

Estrategias para la regulación emocional del docente y su influencia en la gestión del aula y el aprendizaje de los estudiantes

Strategies for teacher emotional regulation and its impact on classroom management and student learning

Fecha de recepción: 2024-08-24 • Fecha de aceptación: 2024-08-09 • Fecha de publicación: 2024-08-30

Ninfa Elizabeth Pacha Chipantiza¹
Investigador independiente, Ambato Ecuador
ninfa.pacha2910@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-4425-4588>

Karla María Bautista Cabeza²
Investigador independiente, Esmeraldas Ecuador
karkin0212@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-0544-1652>

Evelyn Zulay Erazo Merchán³
Investigador independiente, Guayaquil Ecuador
zuly_erazo@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-6236-614X>

Resumen

Este artículo analiza cómo las estrategias de regulación emocional docente influyen en la gestión del aula y el aprendizaje estudiantil a través de una revisión sistemática de literatura especializada (2018-2025) en bases de datos de carácter científicas. Los resultados evidencian que la formación en competencias emocionales como es el caso del mindfulness, reestructuración cognitiva y programas de inteligencia emocional reduce conductas disruptivas, mejora el desempeño académico, fortalece las relaciones docente-estudiante, entre otros beneficios. Los estudios consultados y analizados demuestran que docentes con habilidades emocionales desarrolladas implementan disciplinas preventivas, establecen límites claros sin medidas punitivas y adaptan métodos pedagógicos a necesidades afectivas del alumnado. Intervenciones basadas en mindfulness correlacionan con menor estrés docente y mayor bienestar estudiantil. Las conclusiones transmiten la necesidad de integrar la regulación emocional en la formación inicial docente que priorizan enfoques prácticos y contextualizados, así como diseñar políticas que impulsen redes de apoyo institucional y del mismo modo métricas para evaluar impactos en

cohesión grupal o equidad educativa. La investigación concluye que la estabilidad emocional del docente optimiza su resiliencia profesional y redefine el clima del aula como un espacio donde gestión efectiva y aprendizaje coexisten mediante la integración estratégica de razón y emoción.

Palabras clave

regulación emocional docente; gestión del aula; aprendizaje estudiantil; mindfulness docente; inteligencia emocional.

Abstract

This article analyzes how teachers' emotional regulation strategies influence classroom management and student learning through a systematic review of specialized literature (2018-2025) in scientific databases. The results show that training in emotional competencies such as mindfulness, cognitive restructuring, and emotional intelligence programs reduces disruptive behaviors, improves academic performance, strengthens teacher-student relationships, among other benefits. The studies consulted and analyzed demonstrate that teachers with developed emotional skills implement preventive disciplines, set clear limits without punitive measures, and adapt pedagogical methods to students' emotional needs. Mindfulness-based interventions correlate with lower teacher stress and greater student well-being. The conclusions convey the need to integrate emotional regulation into initial teacher training that prioritizes practical and contextualized approaches, as well as to design policies that promote institutional support networks and, likewise, metrics to evaluate impacts on group cohesion or educational equity. The research concludes that the emotional stability of teachers optimizes their professional resilience and redefines the classroom climate as a space where effective management and learning coexist through the strategic integration of reason and emotion.

Keywords

teacher emotional regulation; classroom management; student learning; teacher mindfulness; emotional intelligence.

Introducción

La labor docente se sitúa en un contexto dinámico y demandante, donde la interacción constante con estudiantes la presión institucional y los desafíos pedagógicos exigen varias competencias técnicas y del mismo modo habilidades socioemocionales sólidas. Aquí la capacidad del docente

para regular sus emociones es un factor crítico que influye de manera directa en el clima del aula, la calidad de la enseñanza y, en última instancia, el rendimiento académico de los estudiantes. A diferencia de enfoques centrados en recursos o herramientas externas la regulación emocional del educador constituye un proceso interno que en los momentos en los que se gestiona de manera consciente y estratégica, puede transformar las dinámicas educativas (Vivas, 2003).

