

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN LA COGNICIÓN Y EN EL APRENDIZAJE?

THE IMPACT OF EMOTIONS ON MENTAL PROCESSES

Lorena Alicia Medina Lopez

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México

Leslie Monserath Navarro Lopes

Universidad Autónoma de Tamaulipas, México



¿Cómo Influyen las Emociones en la Cognición y en el Aprendizaje?

Lorena Alicia Medina Lopez¹

lmolina@docentes.uat.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7207-6854>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

Leslie Monserath Navarro Lopes

A2221410129@alumnos.uat.edu.com

<https://orcid.org/0009-0000-9924-4440>

Universidad Autónoma de Tamaulipas
México

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es identificar como influyen las emociones en los procesos cognitivos y en el aprendizaje. Se realizó un mapeo sistemático que consistió en el análisis 70 investigaciones publicadas en la base de datos de Web of Science. Se utilizó el sistema VosViewer para el análisis de la información. Se encontró que las investigaciones sobre el impacto de las emociones en los procesos cognitivos de los estudiantes universitarios inició en 2003. No obstante, en los últimos cinco años se han publicado el 71% de todas las investigaciones realizadas en torno al tema. Las investigaciones se desarrollan en 27 países, Sin embargo, el 68% de los estudios se concentran en cinco países: China, Inglaterra, Estados Unidos, España y Australia. Solo México y Chile participan de Latinoamérica en estas investigaciones. Se concluye que las emociones impactan en el rendimiento académico de los estudiantes, en la experiencia general del aprendizaje, en el bienestar personal y en la atención. También que las estrategias adaptativas de regulación emocional pueden permitir que los estudiantes aprendan a gestionar las emociones negativas y a incrementar la resiliencia.

Palabras clave: aprendizaje, cognición, emociones, estudiantes, regulación emocional

¹ Autor principal.

Correspondencia: lmolina@docentes.uat.edu.mx



The Impact of Emotions on Mental Processes

ABSTRACT

The objective of this research is to identify how emotions influence cognitive processes and learning. A systematic mapping was carried out, consisting of the analysis of 70 studies published in the Web of Science database. The VosViewer system was used to analyze the information. It was found that research on the impact of emotions on the cognitive processes of university students began in 2003. However, 71% of all research on the subject has been published in the last five years. The research was conducted in 27 countries, but 68% of the studies were concentrated in five countries: China, England, the United States, Spain, and Australia. Only Mexico and Chile participated in this research in Latin America. It has been concluded that emotions impact students' academic performance, overall learning experience, personal well-being, and attention. It has also been concluded that adaptive emotional regulation strategies can enable students to learn to manage negative emotions and increase resilience.

Keywords: learning, cognition, emotions, students, emotional regulation

Artículo recibido 15 agosto 2025

Aceptado para publicación: 15 septiembre 2025



INTRODUCCIÓN

En los últimos cinco años el estudio de los procesos cognitivos y su relación con las emociones, se ha incrementado de manera significativa. Esto debido a la influencia que tienen sobre la memoria, la atención, la toma de decisiones y el aprendizaje. Los procesos cognitivos son estructuras mentales, “que se ponen en funcionamiento cuando el hombre observa, lee, escucha, mira” (Fuenmayor & Villasmil, 2008, p. 190); y permiten percibir, sentir, actuar y paralizarse ante determinadas situaciones (Abarca, 2001).

Los estudios en torno a la relación entre la cognición y las emociones se enfocaron inicialmente en el ámbito deportivo y clínico. Tales estudios analizaban cómo las emociones inciden en la recuperación de lesiones de los atletas y en los trastornos del comportamiento (Slachevsky et al., 2005). No obstante, el enfoque se ha expandido y se ha trasladado hacia la psicología cognitiva y la educación, reconociendo que las emociones no son simples sensaciones pasivas, sino factores activos que configuran la identidad personal (Tobón & Blair-Gómez, 2023).

