

Capítulo 28. La autorregulación emocional y su efecto en el rendimiento escolar de estudiantes normalistas

Monica Tavira Gómez
Annie Brisnafema Posadas Miralrio
Erika Cortés Severiano

Escuela Normal de Valle de Bravo

DOI: [10.46990/iQuatro.2025.04.17.28](https://doi.org/10.46990/iQuatro.2025.04.17.28)

Resumen

Este estudio analiza los procesos de regulación emocional en estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar de la Escuela Normal de Valle de Bravo y su impacto en el rendimiento académico. Basado en el paradigma hermenéutico-interpretativo y utilizando entrevistas semiestructuradas, el objetivo principal es identificar las causas de la falta de regulación emocional en los futuros docentes y su relación con el desempeño escolar. Los hallazgos buscan contribuir al diseño de estrategias que promuevan el bienestar emocional y mejoren el rendimiento académico en esta población.

Palabras clave

Autorregulación, estrés, rendimiento académico, regulación emocional

Introducción

La autorregulación emocional es un factor crucial en el rendimiento académico de los estudiantes. La falta de control del comportamiento autorregulado puede generar actitudes disruptivas que dificultan la adaptación al sistema educativo y limitan la asimilación del conocimiento proporcionado por el educador, lo que impacta directamente en el rendimiento académico (Juanola 2018). Este problema está estrechamente relacionado con la regulación emocional porque actúa como un factor protector ante el estrés. El estrés, a su vez, se manifiesta en comportamientos como ansiedad, depresión, apatía y problemas de salud, que pueden llevar a los estudiantes a faltar a clases y a realizar menos actividades académicas, afectando negativamente su rendimiento.

Durante el primer semestre del ciclo escolar 2022-2023, los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar han mostrado signos evidentes falta de regulación emocional: crisis de ansiedad en las clases, padecimientos físicos como dolor de cabeza, presión en el pecho, fatiga y cansancio. Estos síntomas han provocado que algunos estudiantes necesiten asistencia médica y falten a clases con frecuencia. Además, se ha observado irritabilidad y apatía en su comportamiento. Estos problemas se evidencian en los resultados de una encuesta aplicada en base a las guías de gestión del estrés y prevención del suicidio (Organización Mundial de la Salud, 2020), donde el 48% de los estudiantes reportaron faltas reiteradas a clases debido al estrés, el 40% indicó bajo rendimiento académico y el 60% admitió un manejo inadecuado de sus emociones. Los estudiantes reconocen que el estrés y la falta de control emocional contribuyen a su bajo rendimiento académico, dificultad para concentrarse y un promedio bajo al final del semestre, e incluso a índices de reprobación por faltas.

Asimismo, un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en 2021 reveló que hasta el 56% de los estudiantes de nivel superior experimentan ansiedad antes de presentar un examen. Este tipo de estrés puede ser ocasional o prolongado, y su recurrencia incrementa los efectos negativos sobre el bienestar emocional y académico de los estudiantes (Rodríguez & Morales, 2023). Estos datos reflejan que una proporción significativa de los estudiantes universitarios en México enfrenta niveles elevados de estrés relacionados con sus estudios.

Por lo tanto, la Escuela Normal de Valle de Bravo, a través de su programa de tutoría académica, ha establecido vínculos con diversas instituciones, como la Secretaría de Salud, el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental (STCONSAME), la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) y los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP), para implementar guías de gestión del estrés y prevención del suicidio. Estas guías tienen

como objetivo ayudar a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones. Sin embargo, los resultados muestran que aún no se ha logrado una disminución significativa en los problemas emocionales de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de un enfoque más integral para abordar este desafío.

