

Musicoterapia como estrategia socioemocional para el bienestar docente: efectos en ansiedad, burnout y equilibrio emocional en educación básica rural

Music therapy as a socio-emotional strategy for teacher well-being: effects on anxiety, burnout and emotional balance in rural basic education

Emmanuel Anzo Ortega¹

¹Universidad de Excelencia Educativa México, emmanuel_anzo@inaesdi.com, <https://orcid.org/0009-0009-4898-783X>, México

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 02-04-2026

Revisado 03-04-2026

Aceptado 15-05-2026

Palabras Clave:

Musicoterapia
Bienestar docente
Ansiedad
Burnout
Equilibrio emocional

Keywords:

Music therapy
Teacher well-being
Anxiety
Burnout
Emotional balance

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa estructurado de musicoterapia en los niveles de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional en docentes de educación básica en contexto rural. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi-experimental de tipo longitudinal con medición pretest-postest. La muestra estuvo conformada por 14 docentes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos se utilizó un instrumento tipo Likert de 12 ítems, cuya confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = .785$ en pretest y $\alpha = .845$ en postest). Los resultados evidenciaron una disminución en los niveles de ansiedad y burnout, así como una mejora significativa en el equilibrio emocional tras la implementación del programa de musicoterapia. En particular, se observó un incremento en la capacidad de autorregulación emocional, estabilidad y actitud positiva ante los retos laborales. No obstante, algunos indicadores asociados al estrés físico y la percepción de pérdida de sentido laboral se mantuvieron elevados, lo que sugiere la influencia de factores estructurales del contexto educativo. Se concluye que la musicoterapia constituye una estrategia efectiva para el fortalecimiento del bienestar socioemocional docente, aunque se recomienda complementarla con intervenciones institucionales que atiendan las condiciones laborales del profesorado.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of a structured music therapy program on anxiety levels, burnout syndrome, and emotional balance among basic education teachers in a rural context. The research followed a quantitative approach with a quasi-experimental longitudinal design using pretest-posttest measurements. The sample consisted of 14 teachers selected through non-probabilistic purposive sampling. Data were collected using a 12-item Likert-scale instrument, whose reliability was assessed using Cronbach's alpha ($\alpha = .785$ in the pretest and $\alpha = .845$ in the posttest). The results showed a decrease in anxiety and burnout levels, as well as a significant improvement in emotional balance after the implementation of the music therapy program. Notably, there was an increase in emotional self-regulation, stability, and a positive attitude toward work-related challenges. However, some indicators related to physical stress and perceived loss of work meaning remained high, suggesting the influence of structural factors within the educational context. It is concluded that music therapy is an effective strategy for enhancing teachers' socio-emotional well-being; however, it should be complemented with institutional interventions addressing teachers' working conditions.

INTRODUCCIÓN

La profesión docente “enfrenta actualmente una crisis de identidad, ocasionada por varios factores derivados de las circunstancias en las que se desarrolla la educación, entre ellos, el reconocimiento social del profesor y las percepciones que él mismo construye sobre su labor académica” (Universidad Autónoma de México, 2012), uno de los escenarios más complejos de la historia educativa contemporánea. Las transformaciones curriculares, el incremento de demandas administrativas, la diversidad sociocultural del alumnado y las exigencias derivadas de los procesos de evaluación y rendición de cuentas han incrementado significativamente la carga emocional asociada al ejercicio de la docencia. En este contexto, el bienestar psicológico del profesorado se ha convertido en un factor clave para garantizar la calidad educativa y la sostenibilidad de los sistemas escolares.

Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), han señalado que el magisterio constituye una de las profesiones con mayor exposición a factores de riesgo psicosocial, tales como estrés laboral crónico, ansiedad y síndrome de burnout. Estas condiciones no solo afectan la salud mental del profesorado, sino que también repercuten en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, el clima escolar y las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo, afirma (Soto, 2025) “los profesionales de la educación conforman uno de los sectores que más están expuestos a factores de riesgo psicosocial en el trabajo”.