Considerando lo anterior, la presente investigación busca contribuir, mediante una exploración de literatura internacional, al incremento de un marco teórico que permita ampliar y facilitar la comprensión de cómo las emociones influyen en los procesos cognitivos en el ámbito educativo. Particularmente en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes universitarios. Se busca identificar el origen y los antecedentes de las investigaciones publicadas sobre el impacto de las emociones en la cognición de universitarios, los países y universidades en donde se llevan a cabo los estudios e identificar, en caso de existir, redes de colaboración interinstitucional para el desarrollo de dichas investigaciones.

METODOLOGÍA

La presente investigación se llevó a cabo en dos fases. La primera consistió en la elaboración de un marco teórico para facilitar el entendimiento y la comprensión de los procesos cognitivos y su relación con las emociones. Para la elaboración de este apartado se consideraron artículos publicados en revistas indexadas, indizadas, capítulos de libro y libros en formato físico y digital.

De manera posterior para el desarrollo de la exploración internacional se realizó una revisión de literatura utilizando la base de datos Web of Science (WoS), a la cual se accedió mediante una cuenta



institucional de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Las palabras utilizadas para la creación de la cadena de búsqueda fueron las siguientes: procesos mentales o cognición, regulación emocional, aprendizaje y estudiantes universitarios. La búsqueda de información se realizó en idioma inglés.

Como criterios de inclusión se consideraron todos los tipos de documentos publicados en idioma inglés, frances, alemán y ruso, desde el año 2003 al 2025. Se analizaron 70 documentos y para obtener las redes de colaboración interinstitucionales e internacionales, así como también las redes de palabras clave se utilizó la versión 1.6.20 del software VosViewer.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Marco teórico

Este apartado se divide en dos fases: En la primera se explica la importancia de las emociones y de los procesos cognitivos en el aprendizaje y en la toma de decisiones y en la segunda se muestran los resultados obtenidos del análisis realizado mediante el programa VosViewer.

¿Qué son las emociones?

La emoción puede definirse como la estructura de la identidad personal (Tobón y Blair-Gómez, 2023). Existen dos tipos de emociones: las básicas y las derivadas. Las emociones básicas también consideradas primarias son perceptivas, “de carácter universal e innato, y abarcan alegría, tristeza, asco, sorpresa, miedo y enojo” (Silenzi, 2019, p.77). Mientras que las emociones derivadas son la combinación de las emociones básicas y de las creencias; resultando en emociones cognitivas ya que se llevan a cabo procesos de evaluación cognitiva.

A diferencia de las emociones perceptivas o primarias, las emociones derivadas no tienen una expresión facial o corporal que las permita identificar con facilidad. Esto debido a que se encuentran asociadas a la cultura y al aprendizaje. Algunos ejemplos de emociones derivadas son el orgullo, los celos, el desprecio y la vergüenza (Ekman et al., 1980).

En la psicología cognitiva, la filosofía de la mente y las neurociencias, el estudio de las emociones ha tomado un papel relevante en los últimos años, por el reconocimiento de su activa participación en los procesos cognitivos, cuando anteriormente se consideraba que tenían un papel pasivo en el sujeto y su racionalidad, es decir, que las emociones se consideraban como simples sensaciones (Silenzi, 2019).



¿Qué son las funciones ejecutivas?

Dentro de los procesos mentales se encuentran las funciones ejecutivas localizadas a nivel cerebral en la corteza prefrontal y la cual “interviene en el comportamiento humano” (Macmillian y Phineas, 1996, p. 109). Las funciones ejecutivas son rutinas que monitorean y regulan los procesos cognitivos durante las “tareas cognitivas complejas” (Miyake et al., 2000, p. 22).

Las funciones ejecutivas integran seis elementos: 1.- anticipación y desarrollo de la atención, 2.- control de impulsos y la autoregulación, 3.- flexibilidad mental y utilización de la realimentación, 4.- planificación y organización, 5.- selección de forma efectiva de estrategias para resolver problemas y 6.- monitorización (Anderson, 2008).

¿Cómo se relacionan los procesos cognitivos con los sentidos?