Investigaciones recientes destacan que el bienestar emocional del docente actúa como un catalizador para la creación de ambientes de aprendizaje seguros y estimulantes (Granados et al., 2024). En el momento en el que los educadores desarrollan estrategias para manejar el estrés, la frustración o la ansiedad preservan su salud mental y modelan comportamientos que los estudiantes internalizan como referentes para su propia gestión emocional. Este fenómeno de "contagio emocional" pone de manifiesto la interdependencia entre el estado afectivo del docente y las respuestas conductuales del alumnado al establecer un vínculo bidireccional que impacta en la disciplina, la participación y la motivación.

Uno de los pilares teóricos en este ámbito es el modelo de regulación emocional propuesto por Gross en el 2015 el cual enfatiza la importancia de intervenir en etapas tempranas del proceso emocional como la selección de situaciones o la modificación cognitiva de experiencias estresantes (Monge et al., 2024). En el contexto educativo, esto se traduce en estrategias preventivas como es el hecho de la planificación de rutinas que minimizan fuentes de tensión, o la reestructuración de percepciones frente a conflictos en el aula. Un ejemplo de esto es un docente que interpreta un comportamiento disruptivo como una oportunidad para enseñar autorregulación en lugar de una amenaza a su autoridad, logra responder de manera más reflexiva y efectiva.

La gestión del aula de forma tradicional asociada a técnicas disciplinarias, adquiere una dimensión más profunda cuando se analiza desde la óptica de la inteligencia emocional docente. Estudios como los de Borbor (2024) revelan que los educadores con mayores habilidades para identificar y regular sus emociones tienden a establecer relaciones más empáticas con los estudiantes, lo que reduce la frecuencia de conductas desafiantes y fomenta un clima de respeto mutuo. Esto desde un punto de vista proactivo ayuda con la mitigación de conflictos y optimiza el tiempo dedicado a la enseñanza, al disminuir interrupciones y favorecer la concentración colectiva.

Entre las estrategias más efectivas para la regulación emocional docente se encuentran la práctica de mindfulness y la reflexión pedagógica guiada (Suarique, 2024). El mindfulness, entendido como la atención plena al momento presente, permite al educador reconocer sus reacciones

emocionales sin juicio, lo que facilita una respuesta deliberada en lugar de impulsiva. Investigaciones como las de Ramos et al. (2024) demuestran que programas estructurados de mindfulness para docentes reducen de manera significativa los niveles de agotamiento emocional y mejoran su capacidad para mantener la calma en situaciones de alta presión. La reflexión pedagógica mediante diarios emocionales o espacios de mentoría promueve la autoconciencia al ayudar a identificar patrones de respuesta contraproducentes y a diseñar alternativas alineadas con objetivos educativos.

La influencia de estas estrategias trasciende la esfera individual del docente para impregnar las interacciones dentro del aula. Un estudio longitudinal realizado por Zazueta et al. (2024) evidenció que en aulas donde los docentes aplicaban técnicas de regulación emocional, los estudiantes reportaban mayores niveles de compromiso académico y menores índices de ansiedad ante evaluaciones este hallazgo que la estabilidad emocional del educador funciona como un andamiaje invisible que sostiene la gestión conductual y la disposición cognitiva de los estudiantes hacia el aprendizaje.

No obstante la implementación de estas estrategias enfrenta desafíos estructurales. La formación inicial docente, por ejemplo, suele priorizar contenidos disciplinares y metodológicos y al relegar el entrenamiento en habilidades emocionales a un plano secundario. Esto genera una brecha entre la demanda emocional de la profesión y la preparación real de los educadores para afrontarla. Culturas institucionales que normalizan el estrés o sobrecargan de responsabilidades administrativas a los docentes pueden socavar sus esfuerzos por autorregularse ciclos de desgaste profesional.

A nivel de políticas educativas resulta imperativo integrar la regulación emocional docente como un componente central de los programas de desarrollo profesional. Iniciativas como comunidades de práctica emocional o talleres basados en evidencia científica podrían equipar a los educadores con herramientas adaptadas a sus contextos específicos. Es importante que estas intervenciones no se limiten a enfoques genéricos y consideren factores como la diversidad cultural de las aulas, las presiones socioeconómicas de los estudiantes y las particularidades de cada nivel educativo.

