Recibido:09/10/2025 Aprobado:10/11/2025

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n3.302

Emociones y docencia: su impacto en la enseñanza y el aprendizaje escolar. Un estudio de caso cualitativo

Azucena Contreras García
azucena.contreras11@jaliscoedu.mx
https://orcid.org/0009-0001-0564-3828
Centro Educativo Valles Virtual

María del Carmen García Castellanos
mariad.garciac@jaliscoedu.mx
https://orcid.org/0009-0003-3303-6835
Centro Educativo Valles Virtual

Adriana Pineda Robayo
adrianapineda@mail.uniatlantico.edu.co
https://orcid.org/0000-0001-5990-6833
Centro Educativo Valles Virtual

RESUMEN

El presente artículo analiza la influencia de las emociones docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, reconociendo su papel determinante en la práctica pedagógica, la toma de decisiones y el clima escolar. Desde un enfoque cualitativo, se desarrolló un estudio que combina la revisión de literatura con un estudio de casos de tipo único, realizado con tres docentes de educación primaria de la Ribera de Chapala, Jalisco. A través de entrevistas semiestructuradas y análisis interpretativo, se abordaron cuatro categorías: conciencia emocional docente, gestión emocional y clima del aula, relación entre emociones y decisiones pedagógicas, e impacto emocional en el aprendizaje del estudiante. Los resultados evidencian que las emociones influyen significativamente en la dinámica educativa y resaltan la necesidad de fortalecer la formación emocional del profesorado para promover entornos de aprendizaje más empáticos y reflexivos

Palabras clave: Docencia, control emocional, práctica docente

Emotions and teaching: their impact on school teaching and learning. A qualitative case study

ABSTRACT

This article analyzes the influence of teachers' emotions on the teaching-learning process, recognizing their crucial role in pedagogical practice, decision-making, and school climate. Using a qualitative approach, a study was conducted combining a literature review with a single-case study involving three primary school teachers from the Chapala Lakeside region of Jalisco, Mexico. Through semi-structured interviews and interpretive analysis, four categories were explored: teachers' emotional awareness, emotional management and classroom climate, the relationship between emotions and pedagogical decisions, and the emotional impact on student learning. The results demonstrate that emotions significantly influence educational dynamics and highlight the need to strengthen teachers' emotional development to promote more empathetic and reflective learning environments

Keywords: Teaching, emotional control, teaching practice

INTRODUCCIÓN

La docencia es una de las profesiones con mayor carga emocional, ya que implica una interacción constante con estudiantes, familias y otros actores del entorno escolar. En la dinámica cotidiana del aula, los docentes enfrentan situaciones que generan estrés, entusiasmo, frustración, satisfacción o desánimo, emociones que influyen directamente en la manera en que se planifica, implementa y evalúa la práctica pedagógica. En los últimos años, el estudio de las emociones en el ámbito educativo ha cobrado relevancia, al reconocerse que la calidad de la enseñanza no depende únicamente de los conocimientos disciplinares o pedagógicos, sino también de la dimensión socioemocional del profesorado

A pesar de la creciente atención que se ha otorgado a las emociones en la educación, en muchos contextos escolares la dimensión emocional del docente continúa siendo poco visibilizada y atendida de manera sistemática. Con frecuencia, las emociones del profesorado se consideran un aspecto secundario frente a las exigencias curriculares, administrativas y evaluativas, lo que limita la comprensión de su impacto en la toma de decisiones pedagógicas, el clima del aula y el aprendizaje de los estudiantes. Esta falta de reconocimiento puede derivar en prácticas educativas poco reflexivas y en un desgaste emocional que afecta tanto al docente como a la comunidad escolar

El presente artículo tiene como propósito analizar la influencia de las emociones docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, a partir de una revisión y contraste de aportes teóricos y empíricos de diversos autores, complementada con un estudio de caso que permite una comprensión más profunda de las experiencias emocionales del profesorado de educación primaria. Para ello, se adopta un enfoque cualitativo orientado a interpretar los significados y percepciones de los docentes en relación con su vivencia emocional y su incidencia en la práctica educativa

La relevancia de este estudio radica en la necesidad de reconocer la dimensión emocional como un componente fundamental de la práctica docente. Analizar cómo las emociones influyen en la toma de decisiones, en la gestión del aula y en el aprendizaje de los estudiantes permite aportar elementos para fortalecer la formación inicial y continua del profesorado. Asimismo, este trabajo busca contribuir a la reflexión educativa al destacar la importancia de formar docentes capaces de reconocer, gestionar y

canalizar sus emociones, con el fin de promover ambientes de aprendizaje más empáticos, reflexivos y significativos

Las funciones ejecutivas y su relación con el quehacer del profesor

La definición sobre las funciones ejecutivas está asociada al reconocimiento de los procesos cognitivos superiores cuyo propósito principal es facilitar la adaptación del individuo ante contextos inesperados o problemáticos. Este énfasis en la adaptación subraya su importancia como mediadoras entre el conocimiento ya adquirido y la capacidad de enfrentarse a situaciones que exigen creatividad, flexibilidad y control consciente. Según Andrés et al. (2016) "Las funciones ejecutivas se definen como un conjunto de procesos cognitivos de alto orden que facilitan la adaptación del sujeto a situaciones nuevas o complejas, que no involucran conductas o respuestas automáticas o sobreaprendidas" (pág. 3)

Por lo anterior, los autores revelan la necesidad de comprender las funciones ejecutivas desde una perspectiva multidimensional, puesto que intervienen en la planificación, regulación emocional y resolución de problemas. Este enfoque permite comprender que el desarrollo de estas no sólo implica la adquisición de habilidades cognitivas básicas, sino también la construcción de recursos mentales que facilitan la autorregulación, la toma de decisiones y la resolución de problemas en contextos cambiantes

Ahora bien, en el enfoque sobre cómo estas funciones impactan en el ámbito académico, el quehacer docente con exactitud, el acto de enseñar y aprender no se limita únicamente a la transmisión de contenidos, sino que implica una compleja red de interacciones que condicionan el desarrollo académico y socioemocional de los involucrados. En este sentido, el reconocimiento de la importancia de estas interacciones ha llevado a la investigación educativa a centrarse en las funciones ejecutivas del docente, entendidas como procesos mentales diferenciados e interrelacionados que regulan la conducta, la atención, la memoria de trabajo y la planificación