La forma en cómo los individuos se relacionan con el entorno “se produce a través de nuestros sentidos” (Manrique, 2020, p. 165). Es mediante los sentidos que se percibe el mundo y se define la realidad (Ramos, 2022). Todos los sentidos producen emociones y respuestas emocionales (David et al., 2021).

A través de los sentidos, el cuerpo obtiene diversos estímulos, los cuales son organizados y codificados por los procesos cognitivos. Una vez que la información se percibe, para que esta tenga sentido y coherencia, el cerebro mediante procesos cognitivos, busca patrones aprendidos para relacionarla con información adquirida en experiencias previas y de esa manera formar paquetes de datos organizados conocidos como esquemas (Goleman, 2019; Ramos-Monsivais, 2023).

La elaboración de los esquemas se realiza mediante las funciones ejecutivas que se encargan de la autorregulación de las actividades mentales y la administración de los recursos con los que se cuentan. Estas funciones son: “la memoria de trabajo, el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva y la planificación” (Manrique, 2020, p. 166).

La memoria de trabajo activa y mantiene la representación almacenada en los sistemas de memoria, además de controlar la atención. El control inhibitorio regula las respuestas impulsivas de forma motriz, afectiva o representacional. La flexibilidad cognitiva prioriza las tareas y permite cambiar de perspectiva de acuerdo al nivel de exigencia que tiene cada actividad. Finalmente la planificación hace posible que se lleven a cabo las tareas en orden secuencial hasta alcanzar los objetivos (Manrique, 2020).

Una noticia alentadora es que se pueden transformar y modificar mediante nuevas experiencias y a través



del aprendizaje (Goleman, 2019; Ramos-Monsivais, 2023). Esto debido a la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse y moldearse, conocida como neuroplasticidad.

Procesos cognitivos en la toma de decisiones

Algunos de los elementos que se encuentran de manera activa presentes en la toma de decisiones son la emoción, la atención y la memoria. En la toma de decisiones intervienen diversos factores como las creencias, los intereses, la motivación y la autonomía. Por lo que la persona para tomar acción respecto a algo, puede ser influenciada por alguno de esos elementos. La decisión se puede traducir en acción ya que tomar acción para lograr un objetivo u obtener una recompensa en el futuro es tomar una decisión (Ramos y Ramos, 2021).

Cuando el individuo busca deliberar, las emociones pueden generar sesgos. La atención se presenta cuando se evalúa el conjunto de variables para elegir la mejor opción. Mientras que la memoria, al permitir recordar experiencias pasadas, facilita la deliberación considerando los elementos aprendidos. De tal manera que los factores de la cognición juegan un papel importante porque llevan a cabo la deliberación en relación a la cultura, la planificación y análisis organizacional (Camaran, 2017).

De acuerdo con Alcalá (2014) algunas de las estrategias que facilitan la toma de decisiones son el aprendizaje, el sentido común, la planeación, la intuición y la racionalidad limitada. En referencia al aprendizaje se considera a la persona como un ser inteligente en cuanto a su comportamiento y como se relaciona con el pensamiento y la resolución de problemas. El sentido común se vincula con la capacidad de adaptación y con la manera de formular alternativas para problemas complejos.

La planeación consiste en descomponer las partes de un problema, organizarlos y comenzar a buscar las relaciones entre cada elemento; de esta manera, los individuos se pueden anticipar al contexto, ya que se tiene un conocimiento previo. La intuición permite la resolución de problemas de forma rápida y es resultado del reconocimiento de patrones, es decir, del conocimiento adquirido por experiencias propias. Por otro lado, la racionalidad limitada se basa en la búsqueda de alternativas y la satisfacción, en la cual se busca seleccionar la mejor opción. Es decir, la alternativa que aumente los beneficios, aunque exista información limitada y no se conozcan todas las demás opciones.