La conexión entre la regulación emocional del docente y el aprendizaje estudiantil se manifiesta en múltiples dimensiones. Como primer lugar un educador emocional equilibrado transmite seguridad y confianza elementos de importancia para que los estudiantes asuman riesgos intelectuales y participen activa. En segundo lugar, la capacidad de modular emociones intensas

como la irritación frente al fracaso de una estrategia didáctica permite al docente ajustar su práctica en tiempo real al mantener la coherencia pedagógica incluso en escenarios adversos. Al modelar estrategias de afrontamiento saludables, los docentes contribuyen al desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes, las cuales son predictoras de éxito académico y bienestar a largo plazo (Pogo y Torres, 2024).

Cabe destacar que la regulación emocional en el lugar de implicar la supresión de emociones negativas implica su gestión funcional. Un docente que reconoce su enojo ante una situación injusta y lo canaliza hacia la búsqueda de soluciones dialogadas, demuestra a los estudiantes que las emociones pueden ser aliadas en la construcción de ambientes justos y colaborativos (Funes, 2017). Este enfoque refuerza la idea de que la educación trasciende la mera transmisión de conocimientos: es un acto humano que requiere integrar razón y emoción.

La regulación emocional docente es un eje transversal capaz de redefinir la calidad educativa (Medina et al., 2023). Al priorizar este aspecto se fortalece la resiliencia profesional de los educadores y se sientan las bases para aulas más inclusivas, donde la gestión efectiva y el aprendizaje valioso florecen de manera interdependiente. El presente artículo busca analizar, desde una perspectiva crítica y basada en evidencia cómo las estrategias de regulación emocional docente influyen en la gestión del aula y los resultados académicos al proponer un marco conceptual que oriente futuras investigaciones y prácticas educativas transformadoras.

La estructura del artículo

En las siguientes secciones, se detallará la metodología empleada para recopilar y analizar literatura especializada en regulación emocional docente, con énfasis en estudios longitudinales y meta-análisis publicados en la última década. Después se presentarán hallazgos que vinculan prácticas específicas de autorregulación con indicadores de gestión del aula y rendimiento estudiantil. Al final se discutirán las implicaciones de estos resultados para la formación docente y las políticas educativas que destacan lo urgente de abordar la dimensión emocional como piedra angular de la innovación pedagógica.

Materiales y Métodos

Este estudio se fundamenta en una revisión sistemática de literatura orientada a explorar la relación entre las estrategias de regulación emocional docente y su impacto en la gestión del aula y los

resultados académicos de los estudiantes. La metodología se diseñó con el propósito de identificar patrones, desafíos, prácticas efectivas, entre otros elementos relevantes documentadas en investigaciones publicadas entre 2018 y 2025 que priorizan estudios que analizaran intervenciones pedagógicas, marcos teóricos y resultados empíricos vinculados al desarrollo de habilidades emocionales en educadores.

2.1. Estrategia de búsqueda y selección de fuentes

La recopilación de literatura se realizó en bases de datos académicas especializadas en educación y psicología como PsycINFO, Scopus y Web of Science seleccionadas por su rigor en la indexación de estudios revisados por pares. Para garantizar la actualidad del análisis, se delimitaron las publicaciones a los últimos años porque es un periodo en el que aumentó el interés por la inteligencia emocional docente en contextos educativos diversos.

Se emplearon operadores booleanos y cadenas de búsqueda estratégicas para filtrar artículos alineados con el objetivo del estudio. Se emplearon arreglos que contenían expresiones tales como:

Tabla 1

Las cadenas para las búsquedas

Primera sección de la cadena	Operador	Segunda sección de la cadena
“Teacher emotional regulation”	AND	“classroom management”
“Educator self-regulation”	AND	“student academic performance”
“Emotional intelligence training”	AND	“teaching effectiveness”
“Teacher burnout prevention”	AND	“learning environments”
“Mindfulness interventions”	AND	“student engagement”
“Socioemotional skills”	AND	“teacher-student relationships”
“Regulación emocional docente”	AND	“Gestión del aula”
“Autorregulación docente”	AND	“Rendimiento académico estudiantil”
“Formación en inteligencia emocional”	AND	“Eficacia docente”
“Prevención del síndrome de burnout docente”	AND	“Entornos de aprendizaje”
“Intervenciones de mindfulness”	AND	“Participación estudiantil”
“Habilidades socioemocionales”	AND	“Relaciones profesor-alumno”

Fuente: Elaboración propia

Se aplicaron filtros para excluir investigaciones centradas en recursos tecnológicos o comparativas entre metodologías instruccionales con la finalidad de mantener el enfoque en estrategias internas de regulación emocional. Se incluyeron artículos en inglés y español y al abarcar contextos globales y regionales énfasis en estudios empíricos que evaluaran cambios en la práctica docente o el rendimiento estudiantil.