Dado que la formación adecuada de futuros docentes es esencial para la calidad educativa, surge la pregunta: ¿Cuáles son las causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar de la Escuela Normal de Valle de Bravo y cómo incide en su rendimiento académico? En las mallas curriculares de la licenciatura, tanto en los planes de estudio de 2018 como de 2022, no se contempla específicamente una competencia profesional que promueva el manejo adecuado de las emociones de los estudiantes. Este aspecto es clave para un desempeño académico exitoso y para la realización efectiva de las prácticas profesionales.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es conocer las causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar en la Escuela Normal de Valle de Bravo y su impacto en el rendimiento escolar. Identificar estas causas permitirá comprender mejor a los estudiantes, ayudarlos a canalizar adecuadamente sus emociones y generar ambientes de aprendizaje saludables. Con ello, se busca mejorar el rendimiento académico al término de cada semestre, fomentando una gestión asertiva de las emociones y, como consecuencia, optimizando su bienestar general.

Revisión de la Literatura

Inteligencia Emocional. El término Inteligencia Emocional es un constructo psicológico tan interesante como controvertido, que, aún siendo conceptualizado de modos muy diferentes por los autores, constituye el desarrollo psicológico más reciente en el campo de las emociones y se refiere a la interacción adecuada entre Emoción y Cognición, que permite al individuo, un funcionamiento adaptado a su medio (Salovey & Grewal, 2005). Concepto que ha trascendido a lo largo de la historia, tras la urgencia de contar con docentes que sean capaces de tomar decisiones y de enfrentarse a la realidad laboral; en los estudiantes normalistas esta necesidad se ve reflejada no solo en las aulas de la escuela formadora, también influye en sus prácticas profesionales, al relacionarse con los agentes educativos (alumnos, docentes, padres de familia) con ética, profesionalismo y al hacer presente la inteligencia emocional en la relación emoción-cognición.

Autorregulación Emocional. La autorregulación de las emociones comprende los pensamientos, sentimientos y acciones que el estudiante genera y modula para lograr sus objetivos de aprendizaje; sobre lo que Goleman, Boyatzis, & McKee (2016) plantean que “es

un concepto-sistema que puede regularse según tres dimensiones: cognición, motivación afectos y comportamiento observable” (p.12). Este proceso se enfoca en “los esfuerzos que hace un individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y duración de sus emociones respecto al momento en que surgen, la experiencia que conlleva a su expresión” (Gómez & Calleja, 2016, p. 98).

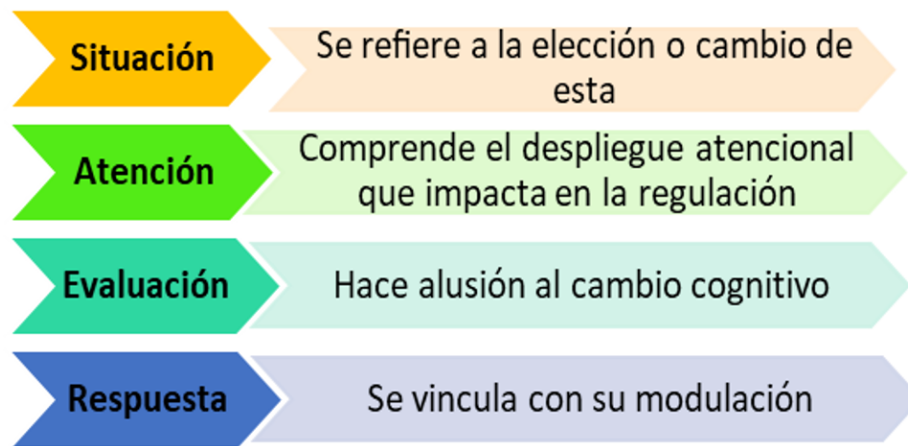
Este enfoque se orienta en dos estrategias: “1. La reevaluación cognitiva, que se refiere a la medida en que las personas intentan modificar, a nivel cognitivo o mental, el impacto emocional de una situación determinada; 2. La supresión o represión expresiva, que evalúa la inhibición del comportamiento expresivo” (Gross & John, 2003, p. 1). Estas estrategias se manifiestan en las actitudes de los alumnos, especialmente al cierre del semestre. Aunque resulta difícil triangular la cognición, la motivación y el comportamiento, cuando esto tiene un efecto notorio, se convierte en un detonante digno de ser investigado.