En el ámbito educativo, la regulación emocional del docente desempeña un papel fundamental en la construcción de ambientes de aprendizaje positivos y en la gestión efectiva del aula. Investigaciones recientes en neuroeducación han demostrado que los estados emocionales del profesorado influyen directamente en procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje, tales como la atención, la memoria y la motivación del estudiante. Menciona (Apolo y Vasquez, 2024) “La neurociencia cognitiva no solo estudia cómo el cerebro procesa la información, sino también cómo los factores emocionales, sociales y contextuales influyen en este proceso”. En consecuencia, el deterioro del bienestar socioemocional docente es un “factor fundamental que influye de manera significativa en la calidad educativa, ya que impacta tanto en el desarrollo profesional del educador como en el ambiente de aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes”, (Cabezas-Cerna, 2025). A pesar de la creciente evidencia sobre la relevancia de la salud mental docente, las políticas educativas y los programas institucionales continúan centrados principalmente en la formación pedagógica y administrativa, dejando en segundo plano el acompañamiento psicológico y socioemocional del profesorado. De acuerdo con (UPAEP, 2021) “la práctica docente también debe de ser incluida en los planes de formación inicial y continua del profesorado”.

Esta situación resulta particularmente preocupante en contextos educativos rurales, donde los docentes suelen enfrentar condiciones laborales más complejas, limitaciones de recursos institucionales y mayores demandas comunitarias. En palabras de (Alvarez y Garcia, 2020) “los centros educativos rurales tienen grandes dificultades para asumir el liderazgo pedagógico, para potenciar un liderazgo distribuido y para involucrar a los líderes formales e informales en las diferentes escuelas”.

Ante este escenario, se vuelve necesario explorar estrategias innovadoras orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional del profesorado. En este sentido, la musicoterapia ha emergido como una intervención con potencial significativo para promover la autorregulación emocional, disminuir los niveles de estrés y favorecer estados de relajación y bienestar psicológico. Desde una perspectiva neurocientífica, la música actúa sobre estructuras cerebrales vinculadas con el sistema límbico, donde “la música es un fenómeno complejo en el que están implicadas múltiples áreas del cerebro y conexiones neuronales”, (Toader y Petru, 2023), modulando la respuesta al estrés y facilitando procesos de regulación emocional.

Diversos estudios han evidenciado que las intervenciones basadas en musicoterapia “han demostrado que la música y la musicoterapia tienen efectos positivos en el ser humano” (ISEP, 2025) los cuales pueden contribuir a la reducción de la ansiedad, el estrés y el desgaste profesional en diferentes contextos laborales. No obstante, en el ámbito educativo particularmente en educación básica aún son limitadas las investigaciones empíricas que analicen de manera sistemática el impacto de programas estructurados de musicoterapia en el bienestar socioemocional del profesorado. En el contexto mexicano, la Nueva Escuela Mexicana reconoce la importancia del bienestar integral de los actores educativos y promueve el desarrollo socioemocional como un componente esencial para la transformación educativa. Desde esta perspectiva, el cuidado del docente adquiere un papel central para la construcción de comunidades de aprendizaje saludables y para el fortalecimiento de la calidad educativa.

A partir de estas consideraciones, la presente investigación tuvo como propósito analizar el efecto de un programa estructurado de musicoterapia en los niveles de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional en docentes de educación básica que laboran en un contexto rural. La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que busca medir y analizar estadísticamente la relación entre la participación en actividades de musicoterapia y los niveles de ansiedad, burnout y equilibrio

emocional en docentes de educación básica. El estudio adoptó un diseño cuasi-experimental de tipo longitudinal con medición pretest–postest, ya que se pretende analizar los cambios en variables socioemocionales del profesorado a partir de la implementación de un programa de musicoterapia a lo largo del tiempo.

Este diseño permitió comparar las mediciones obtenidas antes y después de la intervención musical, identificando cambios en los indicadores de salud emocional del profesorado asociados a la implementación de la estrategia de musicoterapia.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con el propósito de analizar el efecto de un programa de musicoterapia en los niveles de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional en docentes de educación básica. En concordancia con el planteamiento teórico previo, se adoptó un diseño cuasi experimental de un solo grupo con medición pretest–postest, el cual permitió evaluar los cambios en las variables socioemocionales antes y después de la implementación de la intervención.