Procesos cognitivos en el aprendizaje

En el aprendizaje, la emoción y la cognición colaboran juntas. La cognición, es la capacidad de procesar información. Este procesamiento, a su vez, depende de las necesidades, experiencias, expectativas y valores (Manrique, 2020). Por otro lado, las emociones funcionan como el pegamento de los recuerdos e influyen tanto en el que aprende como en quién enseña. Existen emociones que promueven o favorecen el aprendizaje y otras que lo limitan.

Las emociones que favorecen el aprendizaje son la curiosidad, el interés, la confianza, la calma y la tranquilidad. La curiosidad permite que el cerebro se expanda y preste atención, el interés facilita mantener la atención. La confianza tanto en uno mismo como en los demás hace posible el poder sentir que se es capaz para llevar a cabo las tareas y lograr objetivos. La calma y la tranquilidad permiten que se pueda prestar atención y retener mejor la información (Ibarrola, 2021).

El miedo limita y dificulta el aprendizaje y bloquea la memoria. Otra emoción que reduce el aprendizaje es el aburrimiento, pues se reduce la capacidad para prestar atención. La ansiedad y el estrés dificultan el aprendizaje y se traducen en bajo rendimiento y fracaso escolar; y la envidia bloquea el aprendizaje porque la persona no puede enfocarse en su trabajo porque no deja de compararse con los demás (Ibarrola, 2021).

Por lo que es importante que tanto los docentes como los estudiantes puedan identificar su estado emocional, tener una autoconciencia para identificar las emociones que sienten, sus causas y como las proyectan en el comportamiento, debido a que estas impactan en el nivel de atención, en la capacidad de la memoria y en el aprendizaje.

Regulación emocional

La regulación emocional es un proceso por el cual la persona influye en sus emociones y determina el momento y la manera de manifestarlas, por lo que la regulación emocional implica autoconocimiento y decisión. El propósito de este proceso es el de controlar, disminuir o aumentar el grado de intensidad de las emociones mediante la modificación de los antecedentes o disparadores de la emoción de acuerdo a los objetivos que se busca lograr (Schetsche et al., 2023). Existen diversas estrategias de regulación emocional, que se podrán utilizar dependiendo del contexto o de la situación en que se encuentre cada individuo (Grazt y Roemer, 2004).



Las estrategias de regulación emocional pueden ser desadaptativas o adaptativas. Las estrategias desadaptativas en realidad aumentan el malestar. Ejemplos de estas son la rumiación, que refiere a pensar constantemente en el problema; la catastrofización, que se relaciona con imaginar el peor escenario posible; la autculpa y culpar a otros.

Por otro lado, las estrategias adaptativas son aquellas que permiten afrontar la realidad y aumentar el bienestar. Dentro de las estrategias de regulación emocional adaptativas se encuentra la perspectiva, que se refiere a relativizar el problema y compararlo con otros mas graves o con el paso del tiempo; la aceptación, la focalización positiva, es decir, dirigir la atención hacia los aspectos positivos de la situación; la reinterpretación positiva que se vincula con encontrar el sentido o el aprendizaje en la experiencia y la reorientación de los planes que se refiere a la flexibilidad para ajustar las metas de tal manera que se pueda adaptar la persona en otro contexto. La aplicación de estas estrategias cognitivas de regulación emocional tiene efectos importantes en el proceso de evaluación en relación al nivel de bienestar y el malestar psicológico (D'Augerot y González, 2023).

Sardà (2025) afirma que tanto el bienestar como la felicidad pueden y deben cultivarse; y solo se pueden lograr mediante un proceso de introspección, de aprender a regular las emociones, estimular los factores que nos incrementan el bienestar y evitar los que lo reducen. Algunas de las actividades que promueven el bienestar y que también son consideradas estrategias de afrontamiento son el ejercicio moderado, la naturaleza, ejercicios de respiración, el yoga y la meditación (Sardà, 2025).