Regulación emocional. Uno de los modelos actuales y ampliamente utilizados es el de Gross, que a pesar de ser un modelo que viene expandiéndose empíricamente, aún ha sido poco analizado en contextos de educación (Trías & Huertas, 2020; Weis et al., 2013). El modelo de la regulación emocional se basa en intentos de controlar las emociones cuándo estas se presentan y en cómo se experimentan y expresan, así como las estrategias para ello (Gross, 1998), estos intentos no han sido visibles en los alumnos de esta Licenciatura y la ausencia de ellos han impactado en su formación profesional. La regulación emocional se divide en regulación intrínseca y extrínseca. La regulación intrínseca se refiere a regular las propias emociones, mientras que la extrínseca se refiere a regular las emociones de otra persona. James Gross abordó el estudio de la regulación emocional en primera instancia, definiendo las emociones como reacciones específicas con respecto a un determinado evento (Gross, 2015).

Desde el modelo formulado por James Gross (1998), citado en Trías y Huertas (2020, p. 103), se entiende por regulación emocional el “modo en que los individuos inciden en qué emoción, cuándo y cómo la experimentan y la expresan”. Este modelo comprende cuatro estrategias o familias de estrategias. Dentro de este modelo de procesamiento de regulación emocional, se presentan las estrategias agrupadas de acuerdo con el momento en el cual se utiliza cada una (Gross, 2015; Peña-Sarrionandia et al., 2015). En otros trabajos, Harley et al. (2019) señalaron que el aprendizaje académico puede mejorar en la medida en que se atiendan los aspectos emocionales y el modo en que se regulan.

Figura 28.1

Modelo



Fuente: Retomado de Gross, 1988.

Rendimiento Académico. El rendimiento escolar, se percibe como el desarrollo de habilidades y características cognitivas del estudiante, que se gestionan y actualizan mediante el proceso de enseñanza- aprendizaje y que permite obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a través de un periodo educativo estimado, que se sintetiza en una calificación final valorativa (cuantitativo en la mayoría de los casos) del nivel académico alcanzado (Muñoz, 2018).

Rodríguez et al. (2017) indican que el aprendizaje constituye la suma de factores diferentes y complejos que actúan en quien aprende, y se ha definido como un valor atribuido al logro estudiantil en tareas académicas. Al cierre de cada semestre, los cursos que conforman las mallas curriculares de la Licenciatura en Educación Preescolar incluyen la integración y presentación de una evidencia final que refleje la suma de factores conceptuales, procedimentales y actitudinales necesarios para alcanzar las competencias genéricas, profesionales y específicas. Sin embargo, dicha evidencia y los resultados asociados generan episodios de estrés que pueden traer consecuencias como irritabilidad, conformismo, apatía y frustración, relacionadas con el ya conocido estrés académico.

Estrés Académico. Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (Román y Rodríguez, 2011). Misma condición que se ve afectada por

factores como la rigurosidad en los calendarios de actividades semestrales, para el registro de calificaciones y entrega de productos finales, demostración de aprendizajes y cierre de semestre; resulta observable que los estudiantes muestren conductas de apatía, frustración, irritabilidad al llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Metodología

El estudio corresponde al paradigma hermenéutico-interpretativo como una investigación de tipo cualitativo, de diseño fenomenológico, con el objetivo de identificar las causas de la falta de regulación emocional. Siguiendo la propuesta de Husserl (1998), busca comprender la naturaleza, la esencia y la veracidad de los fenómenos, enfocándose en la experiencia vivida y en la construcción de significados en torno al fenómeno educativo. El propósito es profundizar en la comprensión de dicha experiencia en su complejidad, favoreciendo la toma de conciencia sobre los factores que influyen en la regulación emocional de los estudiantes.

