativos de los programas de gestión emocional en el profesorado es la mejora del bienestar mental y emocional (Penteado y Neto, 2019). La docencia puede ser una profesión exigente, y los educadores a menudo enfrentan niveles elevados de estrés (Gutiérrez-Torres y Buitrago-Velandia, 2019). Estos programas proporcionan estrategias para reconocer, comprender y gestionar las emociones, ayudando a los docentes a manejar el estrés, la frustración y otros desafíos emocionales de manera más efectiva. Además, la gestión emocional contribuye directamente a la calidad del ambiente educativo. Los educadores que participan en estos programas están mejor capacitados para crear aulas positivas y saludables, donde la empatía y la comunicación efectiva son fomentadas. Esto se traduce en un clima escolar más propicio para el aprendizaje, en el cual los estudiantes se sienten apoyados emocionalmente y motivados para participar activamente en sus estudios (Ismail et al., 2023).

Los programas de gestión emocional también impactan en la calidad de las relaciones interpersonales en el entorno educativo. Al desarrollar habilidades de inteligencia emocional, los docentes pueden construir conexiones más sólidas con sus colegas, administradores, estudiantes y sus familias (Lane y Smith, 2021). La capacidad de entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás fortalece la colaboración y la comunidad en la escuela.

En última instancia, el impacto de los programas de gestión emocional en el profesorado se refleja en la resiliencia, la satisfacción laboral y la capacidad para enfrentar los desafíos diarios de la enseñanza de manera más positiva. Estos programas no solo benefician a los educadores individualmente, sino que también tienen un efecto cascada en la calidad general del entorno educativo, mejorando la experiencia educativa para todos los involucrados (Kaur y Kaur, 2022).

Metodología

Estrategia de búsqueda

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura, que abarcó el periodo comprendido entre 2019 y enero de 2024. La búsqueda se realizó en las bases de datos Web of Science, Scopus, Eric y Ebsco, mediante el siguiente operador booleano: ("socio-emotional skills" or "emotional skills" or "socio-emotional competencies" or "emotional competencies" or "emotional intelligence"), (teachers or educators) y (interventions or course* or programs). Se aplicaron filtros específicos: año de publicación, documentos a texto completo, publicaciones arbitradas o revisadas por pares y publicaciones en inglés, español y portugués.

La estrategia de búsqueda y selección de los artículos se llevó a cabo de manera individual; se invitó a un experto para discutir de forma consensuada los hallazgos, así como las posibles inconsistencias. El resultado del análisis realizado por el experto aportó una mejora a la organización de las temáticas y su agrupación; además, contribuyó en la contextualización de los resultados de las intervenciones. Durante el proceso de selección, no se utilizó ninguna herramienta de automatización ni colaboración colectiva o *crowdsourcing*.

