

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

BENEDICTO XVI

FACULTAD DE HUMANIDADES

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PROBLEMAS DE

APRENDIZAJE



**EI SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DENTRO DEL ESTADO DE
EMERGENCIA SANITARIA EN LOS ESTUDIANTES**

Trabajo Académico para Obtener el Título de

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PROBLEMAS DE

APRENDIZAJE

AUTORES:

Montoya Saavedra, Rosa Mercedes
Venegas Casanova, Edmundo Arturo

ASESORA:

Ms. Quevedo Sánchez, Lourdes del Pilar
<https://orcid.org/0000-0001-5886-7043>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación y Responsabilidad Social

TRUJILLO - PERÚ

2023

El soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	tesis.pucp.edu.pe:8080 Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.revista.unam.mx Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.uts.edu.co:8080 Fuente de Internet	1%
8	repository.ut.edu.co Fuente de Internet	<1%

Autoridades universitarias

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller

Dr. Miranda Diaz Luis Orlando

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine

Vicerrectora Académica

Dra. Silva Balarezo Mariana Geraldine

Decana de la Facultad de Humanidades

Dra. Obando Peralta Enna

Vicerrector Académico (e) de Investigación

Dra. Reategui Marín Teresa Sofia

Secretaria General

conformidad del Asesor

Yo, Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez , con DNI N°18070721, como asesora del trabajo de investigación titulado “El soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes ”, desarrollada por la Lic. Rosa Mercedes Montoya Saavedra con DNI° 70488864 y Edmundo Arturo Casanova Venegas con DNI N° 17971934, egresados del Programa de Segunda Especialidad; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.

Trujillo, 31 de mayo del 2022.



Mg. Lourdes del Pilar Quevedo Sánchez.

Asesora

Dedicatoria

A mis padres por seguir forjando en mi la persistencia y el logro de mis metas.

A mi esposo e hijos por su amor incondicional que me han permitido no rendirme y ser el motivo de un sueño más.

A mis hermanos July y Edward por su apoyo incondicional, durante todo este proceso, a mi madre Frida y a la memoria de mi padre Pedro, por estar conmigo en todo momento, a toda mi familia que de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todos mis amigos, por apoyarme cuando más las necesito, por extenderme su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios por habernos brindado salud en este tiempo tan difícil que sufre la humanidad permitiéndonos culminar con este proyecto profesional. También a nuestras familias que son la fuente de inspiración para seguir adelante día a día.

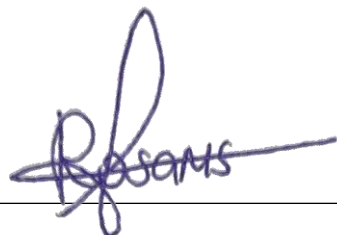
Para finalizar agradecemos a todos los docentes de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, que han permitido nuestra formación en esta Segunda Especialidad, personas que con su sabiduría y experiencia han ayudado a llegar al final de este objetivo.

Declaratoria de Autenticidad

Nosotros, Rosa Mercedes Montoya Saavedra con DNI 70488864 y Edmundo Arturo Casanova Venegas con DNI 17971934, egresados del Programa de Segunda Especialidad en Problemas de Aprendizaje de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Universidad para la elaboración y sustentación del Trabajo Académico titulado: “El soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes”, el cual consta de un total de 34 páginas.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 12 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.



DNI: 70488864



DNI: 17971934

Los autores

Índice

Conformidad del Asesor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Declaratoria de Autenticidad	vii
Índice	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. Realidad Problemática	11
1.2. Objetivos	13
1.2.1. Objetivo General:	13
1.2.2. Objetivos Específicos:	13
1.3. Justificación de la investigación	13
II. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes de la investigación	15
2.2. Referencial teórico	18
III. MÉTODOS	30
IV. CONCLUSIONES TEÓRICAS	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

RESUMEN

Esta investigación tiene como propósito determinar las estrategias de soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes. Para ello, se empleó el tipo de investigación bibliográfica, a fin de recopilar información clara y precisa sobre las estrategias pertinentes que se puedan aplicar en el ámbito educativo. Asimismo, se aplicó el método descriptivo del análisis bibliográfico/documental haciendo uso de la técnica del análisis documental o fichaje. El público objetivo correspondió a estudiantes de educación básica, obteniéndose como conclusión que, las estrategias de soporte socioemocional deben abordar los componentes emocionales como el autoconocimiento, autorregulación, habilidades para relacionarse, conciencia social y la toma de decisiones responsables y, en la aplicación de estas estrategias, se requiere la participación activa del docente para generar un aprendizaje emocional que sirva para mejorar sus estados emocionales a causa del confinamiento y, de esta manera, logren sus aprendizajes cognitivos y sociales.

Palabras claves: estrategias, soporte socioemocional, emergencia sanitaria.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the socio-emotional support strategies within the state of health emergency in students. For this, the type of bibliographical research was used, in order to collect clear and precise information on the relevant strategies that can be applied in the educational field. Likewise, the descriptive method of bibliographic/documentary analysis was applied using the technique of documentary analysis or signing. The target audience corresponded to basic education students, obtaining as a conclusion that socio-emotional support strategies must address emotional components such as self-knowledge, self-regulation, relationship skills, social awareness and responsible decision-making and, in the application of these strategies, the active participation of the teacher is required to generate emotional learning that serves to improve their emotional states due to confinement and, in this way, achieve their cognitive and social learning.

Keywords: strategies, socio-emotional support, health emergency.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad Problemática

Desde finales del año 2019 la población a nivel mundial enfrenta al virus denominado Covid-19, enfermedad que ha cobrado en el caso peruano, más de 200 mil víctimas, provocado el colapso en los sistemas de salud, además, ha agudizado los problemas económicos y las dificultades emocionales, debido a que esta compleja enfermedad aún no es controlada en su totalidad. Al respecto, la UNICEF et al. (2020) afirma que, la mejor medida de prevención para evitar la propagación del coronavirus es el aislamiento o confinamiento social, obligando a que distintas entidades del sector público y privado del Perú, que ofrecían atención de manera presencial, pasaran a trabajar de manera remota, siendo el sector educación uno de ellos, aun siendo un servicio primordial, para salvaguardar la salud de los estudiantes, docentes y especialistas.