La hipótesis de trabajo es que las causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar de la Escuela Normal de Valle de Bravo impactan negativamente en su rendimiento académico. El estudio busca explorar y verificar las razones detrás de la escasa regulación emocional en estos estudiantes normalistas.

La investigación se llevó a cabo en la Escuela Normal de Valle de Bravo durante el segundo semestre del ciclo escolar 2022-2023, con una población de 90 estudiantes pertenecientes a los semestres 2º, 4º y 6º. La selección de los participantes se realizó mediante la aplicación de un instrumento diagnóstico sobre gestión del estrés y prevención del suicidio. La muestra fue no probabilística y por conveniencia, lo que implica que los participantes fueron seleccionados con base en su disponibilidad y adecuación al estudio.

La muestra total consistió en un total de 50 entrevistas semiestructuradas a través de un formulario digital, con estudiantes clasificados en niveles de alto, medio y bajo aprovechamiento académico. El análisis de los datos se llevó a cabo organizando los resultados en dos categorías de análisis: 1) Autorregulación emocional y 2) Rendimiento académico. Para asegurar la validez de los resultados, se aplicó el principio de saturación, lo que significa que la recolección de datos continuó hasta que ya no surgieron nuevas categorías ni contribuciones significativas. La muestra fue ajustada dinámicamente a medida que se recolectaban datos, garantizando una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

El análisis de los resultados se enriqueció mediante la triangulación de teorías, como sugiere Okuda y Gómez (2005), al considerar diversas perspectivas teóricas para interpretar cómo las diferentes suposiciones y premisas afectan los hallazgos e interpretaciones sobre un

mismo conjunto de datos. Este proceso de triangulación fue fundamental para validar los resultados, ya que permitió contrastar los datos obtenidos desde diferentes marcos teóricos y mejorar la credibilidad de las conclusiones.

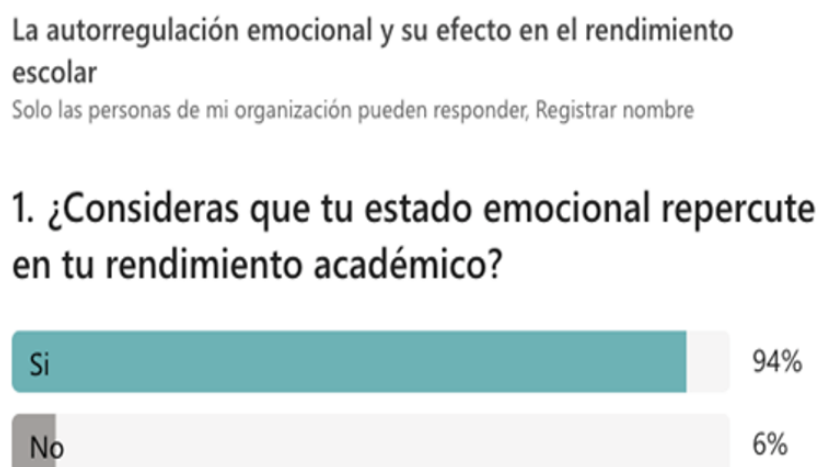
Resultados

En una primera fase, se aplicó la encuesta denominada “Factores generales para explorar el nivel de riesgo” basada en guías de gestión de estrés y prevención del suicidio, lo que dio inicio a la investigación. El objetivo fue identificar las causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar. El estudio comenzó con la descripción del fenómeno, lo que implicó la selección, aplicación de técnicas de investigación y una descripción protocolaria. En la etapa estructural, se definieron las unidades temáticas, el tema central y su fundamentación científica, integrando otras técnicas como la observación participante, diálogos, entrevistas e imágenes para analizar los resultados obtenidos.

