



PIRQAS

REVISTA MULTIDISCIPLINAR
DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

(ISSN 2684-0332)

Instituto Superior de Formación Docente y Técnica 9-003

Normal Superior “Mercedes Tomasa de San Martín de Balcarce”

Dirección postal:

Barcala 14, San Rafael, Mendoza, Argentina (CP 5600).

info@pirqas.com.ar

Disponible en www.pirqas.com.ar

Maltos, María José (2026). *Control de Emociones en la Educación y su Impacto en el Rendimiento Académico*. PIRQAS. Revista Multidisciplinar de Investigación Educativa.

Control de Emociones en la Educación y su Impacto en el Rendimiento Académico



Por: María José Preciado Maltos
Universidad Americana del Noreste

Resumen

El control de las emociones en la educación es un elemento fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, impactando directamente en su rendimiento académico y bienestar socioemocional. La inteligencia emocional permite reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo la concentración, la memoria, la resolución de problemas y las relaciones interpersonales. La educación emocional, respaldada por la neurociencia educativa, integra estrategias para la regulación emocional autónoma y guiada, considerando el papel del docente como mediador del aprendizaje y el clima emocional del aula (classroom emotional climate CEC). Así, ambientes escolares positivos potencian el aprendizaje significativo, la motivación y la convivencia, consolidando la formación de individuos autónomos, resilientes y capaces de enfrentar desafíos académicos, sociales, laborales, personales, siempre con responsabilidad, empatía y conciencia crítica.

Palabras clave

Inteligencia emocional
Docente
Educación Socioemocional
Clima Emocional del Aula
Neurociencia Educativa

Abstract

The control of emotions in education is a fundamental element for the comprehensive development of students, directly impacting their academic performance and socioemotional well-being. Emotional intelligence allows individuals to recognize, understand, and regulate their own emotions as well as those of others, enhancing concentration, memory, problem-solving, and interpersonal relationships. Emotional education, supported by educational neuroscience, integrates strategies for both autonomous and guided emotional regulation, considering the teacher's role as a mediator of learning and the classroom emotional climate (CEC). In this way, positive school environments enhance meaningful learning, motivation, and social coexistence, fostering the development of autonomous, resilient, individuals capable of facing academic, social, professional, and personal challenges with responsibility, empathy, and critical awareness.

Keywords

Emotional Intelligence
Teacher
Socioemotional Education
Emotional Climate of the Classroom
Educational Neuroscience

Introducción

El control de las emociones dentro del aula se ha convertido en uno de los factores más importantes para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. En la actuali-

lidad, la educación ya no se centra solo en el adquirir conocimiento o información, sino que busca la formación integral de individuos capaces de comprender y gestionar sus emociones, así como también el relacionarse con los demás de manera positiva, efectiva y sobre todo desenvolverse con éxito en diferentes contextos de la vida cotidiana.

En este sentido, la inteligencia emocional surge como competencia esencial dentro de la formación integral, pues permite a los alumnos no solo reconocer sus propios sentimientos, sino también interpretarlos, regularlos y utilizarlos de manera constructiva para favorecer el alcance de sus objetivos personales y académicos.

No basta con que los estudiantes identifiquen sus emociones; es de igual forma necesario que aprendan a manejarlas de forma adecuada. La incapacidad de controlar emociones como la frustración, la ansiedad o la ira puede generar barreras significativas en el proceso de aprendizaje, afectando la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas.

Además, el desequilibrio emocional repercute en las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar, limitando la colaboración, la empatía y la comunicación efectiva entre compañeros y docentes. Por ello, promover la inteligencia emocional en los estudiantes se presenta como una estrategia indispensable para potenciar su rendimiento académico y su desarrollo socioemocional.

El fomento de estas habilidades contribuye a que los alumnos puedan enfrentar los desafíos del día a día con mayor seguridad y resiliencia, fortaleciendo su autoestima y su capacidad para tomar decisiones responsables. Asimismo, la educación socioemocional prepara a los individuos para adaptarse a situaciones cambiantes, a gestionar el estrés e identificar y establecer relaciones más saludables y productivas, tanto dentro como fuera del aula.