Estas influyen directamente en las habilidades emocionales y cognitivas del educador, así como en su capacidad para manejar y resolver las tensiones propias de su práctica cotidiana en el entorno escolar. Respecto a esto, Pérez et. al (2022) mencionan que

“El reconocimiento de la importancia de las interacciones propias del acto de enseñar y aprender ratifica desde la investigación la necesidad de estudiar las Funciones Ejecutivas (FE) del docente, teniendo en cuenta que son procesos mentales diferenciados e interrelacionados que inciden directamente en sus habilidades emocionales, cognitivas y en su forma de entender, manejar y/o resolver las tensiones propias de su cotidianidad personal y profesional en el entorno escolar”. (pág. 5)

El aporte del documento al estudio reconoce que la importancia de estas funciones permite comprender que la enseñanza no sólo depende de la transmisión de contenidos, sino también de la regulación interna y la toma de decisiones estratégicas del educador. Por lo tanto, el estudio constituye un elemento clave para fortalecer la formación docente, mejorar la práctica pedagógica y promover ambientes de aprendizaje más efectivos, sostenibles y emocionalmente equilibrados, que repercutirán en el desarrollo integral de los estudiantes

En este sentido, de acuerdo con Fried (2011) el papel de las emociones en la profesión docente se ha convertido en un elemento central para comprender la complejidad de la enseñanza, reconocer cómo influyen en la práctica pedagógica es fundamental, ya que no sólo condicionan la relación entre docente y estudiante, sino también la capacidad del maestro para enfrentar las demandas cotidianas del aula. "Se hace indispensable un mayor entendimiento del papel de las emociones en la profesión docente, pues esto puede ayudar en la formación de maestros que estén bien equipados para hacer frente a las demandas de la clase” (pág. 7)

La autora evidencia que estudiar la dimensión emocional de los educadores ofrece herramientas para fortalecer tanto su desarrollo profesional como personal, generando estrategias formativas que integren habilidades cognitivas, sociales y emocionales. De esta manera, la investigación sobre las emociones en la docencia no sólo aporta al conocimiento académico, sino que también contribuye a la mejora de la calidad educativa y al bienestar integral de quienes ejercen la enseñanza

El análisis de los aspectos afectivos en el ejercicio docente revela que la gestión emocional constituye un elemento determinante para el desempeño efectivo en el aula, los maestros que desarrollan competencias relacionadas con la regulación de sentimientos y la percepción de estados internos

propios y ajenos son capaces de manejar situaciones complejas, resolver conflictos de manera constructiva y mantener un clima de aprendizaje positivo

Además, la integración de habilidades socioemocionales de los educadores contribuye a fortalecer la resiliencia, la empatía y la capacidad de adaptación frente a desafíos educativos variados. Es por esto que Noriega et al. (2024) afirman que la labor docente se caracteriza por su complejidad y exigencia, implicando una interacción constante con estudiantes, familias y colegas, lo que genera un entorno dinámico y multifacético

"En el caso específico de los docentes, la situación laboral conlleva desafíos adicionales. La interacción constante con alumnos, padres y personal administrativo, sumado a las condiciones socioculturales y económicas del entorno educativo, pueden aumentar el estrés, especialmente si este se desarrolla en contextos adversos". (pág. 2)

En concordancia con los autores, este contexto, sumado a factores socioculturales y económicos propios de cada comunidad educativa, puede incrementar significativamente los niveles de estrés en los maestros, especialmente cuando se desarrollan en situaciones adversas. Reconocer y comprender estas condiciones se vuelve fundamental para analizar cómo afectan el desempeño profesional, la toma de decisiones pedagógicas y el bienestar general del educador.

Es indispensable subrayar que la práctica educativa no sólo se sustenta en la transmisión de conocimientos, sino que también está profundamente influida por patrones emocionales que, con frecuencia se manifiestan de manera inconsciente. En este sentido, la inteligencia emocional del docente emerge como un factor determinante para la gestión de la dinámica del aula y para el establecimiento de un ambiente de aprendizaje positivo y equilibrado

La capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como de percibir y responder adecuadamente a las de los estudiantes, resulta fundamental para promover interacciones constructivas, prevenir conflictos y favorecer la motivación y el compromiso académico, Costa et al. (2021) postulan que

"En el contexto de la labor docente, la práctica profesional está marcada por patrones de conducta emocionales que la mayoría de las veces ocurren de forma inconsciente, por lo tanto, el nivel de IE que

el profesor o profesora pueda desarrollar es de vital importancia para generar un buen clima de aula". (pág. 7)

Los autores invitan a analizar la dimensión emocional docente, para evidenciar que la capacidad de gestionar sentimientos propios y ajenos es determinante para establecer un clima de aula saludable y propicio para el aprendizaje. Las competencias asociadas a la inteligencia emocional permiten al educador enfrentar situaciones complejas, promover relaciones constructivas y mantener la motivación de los estudiantes, fortaleciendo así tanto su desempeño profesional como el desarrollo integral del alumnado

Control emocional en la docencia

El estudio de las emociones ha cobrado relevancia en las últimas décadas debido a su estrecha relación con los procesos de adaptación, interacción social y aprendizaje, desde un enfoque analítico, las emociones se entienden como manifestaciones complejas que orientan la conducta y facilitan la toma de decisiones en contextos cambiantes. Su carácter dinámico las convierte en un componente esencial para comprender cómo los individuos responden a los desafíos del entorno, favoreciendo tanto la protección personal como la construcción de vínculos sociales.