En esa línea, en el estudio de Ramos-Monsivais et al. (2024) se encontró que la práctica de la meditación, particularmente el mindfulness en los estudiantes universitarios incrementa el apoyo social percibido, el bienestar, la toma de decisiones, el sentido de pertenencia, la satisfacción con la vida, la calidad del sueño, la autocompasión, la regulación de pensamientos y la resiliencia ante la ansiedad y el estrés. Respecto al desempeño académico, la práctica de mindfulness en los estudiantes universitarios permitió estimular el pensamiento exploratorio, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, además de mejorar las habilidades de observación, la productividad, la autoeficacia, la velocidad en la elaboración de tareas y en general mejorar la percepción de la experiencia de aprendizaje de los estudiantes (Ramos-Monsivais et al., 2024).



Exploración internacional

En este apartado se muestran los resultados de la exploración internacional que se realizó con el análisis de las investigaciones publicadas en la base de datos Web of Science. En la tabla 1 se muestra la cantidad de investigaciones publicadas por año sobre el impacto de las emociones en los universitarios.

Tabla 1. Publicaciones por año sobre el impacto de las emociones en la cognición de los universitarios.

Año	Artículos
2025	8
2024	12
2023	8
2022	17
2021	5
2020	3
2019	4
2018	2
2016	2
2015	1
2014	2
2012	2
2008	1
2005	1
2004	1
2003	1

Elaboración propia.

Se puede observar que aunque las investigaciones comenzaron a publicarse en el año 2003, estas se hicieron constantes en los últimos diez años; y aumentaron de manera significativa a partir de 2020. En los últimos cinco años se han publicado el 71% de las investigaciones sobre el impacto de las emociones en la cognición de los universitarios. En la tabla 2, se muestran los países en donde se desarrollan las investigaciones.

Tabla 2. Publicaciones por país sobre el impacto de las emociones en los procesos mentales.

País	Artículos
China	20
Inglaterra	9
Estados Unidos	7
Australia	6
España	6
Alemania	5
Canadá, Chile, Japón	3
Corea del Sur, Escocia, Holanda, Ucrania	2
Argentina, Arabia del Sur, Bélgica, Dinamarca,	1
India, Italia, Letonia, Líbano, México, Polonia,	
Rusia, Suiza, Taiwán, Uganda.	

Elaboración propia.



Aunque las investigaciones se desarrollan en 27 países, el 68% de todas las publicaciones se ha desarrollado en cinco países: China, Inglaterra, Estados Unidos, España y Australia. China ha participado en el desarrollo del 28% de todas las publicaciones. Le sigue Inglaterra con el 13%, Estados Unidos con el 10%, España y Australia con el 8.5%. Otros países en donde también se llevan a cabo estos estudios son: Alemania, Arabia del Sur, Argentina, Bélgica, Canadá, Chile, Corea del Sur, Escocia, Holanda, India, Italia, Japón, Líbano, Letonia, México, Polonia, Rusia, Suiza, Taiwán, Ucrania y Uganda. Cabe mencionar que de los 27 países, solo dos pertenecen a Latinoamérica y solo en tres el idioma oficial es el español.

Respecto a las universidades en donde se llevan a cabo los estudios sobre la influencia de las emociones en los procesos cognitivos de los estudiantes universitarios destaca la Universidad Normal Anhui, la Universidad Politécnica de Hong Kong, el Colegio Técnico y Vocacional de Anhui, la Universidad Yangzhou en China; el Colegio Imperial de Londres en Inglaterra, la Universidad del Estado de Arizona en Estados Unidos y la Universidad Católica de Australia. La Universidad Complutense de Madrid, la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad Nacional de Educación a Distancia en España. Respecto al tipo de documentos publicados, el 89% corresponde a artículos. En relación a los idiomas en que se publican las investigaciones, el 95% son en inglés y el 5% se publica en francés, alemán y ruso.

En el análisis de VOSviewer se encontró que de los 27 países donde se desarrollan las investigaciones, 14 son parte de una red de colaboración. En la tabla 3 se describen los países que conforman la red de colaboración internacional.