En consecuencia, integrar el desarrollo de la inteligencia emocional en los procesos educativos no solo mejora el desempeño académico, sino que también sienta las bases para la formación de individuos equilibrados, conscientes de sí mismos y capaces de contribuir positivamente a la sociedad.

Desarrollo

Las emociones son respuestas automáticas tanto psicológicas como fisiológicas que surgen ante la exposición a algún estímulo ya sea interno o externo. Son manifestadas a través del cuerpo por medio del pulso cardíaco, la respiración, el cambio de postura, los gestos faciales o incluso algún tipo de ruido o sonido vocal. Las emociones son cambios fisiológicos, cognitivos y motores que surgen de valorar inconscientemente o conscientemente el contexto en el que se encuentra el individuo (Blanco, 2019a). Por lo tanto, las emociones cumplen una función adaptativa esencial, ya que permiten al individuo reaccionar, ya sea bien o mal, ante las diferentes situaciones que se presenten en su entorno.

Las emociones pueden estar clasificadas en dos tipos: las emociones primarias y secundarias; estas se diferencian en su complejidad de ser asimiladas. Las emociones primarias son las que adquirimos de manera innata y hacen presencia en los primeros meses de vida. Las emociones primarias se tratan de un universo de acciones complejas,

automáticas, evolutivas y que son ejecutadas por el cuerpo (Blanco, 2019b). A diferencia de las emociones secundarias, estas aparecen mientras el individuo va creciendo y va adquiriendo mayor consciencia sobre su entorno y de sí mismo. Por ello, se puede entender que las emociones secundarias son el resultado de la mezcla de las primarias y el ámbito social en el que se desarrolla la persona.

En el caso de los sentimientos, estos son estados fisiológicos o cognitivos de mayor duración y mucho más profundos que las emociones, representando la consciencia de lo que el individuo analiza o reflexiona sobre sus emociones. Como dijo Canales (2019, p. 3) “Los sentimientos están también vinculados a una sensación corporal generada por una activación nerviosa, [...] se centra en la reelaboración de las imágenes, las experiencias, los hechos y los pensamientos que alimentan y sostienen una emoción”. De modo que, los sentimientos implican un procesamiento emocional y cognitivo más elevado. Al tener mayor duración influyen de forma significativa en el comportamiento y en la toma de decisiones del individuo.

A partir del reconocer nuestras emociones y sentimientos, es posible desarrollar la inteligencia emocional, que se entiende como la habilidad de identificar, comprender y manejar nuestras emociones. También la inteligencia emocional consiste en valorar las emociones, así como regularlas y expresarlas de forma pertinente en el momento adecuado (Buitrón Buitrón y Navarrete Talavera, 2008a). Posterior a esto se le da importancia a la educación emocional, planificando y estructurando programas educativos que promuevan las respuestas acertadas ante las situaciones emocionales presentadas.

Se considera también a la educación emocional como un complemento cognitivo y una herramienta de suma importancia en la prevención de problemáticas sociales (Buitrón Buitrón y Navarrete Talavera, 2008b). Por lo tanto, se le debe dar la importancia necesaria para que sea integrada en los procesos educativos, asegurando así que los estudiantes tengan la habilidad de enfrentar de manera adecuada los desafíos académicos y sociales, mejorando la resiliencia ante los retos, la responsabilidad y la toma de decisiones.

En la actualidad, la crisis de valores y el aumento de conductas problemáticas en los estudiantes deja en evidencia la necesidad de educación emocional y ética dentro del sistema educativo. La presencia de violencia, intolerancia y falta de motivación no solo habla de un individuo solo, sino también de las carencias de formación integral que se ofrece en la escuela (Buitrón Buitrón y Navarrete Talavera, 2008c).

De esta manera, el docente debe asumir el rol activo como guía emocional, también se evidencia la necesidad de que el sistema educativo replantee sus objetivos, implementando estrategias para desarrollar competencias socioemocionales a favor de la promoción de la empatía, la disciplina y la convivencia sana dentro y fuera del aula.