Sobre esto, la Secretaría de Educacion Pública de México (2024) propone que reconocer la función de las emociones en los diferentes escenarios de la vida cotidiana resulta indispensable para explicar de qué manera influyen en la percepción del mundo y en la capacidad de actuar de forma oportuna, lo cual las sitúa como un eje central en la investigación psicológica, educativa y social

"Las emociones son reacciones naturales de nuestro organismo ante las situaciones que demandan una respuesta inmediata y efectiva porque la situación implica una posible amenaza u oportunidad de adaptarnos mejor al entorno, sobrevivir como individuos y como especie. Representan alertas respecto de las muy diversas situaciones que vivimos, ya que brindan información fundamental e inmediata acerca de las personas y del contexto, lo que nos agrada o incómoda, lo que nos da protección o nos pone en riesgo, entre otras". (pág. 9)

Comprender el papel que desempeñan las emociones permite reconocerlas como un elemento clave en la autorregulación y en la interacción con el medio. El estudio revela que no sólo orientan la

conducta, sino que también funcionan como indicadores internos que guían nuestras decisiones y favorecen la adaptación en distintos contextos. De esta manera, resulta evidente que analizar las emociones desde una perspectiva reflexiva ofrece herramientas valiosas para profundizar en el desarrollo humano y en los procesos de convivencia social

Es muy común, que, en la actualidad, los docentes experimentan en su práctica educativa cambios en el organismo, una modificación provocada por estímulos externos o por procesos internos de pensamiento, como lo es la interacción con otros colegas, con sus alumnos, padres de familia y el resto de comunidad escolar. Cuando esto ocurre, resulta fundamental realizar una autoexploración que permita identificar las sensaciones presentes, los síntomas repentinos corporales asociados, el origen de dichas manifestaciones y el motivo de su aparición en un momento determinado

Sin embargo, la reflexión y la toma de distancia ante estas reacciones permiten generar un espacio de autocontrol pedagógico que facilita la evaluación de la situación y la elección de conductas más adecuadas dentro del aula. Analizar este fenómeno resulta fundamental en la investigación, ya que aporta elementos para comprender la relación entre respuestas emocionales, regulación cognitiva y toma de decisiones en distintos contextos. De acuerdo con Cáceres et al. (2022) “Las emociones se rigen por el sistema límbico y el nervioso autónomo, son difíciles de manipular en un primer momento. Es recomendable tomarse un momento y dejar que la emoción «baje» para pensar con claridad sobre ella” (pág. 28)

El estudio de las emociones en el contexto de la docencia revela que estas responden a procesos biológicos complejos asociados con estructuras cerebrales especializadas y con la activación automática del organismo, debido a su carácter inmediato, suelen presentarse con gran intensidad, lo que dificulta controlarlas de manera instantánea cuando se está frente a un grupo. Comprender la naturaleza biológica y la intensidad de las respuestas emocionales subraya la importancia de la pausa y la reflexión antes de actuar. Este proceso de autorregulación contribuye a tomar decisiones más acertadas en la labor del profesor y a interactuar de manera más consciente con el entorno escolar en donde se está

Por otro lado, el bienestar de los maestros constituye un elemento fundamental para la efectividad educativa y la calidad del aprendizaje, adoptar prácticas que promuevan la atención a la propia salud física y emocional permite fortalecer la resiliencia, la motivación y la capacidad de interacción con los estudiantes. La Secretaría de Educación Jalisco (2025) asegura que "cuidarnos como docentes, es como cultivar un jardín. Lo que sembramos hoy, con cuidado y dedicación, se convierte en el bienestar que cosecharemos mañana" (pág. 5)

El aporte anterior recalca la manera análoga sobre el cuidado constante de un espacio vital, los hábitos sostenidos en el tiempo generan beneficios que se reflejan en el desempeño profesional y en el clima del aula, analizar estos procesos desde una perspectiva analítica ofrece herramientas para comprender cómo la atención al bienestar docente influye en la dinámica educativa. Entender a la propia salud y equilibrio emocional, constituye un factor esencial que potencia la efectividad profesional y la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje que se brinda a los estudiantes

Las acciones sostenidas en el tiempo generan beneficios tangibles que se reflejan en el ambiente educativo y en la capacidad de enfrentar los retos diariosa, abordar este tema desde la reflexión permite evidenciar cómo la inversión en el autocuidado del docente impacta de manera directa en los resultados académicos y en la cohesión del grupo escolar

Así pues, la regulación emocional constituye un aspecto central en el desarrollo personal y social, ya que no se trata de suprimir experiencias afectivas, sino de comprenderlas y gestionarlas de manera consciente. Aprender a ajustar la fuerza, el tiempo de duración y la recurrencia de las reacciones emocionales permite modificar la forma en que se viven y se manifiestan, favoreciendo el equilibrio individual y la interacción con otros

Sobre esto, Rodríguez (2024) expone que este enfoque resulta relevante en contextos educativos y sociales, ya que influye directamente en la capacidad de tomar decisiones reflexivas, optimizar procesos de aprendizaje y promover ambientes saludables y colaborativos

"El manejo de emociones no implica reprimirlas, eliminarlas o ignorarlas, sino reconocerlas, aceptarlas como parte de nuestra vida y aprender estrategias para modificar la intensidad de las emociones que tenemos, modular su duración y frecuencia, así como transformar la manera en que las

experimentamos y expresamos para promover el bienestar, el aprendizaje y la toma de decisiones". (pág. 7)

En concordancia con la autora, la atención consciente a los estados afectivos del profesorado permite desarrollar estrategias que optimizan la interacción con los estudiantes y fortalecen la estabilidad emocional. Este proceso no solo mejora la toma de decisiones en situaciones complejas del aula, sino que también promueve un entorno educativo más armonioso. Analizar cómo los docentes gestionan sus emociones proporciona un marco para diseñar intervenciones que impulsen el bienestar profesional y la calidad de la enseñanza

Es preciso mencionar que la manera en que el docente maneja sus experiencias afectivas tiene un impacto directo en la dinámica del aula y en la interacción con los estudiantes. Factores externos al entorno escolar pueden influir en la conducta del docente, y cuando estas tensiones se expresan durante la enseñanza, pueden generar percepción de hostilidad y disminuir la confianza de los alumnos. Comprender esta relación resulta esencial para investigar cómo la gestión emocional del personal educativo influye en la calidad del aprendizaje, en el clima escolar y en la construcción de vínculos positivos entre quienes participan en el proceso educativo, Solis (2014) postula lo siguiente

"Los profesores no controlan sus emociones, afectados por problemas que tienen fuera del plantel, y que los manifiestan en el momento de impartir clases, donde los alumnos notan de forma clara esa agresividad, causando pérdida de confianza, lo que deteriora de forma preocupante la relación entre los principales actores del proceso enseñanza – aprendizaje". (pág. 12)

La autora resalta la influencia que tienen los conflictos personales del docente sobre su desempeño en clase, evidencía la necesidad de estrategias que promuevan la estabilidad emocional y la autorreflexión. Cuando estas tensiones se proyectan en el aula, pueden generar inseguridad y afectar la disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje. Estudiar este fenómeno permite proponer intervenciones orientadas a fortalecer la gestión interna del profesorado y mejorar la interacción educativa de manera sostenida