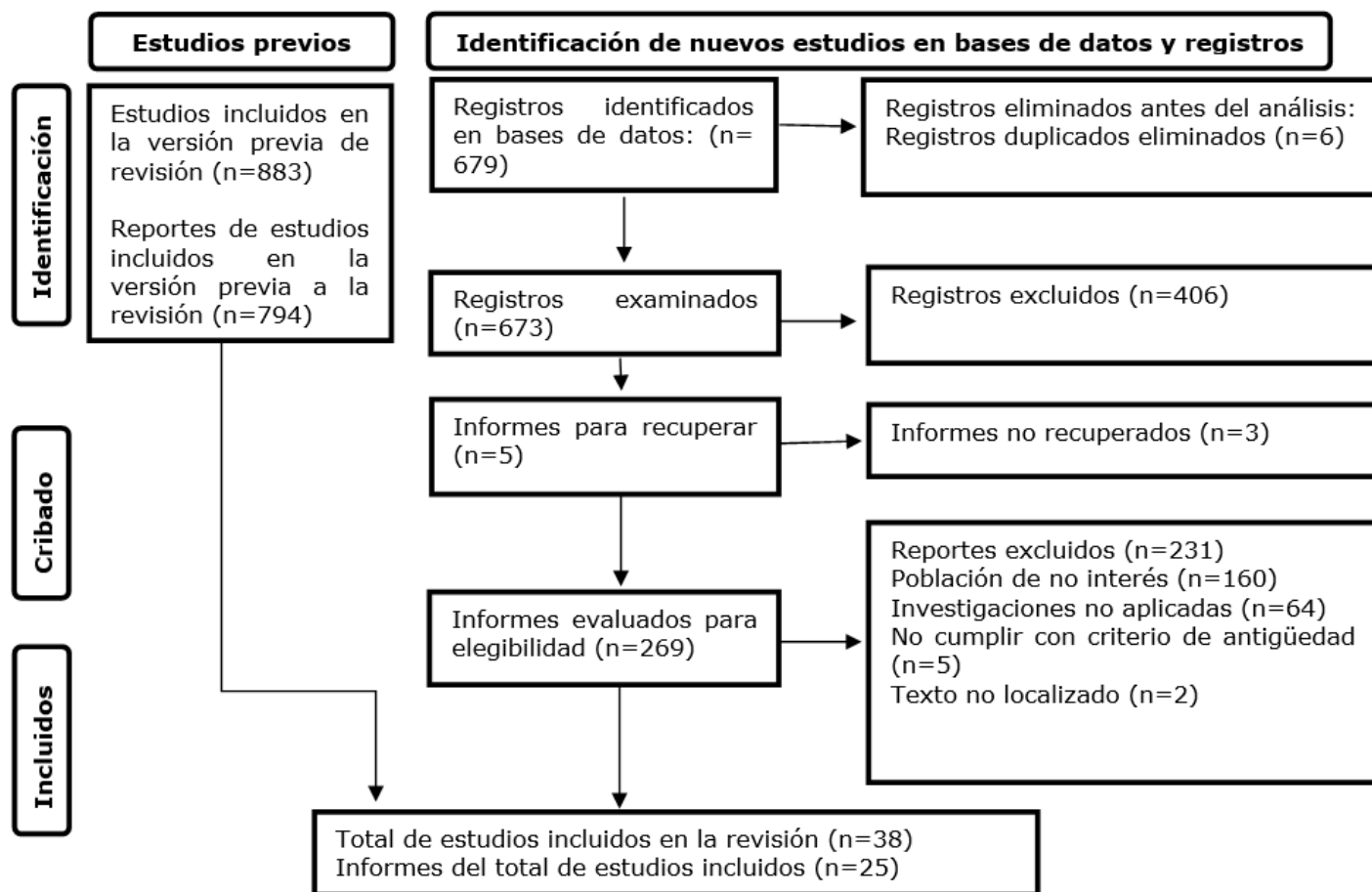
Criterios de inclusión y exclusión

Como parte de la selección de los artículos, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: 1) intervenciones o programas aplicados a docentes de nivel básico (preescolar, primaria y secundaria); 2) documentos redactados en idioma inglés, español y portugués, y 3) estudios que siguieran una metodología cualitativa, cuantitativa o mixta, tanto experimentales como no experimentales, debido a la limitada producción científica sobre el tema y la consiguiente necesidad de ampliar su comprensión. Igualmente, solo se consideran los cinco años más recientes, ya que, considerando los desafíos actuales, cambios en las políticas educativas y las transformaciones sociales, es necesario obtener una imagen más actualizada de los enfoques de intervención más recientes en la promoción de las habilidades para la gestión de las emociones por parte del cuerpo docente.

En cuanto a los criterios de exclusión, los artículos que trataban sobre intervenciones en docentes en formación profesional de pregrado o en estudiantes de educación o carreras afines no fueron tenidos en cuenta. También se excluyeron aquellos documentos que no estuvieran a texto completo o que fuesen artículos de revisión. En la [Figura 1](#) se ilustra el proceso de las fases de revisión.

Figura 1

Diagrama de flujo de la revisión según PRISMA



Nota. Adaptado de Page et al. (2021).

Recolección de datos

Tras la búsqueda en las bases de datos, se identificaron un total de 679 artículos. Después de revisar títulos y resúmenes, se eliminaron registros duplicados y aquellos trabajos que no se enfocaban en investigaciones sobre el personal docente. Como resultado, se seleccionaron 269 estudios elegibles, mientras que 231 textos fueron excluidos por no cumplir con los criterios de inclusión o por no contar con acceso al texto completo. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis más detallado de los estudios incluidos, eliminando 13 documentos considerados irrelevantes según los criterios establecidos. Finalmente, se conformó una muestra con 25 artículos para el análisis definitivo.

Resultados

En la [Tabla 1](#), se describen los elementos más relevantes de los artículos revisados, donde se especifican aspectos como autores, año de publicación, muestra analizada y características generales de cada estudio.

Tabla 1
Artículos incluidos en la revisión

Autores	N	Nivel educativo	Diseño experimental	Duración	Instrumentos	Variables asociadas	Principales resultados	Observaciones
Al-Jbouri et al., 2023	201	Primaria	Experimental	3 meses	Confianza general en la enseñanza del aprendizaje social y emocional (SEL)			
					Percepciones del SEL de los estudiantes		Fortalecimiento de la confianza en sí mismos	
					Percepciones del clima del aula	Clima de clase	Mejora de la percepción de las habilidades socioemocionales y del clima	Programa implementado también en estudiantes
					Percepciones de la motivación y el compromiso escolar de los estudiantes	Motivación y compromiso	Desempeño y satisfacción de los estudiantes	
					Percepciones del rendimiento académico de los estudiantes		Compromiso y motivación por parte de los estudiantes	
					Satisfacción con la vida*			

Beltman y Poulton, 2019	73	Básico	No experimental	5 módulos en línea durante 2 años	Cuestionario abierto (no se especifican los elementos)	Resiliencia	Fortalecimiento del manejo de las emociones Capacidad para ser más reflexivos Control de la respiración y apropiación del espacio Aumento de la proactividad	Programa implementado a distancia, mediado por la tecnología; dirigido a docentes australianos, europeos y norteamericanos
Bruno et al., 2023	19	Secundaria	No experimental	20 horas	Inventario de competencias emocionales de Bar-On	No declarada	Fortalecimiento de la sensibilidad emocional Responsabilidad sobre la realidad que rodea a los docentes	Ninguna
Carbonero-Martín et al., 2022	190	Educación básica	Experimental	32 horas	Escala de metaestado de ánimo de rasgo -24*		Mejora en todas las dimensiones de la inteligencia emocional del profesorado Los factores de mayor impacto fueron la percepción emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional	El artículo remite a los recursos empleados por los investigadores