En este contexto, los estudiantes de todos los niveles educativos se han visto privados de interacciones sociales con sus compañeros y docentes de aula, incluso familiares, generando distorsiones emocionales como el estrés, ansiedad y problemas en su comportamiento. Esto se corrobora por el estudio hecho por el Ministerio de Salud (2020) al determinar que: “En la población mayor de 12 años, los trastornos más frecuentes son los episodios depresivos, con una prevalencia anual que varía del 4% en Lima rural y 8,8% en Iquitos; y, se estima un promedio nacional de 7,6%” (p. 21). Debido a esto y viendo las consecuencias que puede generar el confinamiento social en menores de edad, las autoridades establecieron como estrategia utilizar como aliados a psicólogos educativos de la jurisdicción para realizar atenciones telefónicas e iniciar con sesiones de aprendizaje que permitan trabajar la inteligencia emocional en la población estudiantil afectada, permitiendo a las familias la libre expresión de las emociones como su autocontrol.

Al respecto, es importante tener en cuenta que enseñar a comprender las emociones propias y de los demás, no resulta una tarea fácil para los padres de familia, quienes probablemente adolecen también de algún problema psicológico, económico y de salud, por lo que contar con inteligencia emocional según Salovey y May (1990) hace referencia a “el agregado o capacidad global del individuo para actuar frente a un propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su medio ambiente” (p. 186), labor que se hace más compleja en la actualidad al persistir múltiples problemas sociales como: violencia familiar, falta de apoyo para la realización de tareas, analfabetismo y limitaciones económicas que traen consigo inestabilidad emocional en los niños y, como efecto, un bajo rendimiento académico, es decir, no logran sus aprendizajes esperados.

Cabe indicar que dar soporte emocional, según el Ministerio de Educación (2015) es “el pensar, sentir y actuar conducidos sanamente hacia la superación y el apoyo a los demás” (p. 14), por lo tanto, la mejor estrategia que se puede establecer para dar un soporte emocional idóneo, requiere de la participación de la familia, escuela y profesionales de la salud mental que orienten el proceso del restablecimiento de alguna situación estresante que no se pueda solucionar fácilmente.

De esta perspectiva, la presente investigación se orienta a construir una propuesta estratégica para brindar un soporte socioemocional a los estudiantes en un contexto de emergencia sanitaria por el COVID-19, atendiendo sus dimensiones y efectos que genera; asimismo, pretende constituirse en un aporte para la comunidad académica, específicamente, de cómo los niños pueden aprender a manejar sus emociones y prevenir la aparición de algún trastorno psicológico producto del confinamiento social. Por ello, el presente estudio responde a la pregunta ¿Cuáles son las estrategias de soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes de educación básica?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General:

Determinar las estrategias de soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes

1.2.2. Objetivos Específicos:

- a) Analizar las condiciones en que se brinda un soporte socioemocional a los estudiantes en base a la revisión bibliográfica.
- b) Describir el soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria, considerando los componentes emocionales.
- c) Identificar la importancia de las estrategias efectivas para un soporte socioemocional pertinente en el marco de un estado de emergencia sanitaria.

1.3. Justificación de la investigación

Justificación Teórica

Esta investigación nace de los problemas emocionales causados por el confinamiento social, medida adoptada por el gobierno central desde el 2020, como estrategia de prevención y control del incremento de casos de COVID-19.

De este modo, pretende determinar los fundamentos teóricos de un soporte socioemocional y cómo se debe ofrecer a los estudiantes, reconociendo que comprende un conjunto de estrategias de apoyo para aminorar ciertas situaciones afectivas o conductuales que, si bien los docentes de aula lo imparten, aún no poseen los conocimientos y manejo adecuado para su ejecución. Además, pretende constituirse en una referencia para futuros estudios que se realicen en el ámbito socioeducativo de la realidad peruana sobre la implementación de programas, instrumentos o estrategias que puedan abarcar el apoyo socioemocional en los estudiantes, ante la emergencia sanitaria.

Justificación Metodológica

La investigación tiene una justificación metodológica, debido a que se aplicará un método y procedimientos que nos proporcionará la descripción y análisis bibliográfico del objeto de estudio, como son las estrategias de soporte socioemocional, para obtener información importante y significativa que posibilite cumplir los objetivos de la investigación, cuyos resultados puedan ser posteriormente considerados como fuente científica para nuevas indagaciones educativas.

Justificación práctica

La investigación pretende constituirse en un material de consulta para especialistas y docentes de los distintos niveles educativos que constantemente orientan y promueven a sus estudiantes el desarrollo de habilidades socioemocionales en el marco del currículo nacional de educación básica, permitiéndoles contar con estrategias efectivas de soporte socioemocional ante situaciones estresantes y, más aún, en un estado de emergencia sanitaria.

Justificación social

El estudio, además, pretende contribuir a la salud pública, específicamente de la población estudiantil, proponiendo estrategias y lineamientos de soporte socioemocional, labor que brindan los docentes desde el año 2020 y, que debe ser fortalecida para atenuar los efectos del confinamiento social a causa de la emergencia sanitaria.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Al revisar la literatura relacionada al propósito del presente trabajo de investigación, se cita los siguientes antecedentes:

En el ámbito internacional, se considera el estudio de Reina y Domínguez (2019), sobre el Soporte emocional docente y ajuste escolar de los estudiantes desarrollado en Instituciones Educativas de San Cristóbal Bajo y Mirasol, ubicadas en la zona rural de la ciudad de Ibagué, Colombia, teniendo como objetivo identificar el soporte emocional y el ajuste escolar que pueden presentar los estudiantes de dos salones de multigrado establecido. Se trató de una investigación con un enfoque cualitativo, método descriptivo y donde se empleó un video educativo que propicie el feedback como apoyo para la meditación personal y formativa que puedan presentar. Además, se consideró como muestra, 4 estudiantes y una maestra por cada Institución; obteniendo como resultado que la profesora uno tiene tres puntos en brindar soporte emocional y que la docente 2 un puntaje de 2.25 ubicándola en medio- bajo. Así mismo el alumnado de la profesora 1 presenta actitudes no agresivas, evitan propiciar enfrentamientos, sin embargo, 2 estudiantes tienen un buen aprovechamiento escolar, pero con un bajo ajuste social. En cuanto a los alumnos de la docente 2 destacaron una conducta admisible y un rendimiento académico promedio acentuando un ajuste social adecuado, no obstante, un estudiante evidencia cierto comportamiento hiperactivo, violento y rasgos posesivos con un adecuado rendimiento escolar. Finalmente, se puede concluir que ambos salones muestran una relación cualitativa entre ambas variables de estudio.

En el ámbito nacional se considera las siguientes investigaciones:

Chávez (2020), plantea un Modelo socioemocional frente a la COVID-19 para estudiantes de Educación Primaria; tuvo como objetivo establecer un

estudio piloto para brindar el soporte socioemocional durante el confinamiento social a causa del Coronavirus, en su investigación de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y con diseño descriptivo propositivo aplicando un cuestionario validado por expertos; la muestra correspondió a 117 estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N°10384 de Chota, Región Cajamarca, determinando que el 63% posee un bajo nivel emocional, el 28% se ubica en el nivel medio, el 6% en alto nivel y el 3% se encuentra dentro del nivel muy alto, justificando la importancia de un piloto socioemocional para los estudiantes de primaria que pueda servir para afrontar el confinamiento social.

Pinedo (2020), en su tesis denominada Soporte en habilidades socioemocionales y tarea remota “aprendo en casa” en estudiantes de la ciudad de Pucallpa, 2020; tiene como objetivo establecer la relación que existe entre el soporte socioemocional para la elaboración de las tareas a distancia propuestas por aprendo en casa en los escolares de distintas Instituciones Educativas de Pucallpa, Región Ucayali. Es una investigación de tipo cuantitativo con diseño correlacional descriptivo no experimental transeccional, con una muestra de 110 escolares, a los cuales se les aplicó un cuestionario virtual, obteniendo como resultados que no existe relación entre ambas variables estudiadas. Asimismo, evidencia relación negativa que existe entre la tarea remota con algunas dimensiones, como la tolerancia, resiliencia, asertividad, pero si se determinó una relación positiva con la dimensión empatía. Finaliza estableciendo una relación muy baja de las dimensiones de empatía y tolerancia del soporte de habilidades socioemocionales con la tarea remota, dando entender que el desempeño académico que es necesario para el desarrollo de las actividades asignadas por la estrategia Aprendo en Casa.

Ríos (2020), en su trabajo de investigación denominado La familia como soporte emocional en los niños de educación inicial en tiempos de COVID-19; tiene como objetivo describir el soporte emocional que las familias de niños de la Provincia de Pisco de Educación Inicial brindan durante el confinamiento social; su investigación de enfoque cualitativo y diseño exploratorio y

descriptivo consideró una muestra de 17 actores educativos que incluyen a padres de familia, docentes y estudiantes de nivel inicial, aplicándose una entrevista semiestructurada y un instrumento con preguntas relacionadas a tres dimensiones, como: Comprensión, Capacidad de regulación y Empatía, que lo configura como un estudio cualitativo, obteniendo como resultado que los padres de familia son los que van a brindar el soporte emocional a los niños, permitiéndoles la libre expresión de sus emociones, el control y el manejo adecuado de cómo pueden llegar a sentirse en tiempos de COVID.

Virreyra (2018) en su investigación, tiene como objetivo identificar la gestión del programa soporte emocional y su influencia en la educación de calidad para el logro de un desarrollo sostenible en 110 instituciones educativas del Callao, teniendo como muestra a 330 profesores de distintos grados. Responde a una investigación cuantitativa descriptiva correlacional no experimental de corte transversal. Para ello se aplicó dos cuestionarios creados tipo Likert para medir las dos variables, la primera con respecto al soporte emocional que consta de 20 preguntas y el segundo con respecto a la educación de calidad con 15 preguntas, con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 95.2.

Condori y Mestas (2018) en su tesis hacen referencia a la influencia que tienen las familias en el soporte Socioemocional teniendo como público objetivo a los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Técnico Agropecuario San Agustín de Coata en el distrito de Puno, por lo que emplearon un método hipotético- deductivo y diseño no experimental de corte transeccional, siendo, por lo tanto, una investigación correlacional- causal. Su muestra se caracterizó por contar con 170 estudiantes a los cuales se les aplicó una encuesta que permitió la recolección de información, determinando que el 22.3% de las familias influyen significativamente en el soporte socioemocional y que las relaciones familiares son indiferentes; además se halló que el 33,5% de la conducta de los estudiantes tiene una relación con la estructura familiar y que el 30.5% considera que el factor económico tiende a influir en la comunicación interpersonal.

2.2. Referencial teórico

2.2.1. Habilidades Socioemocionales

Es indudable que las personas requerimos de ciertas habilidades cognitivas o sociales para emprender una tarea, pero lo que nos impulsa en obtener resultados favorables o generar experiencias desagradables que posteriormente nos servirán como base para un aprendizaje personal son las habilidades socioemocionales las cuales nos hace referencia el Programa Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional - Casel (2017) afirmando que son el “proceso por el cual se aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas” (p.1). Además, Busso (2017) citado por Arias *et al.* (2020) consideran que las habilidades socioemocionales “ayudan a las personas a identificar y manejar sus propias emociones y las de los demás, tales como el compromiso, la empatía o la habilidad de trabajar en equipo” (p. 5)