Práctica docente y autorregulación emocional

El ejercicio profesional en el ámbito educativo implica enfrentar múltiples responsabilidades, interacción constante con diversos actores del entorno escolar y la resolución de situaciones complejas de manera diaria. Estas condiciones destacan la importancia de contar con habilidades que permitan comprender y manejar las propias reacciones afectivas, así como interpretar las emociones de quienes los rodean

En este sentido, Puertas et al. (2018) afirman que la posesión de estas competencias favorece un desempeño más equilibrado y efectivo, facilita la adaptación ante la diversidad presente en el aula y promueve un abordaje adecuado de los retos cotidianos, por ello, su desarrollo se constituye como un aspecto esencial para la formación y la práctica docente

"La alta carga de competencias a las que deben responder los profesionales de la educación, el continuo contacto social con todo el entorno educativo y las situaciones que deben resolver diariamente, son factores que ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar la Inteligencia Emocional (IE). Ya que los docentes que la poseen consiguen realizar un trabajo satisfactorio, manifiestan un afrontamiento correcto ante situaciones difíciles y se adaptan con mayor facilidad a la gran diversidad presente en el aula, y es que esta habilidad les proporciona la capacidad de reflexionar y gestionar las emociones además de facilitar la comprensión de lo que sienten las personas que los rodean". (pág. 2)

Con base en lo anterior, contar con la capacidad de reconocer y regular las reacciones afectivas propias contribuye a generar ambientes educativos más equilibrados y receptivos. Esta habilidad permite responder de manera efectiva a los desafíos cotidianos, favorece la interacción positiva con estudiantes y colegas, y fortalece la estabilidad emocional frente a situaciones complejas. Desde la perspectiva investigativa, profundizar en el desarrollo de estas competencias ofrece herramientas para optimizar la práctica profesional y mejorar la calidad del proceso educativo

Es imprescindible recalcar que el desempeño en el ámbito educativo no sólo implica competencias académicas, sino también un manejo constante de las experiencias afectivas asociadas a la labor docente. La satisfacción profesional se alcanza cuando las vivencias emocionales se corresponden con las expectativas de la práctica educativa. Sin embargo, este equilibrio se ve afectado por la presencia

de tensiones como la presión laboral, la escasez de tiempo y recursos, y la acumulación de responsabilidades

Analizar cómo los educadores enfrentan estas demandas permite comprender mejor la interacción entre la dimensión emocional y la eficiencia profesional, así como los factores que influyen en la calidad de la enseñanza y el bienestar en el entorno escolar. Romero (2024) señala lo siguiente

"El trabajo emocional docente resulta gratificante cuando las emociones vividas se alinean a las reglas del sentir de la profesión. No obstante, se complejiza con la discrepancia de lo experimentado y lo esperado; por ejemplo, gestionar el agotamiento y la ansiedad en el contexto de intensificación de las funciones magisteriales con sobrecarga de responsabilidades, tiempo y recursos limitados". (pág. 3)

De acuerdo con la autora, el manejo de las propias emociones representa un desafío constante para los profesionales de la educación, quienes deben equilibrar sus sentimientos con las demandas del aula. La capacidad de reconocer y canalizar estas reacciones permite que los docentes mantengan su bienestar, optimicen la interacción con los estudiantes y afronten los retos diarios de manera más efectiva. Desde la investigación, explorar cómo los educadores gestionan estas experiencias ofrece herramientas para diseñar apoyos que fortalezcan su desempeño y fomenten un entorno de aprendizaje saludable

Así pues, el desarrollo de habilidades socioemocionales en el profesorado se ha convertido en un componente clave para transformar la práctica educativa y promover un enfoque centrado en el aprendizaje de los estudiantes. Al fortalecer competencias como la creatividad, la autonomía, la empatía y la regulación afectiva, los docentes no sólo enriquecen su propio crecimiento personal y profesional, sino que también generan un impacto positivo en los procesos de enseñanza-aprendizaje

Este enfoque integral contribuye a la construcción de ambientes educativos más inclusivos, colaborativos y orientados al bienestar general de la comunidad escolar, consolidando así la calidad de la educación y la formación de individuos más completos, Pacheco (2017) expresa que

"Fomentar en las y los docentes competencias socioemocionales contribuye a deconstruir la pedagogía adultocéntrica y a favorecer la formación integral de seres humanos con mayor creatividad, autonomía, empatía, sana afectividad y sentido de bienestar. Esto, por supuesto, no solo beneficia al docente en su

rol de enseñante y como persona, sino que también favorece al estudiantado y a los propios procesos de mejora educativa, tal y como he expresado antes". (pág. 4)

La autora pone en evidencia que fortalecer estas habilidades en los docentes potencia su capacidad para manejar situaciones complejas en el aula, gestionar el estrés cotidiano y mantener un equilibrio personal que favorezca su desempeño profesional. Estas competencias contribuyen a su bienestar integral, mejoran la relación con los estudiantes y permiten enfrentar los retos educativos con mayor seguridad y eficacia

En este sentido, la inteligencia emocional en la práctica docente se presenta como un recurso indispensable para enfrentar los desafíos de la enseñanza, pues implica el autoconocimiento, la gestión de emociones y la capacidad de establecer vínculos empáticos con los estudiantes. El crecimiento del maestro no se limita al plano laboral, sino que demanda un proceso integral de reflexión sobre su mundo interno, donde es necesario reconocer y afrontar miedos y conflictos personales

Por ello, Buitrón & Navarrete (2008) mencionan que el estudio de la inteligencia emocional en la docencia adquiere relevancia en la investigación educativa, ya que permite comprender cómo el bienestar del profesorado influye directamente en la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje "Definitivamente, convertirse en docentes emocionalmente inteligentes es un reto. No solo demanda espacios y tiempos de capacitación y trabajo; también implica un compromiso que trasciende el plano laboral, comprendiendo el plano afectivo y personal. El mundo interno del maestro se mueve: debe crecer como persona, conocerse a sí mismo, y enfrentar sus miedos y conflictos". (pág. 6)

Por esta razón, la labor educativa demanda que el profesor atienda no sólo su preparación académica, sino también su dimensión interna. Reconocer, comprender y encauzar las propias emociones permite fortalecer la práctica profesional y al mismo tiempo, consolidar una identidad más auténtica frente al grupo. Cuando el maestro logra integrar sus experiencias afectivas con su quehacer pedagógico, se generan condiciones que favorecen el aprendizaje, la convivencia y el bienestar colectivo dentro del aula

El papel del docente trasciende la simple transmisión de saberes, pues su disposición afectiva se convierte en un motor que dinamiza la experiencia educativa, más allá de los contenidos, lo que el

profesor proyecta en términos de motivación, entusiasmo y cercanía puede transformar el ambiente del aula, generando condiciones favorables para el aprendizaje

Henao & Marin (2019) aseveran que "la energía emocional del profesor no es un mero poseer para sí mismo, sino para los estudiantes" (pág. 18). Esta dimensión, muchas veces invisible, constituye un recurso fundamental que impacta directamente en la manera en que los estudiantes perciben el proceso formativo y en cómo se relacionan con el conocimiento.