Cheng, et al., 2022	35	Preescolar	Experimental	6 horas presenciales y 14 horas de manera independiente	Escala de atención plena en la enseñanza Escala de depresión, ansiedad y estrés Inventario general de Burnout de Maslach Escala de inteligencia emocional	Mejora significativa en la inteligencia emocional Atención plena en la enseñanza Reducción del agotamiento y la depresión Depresión, ansiedad, estrés y burnout Mejora de la conciencia del momento presente y de la regulación emocional Fortalecimiento de la compasión y aceptación	Programa basado en el <i>mindfulness</i> o atención plena
	20	Secundaria	No experimental	25 horas	Cuestionario de desarrollo emocional Técnica de grupo focal	No declarada	Mejora de la autonomía emocional y de las competencias sociales Recuperación de las percepciones del alumnado Mejor uso de las competencias docente-coach
	7	Primaria	No experimental	30-45 minutos a la semana durante dos años	Entrevistas	No declarada	Crecimiento personal en la relación con los estudiantes, en el proceso de aprendizaje y en la integración con la comunidad escolar Programa enfocado también a la población estudiantil

De Carvalho et al., 2021	13	Primaria	Experimental	30 horas	Cuestionario de cinco facetas de la atención plena Cuestionario de regulación de las emociones Escala de autocompasión Escala del sentido de eficacia de los maestros Continuum de la salud mental Inventario de Burnout de Maslach Guía de observación*	Clima de clase Atención plena Autoeficacia Burnout Bienestar Autocompasión	Aumento significativo en las competencias de atención plena, regulación emocional, autoeficacia y bienestar Disminución de los síntomas de agotamiento Mejora significativa del comportamiento de los docentes en el aula	Programa basado en el <i>mindfulness</i> o atención plena. Se recogieron las percepciones tanto de los docentes como de los estudiantes y padres de familia
	17	Nivel básico	No experimental	30 horas	Mapa y lista de cotejo	Aprendizaje significativo	Se logró el aprendizaje significativo a partir de la relación maestro-alumno Mayor motivación al cambio Disminución de la ansiedad	Aplicado exclusivamente a docentes de inglés

Giordano et al., 2021	15	Nivel básico	No experimental	8 semanas, aproximadamente 16 horas	Herramienta de observación de la pirámide docente	Fidelidad al marco de trabajo	Aumento de la fidelidad al marco de trabajo	Uso del <i>coaching</i> interno (colegas) y externo (expertos ajenos a la institución)
					Escala de evaluación del sistema de mejora de las competencias sociales*		Mejora en las prácticas de enseñanza	
							Incremento en las habilidades sociales	
Haslip y Donaldson, 2021	17	Nivel básico	No experimental	20 horas	Hoja de trabajo de planificación y reflexión	Fortaleza del carácter	Los docentes aplicaron con mayor frecuencia la bondad, el liderazgo, la justicia, la esperanza, el amor, la autorregulación, la perseverancia, el perdón y la humildad, para abordar los desafíos laborales relacionados con el trabajo con niños, compañeros de trabajo, padres y con ellos mismos.	Ninguna
							Mejor adaptación al trabajo	

Hatzichristou et al., 2021	429	Nivel básico	No experimental	4 años, no especificado el tiempo	La escuela como comunidad de cuidado Perfil-II-SCCP-II cuestionario Escala de estrés percibido (PSS)*	Bienestar subjetivo y resiliencia	Mejora en el apoyo a estudiantes inmigrantes o refugiados Mayor aceptación Aumento del trabajo en equipo Mayor expresión de las emociones por parte de los estudiantes	Programa internacional y multicultural en línea
Iskandar et al., 2021	30	Nivel básico	No experimental	No especificado	Encuesta de evaluación del programa y entrevista	Contenido pedagógico, tecnológico TPACK	La comprensión del modelo pedagógico incide en la mejora de la gestión emocional	Programa enfocado a la mejora del desempeño del docente
Izquierdo et al., 2022	70	Primaria	Experimental	14 semanas	Inventario de cociente emocional	Ninguna	Fortalecimiento de la inteligencia intrapersonal e interpersonal Mayor manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo	Ninguna

Luong et al., 2019	46	Secundaria	No experimental	8 semanas, aproximadamente 16 horas	Inventario de la atención plena					
					Cuestionario sobre el estrés percibido					
					Escala de ansiedad y depresión hospitalaria					
					Escala general de autoeficacia					
					Escala de autoeficacia para profesores					
					Escala de autorregulación			Reducción del estrés		
					Cuestionario sobre habilidades de regulación emocional		Salud mental y creatividad	Afrontamiento de las emociones negativas e impacto en las experiencias interpersonales	<i>Mindfulness</i> aplicado a docentes y estudiantes	
					Inventario de problemas interpersonales			Aumento en el autocuidado		
					Apertura a la escala de la experiencia					
					Prueba para la producción creativa de pensamiento- dibujo					
					Usos inusuales de la prueba de creatividad verbal (VCT)					
					Entrevistas*					

Martinsone et al., 2020	312	Nivel básico	No experimental	4 meses	Cuestionario abierto y en línea	Ninguna	Aumento de las habilidades emocionales, tanto de los docentes como de los estudiantes Aumento de la capacidad de reflexión	Programa internacional; se recogieron las opiniones del estudiantado
Martyniak y Pellitteri, 2020	60	Preescolar	Experimental	3 meses	Prueba polaca de inteligencia emocional Mayer-Salovey-Caruso	Ninguna	Aumento significativo de la facilitación Conocimiento y regulación en la inteligencia emocional	Aplicado solo a mujeres
Mihic et al., 2020	25	Nivel básico	Experimental	30 horas	Cuestionario de cinco facetas para la atención plena Inventario del agotamiento de Maslach Escala de autocompasión-forma corta Escala de compasión por los demás Monitor digital de la presión arterial y ritmo cardiaco*	Atención plena, agotamiento, autocompasión y compasión Presión arterial y frecuencia cardiaca	Fortalecimiento de autocompasión y de la atención plena Mejora de la autoobservación y compasión Disminución de la frecuencia cardiaca	Programa basado en <i>mindfulness</i> , incluye datos fisiológicos