Tabla 3. Redes de países que colaboran en las investigaciones

Países en red	Nodos
Inglaterra, Japón y Uganda	1
Australia, China y Taiwán	2
Canadá y Escocia	3
Dinamarca y Estados Unidos	4
Alemania y Países Bajos	5
Líbano y España	6

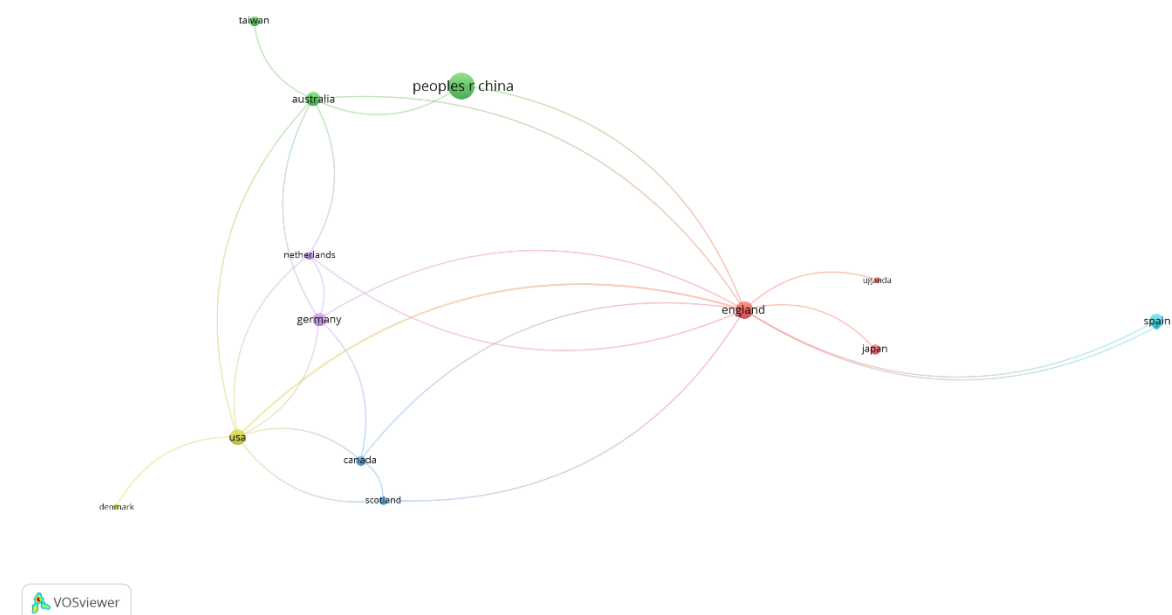
Elaboración propia.

En la figura 1 se muestran dichas redes de manera visual. La red se integra por 6 nodos, donde el primero se compone por los países de Inglaterra, Japón y Uganda en color rojo. El nodo dos, se compone de los



países Australia, China y Taiwán, que se muestran en color verde; el tercer nodo se integra de Canadá y Escocia, en azul; el cuarto se integra con Dinamarca y Estados Unidos, en amarillo; el quinto nodo se compone de Alemania y Holanda, en morado y el sexto de Líbano y España, en celeste.