Finalmente, los autores invitan a reflexionar sobre lo indispensable que es reconocer la influencia de la esfera emocional del maestro como un componente esencial en la construcción de vínculos pedagógicos significativos. La vitalidad afectiva del docente cobra relevancia en la medida en que se convierte en un puente hacia la construcción de experiencias educativas más humanas. Al ponerla al servicio de su labor, se fortalece la interacción con el grupo y se favorece un clima escolar que impulsa tanto el desarrollo académico como el crecimiento personal de los estudiantes

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, ya que tuvo como propósito comprender e interpretar los significados, percepciones y experiencias de los docentes en relación con sus emociones y su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este enfoque permitió profundizar en la dimensión subjetiva de la práctica docente y analizar el fenómeno desde la perspectiva de los propios actores educativos

La investigación se apoyó en dos estrategias metodológicas complementarias: una revisión de literatura y un estudio de caso de tipo único. En la revisión documental se analizaron quince artículos científicos, proyectos y estudios de caso, seleccionados a partir de las categorías orientadoras: funciones ejecutivas, control emocional y práctica docente. Este proceso permitió construir el marco teórico y sustentar el análisis empírico del estudio

Se optó por un estudio de caso único, en donde Jiménez (2022) afirma que "se considera y utiliza principalmente como un método de investigación cualitativo, aunque también puede incluir análisis cuantitativos y datos históricos. Como toda investigación cualitativa, el estudio de caso busca

significado y comprensión" (pág. 4). En este sentido, este proceso se entiende como el análisis profundo de una realidad particular y contextualizada

En este estudio, el "caso" no se concibe como cada docente de manera individual, sino como la experiencia compartida de la dimensión emocional en la práctica docente de educación primaria en la Ribera de Chapala, Jalisco. La participación de tres docentes permitió abordar el fenómeno desde distintas miradas, sin perder la unidad del caso, ya que los sujetos comparten contexto geográfico, nivel educativo, condiciones laborales y características institucionales similares

Esta decisión metodológica se fundamenta en que el estudio de caso único privilegia la profundidad analítica sobre la generalización estadística, permitiendo identificar patrones, significados y procesos comunes que emergen de las experiencias de los participantes

La selección de los docentes se realizó mediante un muestreo intencional, criterio habitual en la investigación cualitativa. Los participantes fueron tres docentes de educación primaria, con edades entre 27 y 40 años, que laboran en escuelas públicas de la Ribera de Chapala, Jalisco, México, y cuentan con una experiencia profesional mínima de cinco años

La elección intencional respondió a la necesidad de contar con informantes que poseyeran experiencia suficiente, disposición para reflexionar sobre su práctica y apertura para compartir sus vivencias emocionales. Este criterio garantizó la obtención de información rica, pertinente y significativa para el análisis del fenómeno estudiado

Para la obtención de la información se utilizaron dos instrumentos principales. El primero fue la escala EFECO, aplicada como instrumento de autorreporte para analizar las funciones ejecutivas relacionadas con la regulación emocional y la toma de decisiones. El segundo fue el Cuestionario de educación emocional docente, que permitió explorar la influencia de las emociones en la práctica pedagógica, el clima del aula y el aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, se aplicaron entrevistas semiestructuradas, las cuales posibilitaron profundizar en las percepciones, emociones y estrategias de autorregulación de los docentes frente a situaciones escolares complejas

El desarrollo del estudio siguió cinco fases: selección y definición del caso, elaboración de una lista de preguntas, localización de las fuentes de datos, análisis e interpretación de la información y elaboración

del informe. El análisis se realizó mediante un proceso de codificación categorial, a partir del cual se identificaron categorías y subcategorías emergentes, permitiendo la triangulación entre datos empíricos, referentes teóricos y la interpretación de las autoras

En el desarrollo de la investigación se atendieron principios éticos fundamentales, la participación de los docentes fue voluntaria, y se obtuvo su consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el anonimato de la información proporcionada. Para proteger la identidad de los participantes, los testimonios fueron codificados como D1, D2 y D3. Asimismo, se aseguró el uso responsable de los datos con fines exclusivamente académicos y se respetó la integridad, dignidad y bienestar emocional de los participantes durante todo el proceso de investigación

Análisis e interpretación

Es imprescindible aperturar este apartado narrando de manera general, los dos instrumentos que fueron aplicados a los docentes focalizados, dado que sería la pauta para desglozar las cuatro categorías delimitadas y que facilitaron el análisis y la reflexión final de los datos y respuestas recogidas una vez que la temporalidad de la implementación de entrevistas semiestructuradas culminó

Intrumento 1: Se aplicó la escala EFECO a docentes de educación pública, nivel Primaria en México, que tiene el objetivo de analizar las funciones ejecutivas de los individuos en formato auto-reporte, esta fue respondida en un periodo de cinco días, del 30 de septiembre al 3 de octubre del año 2025. Este cuestionario consta de 67 ítems, la valoración de cada pregunta se realiza asignando cero puntos cuando la respuesta es "nunca", un punto cuando es "a veces", dos puntos si responde "con frecuencia" y tres puntos cuando la opción elegida es "con mucha frecuencia