Este tipo de diseño se caracteriza por la aplicación de una intervención sin asignación aleatoria de los participantes ni la inclusión de un grupo control, lo cual resulta pertinente en contextos educativos reales donde las condiciones institucionales y éticas limitan la manipulación experimental estricta. No obstante, permite analizar el efecto de una estrategia aplicada en condiciones naturales, como es el caso del programa de musicoterapia.

La población de estudio estuvo conformada por docentes de la Escuela Primaria Rural Federal “Cristóbal Colón”, ubicada en la localidad de Domingo El Tejocote, municipio de San Felipe, Guanajuato. Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando la accesibilidad de la población y la participación voluntaria de los docentes. Como criterios de inclusión se consideraron profesores en servicio activo, con disponibilidad para participar en el estudio y que otorgaron su consentimiento informado.

Para la recolección de datos se diseñó y aplicó una encuesta estructurada con escala tipo Likert, orientada a medir tres dimensiones principales: ansiedad docente, síndrome de burnout y equilibrio emocional. El instrumento permitió cuantificar la percepción del profesorado respecto a su estado emocional, niveles de estrés laboral y capacidad de autorregulación emocional. La aplicación del instrumento se realizó en dos momentos: un pretest, previo a la intervención, y un postest, posterior a la implementación del programa de musicoterapia.

El procedimiento del estudio se desarrolló en tres fases. En la primera fase, se aplicó el pretest con el objetivo de identificar el estado socioemocional inicial de los docentes. En la segunda fase, se implementó el programa de musicoterapia durante un periodo de ocho semanas, mediante sesiones orientadas a la relajación, la regulación emocional y la reducción del estrés docente. En la tercera fase, se aplicó el postest con la finalidad de evaluar los cambios en las variables estudiadas tras la intervención.

El análisis de los datos se realizó mediante técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, y se aplicaron pruebas de comparación de medias para muestras relacionadas (pretest–postest), con el propósito de identificar diferencias significativas en los niveles de ansiedad, burnout y equilibrio emocional atribuibles a la intervención. Asimismo, se consideró el tamaño del efecto para determinar la magnitud de los cambios observados.

Finalmente, el estudio se llevó a cabo bajo principios éticos de investigación, garantizando el consentimiento informado de los participantes, la confidencialidad de la información, el anonimato de los docentes y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de resultados en esta fase inicial se orienta a examinar el estado socioemocional de los docentes de educación básica previo a la implementación del programa de musicoterapia. En particular, se analizan los niveles de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional, con el propósito de establecer una línea base que permita comprender las condiciones emocionales del profesorado antes de cualquier intervención. A partir de la aplicación del instrumento tipo Likert en modalidad pretest, se procede a la organización y análisis de los datos obtenidos, identificando tendencias en las tres dimensiones evaluadas. Este proceso se apoya en técnicas de estadística descriptiva, tales como el cálculo de medias, frecuencias y desviaciones estándar, lo que permite caracterizar el nivel de afectación socioemocional presente en los docentes participantes.

Los resultados obtenidos en esta etapa permiten evidenciar la presencia de factores de riesgo asociados al estrés laboral, tales como niveles elevados de ansiedad y desgaste emocional, así como posibles desequilibrios en la regulación emocional. Esta información resulta fundamental para justificar la

pertinencia de la intervención basada en musicoterapia, al proporcionar un diagnóstico inicial que sustenta la necesidad de implementar estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar docente.

Como primer resultado del análisis, se procedió a evaluar la consistencia interna del instrumento aplicado en la fase de pretest mediante el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach. Este estadístico permite determinar el grado de fiabilidad del cuestionario, es decir, la coherencia interna de los ítems que integran las dimensiones de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional. El análisis de fiabilidad se realizó considerando los 12 reactivos del instrumento tipo Likert, obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de $\alpha = .785$, el cual se muestra en la tabla 1. Lo que indica un nivel de consistencia interna aceptable del instrumento. Este resultado sugiere que los ítems presentan una adecuada correlación entre sí y que el cuestionario es confiable para medir las variables socioemocionales en la población docente estudiada.