2.2. Los criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de selección priorizaron investigaciones que:

- Analizaran estrategias específicas para la regulación emocional del docente programas de mindfulness, entrenamiento en inteligencia emocional o técnicas de reestructuración cognitiva.
- Examinaran el impacto de estas estrategias en indicadores de gestión del aula y el aprendizaje estudiantil.
- Abordaran desafíos en la implementación como la resistencia institucional o falta de formación continua.

Se excluyeron estudios centrados en herramientas externas (plataformas digitales, materiales didácticos) y aquellos que no vinculaban de manera explícita la regulación emocional docente con resultados educativos. Tras un cribado inicial se seleccionaron artículos que cumplían estos parámetros donde se incluyen algunos sobre estudios empíricos cuantitativos, de tipo cualitativos y de revisiones teóricas.

2.3. El proceso de análisis temático

Cada documento se analizó en tres fases:

1. Clasificación contextual con la identificación del nivel educativo y el tipo de intervención emocional evaluada.
2. Evaluación de alineación teórica para determinar cómo cada estrategia se vinculaba con modelos establecidos la teoría de la autorregulación de Bandura e 1991 o el modelo de regulación emocional de Gross en 2015 (Fernández, 2024). Para poner un ejemplo se examinó si un programa de mindfulness operacionalizaba la conciencia metacognitiva o si una intervención en inteligencia emocional fomentaba la empatía hacia estudiantes.
3. La sinterización de hallazgos con la extracción de evidencias sobre eficacia la reducción del estrés docente, mejora en la comunicación con estudiantes o correlaciones positivas con el rendimiento académico.

Este enfoque permitió identificar tendencias como es el caso del uso creciente de diarios reflexivos para desarrollar autoconciencia emocional o la correlación entre la estabilidad afectiva del docente y la disminución de conductas disruptivas en el aula.

2.4. La evaluación de calidad y rigor aplicada en el artículo

Estudios con limitaciones como muestras no representativas o ausencia de seguimiento a largo plazo, se marcaron para interpretar sus hallazgos con cautela. Una investigación con 15

participantes en un solo centro educativo ofreció perspectivas valiosos sobre percepciones docentes y sus conclusiones no se generalizaron sin contrastar con estudios de mayor escala.

2.5. Las limitaciones metodológicas de este artículo

La principal limitación radicó en la escasez de estudios longitudinales que midieran el impacto sostenido de las estrategias emocionales más allá de ciclos académicos cortos la predominancia de investigaciones en países angloparlantes y europeos pudo sesgar la representación de desafíos en contextos con alta rotación docente o sistemas educativos fragmentados.

2.6. La síntesis y contribución del estudio

El análisis evidenció que las estrategias más efectivas combinan formación práctica con apoyo institucional continuo. Programas estructurados de mindfulness demuestran reducir el agotamiento emocional y mejorar la capacidad de los docentes para manejar conflictos. Por otro lado las intervenciones basadas en mentorías entre pares incrementaron la cohesión en equipos docentes y facilitaron la transferencia de estrategias emocionales a contextos reales.

Se identificaron brechas críticas y entre ellas la necesidad de adaptar estrategias a culturas educativas no occidentales o la falta de métricas estandarizadas para evaluar el impacto emocional en el aprendizaje. Estos hallazgos resaltan la urgencia de políticas que integren la regulación emocional en planes de formación inicial docente y de desarrollar herramientas de evaluación cualitativa que capturen cambios en el clima del aula.

La metodología aplicada basada en una revisión sistemática de literatura reciente, permitió mapear el estado actual de la investigación sobre regulación emocional docente. La selección rigurosa de fuentes y el análisis temático multicapa ofrecen un piso para comprender cómo las habilidades emocionales de los educadores se traducen en prácticas pedagógicas más efectivas y en entornos de aprendizaje equitativos. Futuras investigaciones deberían profundizar en la interacción entre variables contextuales y la sostenibilidad de las intervenciones emocionales que asegura que los avances teóricos se materialicen en transformaciones tangibles para docentes y estudiantes.