Las habilidades socioemocionales nos acompañan desde el inicio de nuestras vidas y se van fortaleciendo de acuerdo a cada experiencia que aprendemos en los distintos contextos en los que nos relaciones ya sea en el hogar, con los amigos, trabajo o en la escuela; y es que hacer referencia a las habilidades socioemocionales es hablar de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional ya que como menciona Goleman (2003):

Nos van a permitir tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. (p. 3)

Por lo tanto, podemos decir que las habilidades socioemocionales nos proporcionarán herramientas que nos servirán para afrontar las demandas, situaciones estresantes o cambiantes de nuestra vida, para ello es necesario fortalecer las competencias emocionales como la autoconciencia, autorregulación, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones

responsables; las cuales están interrelacionadas entre sí por que va desde conocimiento propio hasta el conocimiento social. Como señala Mejía *et al.* (2017) que: Debemos instruir en los más jóvenes de nuestra sociedad la persistencia y constancia para el logro de sus objetivos pero que junto a esto puedan establecer relaciones sanas en un contexto social que se encuentre representado por el respeto a los otros y a una convivencia segura libre de violencia.

En resumen, las habilidades socioemocionales deben estar ligadas al desarrollo personal, cognitivo y social de los estudiantes, de este modo estaremos formando personas capaces de comprender y regular sus emociones fomentando en el aula espacios democráticos.

2.2.2. Principales competencias emocionales

2.2.2.1. Autoconciencia

Se hace referencia que la autoconciencia es el primer componente y la primera habilidad personal que debemos desarrollar ya que es el conocimiento que tenemos de nuestros pensamientos, forma de actuar y sentir que nos permiten en ocasiones regular nuestras emociones. Asimismo, puede definirse “como la capacidad global que nos proporciona un saber acerca de nosotros mismos y de nuestra situación en el mundo” (Álvarez y Munárriz, 2005) citado en Rivera y Rivera (2018, p. 156). Por otros autores es conocido como la inteligencia interpersonal como lo menciona Gardner (2001) que la considera como:

La capacidad de distinguir un sentimiento de placer de uno de dolor y, con base en ese tipo de discriminación, de involucrarse más en una situación o de retirarse de ella. En su nivel más avanzado, el conocimiento intrapersonal permite a uno descubrir y simbolizar conjuntos complejos y altamente diferenciados de sentimientos (p. 189).

Bisquerra y Pérez (2007) consideran que “el autoconocimiento está compuesto por la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para

buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional” (p. 71). Y Rodríguez y Reverté (2019) sostienen que las personas que desconocen de sus propias fortalezas o debilidades pueden dudar y debatir consigo mismo cuando sea el momento de tomar decisiones pues considera que sus valores personales pueden ser vulnerados.

Por lo tanto, se puede afirmar que aprender a conocer nuestras limitaciones y fortalezas es una tarea constante que necesita ir reforzándose de acuerdo a cada etapa vivida o experiencia en las que nos encontremos permitiendo de esta manera tomar decisiones seguras pensando en el autocuidado.

2.2.2.2. Autorregulación

Cuando las personas afrontamos situaciones como la ira o el enojo puede provocar comportamientos disruptivos por la falta de control emocional siendo causante de hechos violentos, es por ello que aprender a autorregular para no dañar o dañarse genera ser una tarea permanente. Por eso cuando hablamos de autorregulación nos vamos a referir al manejo de las emociones que podamos afrontar ante una situación estresante o que se desborde de nuestra capacidad de respuesta efectiva. Al respecto, Panadero y Tapia (2014) consideran que “la autorregulación es el control que el sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos que ha establecido” (p. 451).

Zimmerman (2000) citado en De la Fuente (2017) en su modelo cíclico considera que el logro de la regulación emocional depende de tres fases:

Planificación, o fase que precede al aprendizaje, centrada en el establecimiento de metas y de la percepción de autoeficacia; el Control volitivo durante la ejecución, con implementación de estrategias de control y centrado en la ejecución de la tarea; Autorreflexión, con autoevaluación de la consecución de los logros. Esta fase tiene efectos cognitivos, conductuales y motivacionales (p. 1).

Otros autores consideran dimensiones que permiten el ejercicio de la autorregulación como es Schunk (1997) citado en Trisca (2020) señala que, la primera dimensión es la motivación la cual va a tener una relación con las capacidades personales que podemos utilizar para el logro de nuestros objetivos; la siguiente es el método, hace referencia a la habilidad que podemos ejercer para hacer uso de nuestras herramientas personales, otro es el tiempo, la cual va a determinar su gestión; la conducta, considerara nuestra forma de actuar ante una situación estresante; el medio físico, hace referencia al ambiente donde pondremos en práctica nuestra regulación emocional y por último el medio social, el cual considera el grupo humano que se encuentra involucrado en nuestro desarrollo.

Desde esta perspectiva, afrontar situaciones estresantes conllevan a ser conscientes de nuestras emociones, pensamientos y la forma de accionar pasiva y reflexiva evitando causar daño a otros incluyendo a uno mismo fomentando un contexto democrático y herramientas personales que nos facilitara la búsqueda de soluciones.

2.2.2.3. Habilidades para relacionarse

Las personas estamos en constante interacción con otras la cual nos conlleva a emplear nuestras capacidades interpersonales para expresar nuestras emociones, pensamientos o necesidades, por lo tanto, ser empático con otros nos servirá para el logro de metas u objetivos personales dentro de un ambiente social. Según Trianes (1996) citado en Betancourth *et al.* (2017) indica que las habilidades sociales son el “conjunto de comportamientos o pensamientos propios de cada sujeto, que le permiten manejar y resolver de manera efectiva y aceptable los problemas cotidianos en los diferentes contextos o situaciones en los que estos puedan presentarse” (p. 135). Además, Roca (2014) la define como una “serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactoras, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos”. (p. 11)

Tomando en cuenta estos planteamientos, las habilidades sociales comprenderán la forma de comunicarnos con los demás incluyendo nuestro lenguaje no verbal, la aceptación o negación a los requerimientos por otras personas, además de la forma en la cual podemos encontrar alternativas de solución ante situaciones conflictivas que puedan surgir en nuestra interacción con otros propiciando respuestas seguras y efectivas litigando conductas disruptivas que puedan dañarnos.