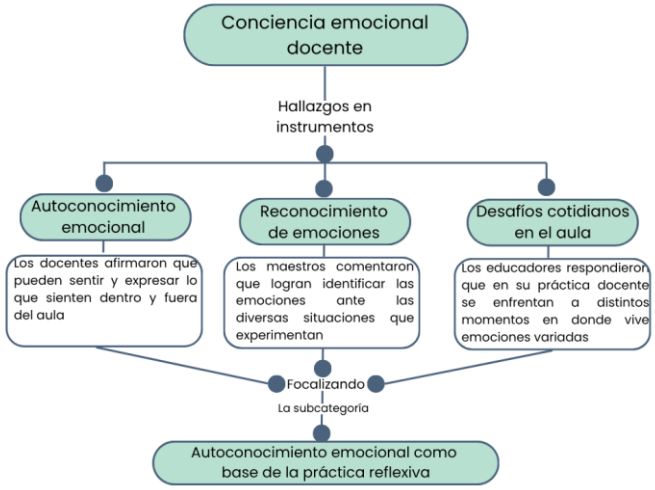
Este instrumento fue seleccionado debido a que las autoras del artículo lo encontraron con validación lingüística, de modo que fue de utilidad para recopilar información respecto a la organización personal de cada entrevistado, emociones y manejo de ellas en la vida cotidiana y laboral, así como el impacto en la toma de decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Instrumento 2: Se aplicó el Cuestionario de Educación Emocional docente a tres maestros de educación pública, nivel Primaria en México. Tiene el objetivo de identificar cómo las emociones de los

educadores impactan en su labor docente, en cómo influyen en sus acciones pedagógicas en el manejo y regulación de esos sentimientos

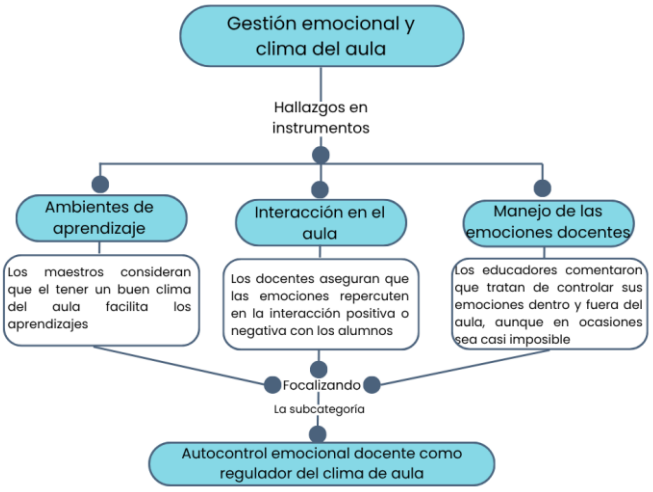
Fue respondido en un periodo de 3 días, del 6 al 8 de octubre del año 2025. Está conformado por un total de 44 ítems y seis preguntas de tipo abiertas, agrupados en tres dimensiones para facilitar su posterior análisis e interpretación, las cuáles son: impacto de las emociones en el proceso de enseñaza aprendizaje, toma de decisiones en el aula bajo influencia emocional y manejo y control de emociones personales y laborales

Figura 1. Conciencia emocional docente



El mapa conceptual muestra cómo las emociones se integran de manera significativa en la práctica docente. A partir de los hallazgos obtenidos en los instrumentos aplicados, se identificó que los docentes manifiestan la capacidad de sentir y expresar sus emociones tanto dentro como fuera del aula, lo que evidencia un nivel de autoconocimiento emocionalimportante. Asimismo, reconocen las diversas emociones que experimentan en los desafíos cotidianos del aula, lo que les permite identificarlas y gestionarlas frente a las situaciones propias del contexto educativo. La categoría central de conciencia emocional docente se refleja en la subcategoría "Autoconocimiento emocional como base de la práctica reflexiva", mostrando que los maestros no sólo perciben sus emociones, sino que las utilizan como herramientas para reflexionar sobre su actuar pedagógico y mejorar los procesos *de enseñanza y aprendizaje*

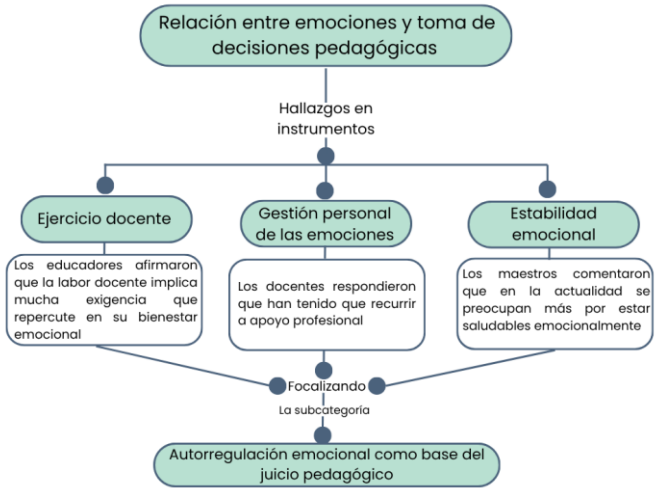
Figura 2. Gestión emocional y clima del aula



El mapa conceptual muestra la relación directa entre la gestión emocional docente y el clima del aula como factores determinantes en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Los hallazgos evidencian que los maestros reconocen la importancia de mantener un ambiente positivo de aprendizaje, ya que consideran que un buen clima en el aula favorece los aprendizajes y la convivencia. Sin embargo, también manifiestan que controlar las emociones no siempre resulta sencillo, pues enfrentan situaciones que ponen a prueba su equilibrio emocional

Los docentes destacan que sus emociones influyen de manera positiva o negativa en la interacción con los alumnos, reflejando así el impacto emocional en la dinámica educativa. La subcategoría "Autocontrol emocional docente como regulador del clima de aula" sintetiza este proceso, al evidenciar que la capacidad del profesor para manejar sus emociones se traduce en una mejor gestión del aula y en un entorno más propicio para el aprendizaje y la armonía escolar

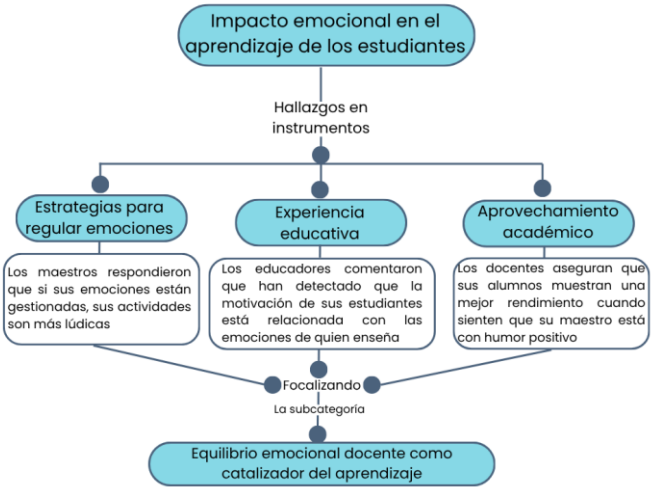
Figura 3. Relación entre emociones y toma de decisiones pedagógicas