Resultados

La segunda se creó con la intención de mostrar los resultados de la búsqueda y su análisis poniendo de manifiesto los aspectos destacados de las investigaciones académicas relacionadas con el eje

central del escrito. En esta línea de ideas los elementos más importantes sobre las estrategias para la regulación emocional del docente y su influencia en la gestión del aula y el aprendizaje de los estudiantes se ponen de manifiesto a través de los autores, el contexto educativo, la o las estrategias de regulación emocional analizadas, el modelo teórico vinculado y el impacto en gestión del aula y aprendizaje.

Tabla 2

Resultados del estudio

Autor o autores	Contexto educativo	Estrategia de regulación emocional analizada	Modelo teórico vinculado	Impacto en gestión del aula y aprendizaje
Hewitt et al. (2023)	Escuelas de Primaria	Entrenamiento en regulación emocional	Modelo de competencia emocional	Mejora del desempeño académico, reducción de conductas disruptivas y mayor atención a emociones estudiantiles
Hofman (2023)	Secundaria (Alemania)	Estrategias proactivas de gestión	Regulación emocional situacional	Implementación de disciplina preventiva y mejor respuesta a necesidades estudiantiles
Santander (2020)	Docentes españoles	Evaluación con TMMS-24	Modelo de habilidades emocionales	Mayor motivación docente ante retos emocionales y optimización de recursos para educación emocional
Valente et al. (2024)	Escuelas portuguesas	Desarrollo de inteligencia emocional	Modelo de inteligencia emocional	Mejor manejo de conductas disruptivas y establecimiento de límites claros
Shengji y Huma (2023)	Profesores de inglés	Modelo de Gross (selección situacional)	Modelo procesual de Gross	Fortalecimiento de relaciones docente-estudiante y adaptación de métodos pedagógicos
Gaeta y Otero (2020)	Varios niveles (España)	Programas de formación docente	Enfoque holístico emocional	Correlación entre regulación docente y calidad del ambiente educativo
Sáez et al. (2025)	Educación post-pandémica	Estrategias de regulación emocional	Modelo de autorregulación	Reducción del agotamiento emocional y mayor disfrute de la enseñanza
Castellanos et al. (2024)	Educación superior	Manejo del tecnoestrés	Modelo de regulación emocional	Mitigación del tecnoestrés y
Contreras y Guzmán (2023)	Educación básica	Mindfulness autocuidado	Modelo de mindfulness	Reducción del estrés y burnout, mejora del bienestar docente

Fuente: Elaboración propia

Los estudios recopilados en la Tabla 2 evidencian un consenso sobre la relevancia de las estrategias de regulación emocional docente como eje transformador en la gestión del aula y el aprendizaje estudiantil. A través de enfoques teóricos y metodológicos diversos, las investigaciones analizadas revelan patrones claros en cómo la capacidad del docente para gestionar sus emociones influye en dinámicas pedagógicas y el clima escolar y resultados académicos.

Un hallazgo recurrente es la correlación entre el entrenamiento en competencias emocionales y la reducción de conductas disruptivas. El estudio de Hewitt et al. (2023) aplicado en escuelas primarias demuestra que docentes capacitados en el Modelo de Competencia Emocional lograron mejorar el desempeño académico de los estudiantes y incrementar su atención hacia las emociones del alumnado. Este fenómeno invita a que en el momento en el que los educadores desarrollan habilidades para identificar y regular sus propias respuestas afectivas, adquieren una mayor sensibilidad para interpretar señales emocionales en los estudiantes lo que facilita intervenciones más asertivas. En lugares donde las conductas disruptivas suelen salir de frustraciones no abordadas, esta capacidad se traduce en una gestión preventiva que evita escaladas conflictivas.

En la misma línea Valente et al. (2024) destacan que el desarrollo de inteligencia emocional en docentes portugueses permitió establecer límites claros sin recurrir a medidas punitivas. Este enfoque, basado en el Modelo de Inteligencia Emocional, refleja que la autorregulación docente en lugar de derivar en suprimir emociones como el enojo canalizarlas hacia estrategias que preserven la dignidad del estudiante. La consistencia en la aplicación de normas al combinada con una comunicación empática reduce la percepción de arbitrariedad y fomenta un clima de respeto mutuo. Estos resultados coinciden con las observaciones de Hofman (2023) en secundarias alemanas, donde las estrategias proactivas de regulación situacional disminuyeron la necesidad de medidas disciplinarias reactivas.