Tabla 1: Estadísticas de fiabilidad Pret-test

Alfa de Cronbach	N de elementos
.785	12

Tabla 2: Estadísticas de escala Pre-test

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
40.43	7.033	2.652	12

La tabla 3 presenta los estadísticos descriptivos obtenidos en la fase de pretest para una muestra de 14 docentes, considerando las variables de ansiedad, burnout y equilibrio emocional. En términos generales, se observa que los ítems relacionados con ansiedad y burnout presentan medias elevadas, oscilando entre 3.71 y 4.36 en una escala de 1 a 5, lo que indica una alta presencia de preocupación, tensión emocional, agotamiento y desgaste profesional en los participantes.

Tabla 3: Estadísticos descriptivos Pre-Test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Me siento constantemente preocupado(a) por mis responsabilidades laborales.	14	3	5	4.36	.633
Experimento tensión o nerviosismo durante mi jornada de trabajo.	14	3	5	3.86	.663
Me cuesta relajarme después de un día laboral.	14	3	5	3.93	.730
Presento síntomas físicos de estrés (fatiga, tensión muscular, insomnio).	14	3	5	3.86	.770
Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo.	14	3	5	4.07	.616
Siento que he perdido el entusiasmo por la docencia.	14	3	5	3.71	.611
Me cuesta mantener una actitud positiva con mis estudiantes.	14	3	5	4.00	.679

Percibo que mi trabajo ha14 perdido sentido o valor personal.	3	5	3.93	.730
Soy capaz de controlar mis14 emociones en situaciones difíciles en el aula.	1	3	2.07	.616
Mantengo una actitud positiva14 ante los retos laborales.	2	3	2.43	.514
Logro recuperarme14 emocionalmente después de situaciones estresantes.	2	3	2.36	.497
Me siento emocionalmente14 estable durante mi jornada laboral.	1	3	1.86	.770

La ilustración 1 muestra la desviación estándar de los ítems relacionados con el estado emocional y laboral, evidenciando distintos niveles de variabilidad en las respuestas. Los valores más altos se observan en estabilidad emocional, síntomas físicos de estrés y dificultad para relajarse, lo que indica mayor heterogeneidad entre los participantes. En contraste, recuperación emocional y actitud positiva presentan menor dispersión, reflejando respuestas más homogéneas. En general, los resultados sugieren que las variables asociadas al estrés muestran mayor variabilidad, destacando su relevancia para el análisis del bienestar emocional en el contexto docente.

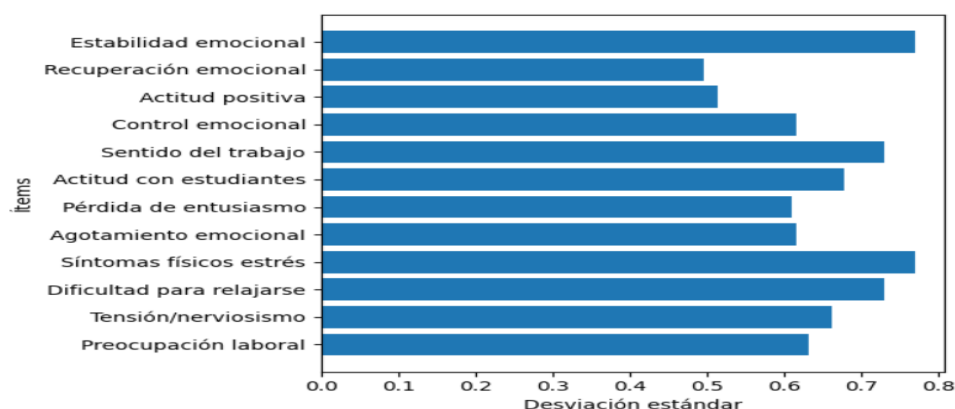


Fig. 1: Desviación Estándar por ítem Pre-test

Se procedió a evaluar la consistencia interna del instrumento aplicado en la fase de postest mediante el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach. Este estadístico permite determinar el grado de fiabilidad del cuestionario, es decir, la coherencia interna de los ítems que integran las dimensiones de ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional. El análisis de fiabilidad se realizó considerando los 12 reactivos del instrumento tipo Likert, obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de $\alpha = .845$, el cual se muestra en la tabla 4.

Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad Post-test

Alfa de Cronbach	N de elementos
.845	12

Tabla 5: Estadísticas de escala Post-test

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
44.50	6.731	7.793	12

Los resultados de la tabla 6 evidencian que las medias obtenidas oscilan entre 2.79 y 4.50 en una escala tipo Likert de cinco puntos, lo que indica la presencia de niveles moderados a altos en los indicadores evaluados. En particular, los reactivos asociados al estrés laboral muestran valores elevados, destacando el ítem “Me cuesta relajarme después de un día laboral” (M = 4.50, DE = .855), seguido de “Presento síntomas físicos de estrés (fatiga, tensión muscular, insomnio)” (M = 4.07, DE = .616). Estos resultados sugieren una alta incidencia de manifestaciones físicas y dificultades en la recuperación emocional tras la jornada laboral. En relación con los indicadores de ansiedad, se observan niveles moderados, como en el ítem “Experimento tensión o nerviosismo durante mi jornada de trabajo” (M = 3.07, DE = .997) y “Me siento constantemente preocupado(a) por mis responsabilidades laborales” (M = 2.79, DE = 1.311), lo que indica que la ansiedad cognitiva es menos pronunciada en comparación con el estrés físico. Respecto al síndrome de burnout, los resultados reflejan niveles relevantes de desgaste emocional. El ítem “Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo” presenta una media de 3.64 (DE = 1.393), evidenciando un nivel moderado-alto de agotamiento. Asimismo, “Percibo que mi trabajo ha perdido sentido o valor personal” (M = 4.14, DE = .770) constituye uno de los valores más elevados, lo que sugiere una tendencia significativa hacia la despersonalización o pérdida de significado en la labor docente.

Por otro lado, los indicadores de equilibrio emocional muestran resultados favorables. El ítem “Soy capaz de controlar mis emociones en situaciones difíciles en el aula” alcanza una media de 4.43 (DE = .756), mientras que “Mantengo una actitud positiva ante los retos laborales” y “Me siento emocionalmente estable durante mi jornada laboral” presentan medias de 4.00, lo que indica un nivel adecuado de autorregulación emocional. No obstante, el reactivo “Logro recuperarme emocionalmente después de situaciones estresantes” (M = 3.21, DE = 1.311) sugiere que la capacidad de recuperación emocional aún presenta áreas de mejora.

Tabla 6: Estadísticos descriptivos Post-test

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Me siento constantemente preocupado(a) por mis responsabilidades laborales.	14	1	5	2.79	1.311
Experimento tensión o nerviosismo durante mi jornada de trabajo.	14	2	5	3.07	.997
Me cuesta relajarme después de un día laboral.	14	2	5	4.50	.855
Presento síntomas físicos de estrés (fatiga, tensión muscular, insomnio).	14	3	5	4.07	.616
Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo.	14	1	5	3.64	1.393
Siento que he perdido el entusiasmo por la docencia.	14	1	5	3.14	1.292
Me cuesta mantener una actitud positiva con mis estudiantes.	14	1	5	3.50	1.160
Percibo que mi trabajo ha perdido sentido o valor personal.	14	3	5	4.14	.770
Soy capaz de controlar mis emociones en situaciones difíciles en el aula.	14	3	5	4.43	.756
Mantengo una actitud positiva ante los retos laborales.	14	1	5	4.00	1.177

Logro emocionalmente después de situaciones estresantes.	recuperarme14	1	5	3.21	1.311
Me siento estable durante mi jornada laboral.	emocionalmente14	3	5	4.00	.784

La ilustración 2 de desviación estándar del postest muestra una variabilidad moderada en la mayoría de los ítems evaluados. Los valores más altos se observan en agotamiento emocional (DE = 1.393) y preocupación laboral (DE = 1.311), indicando mayor dispersión en las respuestas. En contraste, los ítems relacionados con síntomas físicos del estrés (DE = .616) y control emocional (DE = .756) presentan menor variabilidad, evidenciando mayor homogeneidad. En conjunto, estos resultados sugieren diferencias individuales en la percepción del desgaste emocional, pero consistencia en aspectos de regulación emocional.