Tras aplicar entrevistas semiestructuradas como una técnica de recolección de datos cualitativa que combina preguntas previamente diseñadas con la posibilidad de explorar temas emergentes durante la interacción con el entrevistado, en este caso a 50 estudiantes; se analizaron los resultados mediante una nube de palabras con unidades temáticas, permitiendo identificar las palabras más relevantes en cada pregunta. Los resultados confirmaron lo siguiente: el 94% (47 de 50) considera que su estado emocional afecta su rendimiento académico, el 6% que corresponde a 3 estudiantes, no ve relación entre ambas categorías. Esto evidencia que las emociones de los alumnos tienen una alta incidencia en su desempeño y aprovechamiento académico.

Gráfico 28.1

¿Consideras que tu estado emocional repercute en tu rendimiento académico?



Fuente: Elaboración propia.

En contraste con el Gráfico 28.1, se solicitó a los estudiantes que explicaran por qué consideran que su estado emocional repercute en su rendimiento académico. En el Gráfico 28.2, se aprecia que la respuesta más dominante corresponde a las emociones, cansancio emocional, estado emocional, actitud, toma de decisiones; reconociendo que el estado emocional puede tanto disminuir como aumentar el rendimiento académico.

Gráfico 28.2

¿Por qué consideras que tu estado emocional repercute en tu rendimiento académico?



Fuente: Elaboración propia.

También se les preguntó a los estudiantes sobre las causas de la falta de regulación emocional, los resultados revelaron que el estrés es la principal causa, seguido de problemas familiares, falta de atención, exceso de actividades, falta de tiempo para la realización de tareas y la mala organización de los maestros.

Gráfico 28.3

¿Cuáles son las causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar?



Fuente: Elaboración propia.

Algunas de las respuestas de los alumnos ante la identificación de estas causas se muestran en el Gráfico 28.4.

Gráfico 28.4

Respuestas de los alumnos respecto a las causas del estrés

Respuestas de los alumnos respecto a las causas del estrés:

- “No se atienden adecuadamente las actividades y se ve afectado nuestro nivel académico”
- “No le damos la atención necesaria a las clases y el desempeño cada vez es más escaso.”
- “Muchas veces es la presión y acumulación de trabajos, otras veces el desbalance emocional que sufrimos por causas familiares, personales o sentimentales, también el cansancio y desvelo causa agotamiento y desgana”
- “Considero que los maestros a veces no toman en cuenta las emociones de los normalistas y solo quieren poner la calificación, como que no hay esa confianza con algunos maestros para que conozcan mas allá de lo que está pasando con la vida de los estudiantes”
- “La carga de trabajos en los cursos y más cuando vamos muy atrasados en actividades para el cierre de la unidad ya que todos los maestros dejan una cantidad pesada de trabajos.”
- “Quizá que muchas ocasiones los maestros suelen pedir trabajos en una sola semana y poder elaborarlos nos provoca estrés”

Fuente: Respuestas textuales de los estudiantes, recuperadas de las entrevistas aplicadas (M. Távira, comunicación personal, 27 de junio de 2024).

Los resultados permiten conocer y corroborar que las principales causas de la falta de regulación emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar en la Escuela Normal de Valle de Bravo y su incidencia en el rendimiento escolar son: el estrés académico y la falta de inteligencia emocional.

Discusión

Atendiendo el objetivo de esta investigación se sugiere reconocer la idea de que una de las inteligencias más importantes y más valiosas que existen, es la inteligencia emocional, misma que difícilmente se enseña desde la escuela tradicional, desde la primera infancia hasta la universidad; sin embargo es importante porque lleva al individuo a mantener un estándar para llevar a cabo las actividades de su vida cotidiana, cuando ésta se entiende y se hace parte de sí, las personas son capaces de controlar y autorregular sus emociones ante episodios de estrés; de esta forma, los estudios realizados en la presente investigación, arrojaron resultados que demuestran distintos aspectos que se anunciarán por categorías de análisis:

Primero, se encuentra la inteligencia emocional, cuán importante resulta trabajar con estudiantes normalistas el conocimiento de sus emociones, el despliegue de áreas de oportunidad crece a medida que se empieza a comprender a los estudiantes, quizás es posible pensar que los jóvenes mayores de edad tienen un mejor manejo de sí mismos, pero el problema es más grave de lo que parece. Salovey y Grewal (2005) definen la inteligencia emocional como la habilidad de procesar información sobre las emociones propias y de los demás. Además, también incluye la capacidad de usar esta información como una guía para el pensamiento y el comportamiento, así, las personas con inteligencia emocional le prestan atención, utilizan, entienden y gestionan emociones. Por otro lado, estas habilidades sirven a funciones adaptativas que les

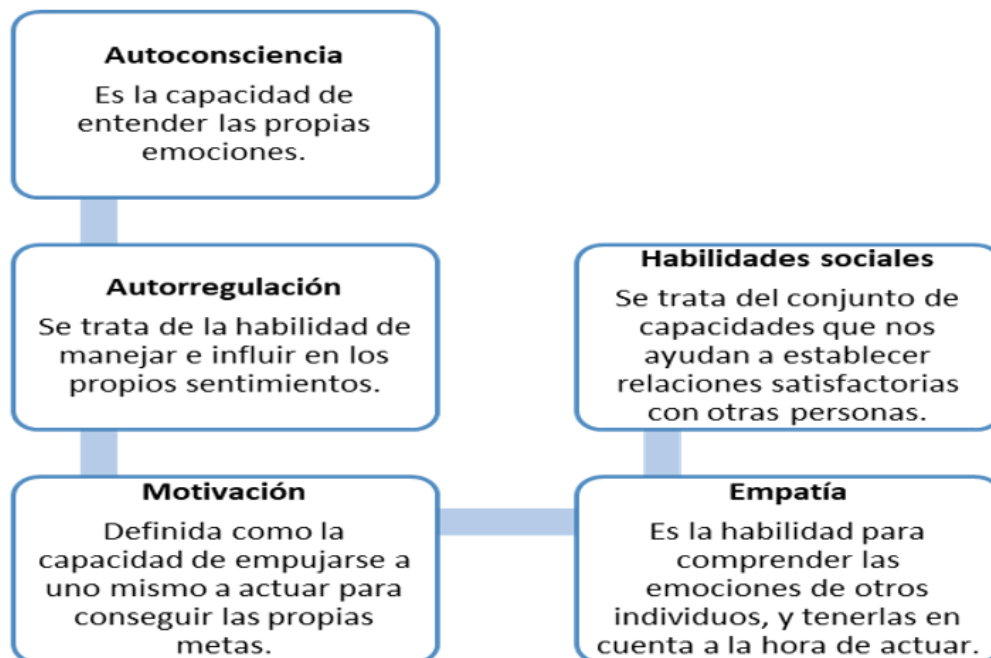
proporcionan ventajas a ellos y a los demás.

La autorregulación emocional, se ha convertido en la actualidad, en un tema central de análisis en la sociedad, porque se presenta con mayor frecuencia de lo que parece en distintos ámbitos de la vida cotidiana, autorregularse cuando venga una emoción, ya sea positiva o negativa y mantenerse en un equilibrio, visto desde el ámbito educativo, representa un reto personal y profesional; cuando los estudiantes asisten a sus prácticas profesionales, esta habilidad debe ser visible, sin embargo no ha sido favorecida del todo, los alumnos manifiestan “cuando ya no sé qué hacer, los niños están gritando, no los puedo controlar, entro en pánico y a veces me dan ganas de llorar”, “en mis prácticas lloré cuando entregué a todos los niños, no me pude controlar, pero me aguanté hasta que se fueran y solté el llanto, estaba muy desesperada”, “Estaba muy nerviosa de que me fueran a observar, me costó trabajo controlarme y le contagié mi estrés y miedo a los niños, por eso estaban así de inquietos” (comunicación personal, 27 de junio de 2024).