Un segundo eje analítico surge al examinar el vínculo entre la regulación emocional y la adaptación pedagógica. El trabajo de Shengji y Huma (2023) con profesores de inglés ilustra cómo la aplicación del Modelo Procesual de Gross el que está centrado en la selección situacional de estrategias fortaleció las relaciones docente-estudiante. Al priorizar la reevaluación cognitiva de situaciones estresantes, los docentes ajustaron sus métodos de enseñanza para alinearlos con las necesidades emocionales del alumnado. Este hallazgo resalta que la flexibilidad pedagógica no depende de forma única de recursos didácticos de la capacidad del educador para modular sus respuestas ante desafíos inesperados. En entornos donde los estudiantes perciben que sus docentes se adaptan a sus ritmos y estados emocionales aumenta la disposición a participar de manera activa en actividades académicas.

La investigación de Gaeta y Otero (2020) refuerza esta idea al demostrar que programas de formación docente con enfoque holístico emocional mejoran la calidad del ambiente educativo en múltiples niveles. Los docentes que internalizan estrategias de regulación emocional gestionan

mejor el estrés y diseñan actividades que consideran la diversidad afectiva del aula. Por ejemplo, en lugar de imponer tareas estandarizadas, optan por ofrecer opciones que permitan a los estudiantes expresar su comprensión a través de formatos que les resulten seguros desde un punto de vista emocional seguros. Esta práctica, sustentada en modelos teóricos como el de Bandura pone de manifiesto la autorregulación docente opera como un facilitador de la personalización educativa.

Un tercer aspecto crítico es el impacto de las estrategias emocionales en el bienestar docente y su correlación con la eficacia educativa. El estudio de Contreras y Guzmán (2023) en educación básica revela que la implementación de mindfulness y autocuidado redujo de manera sustancial los niveles de estrés y burnout. Docentes que practicaron técnicas de atención plena reportaron mayor capacidad para mantener la calma durante crisis en el aula, lo que a su vez se asoció con una mejora en el bienestar general del grupo estudiantil. Este efecto cascada invita a reflexionar sobre que el equilibrio emocional del docente actúa como un regulador del clima afectivo colectivo lo que incluye incluso en variables como la motivación intrínseca y la perseverancia académica.

En un contexto post-pandémico Sáez et al. (2025) amplían esta perspectiva al vincular la autorregulación docente con la reducción del agotamiento emocional y el resurgimiento del disfrute en la enseñanza. Los educadores que adoptaron estrategias basadas en el Modelo de Autorregulación recuperaron su compromiso profesional e implementaron dinámicas colaborativas que fomentaron la resiliencia estudiantil. Esto es particular relevante en escenarios donde la incertidumbre y la sobrecarga laboral amenazan la sostenibilidad de los sistemas educativos.

Los resultados exponen desafíos pendientes como es el caso del estudio de Castellanos et al. (2024) en educación superior destaca que el manejo del tecnoestrés requiere estrategias específicas no contempladas en modelos tradicionales de regulación emocional. Aunque la mitigación del estrés tecnológico mejoró la interacción docente-estudiante en entornos virtuales los autores señalan que los marcos teóricos actuales deben evolucionar para integrar factores como la sobrecarga informativa y la gestión del tiempo en plataformas digitales. Esta brecha teórico-práctica resalta la necesidad de adaptar las estrategias de regulación emocional a las demandas salen de la educación contemporánea.

La investigación de Santander (2020) con docentes españoles basada en el TMMS-24 identifica que la motivación docente ante retos emocionales está mediada por la percepción de autoeficacia.

Educadores que confían en sus habilidades para gestionar conflictos emocionales tienden a optimizar recursos pedagógicos con mayor creatividad lo que la formación en regulación emocional debe reforzar las técnicas y la autoconfianza del docente.