Es necesario precisar, que las habilidades sociales nos acompañan desde nuestra primera infancia siendo la familia la primera fuente para establecer pensamientos y conductas aceptables para la sociedad, como señala Lacunza (2010) las habilidades sociales cuando son aprendidas y practicadas en la niñez van a provocar un impacto positivo en la siguiente etapa de maduración permitiendo un adecuado uso de sus habilidades comunicativas y empáticas estableciendo una estabilidad emocional y psíquica. Por lo tanto, la persona que en su infancia estuvo expuesta a un ambiente violento generará a un futuro desequilibrios emocionales como baja autoestima, poca capacidad de discernir o falta de control emocional siendo proclives a pertenecer a una pandilla, recaer en el alcoholismo o drogadicción siendo estos problemas sociales más frecuente en una sociedad carente de conductas asertivas.

2.2.2.4. Conciencia social

Es considerada como la capacidad que tenemos las personas para comprender y entender de manera empática las dificultades que pueden atravesar los integrantes de nuestra comunidad o grupo social. Así mismo, para Mantilla (1952) define a la conciencia social como:

Un fenómeno sociológico en el que se integran representaciones sentimientos, pensamientos, valores y voliciones comunes a los individuos que forman una sociedad y que reabre a su turno sobre cada uno de los individuos como el derecho una fuerza de unificación y de control. (p. 362).

Por lo tanto, al desarrollar la conciencia social permitirá en el individuo aceptar que somos seres sociales y que por ende necesitamos reforzar nuestras habilidades sociales permitiéndonos aceptar las diferencias individuales y sus derechos, comunicar nuestras emociones y sentimientos de manera clara teniendo en cuenta la de los demás y resolver conflictos de manera constructiva. En conclusión, la conciencia social es importante para el desarrollo de la sociedad porque contará con personas que son conscientes de las necesidades de las otras personas fomentando la cooperación y la aceptación de normas sociales teniendo como resultado una sociedad democrática.

2.2.2.5. Toma de decisiones responsables

Las personas constantemente realizamos decisiones que nos llevan a nuestro bienestar personal o espiritual, físico o espiritual pero estas elecciones no siempre conllevan a resultados favorables para uno mismo o para el grupo con el que interactuamos; provocando conflictos emocionales o sociales. Sobre el tema, Bechara et, al (2000) citado en Acuña et, al (2013) plantea que la toma de decisiones es “la capacidad para seleccionar un curso de acción entre un conjunto de posibles alternativas conductuales” (p. 199). Además, Álvarez y Obiols (2009) indican que es un “proceso que requiere de una constante revisión en función de las nuevas informaciones que el sujeto va adquiriendo a lo largo de su vida, además de una implicación por parte del propio interesado”. (p. 889)

De acuerdo con Álvarez y Obiols (2009) existen factores determinantes para la toma de decisiones que va desde la aceptación personal y social; el contexto en el que no desenvolvemos para decidir, el argumento y afirmación de la problemática a resolver y las emociones o motivaciones que nos impulsan a lograr una meta propuesta.

Para Janis y Mann (1977) citado en Luna y Laca (2014, p. 43-44) sostienen que la toma de decisiones surge ante una situación que se puede considerar estresante dificultando la decisión por lo que consideran que surgen dos tipos de preocupaciones como son las pérdidas objetivas y subjetivas las cuales al inicio va a generar incertidumbre al decidir teniendo como alternativa no realizar

ningún cambio para evitar riesgos, pero si el análisis conlleva a darse cuenta que la situación conllevará a generar consecuencias desastrosas va a impulsar acciones viables que permitan la seguridad de la persona y de los demás.

Por lo tanto, tomar decisiones de manera objetiva y responsable nos conllevará a obtener resultados favorables que repercutirán en nuestro ámbito personal, social o educativo ya que estas decisiones deben representar nuestro pensamiento crítico y reflexivo basadas en el respeto hacia las otras personas y hacia nosotros mismos. En conclusión, toda decisión aun siendo compleja o difícil tendrá como resultado un beneficio a nuestro crecimiento personal y madurez emocional.

2.2.3. Estrategias de soporte socioemocional

El fortalecimiento de las habilidades socio emocionales es una tarea permanente y constante que se debe establecer en los distintos contextos en las que el sujeto se encuentra expuesto y es considerada las aulas de clases un lugar donde permite la expresión de emociones y el reconocimiento de las emociones de los demás. A causa de la emergencia sanitaria por el COVID-19 los estudiantes han tenido escasa interacción con sus compañeros limitando el desarrollo de las habilidades socioemocionales, por ello, es importante considerar dentro de las sesiones de aprendizaje estrategias que aborden las principales competencias emocionales personales como el autoconocimiento y autorregulación como habilidades intrapersonales como las relaciones sociales y conocimiento del entorno teniendo en cuenta la toma de decisiones responsables para el bienestar propio y de los demás.

Para abordar las principales habilidades socioemocionales será de importancia considerar las siguientes estrategias:

Se puede hacer uso de la respiración para poder evocar la relajación corporal o prácticas de inducción mental como la meditación, por ello Davis et al. (2009) citado en Morales (2014) señala que el “conocimiento del propio cuerpo es el primer paso para el reconocimiento del estímulo molesto y su reducción”. (p. 8). Por lo tanto, es importante considerar la respiración diafragmática como una de

las técnicas para abordar el control emocional, debido a que poder inhalar adecuadamente dependerá del uso adecuado del diafragma que se encuentra por debajo de los pulmones permitiendo el ingreso favorable del aire teniendo como resultado una relajación completa (Castellano, 2009). El ejercicio consistirá en colocar ambas manos en el diafragma, seguidamente se realizará una inhalación profunda conteniendo el aire hasta 5 segundos, posteriormente se pedirá al participante que expulse el aire por la boca hasta que su vientre se contraiga. En esta línea, Sakya (2000) citado en Puerta y Cruz (2003) afirma que, “con la práctica continuada de la respiración diafragmática, el individuo se vuelve inmune ante cualquier situación de estrés, regula adecuadamente los niveles de serotonina y otros químicos responsables de los estados emocionales, mejora el sueño y el humor” (p. 90)