Aportaciones que llevan a coincidir con Goleman et al. (2016), quien expresa que la capacidad de entender y trabajar con los sentimientos depende de diferentes competencias emocionales y para considerar que una persona tiene una inteligencia emocional alta, debe demostrar buenas habilidades en la totalidad de dichas competencias emocionales. Sin embargo, desde el perfil de egreso no se tiene preestablecida una competencia que aborde este tema en los estudiantes, no por esto se debe dejar atrás todo lo contrario.

Tabla 28.1

Competencias emocionales propuestas por Daniel Goleman.



Fuente: Elaboración propia a partir de Goleman et al. (2016).

La regulación emocional desde el modelo de Gross (2015), puede estudiarse en función del momento en que se produce; el proceso de análisis de las estrategias de regulación emocional se pueden estudiar desde dos grupos, por una parte la regulación centrada en los antecedentes de la emoción y por otra la regulación centrada en la respuesta emocional, que ha llevado a los estudiantes a manifestar algunas causas como las siguientes: “el cansancio emocional que me producen los problemas familiares y económicos me lleva a no concentrarme en las clases”, “estoy embarazada, me preocupan muchas cosas, tengo problemas en casa, de salud y de dinero, no sé cómo manejarlo y me impide concentrarme en mis actividades diarias”, “el ser mamá soltera y tener que estudiar y trabajar a veces influye en mi temperamento, mis emociones y mi rendimiento académico” (comunicación personal, 27 de junio de 2024).

Comentarios que llevan a comprender la relación que existe entre los grupos propuestos por Gross (2015), en su modelo para comprender las emociones. Este enfoque facilita la organización del proceso emocional de los estudiantes, teniendo en cuenta sus diferentes componentes: el situacional, al intentar modificar la realidad; la atención, al redirigir el foco hacia otros aspectos; los pensamientos, al reevaluar el entorno, y la respuesta emocional, al cambiar la expresión emocional. A partir de esta propuesta, será necesario proponer y fortalecer estrategias en las sesiones de tutoría académica para promover la regulación emocional

en los estudiantes.

A partir de la interpretación de los resultados, se ha identificado que el rendimiento escolar, es una dimensión clave del rendimiento académico y un indicador fundamental de la calidad educativa. El rendimiento escolar, por su parte, es multidimensional y se presenta en tres niveles, siendo uno de ellos, el rendimiento individual del alumno, que depende de sus calificaciones y su nivel de conocimiento. Este rendimiento está estrechamente influido por el estado emocional de los estudiantes normalistas, quienes afirman: “Sí estoy bien conmigo misma, puedo concentrarme, hacer mis tareas y sacar buenas calificaciones”. Al comparar estos resultados con los de otras investigaciones, surgen nuevas expectativas en el campo de estudio. Las entrevistas realizadas a los alumnos revelaron que las causas de la falta de regulación emocional son más diversas de lo que se había supuesto inicialmente. Esta situación nos lleva a abordar el tema del estrés académico.

El estrés se manifiesta en diferentes situaciones como en las relaciones amorosas y de pareja, en el ámbito sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento entre otros. Uno de los ambientes más estudiados como desencadenante del estrés, es el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza. Resulta interesante resaltar que, en las aportaciones de los alumnos a la pregunta que dio origen a esta investigación, se menciona que una de las causas de la falta de autorregulación emocional y su impacto en el rendimiento académico es el estrés, generado al final de cada semestre, cuando afirman que los maestros solicitan evidencias finales. Esto provoca que muchos estudiantes dejen de asistir a clase para poder terminarlas o, en otros casos realicen las actividades, pero terminan con problemas de salud, episodios de ansiedad, frustración, irritabilidad. También aluden a que la falta de organización de sus tiempos resulta un detonante, ya que dejar todo para el último momento los lleva a entregar trabajos solo como requisito, sin el esfuerzo necesario para cumplir con lo requerido.