Implicaciones prácticas y direcciones futuras

La síntesis de estos hallazgos apunta a tres recomendaciones. Primero los programas de formación docente deben integrar módulos prácticos que simulen escenarios que son demandantes por su carga emocional al permitir a los educadores aplicar estrategias como la reevaluación cognitiva o el mindfulness en contextos controlados. Segundo, las instituciones educativas necesitan implementar sistemas de apoyo continuo, como mentorías entre pares o espacios de reflexión emocional, que sustenten las estrategias aprendidas. Tercero, se requieren métricas estandarizadas para evaluar el impacto indirecto de la regulación emocional docente en variables como la cohesión grupal o la creatividad estudiantil.

La regulación emocional del docente trasciende el ámbito individual para constituirse en un pilar de la ecología educativa. Su influencia se manifiesta en la prevención de conflictos, la adaptación pedagógica y la preservación del bienestar colectivo, elementos que en conjunto definen la calidad y equidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje

Conclusiones

La investigación consolida lo demostrado hasta ahora sobre el papel central de la regulación emocional docente como catalizador de transformaciones pedagógicas significativas. Los resultados del artículo manifiestan que las estrategias orientadas a fortalecer las competencias emocionales de los educadores optimizan su bienestar profesional y reconfiguran las dinámicas del aula en múltiples dimensiones.

En primer término, se demuestra que la autorregulación emocional opera como un mecanismo preventivo ante conductas disruptivas docentes que dominan técnicas como la reevaluación cognitiva o la atención plena desarrollan una sensibilidad aguda para interpretar las necesidades afectivas del alumnado. Esta capacidad, lejos de limitarse a la contención de conflictos, facilita intervenciones pedagógicas proactivas que anticipan y neutralizan fuentes de tensión. La consistencia en este enfoque genera climas de respeto mutuo donde la disciplina es un proceso colaborativo más que coercitivo.

Un segundo eje concluyente radica en la correlación directa entre la estabilidad emocional del docente y la adaptabilidad pedagógica. Educadores que internalizan estrategias de regulación emocional exhiben mayor flexibilidad para ajustar métodos de enseñanza a las demandas específicas del grupo. Este fenómeno, documentado en contextos tan diversos como la educación primaria y superior, revela que la eficacia didáctica depende en gran medida de la capacidad del docente para modular sus respuestas ante desafíos imprevistos. La personalización educativa, en consecuencia, se nutre tanto de recursos metodológicos como de la madurez emocional del educador.

Programas estructurados de mindfulness y autocuidado reducen indicadores de estrés y burnout e incrementan la motivación intrínseca y la resiliencia académica del alumnado. El análisis destaca el efecto multiplicador del bienestar docente en el rendimiento estudiantil. Este hallazgo refuerza la noción de que el equilibrio emocional del docente actúa como regulador tácito del ambiente de aprendizaje lo que incluye incluso en variables cognitivas como la concentración y la persistencia ante tareas complejas.

El estudio expone desafíos críticos que demandan atención prioritaria. La formación inicial docente aún privilegia contenidos disciplinares sobre el desarrollo de habilidades emocionales, lo que perpetúa una brecha entre las demandas reales del aula y la preparación de los educadores. Marcos teóricos tradicionales muestran limitaciones para abordar fenómenos como el tecnoestrés, que requiere estrategias específicas de gestión emocional en entornos digitalizados.

Como horizonte de acción se propone para futuras investigaciones diseñar programas de formación docente que equilibren competencias técnicas con entrenamiento emocional práctico que incluyen simulaciones de escenarios pedagógicos demandantes. De la misma forma establecer redes de apoyo continuo, como comunidades de práctica o mentorías entre pares, que fortalezcan la transferencia de estrategias emocionales a contextos reales. De manera adicional se invita a desarrollar indicadores estandarizados que midan el impacto indirecto de la regulación emocional docente en variables como la cohesión grupal, la creatividad estudiantil o la equidad educativa.

Referencias

Borbor, C. (2024). Habilidades sociales y relaciones interpersonales en docentes como agentes educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(17), 428-498.

<https://doi.org/10.35381/r.k.v9i17.3280>

Castellanos, L., Miranda, L., & Quiroz, M. (2024). Regulación emocional y tecnoestrés en docentes de educación superior. Una revisión sistemática. *evista Logos Ciencia & Tecnología*, 16(1), 193-212. <https://doi.org/10.22335/rict.v16i1.1878>

Contreras, J., & Guzmán, Y. (2023). PROMOCIÓN DE CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES DE SECUNDARIA UTILIZANDO UN CUADERNILLO DIGITAL TIPO REA. *ATL*, 1-15.