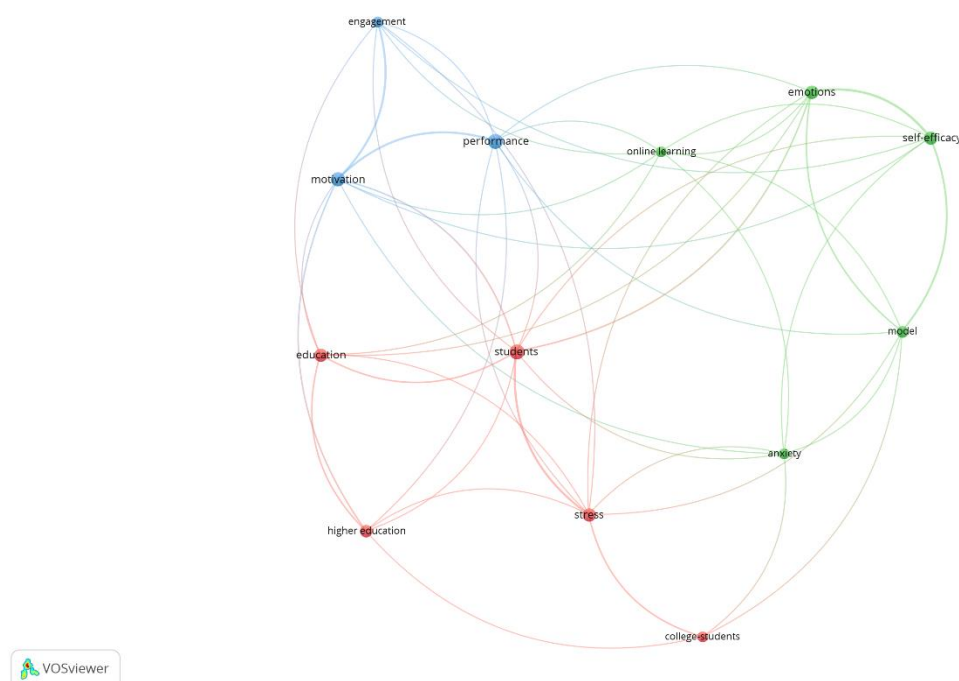
Figura 1. Red de colaboracion internacional



Elaboración propia con el programa VosViewer.

De las 460 palabras clave, 13 se repiten al menos cinco veces. En la figura 2 y en la tabla 4 se muestran las redes de palabras clave encontradas.

Figura 2. Red de palabras clave



Elaboración propia con el programa VosViewer.

La primera red se muestra en color rojo y está conformada por las palabras: estudiantes de colegio, educación, educación superior, estrés y estudiantes. La segunda red, en color verde, se integra de las palabras ansiedad, emociones, modelo, aprendizaje en línea y autoeficacia; la tercera red, en color azul se integra de las palabras: compromiso, motivación y rendimiento.

Tabla 4. Redes de palabras clave en las investigaciones relacionadas al impacto de las emociones en los procesos mentales.

Palabras	Red
Estudiantes de colegio, educación, educación superior, estrés y estudiantes	1
Ansiedad, emociones, modelo, aprendizaje en línea y autoeficacia	2
Compromiso, motivación y rendimiento	3

Elaboración propia.

CONCLUSIONES

El estudio sobre el impacto de las emociones en los procesos cognitivos en el ámbito educativo cada vez cobra mayor relevancia. Esto porque los hallazgos tanto en neurociencia y en la psicología indican que las emociones influyen en el bienestar personal pero también en el rendimiento académico y en la experiencia general de aprendizaje de los estudiantes.

El alumno puede tener dificultades de concentración debido a preocupaciones personales diversas, para

ello, la regulación emocional es un elemento clave que mejora el desempeño cognitivo. Por lo que el desarrollo de estrategias de regulación emocional adaptativas como la práctica de meditación, yoga o paseos por la naturaleza pueden facilitar la gestión de emociones genativas en los jóvenes y permitirles incrementar su bienestar y su desempeño escolar.

La responsabilidad no recae únicamente sobre los estudiantes, en algunas universidades las clases suelen ser monótonas, disminuyendo el interés y compromiso de los alumnos, generando emociones de ansiedad, frustración, estrés o incluso generando depresión. Por lo que es fundamental que en las instituciones educativas se implementen estrategias que fomenten la motivación y compromiso tanto en estudiantes como docentes para mejorar la calidad del aprendizaje y generar un entorno que favorezca la estabilidad emocional de los universitarios.

De manera internacional se percibe un interés en relación a las emociones y procesos cognitivos debido al aumento significativo de publicaciones en los últimos cinco años, que representan el 73% del total de investigaciones publicadas en Web of Science. Lo cual coincide con la importancia que tiene actualmente el bienestar emocional en el ámbito académico y social. Asimismo, es relevante mencionar que aunque estas investigaciones se desarrollan en 27 países, solo México y Chile pertenecen a Latinoamérica. Por lo que se sugiere ampliar las investigaciones en países de habla hispana y de Latinoamérica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, M. C. (2017). Procesos mentales e interdisciplinariedad. *Revista Electrónica Diálogos Educativos. REDE*, 1(2), 2–6.