Pozo-Rico et al., 2020	70	Primaria	Experimental	14 semanas	Cuestionario de estrés percibido Escala de estrés percibido RED cuestionario Inventario del agotamiento de Maslach Inventario del cociente emocional*	Aumento en el afrontamiento del estrés y disminución del agotamiento Estrés percibido Desgaste en el trabajo Riesgo psicosocial en el trabajo Mayor competencia en el manejo de las TIC	Programa en línea implementado durante el confinamiento por la pandemia por COVID-19
					Escala de resiliencia de Connor-Davidson Escala de resiliencia breve en español Escala de salud mental de Goldberg Escala de bienestar psicológico Escala de meta-moda de rasgos Escala de autoeficacia del profesor noruego*		
						Bienestar subjetivo, autoeficacia y resiliencia Impacto positivo en el bienestar, la resiliencia, la competencia emocional y la autoeficacia de los docentes	Programa llevado en modo presencial y a distancia
Pozo-Rico et al., 2023	70	Primaria	Experimental	14 semanas			
Pozo-Rico y Sandoval, 2020	23	Primaria	Experimental	7 semanas	Registros de las calificaciones de los estudiantes	Gamificación	Resultados evaluados a partir del impacto en los estudiantes

Schoepps et al., 2019	135	Nivel básico	Experimental	10 horas	Inventario de Burnout en España Escalas de depresión, ansiedad y estrés Escala de autoestima de Rosenberg Escala de satisfacción con la vida*	Depresión, ansiedad, estrés, burnout, autoestima y satisfacción con la vida Incremento de la autoestima y satisfacción con la vida	Reducción del burnout y los síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés)	Ninguna
	48	Preescolar	Experimental	48 horas	Escala de relación alumno-profesor*	Relación docente-estudiante	Mejora en la relación del personal docente con el estudiantado	Programa enfocado también en la población estudiantil y padres de familia
	27	Preescolar y primaria	No experimental	26 horas	Cuestionarios sobre trabajo en equipo y clima en el aula	Trabajo en equipo y clima en aula	Mejora en la percepción de la comunicación y de la inteligencia emocional	Ninguna
	76	Nivel básico	Experimental	16 horas	Sentido de eficacia del profesorado Connor Davidson Resiliencia Competencia social y emocional del profesorado Escala corta de quemaduras*	Autoeficacia, resiliencia y burnout	Fortalecimiento de la autoeficacia, la resiliencia y las competencias socioemocionales	Ninguna

Nota. *Los nombres de los instrumentos fueron traducidos al español.

En primer lugar, se destaca que algunas de las intervenciones se llevaron a cabo a distancia (n=4). Es evidente suponer que, debido al periodo de confinamiento provocado por la pandemia por COVID-19 y la consiguiente reestructuración del trabajo escolar mediado por la tecnología, se hayan integrado modalidades a distancia. No obstante, hubo una investigación anterior a dicho fenómeno que se realizó con esta característica.

Otro aspecto digno de mención es que, además de los programas llevados a cabo para el personal docente, también se intervino la población estudiantil (n=4); en un caso, se incluyó además a los padres de familia. Cabe señalar que diversas técnicas y enfoques fueron aplicados para fortalecer habilidades de gestión emocional en el profesorado, tales como programas de desarrollo profesional o pedagógico, y otros que ponen especial énfasis en mentoría o *coaching*, *mindfulness*, comunicación efectiva, autoconsciencia, resolución de conflictos o *feedback* positivo.

En cuanto al diseño de investigación de los programas implementados, se observa una variedad que abarca tanto estudios experimentales como no experimentales. En algunos casos, se adoptaron enfoques exclusivamente cualitativos (n=5), utilizando instrumentos de recolección de datos como cuestionarios, entrevistas, listas de cotejo y hojas de trabajo o reflexión. El enfoque cuantitativo predominó en el análisis de los alcances de las intervenciones (n=13), mientras que otros estudios optaron por enfoques mixtos o complementarios (n=7). Cabe destacar que, como parte de las evaluaciones de los programas, en un caso se aplicó la técnica de grupo focal con los participantes que formaron parte del proyecto. Los instrumentos más empleados fueron, en primera instancia, aquellos relacionados con las habilidades socioemocionales e inteligencia emocional (n=13), seguidos de la escala de burnout de Maslach (n=4), las escalas de autoeficacia docente (n=4), escalas de medición del estrés (n=4), así como las de medición de la atención plena (n=3).

Las características de los participantes y la duración de los programas fueron diversas. En primer lugar, un estudio involucró a tan solo siete, mientras que otros contaron con más de 100 docentes (n=6). Cabe destacar que, en estos últimos, las investigaciones incluyeron a estudiantes (n=2) e incluso a padres de familia (n=1). En la mayoría de los casos, la muestra de docentes no superó los 100 participantes (n=19). En segundo lugar, la duración de la mayoría de las intervenciones osciló entre 10 y 48 horas (n=14); en el resto, se observan periodos de tiempo menos específicos que abarcaron desde 7 semanas hasta 4 años (n=10). En un caso no se especificó su duración.

Como resultado del análisis, se encontraron tres ámbitos en los que los programas impactaron de forma benéfica al profesorado: en la salud mental, el bienestar en general y en la calidad del ambiente educativo.