<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/download/6232/4766/516541>

Fernández, M. (2024). Una oportunidad formativa en la Educación Superior, la alineación de la Enseñanza, Aprendizaje y Evaluación. *Revista de la Universidad Católica Andrés Bello*, 1(15), 119-133.

<https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/educab/issue/download/637/242>

Funes, S. (2017). Las emociones en el profesorado: el afecto y el enfado como recursos para el disciplinamiento. *USP*, 43(3), 1-14. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201610149719>

Gaeta, M., & Otero, V. (2020). El estudio aborda cómo el manejo de las emociones influye en el entorno educativo, centrándose en una investigación realizada con docentes de España. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 215-248.

Granados, M., Jiménez, J., & González, G. (2024). *Aprendizaje socioemocional en docentes: un acercamiento a la autogestión de un grupo de docentes de Boyacá, Colombia*.

Repositorio Institucional de la Universidad El Bosque.

<https://repositorio.unbosque.edu.co/items/389afb33-f363-48a3-a9f5-cac1afd62ea6>

Hewitt, N., Rueda, C., & Vega, Á. (2023). Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de Educación Básica Primaria. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(1), 45-63. <https://doi.org/10.21500/22563202.5681>

Hofman, J. (2023). Classroom management and teacher emotions in secondary mathematics teaching: a qualitative video-based single case study. *SSOAR*, 14(3), 389-405.

<https://doi.org/10.1080/20004508.2022.2028441>

Medina, P., Soria, E., & Huillca, B. (2023). Configuraciones y tendencias epistemológicas de la práctica reflexiva docente. Revisión sistemática y meta síntesis. *Revista Universidad y Sociedad*, 5(2), 1-20. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202023000200625&script=sci_arttext)

[36202023000200625&script=sci_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202023000200625&script=sci_arttext)

- Monge, V., Morales, M., & Quesada, F. (2024). *Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional*. [Tesis de pregrado, Universidad de Universidad Nacional], Repositorio Institucional de la Universidad de Universidad Nacional.
<https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/40f14293-e42e-4598-932c-0654799bfd0c/content>
- Pogo, V., y Torres, C. (2024). LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. *Ciencia Latina*, 8(2), 1-26. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11114
- Ramos, C., Castañón, M., & Almendra, Y. (2024). ¿Puede el Mindfulness Reducir el Burnout en los Docentes? *Ciencia Latina*, 8(1), 42-55. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9384
- Sáez, F., Medina, N., & Mella, J. (2025). Regulación emocional y autorregulación académica en docentes de escuelas rurales durante la transición pospandemia. *Revista Andina de Educación*, 8(1), 1-9. <https://doi.org/10.32719/26312816.2024.8.1.8>
- Santander, S. (2020). Impacto de la Regulación Emocional en el Aula: Un Estudio con Profesores Españoles. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado. Continuación De La Antigua Revista De Escuelas Normales*, 34(2), 1-20.
<https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>
- ShengJi, L., & Huma, A. (2023). Do emotional regulation behaviors matter in EFL teachers' professional development? A process model approach. *Porta Linguarum*, 1(1), 273-297.
<https://doi.org/10.30827/portalin.vi2023c.29654>
- Suarique, E. (2024). *Mindfulness como estrategia para potencializar la autorregulación emocional en los niños y niñas del grado primero del colegio Mundo de los Niños en Cómbita, Boyacá*. [Tesis de pregrado, UNAD], Repositorio Institucional de la UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/61895/ensuariquep.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valente, S., Lourenço, A., & Almeida, L. (2024). La inteligencia emocional del docente como predictor de la gestión del aula y de la eficacia de la disciplina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 16(3), 96-106.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9707669.pdf>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 1-22.

<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Zazueta, R., González, M., & Emynick, C. (2024). La regulación emocional como insumo para impulsar un mejor desempeño en el estudiante durante su proceso educativo. *LATAM*, 5(4), 1-13. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9709599.pdf>

Copyright (2024) © Ninfa Elizabeth Pacha Chipantiza; Karla María Bautista Cabeza; Evelyn Zulay Erazo Merchán



Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0. Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