El mapa conceptual refleja la estrecha relación entre las emociones docentes y la gestión personal del ejercicio profesional. Se evidencia que los educadores perciben su labor como una actividad altamente exigente, que impacta directamente en su bienestar emocional. Ante esta realidad, los maestros expresan una creciente preocupación por mantener su estabilidad emocional, reconociendo la importancia de cuidar su salud mental para desempeñar una enseñanza efectiva

Asimismo, se observa que las emociones influyen significativamente en la toma de decisiones pedagógicas, lo cual ha llevado a algunos docentes a buscar apoyo profesional como estrategia de autorregulación. La subcategoría "Autorregulación emocional como base del juicio pedagógico" sintetiza esta relación, mostrando cómo la capacidad de gestionar las emociones permite al profesorado tomar decisiones más equilibradas y reflexivas dentro del aula, fortaleciendo tanto su bienestar como la calidad de los procesos educativos

Figura 4. Impacto emocional en el aprendizaje de los estudiantes



El mapa conceptual evidencia la relación directa entre el equilibrio emocional del docente y el rendimiento académico de los estudiantes, los hallazgos muestran que cuando los maestros gestionan adecuadamente sus emociones, logran desarrollar actividades más dinámicas y lúdicas, lo que favorece una experiencia educativa más significativa. Asimismo, los docentes perciben que el estado emocional del profesor influye en la motivación y aprovechamiento de los alumnos, ya que un humor positivo genera mayor disposición al aprendizaje

La categoría impacto emocional en el aprendizaje de los estudiantes se concreta en la subcategoría "Equilibrio emocional docente como catalizador del aprendizaje", que resalta cómo la estabilidad emocional del maestro actúa como un elemento transformador del proceso educativo, potenciando tanto la participación como el rendimiento académico del alumnado.

RESULTADOS

Con el propósito de dar mayor claridad al análisis, los resultados del estudio se presentan de forma sistematizada, diferenciando los hallazgos empíricos de la discusión teórica. En primer lugar, se exponen los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados, organizados en categorías, códigos y evidencias. Posteriormente, se desarrolla la discusión, en la cual los hallazgos se vinculan con estudios previos

Como resultados empíricos, los datos obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron el cuestionario de educación emocional docente y la escala EFECO, permitieron identificar

cuatro categorías analíticas centrales. A partir del proceso de análisis, se establecieron códigos o subcategorías emergentes que dan cuenta de las experiencias emocionales de los docentes participantes y su impacto en la práctica educativa

Tabla 1. Categorías, códigos y evidencias empíricas

Categoría analítica	Código/subcategoría	Evidencias empíricas
Conciencia emocional docente.	Autoconocimiento emocional como base de la práctica reflexiva.	"Es muy fácil darme cuenta cuando mis emociones influyen directamente en las de mis alumnos, por eso trato de controlar lo que siento en el aula" (D1).
		"En la aplicación de SisAT estaba molesta y estresada porque los alumnos no me dejaban aplicarlo, por lo que opté por ponerlos a copiar, no pensé en alguna estrategia ya que estaba enojada" (D3).
Gestión emocional y clima del aula.	Autocontrol emocional docente como regulador del clima de aula.	"Una vez, durante la jornada escolar tuve una crisis de ansiedad y pánico frente a mis alumnos, ya tenía algún tiempo con problemas y sintiéndome infeliz en mi centro de trabajo, terminé en urgencias y fue ahí cuando tomé la decisión de pedir mi cambio, afortunadamente me lo dieron" (D3).
		"Actualmente estoy tomando terapia psicológica, estoy aprendiendo a controlar mis emociones y poner mi vida en una caja cuando entro al salón de clases para separarlas, de modo que no repercuta en el clima del proceso de enseñanza aprendizaje" (D2).
		"Hay una respiración que me enseñó mi terapeuta llamada Mindfulness, me ah servido bastante para controlar mis emociones. También salir al patio a realizar alguna dinámica con mis alumnos para despejar la mente y regresar al clima adecuado para la clase" (D2).

Relación entre emociones y toma de decisiones pedagógicas.	Autorregulación emocional como base del juicio pedagógico.	"Suelo tardar en tomar decisiones cuando me siento alterada, pero trato de alejarme un momento para pensar mejor" (D1).
		"Cuando no me encuentro bien emocionalmente, me es difícil separar esos sentimientos del aula, nunca he tomado decisiones erróneas creo, pero si desalentadoras porque siento que impacta en mi enseñanza con los alumnos" (D3).
Impacto emocional en el aprendizaje de los estudiantes.	Equilibrio emocional docente como catalizador del aprendizaje.	"Cuando estoy molesta suelo dejar actividades donde los niños pueden elaborarlas solos y así evitar menos conversación" (D1).
		"Cuando me siento de buen humor, con el mejor ánimo y feliz mi imaginación vuela y mis clases son planeadas de una forma impresionante e innovadora. En cambio, cuando no me siento emocionalmente bien me apego únicamente a los proyectos y mis clases son más tradicionales" (D2).