Así mismo, otra estrategia que se puede adaptar a la virtualidad con el apoyo familiar es la dramatización ya que para Pavis (1983) citado en Cruz (2017) refiere que “el juego dramático es una práctica colectiva que reúne a un grupo de individuos que improvisan de forma conjunta según un tema previamente elegido por ellos, dándole a la improvisación una estructura dramática” (p. 139). Por lo tanto, los docentes pueden plantear y motivar con la dramatización la libre expresión emocional para experimentar posibles alternativas de solución ante un problema social, es por ello que la dramatización va a permitir el “reforzamiento de la autoestima, el conocimiento del propio yo, la relación con los demás, el encuentro de nuevas formas de comunicación, la empatía y el asertividad social” (Cruz, 2017, p.142), habilidades fundamentales para el desarrollo integral del estudiante.

Otra estrategia que servirá de apoyo al docente son las dinámicas grupales debido a que “apuntan a producir una disposición hacia el aprendizaje basada en el logro de estados emocionales positivos” (Banz, 2008, p. 1). Las dinámicas a pesar que su uso es en espacios presenciales, en la actualidad a causa del aislamiento y las clases virtuales han tenido que ser modificada para usarlas en los medios tecnológicos por donde los maestros establecen comunicación; esto se debe a que, según Goldstein (1989) citado en Pretell (2016), las dinámicas

grupales tienen como “finalidad es provocar concentración, ánimo, deseo de participación y trabajo, amistad, manifestación de capacidades previas, autoestima y cohesión en los elementos de los grupos”. (p. 48). Es así que el Ministerio de Educación (2009) considera que para desarrollar la práctica pedagógica deben emplearse juegos o dinámicas como estrategias que permitan que el estudiante descubra nuevos aprendizajes cognitivos y emocionales logrando una formación integral.

Por lo tanto, a pesar que las dinámicas tengan características lúdicas en realidad consta con objetivos en relación a lo que se quiere establecer en los estudiantes como es el caso de las habilidades emocionales, podemos considerar dinámicas como el rey manda promoviendo la expresión emocional de acuerdo a la indicación del moderador o iniciar una sesión de aprendizaje en el WhatsApp con la pregunta ¿Cómo están?, y el empleo de emoticones, teniendo como resultado el reconocimiento de emociones propias y de los demás.

Por otra parte, se propone que las estrategias emocionales en el ámbito educativo generen un logro en el comportamiento socioemocional de los estudiantes, para ello deben considerar las siguientes características según Durlak *et al.* (2011) las que denomina modelo SAFE por sus siglas en inglés, la primera es la secuencialidad la cual contempla la relación que debe contar las estrategias con el propósito y por ello debe tener una sucesión clara para ir desde los aprendizajes previos hasta los aprendizajes esperados; la siguiente es que deben ser activos, esto indica que deben promover la participación colaborativa de los estudiantes a través de la manifestación de sus ideas para reforzar y consolidar sus habilidades emocionales; la tercera es la focalización esto incluye que se puedan establecer estrategias para que profundicen cada habilidad y de esta manera puedan consolidarlos y practicarlos en diferentes contextos; por último deben ser explícitos, las estrategias deben apuntar hacia propósitos de enseñanzas claras, visibles y proyectando un cambio en el comportamiento del estudiante para ello es importante el acompañamiento constante del docente en el proceso de aprendizaje.

En conclusión, el proceso de aprendizaje cognitivo de los estudiantes debe estar acompañado del aprendizaje emocional por lo que considerar estrategias que promuevan la participación activa de todos los estudiantes permitirá que puedan contar con herramientas para poder afrontar las situaciones que ha causado el estado de emergencia por el COVID- 19 como el estrés, ansiedad, baja autoestima u otros problemas emocionales permitiendo de esta manera la expresión de sus emociones y el restablecimiento emocional.

2.2.4. El rol del docente en el soporte socioemocional

El soporte socioemocional nos permite realizar una pronta y efectiva acción de recuperación de los estudiantes, en el marco de la presente emergencia sanitaria, facilitando un mejor enfoque ante los acontecimientos que alteraron el modelo educativo tradicional, por lo que el rol del docente desempeña un papel fundamental de acompañamiento al estudiante en cuanto sucede una situación que desborda la capacidad de respuesta emocional del mismo.

Es por ello, que Romero *et al.* (2013) señalan que, el docente es un profesional que se desarrolla en un amplio ámbito educativo y cuyo rol es potenciar los aprendizajes y desarrollo integral de sus alumnos, interviniendo oportunamente para desarrollar competencias cognitivas y brindar el soporte socioemocional al estudiante; para esto es necesario que pueda contar con herramientas que le permitan brindar el soporte socioemocional eficiente; ya que esto permitirá que el docente obtenga como resultado principal estudiantes saludables y seguros de sí mismos.

Así mismo, Krefft (2016) analizó el nexo afectivo que establece el niño, con el profesor desarrollando competencias socioemocionales para su formación integral, siendo el resultado las características adquiridas, tales como la creatividad y la autonomía que favorece la adaptación a cambios por ende a la estabilidad socioemocional. En esta línea, Palomera *et al.* (2019) señalan que los docentes, además de contar con un conocimiento didáctico, estrategias pedagógicas y uso de nuevas tecnologías, también deben contar con destrezas

para comunicarse, trabajar en equipo, y relacionarse socioemocionalmente con los alumnos y con los agentes de la comunidad educativa.

En conclusión, podemos afirmar que el soporte socioemocional brindado por el docente durante la pandemia, enmarca un conjunto de acciones que con lleva a encaminar a sus estudiantes a que puedan manejar de manera oportuna las emociones notorias y las que se presenten a largo plazo, mientras se mantenga el estado de emergencia sanitaria.