Beneficios en la salud mental del profesorado

Como uno de los aspectos más relevantes, se observaron disminuciones significativas en los niveles de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento (Cheng, et al., 2022; Izquierdo et al., 2022; Luong et al., 2019). Además, se registró una reducción de los síntomas relacionados con problemas de salud mental (Schoeps et al., 2019). Por otra parte, se identificó un aumento en la autoconsciencia, el autocuidado y la autocompasión, los cuales se derivaron de la práctica regular de la reflexión y la atención plena, promovida por la técnica del *mindfulness* (Luong et al., 2019; Mihić et al., 2020). También se observaron aumentos significativos en otras características, como la resiliencia, el bienestar subjetivo y la autoestima (Pozo-Rico et al., 2023; Tatalović Vorkapić et al., 2023).

De manera colateral, las intervenciones también beneficiaron el aumento de las habilidades sociales del estudiantado y la mejora de sus relaciones entre pares y con sus padres (Hatzichristou et al., 2021; Sheridan et al., 2019). Finalmente, los programas redujeron el estrés, la ansiedad, la depresión y el burnout, además de mejorar la autoconsciencia, el autocuidado

y la resiliencia. Los enfoques basados en el *mindfulness* mostraron resultados consistentes y algunos programas también mostraron beneficios en estudiantes y padres de familia.

Bienestar general

En cuanto a la percepción de los participantes sobre su propio bienestar, se observó un aumento en ella, así como en la calidad y nivel de satisfacción con su propia vida (De Carvalho et al., 2021; Schoeps et al., 2019). Por otra parte, y en relación con su trabajo, los docentes informaron de una incidencia positiva en su práctica pedagógica (Cristóvão et al., 2020; Iskandar et al., 2021), junto con una mayor motivación y compromiso con su labor (Al-Jbouri et al., 2023). Otro aspecto positivo fue el incremento de las competencias socioemocionales, tanto en el personal docente como en la población estudiantil (Bruno et al., 2023; Chianese y Prats Fernández, 2021).

Los docentes reportaron mayor satisfacción con la vida y una incidencia positiva en su práctica pedagógica. Los programas también mostraron beneficios tanto en docentes como en estudiantes.

Mejora de la calidad del ambiente educativo

De manera prioritaria y en función del objeto de estudio de las intervenciones revisadas, se observó un impacto significativo en la mejora de las competencias socioemocionales e inteligencia emocional, principalmente en el profesorado, y también en el alumnado (Beltman y Poulton, 2019; Carbonero-Martín et al., 2022; Eraldemir-Tuyan, 2019; Martinsone et al., 2020; Martyniak y Pellitteri, 2020; Tatalović Vorkapić et al., 2023). En relación con lo anterior, también se fortalecieron las relaciones entre docentes y alumnos (Bruno et al., 2023; Haslip y Donaldson, 2021; Hatzichristou et al., 2021; Sheridan et al., 2019). Además, a nivel académico se registraron varias transformaciones: la implementación eficaz de metodologías de enseñanza innovadoras (Giordano et al., 2021; Pozo-Rico et al., 2023), mejoras en el clima de aula y en las actitudes hacia el aprendizaje (Martinsone

et al., 2020; Stejskalová et al., 2022) y, como consecuencia, un aumento en el rendimiento académico (Pozo-Rico y Sandoval, 2020).

Se puede afirmar que estos programas fortalecen las competencias socioemocionales e inteligencia emocional en docentes y estudiantes, lo que a su vez mejora las relaciones y el clima en el aula. Algunos programas también impactan en el rendimiento académico y la implementación de metodologías de enseñanza innovadoras.

Discusión

El presente estudio tuvo como propósito analizar las características de las investigaciones y su impacto en la promoción de las habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en el profesorado de educación básica desde 2019 hasta enero de 2024. A pesar de la reducida cantidad intervenciones en beneficio de la gestión de las emociones, fue posible identificar algunos patrones de acción dignos de mención.

En términos generales, cada intervención tuvo un impacto positivo en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y en la inteligencia emocional, ya sea en combinación de ambas o en algunos de sus componentes. Esto contribuye al campo de la capacitación del profesorado, desde su estancia universitaria (Aspelin y Jonsson, 2019) hasta la formación continua (Jones et al., 2019), proporcionando, entre otros beneficios, el fortalecimiento de su propia eficacia, mayor adaptación al entorno que les rodea y el sostenimiento de relaciones interpersonales positivas (Alarcón-Espinoza et al., 2022). Esto resalta la importancia de continuar investigando sobre los efectos a largo plazo de estos programas en el bienestar y desempeño docente.

Además, se observa una mejora en otros aspectos psicológicos de los participantes, tales como los síntomas asociados con el estrés, la ansiedad, la depresión, el desgaste en el trabajo o burnout y la resiliencia, promoviendo un aumento del bienestar en general. Esto puede atribuirse a que las habilidades en la gestión emocional se encuentran relacionadas con la promoción de condiciones de vida más

adaptativas y de estilos de vida más saludables (Montero Chicoma y Florentino Santisteban, 2023). Puede ser valioso explorar si estos beneficios se mantienen una vez finalizada la intervención y cómo pueden impactar en la retención y satisfacción laboral del personal docente.

El abordaje de los programas analizados fue variado, así como los diseños de investigación y los instrumentos para la recolección de datos. En cuanto el abordaje, predominaron las intervenciones en grupo que promovieron la reflexión y la puesta en común de las experiencias de los participantes, facilitando así un trabajo colegiado beneficioso y reforzando las prácticas psicológicas positivas (Schussler et al., 2020).

En lo que respecta a los diseños de investigación, se observaron estudios experimentales y no experimentales. Estos últimos pueden presentar algunos inconvenientes, como la ausencia de medidas de resultado definidas y estandarizadas, así como la imposibilidad de realizar metaanálisis que puedan estimar tamaños de efectos objetivables (Townesley et al., 2023). Futuros estudios podrían comparar la efectividad de diferentes enfoques metodológicos y examinar qué elementos de las intervenciones son más determinantes para lograr resultados positivos.