Conciencia emocional docente

Los resultados muestran que los docentes presentan un nivel significativo de autoconocimiento emocional, lo que les permite identificar sus estados afectivos y reconocer su influencia en el comportamiento del alumnado. No obstante, la regulación inmediata de dichas emociones no siempre se logra, especialmente en situaciones de estrés

Gestión emocional y clima del aula

Se identificó que el autocontrol emocional del docente incide directamente en el clima del aula. Episodios de desregulación emocional generan tensiones que afectan la convivencia y el bienestar de los estudiantes, mientras que la gestión consciente de las emociones favorece ambientes de aprendizaje armónicos

Relación entre emociones y toma de decisiones pedagógicas

Los docentes reconocen que su estado emocional influye en las decisiones pedagógicas que toman durante la jornada escolar. La pausa reflexiva emerge como una estrategia utilizada para evitar decisiones impulsivas y preservar la calidad de la enseñanza

Impacto emocional en el aprendizaje de los estudiantes

El estado emocional del docente se relaciona con el nivel de motivación, participación y rendimiento académico del alumnado. Estados emocionales positivos favorecen prácticas pedagógicas creativas e innovadoras, mientras que los negativos tienden a generar enfoques más rígidos y tradicionales

Aterrizando la información anterior, los hallazgos obtenidos coinciden con lo planteado por Costa et al. (2021), quienes señalan que la conciencia emocional del docente fortalece los vínculos socioafectivos y favorece un clima de aula positivo. De igual manera, los resultados relacionados con la gestión emocional y el clima escolar se alinean con Jiménez & Fajardo (2010), al evidenciar que la regulación emocional del profesorado es un factor determinante para el bienestar y la convivencia escolar

En cuanto a la toma de decisiones pedagógicas, los testimonios de los docentes respaldan lo propuesto por Garrido & Trimiño (2020), quienes destacan la autorregulación emocional como una competencia clave para mantener la calidad profesional y prevenir el desgaste docente. Asimismo, el impacto emocional en el aprendizaje de los estudiantes confirma los planteamientos de Nolfa (2002) y Santoyo et al. (2024), al demostrar que las emociones del docente amplían o limitan las posibilidades de acción pedagógica y de aprendizaje significativo

Conclusiones y recomendaciones

El análisis realizado permitió confirmar que las emociones constituyen un eje central en la práctica docente y en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Se identificó que el manejo emocional del profesorado incide directamente en la calidad de sus decisiones pedagógicas, en el clima del aula y, en consecuencia, en el rendimiento y motivación de los estudiantes

Igualmente, desde el estudio se ratifica la importancia del autoconocimiento emocional, referido a la capacidad para identificar y nombrar las emociones para desde allí actuar con consciencia y empatía

frente a sus alumnos. Así, la autorregulación emocional emerge como una competencia indispensable para mantener la estabilidad afectiva y tomar decisiones pedagógicas reflexivas, consolidándose como un recurso esencial para sostener ambientes de aprendizaje armónicos, mientras que el equilibrio emocional se presenta como un factor catalizador del aprendizaje y de la creatividad docente

Se concluye igualmente, que el fortalecimiento de la función ejecutiva control emocional por parte de los docentes, no sólo favorece su bienestar personal, sino que transforma su práctica educativa, promoviendo vínculos más humanos, empáticos y constructivos dentro del aula. Se determina que una docencia emocionalmente equilibrada potencia la enseñanza, mejora la convivencia escolar y estimula aprendizajes significativos en los estudiantes

El reto está centrado actualmente en las formas de fortalecer el control emocional del profesorado a partir de políticas educativas y espacios institucionales que promuevan la reflexión emocional, la contención y el autocuidado para contribuir significativamente al bienestar docente, al fortalecimiento del tejido escolar y al reconocimiento del control emocional como oportunidad para construir una escuela más humana, consciente y transformadora

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cáceres, R., González , A., & Torres, A. G. (2022). *Manual de autocuidado.* México: FUNDASIL.

Leonard, R. F. (2015). Una panorámica del concepto sistematización de resultados científicos. *Edusol*, 106-113.

López Cassa, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 16.

Costa Rodríguez, C., Palma Leal Jimena, & Salgado Farias, K. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos*, 16.

Costa Rodríguez, C., Palma Leal, X., & Salgado Farias, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos*, 219-233.

Andrés , M. L., Castañeiras, C., Stelzer, F., Juric, L. C., & Introzzi, I. (2016). Funciones ejecutivas y regulación de la emoción: evidencia de su relación en niños. *Psicología desde el Caribe*, 21.

Aparicio Pérez, S. (2016). *El arte de gestionar tus emociones: inteligencia emocional para el siglo XXI aplicado a la vida diaria*. Madrid: Mestas ediciones.

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*, 8.

Fried, L. (2011). Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 11.

Garrido Sosa, K., & Trimiño Quiala, B. (2020). Emociones positivas del docente: una reflexión desde las realidades que enfrenta la educación escolar mexicana. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 23.

Henao Arias, J. F., & Marín Rodríguez, A. (2019). El proceso de enseñanza desde el prisma de las emociones de los docentes. *Praxis & Saber*, 193-215.

Ibáñez S., N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos*, 12.

Jiménez Chávez, V. (2022). El estudio de casos y sus etapas en las investigaciones. *Revista sobre estudios e investigaciones del saber*, 7.

Jiménez Gómez, V., & Fajardo Caldera, M. I. (2010). Inteligencia emocional y clima escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 729-743.

Montero , I., & León G., O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 504-508.

Noriega Martínez, G., Galvez Amores, I., Martínez Mantovani, M., & Montenegro , M. (2024). Estrés Laboral y Funciones Ejecutivas en docente de Centro de Atención Integral a la Primera Infancia (KAIPI) del distrito de Panamá. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 11.

Pacheco Salazar, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencias y sociedad*, 5.

Pérez Balza, S., Montes Alfaro, I. L., Pineda Robayo, A. D., & Fonseca Mora, K. d. (2022). Las funciones ejectuvas del docente: camino para reconfigurar saberes y prácticas pedagógicas. *Panorama*, 22.

Puertas Molero, P., Ubago Jiménez, J., Moreno Arrebola, R., Padial Ruz, R., Martínez Martínez, A., & González Valero, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista Española de orientación y Psicopedagogía*, 128-142.

Rodríguez Morales, E. (2024). *Manual de manejo de emociones.* México: UNICEF.

Romero Andrade, M. (2024). El trabajo emocional docente en la dimensión del cuidado. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 389-413.

Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos de psicología*, 9.

Santoyo Manzanilla, D. d., Rivera de la Rosa, A., & Ortiz Pech, R. (2024). Influencia de las emociones humanas en el aprendizaje. Una revisión literaria. *Revista perspectivas docentes* , 17.

Secretaría de Educación Jalisco. (2025). *Consideraciones para la cuarta sesión de CTE*. Jalisco: Educación.

Secretaría de Educación Pública de México. (2024). *Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana*. México: Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente.

Solis Beltrán, G. L. (2014). Manejo del control emocional de los docentes de Educación Básica y su influencia en el bajo rendimiento y disciplina en los estudiantes de los Colegios Fiscales de Milagro y cantones aledaños. *Ciencia Unemi*, 14.