2.2.5. La importancia del soporte socioemocional

La importancia del soporte socioemocional en la educación es parte principal para el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, conociendo mejor su entorno, complementando de esta manera sus capacidades cognitivas, ayudando a que se facilite sus competencias en el actual contexto educativo

Según la UNESCO (2017), la terminología competencia menciona a la actitud, habilidad y conocimiento que posibiliten realizar ciertas acciones a la práctica, por ello desarrollar competencias socioemocionales es un aporte para el desarrollo personal, profesional y enfrentar situaciones adversas, fortaleciendo al docente en su desempeño frente a sus alumnos.

Bisquerra (2017) afirma que las competencias socioemocionales incluyen a las competencias sociales y son fundamentales para el desarrollo pedagógico de manera activa y responsable, ya que “su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un afrontamiento a los retos que plantea la vida”. Según Rojas *et al.* (2017) afirman que los actores educativos que presenten un estado emocional saludable, están mejor preparados y pueden relacionarse de manera adecuada en la modalidad de educación a distancia a pesar de las dificultades por la pandemia COVID – 19.

Según Rincón (2010), “el cuerpo comunica sin palabras mediante la expresión facial, mirada, sonrisa o ausencia de ella, posición del tronco y extremidades” (p. 114). Por eso, cuando un docente brinda soporte

socioemocional a los niños y las niñas, la expresión de gestos, posturas corporales y niveles de voz contienen mensajes como complemento al lenguaje hablado.

Por último, la importancia del soporte socioemocional, antes, durante y después de la emergencia sanitaria, es vital ya que se brinda a los estudiantes que se ven afectados en su salud logrando de alguna manera mitigar las consecuencias que se puedan presentar en el momento y a largo plazo.

III. MÉTODOS

3.1. Tipo de Investigación

La investigación ha aplicado el tipo bibliográfico de carácter no experimental. Por lo que Hernández *et al.* (2014) hace referencia que este tipo de investigación pretende recopilar información a través de estudios relacionados con el objetivo a comprobar por lo que emplea la indagación y selección de contenido confiable ya sea virtual o material impreso.

3.2. Método de investigación

El estudio empleó el método descriptivo con relevancia en la búsqueda de información bibliográfica y documental. Al respecto, Hernández *et al.* (2014) refiere que este tipo de método permite recolectar y profundizar con contenido teórico la fundamentación del objetivo establecido y dando respuesta a la problemática.

3.3. Técnicas e instrumento para la recolección de datos

En el marco del modelo de investigación literaria o empírica con el concepto de búsqueda bibliográfica, el procedimiento coherente es el análisis documentado o fichaje.

La técnica que se utiliza para recoger información es el análisis documental, ya que, según Martínez (2004), nos permitió juzgar sobre el funcionamiento y la credibilidad de los datos inmersos en los documentos seleccionados, es decir, los proyectos de aprendizaje seleccionados para el estudio. El medio consiste en una compilación de información de manera sistémica registrando la información en fichas. Empleándose tres tipos de fichas: textual, de paráfrasis y de resumen.

a) Fichas textuales: Son medios tangibles de una relación de referencia exacta en conexión a los temas de interés que se pretenden. El uso de estas fichas permite trasladar al documento final de la investigación la versión fidedigna de la idea y de su autor para así construir el sustento literal de los argumentos

del estudio y su posición. Siendo imprescindibles para redactar la introducción, el marco teórico y la discusión de los trabajos en orden a fundamentar nuestras aportaciones.

- b) Fichas de paráfrasis: Este tipo de fichas el investigador suele repetir la idea central del texto, ya que se pretende explicar los enunciados de manera más explícita, pero con otras palabras o texto, siendo necesario tener en cuenta no cambiar la idea central del enunciado, es decir manteniendo la originalidad del mismo.

IV. CONCLUSIONES TEÓRICAS

1. Las estrategias de soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria en los estudiantes debe considerar las técnicas de respiración que permitirán regular las emociones, mejorar la atención y concentración sobre todo en el desarrollo de actividades escolares; así mismo se considera el uso de la dramatización como estrategia para la expresión emocional y mejora de los vínculos comunicativos entre pares y por último el uso de dinámicas grupales que van a facilitar el reconocimiento de uno mismo y el aprendizaje relacional.
2. Las condiciones para poder brindar el soporte socioemocional a los estudiantes en base a la revisión bibliográfica, deben contener secuencialidad, para ello debe existir relación entre la estrategia a emplear y el objetivo; actividad, considera que es necesario propiciar la participación de todos los estudiantes; focalización, esto indica que una vez aprendida las habilidades socioemocionales se debe establecer un espacio para practicarlas; y por último deben ser explícitas por lo que se considera que las estrategias deben ser claras determinando un cambio en los estudiantes.
3. El soporte socioemocional dentro del estado de emergencia sanitaria tendrá en cuenta los componentes como el conocimiento de uno mismo desde lo externo a lo interno (autoconocimiento), la regulación emocional y control de los impulsos (autorregulación), la aceptación y validación de las emociones y derechos de los demás (habilidades para relacionarse); el reconocimiento y comprensión de los problemas que pueda atravesar nuestra sociedad (conciencia social) y finalmente la elección sensata de nuestras decisiones generando un bienestar propio y el de los demás (toma de decisiones responsables).