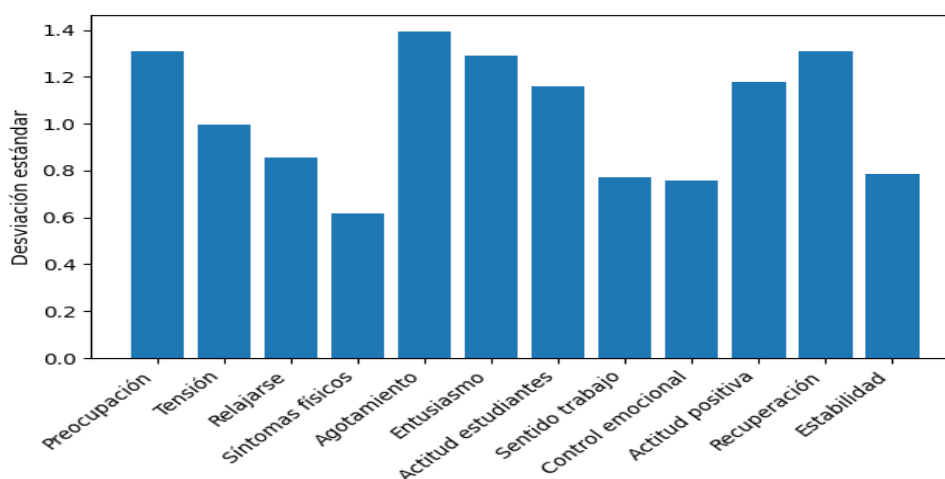


Fig. 2: Desviación Estándar por ítem Pos-test

Los resultados obtenidos en las fases de pretest y postest permite analizar de manera integral los efectos de la intervención basada en musicoterapia sobre las variables socioemocionales de los docentes de educación básica rural, específicamente en ansiedad, síndrome de burnout y equilibrio emocional. En la fase de pretest, se identificaron niveles elevados de ansiedad y burnout, con medias superiores a 3.71 en la mayoría de los reactivos relacionados con preocupación, tensión emocional, agotamiento y pérdida de sentido laboral, lo que evidenciaba un estado inicial de vulnerabilidad socioemocional en los participantes.

Asimismo, los indicadores de equilibrio emocional presentaban medias bajas (entre 1.86 y 2.43), lo que reflejaba dificultades en la regulación emocional, estabilidad y capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Tras la implementación de la estrategia de musicoterapia, los resultados del postest muestran cambios relevantes en la estructura de las variables analizadas. En el caso de la ansiedad, se observa una disminución en indicadores como la preocupación laboral (M = 2.79) y la tensión durante la jornada (M = 3.07), lo que sugiere un efecto positivo de la intervención en la reducción de la carga emocional percibida. Sin embargo, algunos indicadores de estrés físico, como la dificultad para relajarse (M = 4.50) y los síntomas somáticos (M = 4.07), se mantienen elevados, lo que indica la persistencia de factores asociados al contexto laboral.

En relación con el síndrome de burnout, los resultados evidencian una ligera disminución en el agotamiento emocional (de M = 4.07 a M = 3.64) y en la pérdida de entusiasmo por la docencia (de M = 3.71 a M = 3.14). No obstante, el ítem relacionado con la pérdida de sentido del trabajo presenta un incremento (M = 4.14), lo que sugiere que, aunque la intervención impacta en algunos componentes del burnout, persisten elementos estructurales vinculados a la percepción del valor del trabajo docente. Por otro lado, los cambios más significativos se observan en la dimensión de equilibrio emocional. Los resultados del postest muestran un incremento sustancial en la capacidad de control emocional (de M = 2.07 a M = 4.43), así como en la estabilidad emocional (de M = 1.86 a M = 4.00) y la actitud positiva ante los retos (de M = 2.43 a M = 4.00). Estos hallazgos evidencian una mejora considerable en las habilidades de autorregulación emocional, lo que constituye uno de los principales efectos positivos de la musicoterapia como estrategia socioemocional.