Por otra parte, los instrumentos empleados, en su mayoría, son de autorreporte y, aunque son económicos y fáciles de emplear, pueden conducir a sesgos, debido a que los individuos pueden hacer valoraciones significativamente distintas de la gestión emocional. Por ello, se vuelve necesario incluir otras maneras de evaluar el impacto de los programas implementados (Aldrup et al., 2020).

Aunado a lo anterior, la duración de las distintas intervenciones fue variada. Esto puede deberse a diversas condiciones, como la naturaleza y alcance de la intervención, los modelos teóricos subyacentes, sus propósitos, la configuración de las muestras, la evaluación y la posibilidad de transferir los aprendizajes al entorno cotidiano de los individuos. A medida que se tenga el suficiente cuidado en los aspectos

mencionados, los programas de promoción relacionados con la psicología positiva podrán tener mayor replicabilidad (Huffman et al., 2023). Se recomienda complementar estas medidas con indicadores objetivos, entre ellos, observaciones de aula o evaluaciones del desempeño docente, para obtener una visión más completa del impacto de los programas.

Existen algunas limitaciones del presente trabajo que es pertinente señalar. En primer lugar, es posible el riesgo de sesgo asociado con la publicación de aquellos trabajos que han demostrado tener éxito en la promoción de las habilidades socioemocionales o de inteligencia emocional en el profesorado, dejando probablemente fuera aquellas investigaciones que tuvieron resultados neutros o sin cambios significativos en la gestión de las emociones de los participantes, afectando la validez de los resultados. Otra limitación es el tema de la medición, ya que, al utilizar distintas medidas para evaluar la eficacia de los programas, se vuelve difícil la comparación entre estudios. También, es posible que haya un sesgo a nivel de la revisión, principalmente relacionado con la búsqueda y selección de los estudios, así como con la comunicación de los resultados.

Para mitigar estas limitaciones, se recomienda ampliar la búsqueda, incluyendo reportes de congresos académicos y exploración en otras bases de datos, flexibilizar los criterios de inclusión e invitar a pares expertos para verificar la sistematicidad de la revisión y la transparencia en la presentación de los resultados, con el propósito de evitar la omisión selectiva de información relevante.

Por otra parte, la evidencia encontrada requiere tomarse con algunas reservas, principalmente debido a que los programas evaluados poseen contextos particulares, con técnicas e instrumentos de evaluación heterogéneos. Este hecho conlleva considerar preferentemente diseños experimentales, con mayor control de las variables, así como la aleatorización en la conformación de los participantes, lo que permite incrementar su validez externa o mayor posibilidad de generalizar sus resultados (Manterola et al., 2013).

Conclusiones

La promoción de habilidades socioemocionales e inteligencia emocional en docentes es esencial para cultivar un ambiente educativo positivo y mejorar el rendimiento académico y bienestar estudiantil. Con la aplicación de intervenciones eficaces, las instituciones educativas pueden empoderar al profesorado para que desarrollen y fortalezcan sus habilidades e inteligencia emocionales, creando un entorno propicio para el aprendizaje y el bienestar emocional de todos los involucrados (Vizoso-Gómez, 2022).

Conflicto de interés

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses en la realización de la presente investigación.

Referencias

- Al-Jbouri, E., Andrews, N. C. Z., Peddigrew, E., Fortier, A., & Weaver, T. (2023). Building elementary students' social and emotional skills: A randomized control trial to evaluate a teacher-led intervention. *School Mental Health, 15*(1), 138–150. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09538-x>
- Alarcón-Espinoza, M., Sanduvete-Chaves, S., Anguera, M. T., Samper García, P., & Chacón-Moscoso, S. (2022). Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology, 13*,. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>
- Aldrup, K., Carstensen, B., Köller, M. M., & Klusmann, U. (2020). Measuring Teachers' Social-Emotional Competence: Development and Validation of a Situational Judgment Test. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00892>
- Aspelin, J., & Jonsson, A. (2019). Relational competence in teacher education. Concept analysis and report from a pilot study. *Teacher Development, 23*(2), 264–283. <https://doi.org/10.1080/13664530.2019.1570323>
- Beltman, S., & Poulton, E. (2019). "Take a step back": teacher strategies for managing heightened emotions. *Australian Educational Researcher, 46*(4), 661–679. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00339-x>
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1, 10*, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bonesso, S., Gerli, F., Zampieri, R., & Boyatzis, R. E. (2020). Updating the Debate on Behavioral Competency Development: State of the Art and Future Challenges. *Frontiers in Psychology, 11*, 1267. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01267>
- Bru-Luna, L. M., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare, 9*(12), 1696. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121696>
- Bruno, L., Iborra, A., & García-Varela, A. B. (2023). Value Creation Through an Emotional Management Program Adapted to the Needs of a Group of Adult Learners. *Journal of Transformative Education, 21*(4), 534–555. <https://doi.org/10.1177/15413446221144040>
- Carbonero-Martín, M., Arteaga-Cedeño, W. L., Martín-Antón, L. J., & Molinero-González, P. (2022). Group Segmentation as a Strategy for Implementing the Intervention Programme in Emotional Education for Infant and Primary Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315702>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A Pilot Study. *Early Childhood Education Journal, 50*(7), 1197–1207. <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>