4. La importancia de las estrategias efectivas para un soporte socioemocional pertinente en el marco de un estado de emergencia sanitaria, van a radicar se requiere la participación activa del docente para generar un aprendizaje emocional que sirva para mejorar sus estados emocionales a causa del confinamiento y, de esta manera, logren sus aprendizajes cognitivos y sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, I., Castillo, D., Bechara, A., & Godoy, J. C. (2013). Toma de decisiones en adolescentes: rendimiento bajo diferentes condiciones de información e intoxicación alcohólica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(2), 195-214.
- Álvarez González, M., & Obiols Soler, M. (2013). El proceso de toma de decisiones profesionales a través del coaching. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(2), 877-900.
- Arias Ortiz, E., Paredes, D., & Hincapié, D. (2020). Educar para la vida: El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los. *Banco Interamericano de Desarrollo*.
- Banz, C. (2008). *Las dinámicas grupales: una técnica de aprendizaje*. Chile: EducarChile.
- Betancourth, S., & Zambrano, C. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 11(18), 133-148. Obtenido de <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- Bisquerra Alzina, R. (2017). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: EDITORIAL SÍNTESIS.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- CASEL. (2017). *What is SEL?* Recuperado el 14 de Setiembre de 2017, de <http://www.casel.org/what-is-sel/>
- Castellano Beltrán, M. J. (2011). LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO FACTOR PRINCIPAL DE LA RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *Revista Digital de Educación Física*(13), 19-31.
- Chávez Juanito, H. (2020). El Modelo socioemocional frente a la COVID-19 para estudiantes de Educación Primaria. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista De investigación De La Facultad De Humanidades*, 8(2), 4-9. Obtenido de <https://doi.org/10.35383/educare.v8i2.484>
- Condori Quispe, B. C. (2018). *Influencia de la familia en el soporte socioemocional de los estudiantes de la I. E. S. Técnico Agropecuario San Agustín de Coata Puno 2018*. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.

- Cruz, P. C. (2017). DRAMATIZACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA. ESTUDIO DE CASO: UN ALUMNO, OBJETO DE BULLYING, CON DIFICULTADES EN ASERTIVIDAD. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 136-158.
- De la Fuente Arias, J. (2017). Autorregulación y procesos de aprendizaje. *Revistas Científicas de Educación en Red*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Development*, 82(1), 405-432. Obtenido de <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (2003). *La inteligencia emocional*. México: Punto de lectura.
- Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). MCGRAW-HILL.
- Kreffft, A. (2016). *Conducta de base segura y competencia socioemocional en niños institucionalizados en edad preescolar*. Lima.
- Lacunza, A. (2010). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10(13), 213-230.
- Luna Bernal, A. C., & Laca Arocena, F. A. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología*, 32(1), 39-65.
- Mantilla Pineda, B. (1952). La conciencia social. *Estudios de Derecho*, 13(39), 361-378. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/red/article/view/334785>
- Martínez, M. (2004). Ideas centrales de la metodología cualitativa. *Revista de psicología*.
- Mejía, J. F., Rodríguez, G. I., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. P., & Castellanos, M. (2017). *Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media* (Tercera ed.). Lima, Perú: Banco Mundial.
- MINEDU. (2009). *Diseño curricular básico de educación secundaria*. Lima.
- MINEDU. (2015). *Guía Metodológica para el soporte socioemocional en situaciones de emergencias por desastres* (Segunda ed.). Lima: Copyright MINEDU.
- MINSA. (2020). *Documento Técnico: Plan de Salud Mental (En el contexto Covid-19-Perú, 2020- 2021)*. Perú: Ministerio de Salud del Perú.

- Morales Homar, G. (2014). *REGULACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTO, ESTRATEGIAS Y APLICACIONES EN LA RELACIÓN DE AYUDA*. Illes Balears: UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS .
- Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2019). Formación en valores y competencias socioemocionales para docentes tras una década de innovación. *Revista Praxis & Saber*, 10(24), 93-117.
- Panadero, E., & Tapia, J. A. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.
- Pinedo Castro, A. (2020). *Soporte en habilidades socioemocionales y Tarea remota "Aprendo en casa" en estudiantes de la ciudad de Pucallpa, 2020*. Pucallpa: Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.
- Pretell Carrera, K. (2016). *Programa educativo basado en dinámicas grupales para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I.E.E. "Rafael Narváez Cadenillas" de Trujillo*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Puerta C., D. X., & Cruz Becerra, D. (2003). Influencia de la respiración diafragmática en la motricidad fina. *Acta Colombiana de Psicología* (10), 89-95.
- Reina González, M. C., & Domínguez, C. M. (2019). *Soporte emocional docente y ajuste escolar de los estudiantes de las sedes San Cristóbal Bajo y Mirasol de las zonas rurales de la ciudad de Ibagué*. Ibagué: Universidad del Tolima. Obtenido de <http://repository.ut.edu.co/handle/001/2933>
- Rincón, J. (2010). La importancia de la comunicación no verbal en la enseñanza. *Revista 75 Ingeniería Solidaria*, 6(10), 113-120.
- Ríos Matta, M. L. (2020). *La familia como soporte emocional en los niños de educación inicial en tiempos de COVID-19*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Rivera, A., & Rivera, S. (2018). Estudio Transdisciplinario sobre la autoconciencia. Madrid: LUDUS VITALIS.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE Ediciones.
- Rodríguez, A., & Reverté, R. (2009). Inteligencia emocional: Autoconciencia. *Harvard Business School Publishing Corporation*.

- Rojas, F., Escalante, D., Bermúdez, L., & Amaíz, C. (2017). Competencias socioemocionales de los docentes en formación. *Acción Pedagógica. Acción Pedagógica*, 26, 120-129.
- Romero, J., Rodríguez, E., & Romero, Y. (2013). El trabajo docente: Una mirada para la reflexión. *Perspectivas docentes* 51, 35-38.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Inteligencia Emocional*. 9: Imaginación cognición y personalidad.
- Trisca, J. O. (2020). *La autorregulación como Herramienta de Aprendizaje*. Nuevo León: Universidad de Montemorelos.
- UNESCO. (2017). *Reconstruir sin ladrillos. Guía de apoyo para el sector educativo en contexto de emergencia*. Chile: Ministerio de Educación.
- UNICEF, OMS, & FICR. (marzo de 2020). *Guía provisional para la para la prevención y el control de la COVID-19 en las escuelas*. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Obtenido de <https://www.unicef.org/es>
- Virreyra Salas, G. M. (2020). *Gestión del Programa Soporte Emocional en la Educación de Calidad, en objetivo de desarrollo sostenible en la Educación Básica Regular. Callao-2019*. Lima: Universidad César Vallejo.