En términos de fiabilidad del instrumento, se observa una mejora en la consistencia interna entre ambas fases, pasando de un Alfa de Cronbach de $\alpha = .785$ en el pretest a $\alpha = .845$ en el postest, lo que refuerza la validez de los resultados obtenidos. En conjunto, la triangulación de los datos sugiere que la musicoterapia tiene un impacto significativo en el fortalecimiento del equilibrio emocional y en la reducción parcial de la ansiedad y el burnout en docentes de educación básica rural. No obstante, la persistencia de algunos indicadores elevados de estrés y pérdida de sentido laboral indica la necesidad de complementar esta estrategia con intervenciones organizacionales que aborden las condiciones estructurales del contexto educativo.

CONCLUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian que la implementación de un programa estructurado de musicoterapia generó efectos positivos en el bienestar socioemocional de los docentes de educación básica en contexto rural. En particular, se identificó una mejora significativa en la dimensión de equilibrio emocional, reflejada en el incremento de la capacidad de autorregulación, estabilidad emocional y actitud positiva ante los retos laborales. Estos hallazgos permiten afirmar que la musicoterapia constituye una estrategia efectiva para fortalecer las competencias emocionales del profesorado.

En relación con la ansiedad, los resultados muestran una disminución en indicadores como la preocupación laboral y la tensión durante la jornada de trabajo, lo que sugiere una reducción parcial de la carga emocional percibida. No obstante, la persistencia de niveles elevados en síntomas físicos de estrés y dificultad para relajarse indica que, si bien la intervención contribuye al bienestar emocional, no es suficiente por sí sola para eliminar los efectos fisiológicos asociados al estrés laboral docente.

Respecto al síndrome de burnout, se observó una disminución moderada en el agotamiento emocional y en la pérdida de entusiasmo por la docencia. Sin embargo, el incremento en la percepción de pérdida de sentido del trabajo evidencia la influencia de factores estructurales del contexto educativo que trascienden el alcance de la intervención. Esto sugiere que el burnout docente no depende exclusivamente de variables individuales, sino también de condiciones organizacionales y laborales.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que la musicoterapia tiene un impacto significativo en el fortalecimiento del equilibrio emocional y en la reducción parcial de la ansiedad y el burnout en docentes de educación básica rural. Sin embargo, la persistencia de algunos indicadores críticos sugiere la necesidad de complementar esta estrategia con intervenciones institucionales orientadas a mejorar las condiciones laborales, reducir la sobrecarga administrativa y fortalecer el reconocimiento del trabajo docente.

REFERENCIAS

- Alvarez, C., y Garcia, F. (2020). Posibilidades, limitaciones y demandas de los centros educativos del medio rural en el norte y sur de España contemplados desde la dirección escolar. *Perfiles educativos*, 42(168), 94-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2020.168.59153>
- Apolo , D., y Vasquez, I. (2024). Neuroeducación: aplicaciones de la neurociencia para mejorar la enseñanza. *South Florida Journal of Development*, 5, 01-16. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-014>
- Cabezas-Cerna, I. (2025). Bienestar emocional del docente y su impacto en la calidad educativa. *Revista Científica Multidisciplinar G-ner@ndo*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.573>
- ISEP. (Enero de 2025). <https://www.isep.es/>. <https://www.isep.es/actualidad/musicoterapia-respaldada-por-la-ciencia/>
- Soto, S. (14 de Marzo de 2025). Maestros, la profesión más expuesta a factores de riesgo psicosocial en México. *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/capital-humano/maestros-profesion-expuesta-factores-riesgo-psicosocial-mexico-20250314-750475.html>
- Toader, C., y Petru, C. (2023). Cognitive Crescendo: How Music Shapes the Brain's Structure and Function. *PMC PubMed Central*, 13(1390). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci13101390>
- Universidad Autonoma de Mexico. (2012). <https://www.cch.unam.mx/>. <https://www.cch.unam.mx/sites/default/files/actualizacion2012/gacetas/1290200312.pdf>
- UPAEP. (Febrero de 2021). <https://investigacion.upaep.mx/>. [https://investigacion.upaep.mx/images/img/editorial_upaep/biblioteca_virtual/pdf/eaicu_ebook.pdf](https://investigacion.upaep.mx/https://investigacion.upaep.mx/images/img/editorial_upaep/biblioteca_virtual/pdf/eaicu_ebook.pdf)