La educación como respuesta a estas demandas sociales, plantea cuatro pilares fundamentales en el desarrollo del individuo (UNESCO, 1996):

1. Aprender a conocer (enfoque cognitivo): Dicho pilar se centra en el adquirir conocimientos y habilidades cognitivas. No solo aprender información, sino darle importancia al desarrollo de la capacidad de pensar críticamente, comprender, analizar y

relacionar ideas; esto con el objetivo de que el individuo forme su propio criterio.

2. Aprender a hacer (enfoque práctico): Se refiere a la aplicación en hechos de los conocimientos adquiridos; se plantea la necesidad no solo de saber, si no de saber actuar; este pilar quiere preparar al individuo para desempeñarse en la vida laboral y con competencias como el saber adaptarse a cambios y el contribuir efectivamente.
3. Aprender a convivir (enfoque social): Se enfatiza la importancia de las relaciones humanas, la cooperación y el trabajo en equipo. Se deben enseñar valores como empatía, tolerancia, respeto, solidaridad. Saber convivir implica el respetar que todos somos diferentes, con culturas diferentes y con entornos sociales diferentes.
4. Aprender a ser (enfoque personal): Este pilar se centra en el desarrollo individual, en el que los aspectos cognitivos, emocionales, éticos y espirituales se trabajan en conjunto. Este pilar está conectado con la inteligencia emocional y la educación en los valores.

Como vimos anteriormente el pilar “aprender a ser”, consiste en el individuo como ser autónomo, consciente de sí mismo y con capacidad de tomar decisiones para su beneficio, lo cual está estrechamente relacionado con la autorregulación emocional. Se requiere que el individuo reconozca y gestione sus propias emociones por esto es importante conocer a qué hace referencia la autorregulación emocional.

La autorregulación emocional autónoma se trata de manejar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos, afrontar y recuperarnos de las situaciones negativas, como también sacarles provecho a las buenas emociones. El autocontrol es la capacidad del individuo de ser responsable, esforzado y ordenado.

Como así también, el control de la impulsividad, la fuerza de voluntad, la autodisciplina, la autocrítica y la autorregulación también forman parte del autocontrol (Moffitt et al., 2011). Por lo tanto, se entiende como la capacidad consciente de modular las conductas o las respuestas a diversas situaciones, terminando así en una autorregulación plenamente cognitiva.

Desde un punto de vista pedagógico la autorregulación emocional en conjunto con la neurociencia educativa se sustenta de estructuras cerebrales tales como la amígdala, la corteza prefrontal y el hipocampo, ayudando a la regulación de respuestas emocionales facilitando la adaptación, la atención y la motivación para llegar al bienestar emocional. Como menciona Flores Díaz et al. (2025a, p. 4) “Los procesos de aprendizaje no ocurren en un vacío sino en un sistema nervioso en desarrollo, influido tanto por factores genéticos como ambientales, emocionales y culturales”. De esta manera, cualquier persona que quiera entenderse a sí misma e incluso ayudar a otro a regular sus emociones deberá conocer que estructuras están involucradas y de qué forma intervienen.

Para comprender el proceso de autorregulación, se debe conocer las estructuras encargadas de regular la actividad emocional. El sistema límbico tiene una participación específica en las emociones, la conducta, la energía y la memoria (Snell, 2019). Algunas de sus partes encargadas en estos procesos son: amígdalas (ubicada en el lóbulo temporal medial, ayuda a detectar estímulos emocionales relacionados con el temor o el miedo, además participa en la hora de formar recuerdos emocionales); cíngulo o giro cingulado

(se encuentra entre los hemisferios cerebrales, rodeando al cuerpo calloso, tiene como función evaluar la valencia emocional, es decir si una emoción es positiva o negativa, por lo tanto es esencial para la toma de decisiones); hipocampo (extendido a través del cuerno inferior del ventrículo lateral, se encarga de recordar contexto o significado de las emociones ya experimentadas, además que está relacionado con la memoria reciente y el aprendizaje). Como dice Flores Díaz et al. (2025b, pp. 5, 6) “No se trata de reducir la enseñanza a escáneres cerebrales [...] si no de nutrir la educación con conocimientos rigurosos sobre el funcionamiento cerebral sin perder de vista la dimensión ética, cultural y política de enseñanza”.