Conclusiones

Goleman et al. (2016) ha hecho múltiples estudios sobre inteligencia emocional, en ellos afirma que las emociones afectan la atención y rendimiento del individuo, conceptos que están encuadrados en la regulación de las emociones. Esto da apertura a uno de los conceptos claves de esta investigación: la autorregulación emocional. Por ende, según la perspectiva del autor, la inteligencia emocional, es la base del éxito y el bienestar de las personas, porque todo lo que se hace está filtrado por las emociones. Por lo tanto, si el estudiante deja que las emociones lo dominen, no gobernará su vida y le será difícil desempeñarse en el rol que le

corresponde.

La buena noticia es que, después de la interpretación de los resultados, se concluye que, con autoconciencia y autorregulación, cada individuo puede ser dueño de sus reacciones. Tomando como punto de partida la enseñanza “socrática” del “conócete a ti mismo”, resulta interesante trabajar con los alumnos la autoconciencia, que va de la mano con la autorregulación, para que puedan alcanzar los objetivos deseados, el éxito y el bienestar. A lo largo de la investigación se tuvieron algunas limitaciones, como las jornadas de práctica de dos grupos de la Licenciatura en Educación Preescolar, lo que provocó ausencias en la tutoría académica, espacio utilizado para llevar a cabo este estudio. No obstante, los estudiantes mostraron la disposición y consentimiento para participar y colaborar en el análisis de las causas de la falta de autorregulación emocional y su impacto en el rendimiento académico. Se concluyó que la principal causa de este problema es el “estrés académico”.

Es fascinante descubrir nuevos horizontes en la investigación, ya que lo que inicialmente se imaginaba ha superado las expectativas. Ahora se tiene claro que las causas van más allá del contexto escolar, evidenciándose la influencia de factores como la sociedad, la familia, la situación económica y la vulnerabilidad de las personas en el desempeño de los estudiantes. Además, se ha identificado que la falta de regulación emocional impacta directamente en las prácticas de los estudiantes normalistas, ya que la manera en que transmiten sus emociones, ya sea positivas o negativas, a los docentes en formación de educación básica constituye la base del éxito en sus prácticas profesionales.

Por lo tanto, será indispensable fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Preescolar en Escuela Normal de Valle de Bravo, con el fin de mitigar el estrés académico, que se ha identificado como la causa principal de la falta de autorregulación emocional. Esto permitirá mejorar los índices de aprovechamiento académico y reducir las tasas de reprobación.

Referencias

- DOF (2022) ACUERDO número 17/08/22 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2016). El líder resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional. España: Penguin Random House.
- Gross, J. J. (1998). El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora. *Revista de Psicología General*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089->

2680.2.3.271

- Gross, J., & Jhon, O. (2003). Individual Differences in two Emotion Regulation Process: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362. <https://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2019/07/Gross-James-Individual-Differences-in-Two-Emotion-Regulation-Processes....pdf>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects [Regulación de las emociones: Situación actual y perspectivas de futuro. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Husserl, E. (1998). *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós.
- Juanola, J. (2018). *Psicología de las emociones*. Madrid, España: CEU Biblioteca. <http://hdl.handle.net/10637/9480>
- Muñoz, F. (2018). Análisis del rendimiento académico en los/as estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Fiscal “31 de octubre” del cantón Samborondón, provincia del Guayas, periodo lectivo 2016- 2017. Quito, 2018, 90 p. Tesis (Maestría en Gerencia Educativa). Universidad Andina Simón Bolívar.
- Rodríguez, A., & Morales, H. (2023). Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes. *Ciencia UNAM*. https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-es-tres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes?utm_source=chatgpt.com
- Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estevez, I., & Val, C. (2017). Estrategias cognitivas, etapa educativa y rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, 12(1), 19-34.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. *Currents Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Trías, D., & Huertas, J. (2020). Autorregulación en el aprendizaje. Manual para el asesoramiento psicoeducativo. *Revistas de investigación*, 46(106), 258-260.