- Chianese, C., & Prats Fernández, M. À. (2021). Development of emotional competences of secondary school teachers through a comprehensive intervention in coaching. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 32(2), 110–131. <https://doi.org/10.5944/REOP.VOL.32.NUM.2.2021.31282>
- Cristóvão, A. M., Candeias, A. A., & Verdasca, J. L. (2020). Development of Socio-Emotional and Creative Skills in Primary Education: Teachers' Perceptions About the Gulbenkian XXI School Learning Communities Project. *Frontiers in Education*, 4. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00160>
- De Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- Eraldemir-Tuyan, S. (2019). An emotional literacy improvement (ELI) program for EFL teachers: Insiders' views. *European Journal of Educational Research*, 8(4), 1113–1125. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.4.1113>
- Fontanillas-Moneo, J., Torrijos Fincias, P. y Rodríguez-Conde, M.-J. (2022). Relación entre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en la Educación Secundaria. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(2), 102-118. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.2.2022.34362>
- Gcawu, S. N., & Van Rooyen, D. (2022). Clinical teaching practices of nurse educators: An integrative literature review. *Health SA Gesondheid*, 27, a1728. <https://doi.org/10.4102/hsag.v27i0.1728>
- Giordano, K., Eastin, S., Calcagno, B., Wilhelm, S., & Gil, A. (2021). Examining the effects of internal versus external coaching on preschool teachers' implementation of a framework of evidence-based social-emotional practices. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 42(4), 423–436. <https://doi.org/10.1080/10901027.2020.1782545>
- Gutiérrez-Torres, A. M. y Buitrago-Velandia, S. J. (2019). Habilidades Socioemocionales de los Docentes, herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167–192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Haslip, M. J., & Donaldson, L. (2021). What character strengths do early childhood educators use to address workplace challenges? Positive psychology in teacher professional development. *International Journal of Early Years Education*, 29(3), 250–267. <https://doi.org/10.1080/09669760.2021.1893666>
- Hatzichristou, C., Lianos, P., Lampropoulou, A., Yfanti, T., & Athanasiou, D. (2021). WeCARE Intervention Program: An Online Multilevel International Program for Promoting Well-Being and Resilience in the School Community during Unsettling Times. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 4(1), 51–67. <https://doi.org/10.12973/ejper.4.1.51>
- Iskandar, Jumadi, Sastradika, D., & Defrianti, D. (2021). Development of TPACK and EQ-based 21st century learning through the teacher certification programme in Indonesia. *South African Journal of Education*, 41(2), 1–9. <https://doi.org/10.15700/saje.v41ns2a1952>
- Ismail, S. M., Patra, I., Yang, H. X., & Ajanil, B. (2023). Language teacher psychological well-being: an insight into the impacts of emotion regulation, reflective teaching, self-efficacy, and identity in an EFL context. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40862-023-00215-3>

- Izquierdo, A., Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., & Castejón, J. L. (2022). Results of training program in emotional competences for primary school teachers. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-17. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1746>
- Jones, S. M., McGarrah, M. W., & Kahn, J. (2019). Social and Emotional Learning: A Principled Science of Human Development in Context. *Educational Psychologist*, 54(3), 129-143. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1625776>
- Kaur, J., & Kaur, M. (2022). A Life Skills Intervention for Enhancing Psychological Well-Being of Secondary School Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 12(2), 285-300. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i2/2263>
- Kaur, N., & Hirudayaraj, M. (2021). The Role of Leader Emotional Intelligence in Organizational Learning: A literature Review Using 4I Framework. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 33(1), 51-68. <https://doi.org/10.1002/nha3.20305>
- Khassawneh, O., Mohammad, T., Ben-Abdallah, R., & Alabidi, S. (2022). The Relationship between Emotional Intelligence and Educators' Performance in Higher Education Sector. *Behavioral Sciences*, 12(12), 511. <https://doi.org/10.3390/bs12120511>
- Lane, R. D., & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio-Emotional Skill. *Journal of Intelligence*, 9(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Llorent, V. J., Zych, I., Fontans, M. y Álamo, M. (2021). Diversidad étnico-cultural, inteligencia emocional y competencias socioemocionales en la educación secundaria andaluza. *Psychology, Society & Education*, 13(2), 61-75. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/3829>
- Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring Mindfulness Benefits for Students and Teachers in Three German High Schools. *Mindfulness*, 10(12), 2682-2702. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01231-6>
- Manterola, C., Astudillo, P., Arias, E. y Claros, N. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *Cirugía Española*, 91(3), 149-155. <https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009>
- Martinsone, B., Ferreira, M., & Talić, S. (2020). Teachers' Understanding of Evidence of Students' Social Emotional Learning and Self-Reported Gains of Monitored Implementation. *Journal of Education Culture and Society*, 2, 157-170.
- Martyniak, M., & Pellitteri, J. (2020). The Effects of Short-Term Emotional Intelligence Training on Preschool Teachers in Poland. *Psihologijske Teme*, 29(1), 85-94. <https://doi.org/10.31820/pt.29.1.5>
- Mihić, J., Oh, Y., Greenberg, M., & Kranželić, V. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program CARE for Teachers Within Croatian Context. *Mindfulness*, 11(9), 2206-2218. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01446-y>
- Montero Chicoma, M. del P. y Florentino Santisteban, B. (2023). Programas de intervención para el desarrollo de competencias socioemocionales en docentes de educación escolar: Una revisión narrativa. *Revista Psicológica Herediana*, 15(2), 61-76. <https://doi.org/10.20453/rph.v15i2.4413>
- Muñoz-Oliver, B., Gil-Madrona, P., & Gómez-Ramos, J. L. (2022). The Development of Emotional Programmes in Education Settings during the Last Decade. *Children*, 9(4), 456. <https://doi.org/10.3390/children9040456>