Tabla 1. Comparación de enfoques teóricos sobre la neurociencia educativa y su aplicación al aprendizaje

<i>Enfoque</i>	<i>Fundamento conceptual</i>	<i>Aportes al aprendizaje escolar</i>	<i>Implicaciones pedagógicas clave</i>
<i>Neurociencia cognitiva</i>	Se enfoca en los mecanismos neuronales subyacentes al pensamiento, atención y memoria.	Explica cómo se procesa y almacena la información en el cerebro.	Diseñar estrategias que favorezcan la memoria de trabajo y la atención sostenida.
<i>Neuro-educación emocional</i>	Relación directa entre emoción y cognición (Mora 2017).	Muestra cómo las emociones activan o bloquean el aprendizaje.	Crear ambientes seguros afectivos y de contención emocional.
<i>Constructivismo neuro-educativo</i>	Basado en la interacción activa del sujeto con el entorno y la plasticidad cerebral.	Fomenta aprendizajes significativos y la autonomía cognitiva.	Favorecer metodologías activas y centradas en el Estudiante.
<i>Neuro-ética educativa</i>	Articula ciencia y valores pedagógicos; evita reduccionismos.	Promueve una comprensión crítica de los hallazgos neuro-científicos.	Reflexionar sobre el uso ético del conocimiento del cerebro en el aula.
<i>Neuro-didáctica aplicada</i>	Aplicación concreta de principios neurocientíficos en estrategias didácticas.	Mejorar la efectividad de métodos de enseñanza basados en evidencia cerebral.	Diseñar clases multisensoriales, con pausas activas, repaso cíclico y aprendizajes integradores.

Nota: Retomado de (Flores Díaz et al., 2025c).

La neurociencia reconoce que las emociones influyen en el rendimiento y aprendizaje cognitivo del individuo en el aula. Por ello, el clima emocional (Reyes et al., 2012a) del salón de clases se vuelve un potenciador positivo o negativo de estas capacidades cognitivas dependiendo de las experiencias afectivas vividas dentro de él. El CEC hace referencia al vínculo afectivo que se crea durante el proceso de enseñanza entre alumno-profesor o alumno-alumno, resulta un factor clave para la efectividad del aprendizaje ya que favorece un ambiente de respeto, confianza y seguridad mutua.

Las aulas que cuentan con un CEC alto se caracterizan por tener: docentes sensibles a las necesidades del alumno, relaciones alentadoras y docentes que implementan estrategias para facilitar al alumno el aprendizaje. Por el contrario, en las aulas con clima emocional negativo (bajo CEC) los integrantes no tienen conexión emocional, suelen ignorarse, los docentes no implementan actividades para ampliar las capacidades cognitivas del alumno y se genera un ambiente de confusión, incomodidad y aburrimiento. Por otro lado, en las aulas con clima emocional neutro, los estudiantes pueden llegar a cooperar y compartir con sus compañeros y docentes, pero en ocasiones se siente un ambiente insensible e inseguro al no saber de qué forma interactuar con ellos.

En resumen, Reyes et al. (2012b, p. 701) sugiere que “Cuando los docentes crean un sentido de comunidad, responden a las necesidades de los estudiantes y fomentan relaciones positivas [...] el éxito académico tiende a incrementarse, posiblemente porque los alumnos se sienten más comprometidos y entusiasmados con el aprendizaje”.

Ya vimos que el CEC es determinante para el desarrollo socioemocional de los estudiantes, ya que dentro de un ambiente positivo resulta más fácil implementar procesos de regulación emocional guiada. En estos entornos el docente cumple con un papel de mentor u orientador, encaminando hacia las conductas emocionales adecuadas.