<https://revistas.umce.cl/index.php/dialogoseducativos/article/view/1312>

Alcalá, J. L. (2014). Análisis de los factores cognitivos que inciden en la toma de decisiones de inversión de los administradores financieros de la ciudad de Barranquilla. *Sotavento M.B.A.*, (24), 8–22. <https://revistas.uexternado.edu.co/index.php/sotavento/article/view/4054>

Camaran, M. L., & Mirabal, A. (2017). La visión directiva en la toma de decisiones bajo el enfoque de la teoría cognitiva de la organización. *Ciencia y Sociedad*, 42(4), 11-28.

David, S., Soule, J., Marquardt, C. y Kelly, T. (productores ejecutivos). (2021). *Cuerpo Humano: Un mundo entrañable*. [serie de televisión]. Netflix.



- D'Augerot, M.I., Bayo, M., González, R., & Bakker, L. (2018). Estrategias cognitivas de regulación emocional adaptativas y desadaptativas en adolescentes argentinos. Diferencias según sexo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 413-421.
- Ekman, P. & Friesen W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129. <http://dx.doi.org/10.1037/h0030377>
- Goleman, D. (2019). El punto ciego. Psicología del autoengaño. Penguin Random House.
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9(22), 187-202.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Ibarrola, B. (Experto invitado). (2021). *Las emociones son las guardianas del aprendizaje*. [Video] YouTube. AprendemosJuntos. <https://www.youtube.com/watch?v=r1MJhLtggk>
- Mapchart. (2025). *Create your own custom map*. <https://www.mapchart.net/>
- Manrique, M. S. (2020). Tipología de procesos cognitivos. Una herramienta para el análisis de situaciones de enseñanza. *Educación*, 29(57), 163–185. <https://doi.org/10.18800/educacion.202002.008>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. y Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Ramos, C. (2022). *Inteligencia de la pasión: Una perspectiva del comportamiento humano a través de la neurociencia*. Fontamara. <https://doi.org/10.29059/luat.307>
- Ramos-Monsivais, C. (2023). Inclusion of Identity's Formation and Diverse Sexual Orientation in Socio-Emotional Learning Programs of Secondary Education. *Revista Electrónica Educare*, 27(3), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.27-3.17191>



- Ramos, C., & Ramos, J. (2021). Impacto geoterritorial en la toma de decisiones de estudiantes de educación básica de Nuevo Laredo Tamaulipas. *Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(5), 112-128.
- Ramos-Monsivais, C. L., S. Rodríguez-Cano, E. Lema-Moreira, and V. Delgado-Benito. (2024). Relationship Between Mental Health and Students' Academic Performance Through a Literature Review. *Discover Psychology*, 4(119). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00240-4>
- Sardà, Z. (2025). *Escribir para vivir mejor*. Arpa
- Schetsche, C., Gago-Galvagno, L., & Mustaca, A. E. (2023). Estrategias de regulación emocional y sus efectos sobre la intolerancia a la frustración: un modelo estructural. *CES Psicología*, 16(1), 88-110. <https://doi.org/10.21615/cesp.6281>
- Silenzi, M. (2019). El rol de las emociones a la hora de resolver el problema del marco: ¿Emociones de tipo cognitivas y/o perspectivas?. *Estudios de Filosofía*, (59), 65-95. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.n59a04>
- Slachevsky, A., Pérez, C., Silva, J., Orellana, G., Prenafeta, M., Alegria, P., & Peña, M. (2005). Córtex prefrontal y trastornos del comportamiento: Modelos explicativos y métodos de evaluación. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 43(2), 109-121. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000200004>
- Tobón, K., & Blair-Gómez, C. (2023). El aprendizaje de la expresión emocional en interacción con la familia como alternativa para la promoción de la salud mental: Conceptualización e intervención cognitiva y transdiagnóstica de tres casos. *El Ágora U.S.B.*, 23(2), 562-579. <https://doi.org/10.21500/16578031.6780>