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pennington, S., Richards, K. A. R., Trad, A. M., Gaudreault, K. L., & Graber, K. C. (2021). Developing Resilience and Enhancing Appraisals of Matterings: A Conceptual Framework for Elementary Level, Non-core Subject Teachers. *Quest*, 73(3), 264-282. <https://doi.org/10.1080/00336297.2021.1915350>
- Penteado, R. Z., & Neto, S. de S. (2019). Teacher malaise, suffering and sickness: From narratives of teacher work and culture to teaching as a profession. *Saude e Sociedade*, 28(1), 135-153. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902019180304>
- Pozo-Rico, T., Gilar-Corbí, R., Izquierdo, A., & Castejón, J. L. (2020). Teacher training can make a difference: tools to overcome the impact of COVID-19 on primary schools. An experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228633>
- Pozo-Rico, T., Poveda, R., Gutiérrez-Fresneda, R., Castejón, J. L., & Gilar-Corbi, R. (2023). Revamping Teacher Training for Challenging Times: Teachers' Well-Being, Resilience, Emotional Intelligence, and Innovative Methodologies as Key Teaching Competencies. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1-18. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S382572>
- Pozo-Rico, T., & Sandoval, I. (2020). Can Academic Achievement in Primary School Students Be Improved Through Teacher Training on Emotional Intelligence as a Key Academic Competency? *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02976>
- Quílez-Robres, A., Usán, P., Lozano-Blasco, R., & Salavera, C. (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101355. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355>
- Rico-González, M. (2023). Developing Emotional Intelligence through Physical Education: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1286-1323. <https://doi.org/10.1177/00315125231165162>
- Santos, A. C., Simões, C., Melo, M. H. S., Santos, M. F., Freitas, I., Branquinho, C., Cefai, C., & Arriaga, P. (2023). A systematic review of the association between social and emotional competencies and student engagement in youth. *Educational Research Review*, 39, 100535. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100535>
- Schoeps, K., Tamarit, A., de la Barrera, U., & González Barrón, R. (2019). Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.002>
- Schoeps, K., Tamarit, A., Peris-Hernández, M., & Montoya-Castilla, I. (2021). Impact of Emotional Intelligence on Burnout among Spanish Teachers: A Mediation Study. *Psicología Educativa*, 27(2), 135-143. <https://doi.org/10.5093/psed2021a10>
- Schussler, D. L., Harris, A. R., & Greenberg, M. T. (2020). A qualitative investigation of a mindfulness-based yoga program for educators: How program attendance relates to outcomes. *Psychology in the Schools*, 57(7), 1077-1096. <https://doi.org/10.1002/pits.22374>
- Sheridan, S. M., Knoche, L. L., Boise, C. E., Moen, A. L., Lester, H., Edwards, C. P., Schumacher, R., & Cheng, K. (2019). Supporting preschool children with developmental concerns: Effects of the Getting Ready intervention on school-based social competencies and relationships. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 303-316. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2019.03.008>

- Skura, M., & Świdarska, J. (2022). The role of teachers' emotional intelligence and social competences with special educational needs students. *European Journal of Special Needs Education*, 37(3), 401-416. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1885177>
- Ssenyonga, J., & Hecker, T. (2021). Job Perceptions Contribute to Stress among Secondary School Teachers in Southwestern Uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2315. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052315>
- Stejskalová, I., Komárková, L., Sláma, J., Příbyl, V., & Štych, P. (2022). Personality Development As a Key Aspect of Teacher Learning: a Pilot Study of the Training Programme Effects Within the Clima Concept. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 15(3), 168-180. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2022.150304>
- Tatalović Vorkapić, S., Colomeischi, A. A., & Onaghi, V. (2023). PROMEHS Teachers' Training: The effect of PROMEHS Curriculum on Teachers' Mental Health in Croatia and Romania. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(3), 400-418. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.3/773>
- Townsley, A. P., Li-Wang, J., & Katta, R. (2023). Healthcare Workers' Well-Being: A Systematic Review of Positive Psychology Interventions. *Cureus*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.7759/cureus.34102>
- Valente, S., Lourenço, A. A., Alves, P. y Domínguez-Lara, S. (2020). El papel de la inteligencia emocional del profesor para la eficacia y la gestión del aula. *Revista CES Psicología*, 13(2), 18-31. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.2>
- Valente, S., Monteiro, A. P., & Lourenço, A. A. (2019). The relationship between teachers' emotional intelligence and classroom discipline management. *Psychology in the Schools*, 56(5), 741-750. <https://doi.org/10.1002/pits.22218>
- Vettori, G., Bigozzi, L., Vezzani, C., & Pinto, G. (2022). The mediating role of emotions in the relation between beliefs and teachers' job satisfaction. *Acta Psychologica*, 226, 103580. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103580>
- Vizoso-Gómez, C. (2022). Inteligencia emocional y compromiso laboral en el profesorado: revisión de la literatura. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 26(3), 395-414. <https://doi.org/28.30827/profesorado.v26.i3.21451>
- Winardi, M. A., Prentice, C., & Weaven, S. (2022). Systematic literature review on emotional intelligence and conflict management. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 32(3), 372-397. <https://doi.org/10.1080/21639159.2020.1808847>
- Zych, I., & Llorent, V. J. (2020). An intervention program to enhance social and emotional competencies in pre-service early childhood education teachers. *Psychology, Society and Education*, 12(1), 17-30. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2374>

Contribución

El autor participó en la elaboración del manuscrito, lo leyó y aprobó.