El manual de manejo de emociones (UNICEF, 2024) nos muestra diversas prácticas con las que el docente puede promover y guiar la regulación emocional:

1. Practicar y promover la regulación de emociones: respiración, meditación, pausas reflexivas, modelado de emociones por parte del docente.
2. Lenguaje emocional: enseñar a los estudiantes a nombrar y expresar sus emociones.
3. Identificación de emociones en contextos reales: vincular aprendizajes con experiencias cotidianas.
4. Aplicación de estrategias de regulación: técnicas de respiración, cuestionamiento de pensamientos negativos, diario emocional, actividades físicas y artísticas.
5. Plan personal de autorregulación: establecer objetivos para afrontar emociones difíciles con pasos concretos.
6. Aprendizaje reflexivo: debates, juegos de roles, escritura de historias con emociones, creación de materiales educativos.
7. Evaluación sin calificación: autoevaluación formativa enfocada en la mejora emocional y académica.

En este sentido, al replantearse el sistema educativo y la necesidad de implementar estrategias que el docente debe compartir con el alumno, se replantea el rol del docente

también, ya que no solo funge como proveedor de conocimiento, sino que se constituye en un guía o modelador de emociones en el aula.

La implicación pedagógica del rol docente en la educación resulta profunda y transformadora, ya que demanda no solo una visión integral del proceso de enseñanza, sino que a su vez se debe reestructurar al mismo y a las herramientas para que se lleve a cabo satisfactoriamente. Por ello, se ve al profesor como un agente de cambio, capaz de integrar estrategias que promuevan el desarrollo académico y afectivo del estudiante.

De esta forma la educación emocional deja de ser un complemento para convertirse en un pilar pedagógico, que fortalece la convivencia escolar, mejora el rendimiento académico y potencia el bienestar integral de toda la comunidad educativa.

Conclusión

Este trabajo se abordó desde la importancia de las emociones en el proceso educativo, entendiendo su naturaleza, su origen y relación con los sentimientos, la inteligencia emocional y la regulación emocional (tanto autónoma como guiada). Además, se destacaron los aportes de la neurociencia educativa para aprender los orígenes estructurales cerebrales que provocan e intervienen en la gestión emocional, así como el impacto del CEC y el rol del docente como mediador del bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

La conclusión principal es que la integración de la educación emocional en la práctica pedagógica favorece un aprendizaje más integral, en el que lo cognitivo y lo afectivo se unen y complementan. La comprensión de los procesos emocionales y su regulación favorece la atención, motivación y convivencia, mientras que el docente en su función de guía, se convierte en agente clave de cambio para construir a un ambiente escolar seguro y activo.

En síntesis, es fundamental promover la formación del docente en competencias emocionales y neuro-educativas, de manera que la educación emocional forme parte del sistema educativo como algo obligatorio. De este modo, se logrará formar estudiantes emocionalmente equilibrados, persistentes y capaces de afrontar los desafíos emocionales, laborales, sociales y personales con empatía, conciencia y responsabilidad social.

Referencias

- Buitrón Buitrón, S., & Navarrete Talavera, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 2, 8. <https://doi.org/10.19083/ridu.4.8>
- Canales, A. B. (2019). *La emoción y sus componentes* (Ana Blanco Canales). Grupo Leide. <https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-Laemoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y Secretaría de Educación Pública (2024). *Manual de manejo de emociones* (Edición 2024). https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejode-emociones-VF_18abril2024.pdf

- Flores Díaz, J. O., Peñafiel Vintimilla, T. E., Bonilla Hernández, P. L., Jaramillo Sarango, M. F., Peña Ramírez, L. G., & Yanzapanta Sisalema, M. C. (2025). Neurociencia educativa como fundamento para optimizar los procesos cognitivos y emocionales en el aula. *Revista Científica Multidisciplinaria Tsafiki*, 1(2), 39–54. <https://doi.org/10.70577/b0zcdv20>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700–712. <https://doi.org/10.1037/a0027268>
- Snell, R. S. (2019). *Neuroanatomía clínica*. Editorial Medica Panamericana.