

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,

Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

**LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA
EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS DE
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR DEL CENTRO DE
BACHILLERATO INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS
(CBTIS 204) DE TLALPUJAHUA, MICHOACÁN,
MÉXICO**

EMOTIONAL REGULATION AND ITS INFLUENCE ON THE
ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS
AT CENTER FOR INDUSTRIAL AND SERVICE HIGH SCHOOL
(CBTIS 204) IN TLALPUJAHUA, MICHOACÁN, MEXICO

Ana Gema Olmos Chávez

Educación Tecnológica Industrial CBTis No. 204, México

José Miguel Ramírez Cuevas

Tecnológico Nacional de México, México

Verónica Román Díaz

Educación Tecnológica Industrial CBTis No. 136, México

Jesús Alberto Ramírez Cuevas

Centro de Actualización al Magisterio Difusión y Extensión Educativa, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.22437

La Regulación Emocional y su Influencia en el Desempeño Académico de Alumnos de Educación Media Superior del Centro de Bachillerato Industrial y de Servicios (CBTis 204) de Tlalpujahua, Michoacán, México

Ana Gema Olmos Chávez¹

anagema.olmos.cb204@dgeti.sems.gob.mx
<https://orcid.org/0009-0008-9273-3709>

Educación Tecnológica Industrial
CBTis No. 204
México

Verónica Román Díaz

veronica.roman.cb136@dgeti.sems.gob.mx
<https://orcid.org/0009-0009-3721-3038>

Educación Tecnológica Industrial
CBTis No. 136
México

José Miguel Ramírez Cuevas

jose.rc@zacatepec.tecnm.mx
<https://orcid.org/0009-0006-7894-6527>

Tecnológico Nacional de México
IT de Zacatepec
México

Jesús Alberto Ramírez Cuevas

jesusrc.cam@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-9246-1966>

Centro de Actualización al Magisterio
Difusión y Extensión Educativa
México

RESUMEN

Esta investigación, tiene como objetivó analizar la relación entre la regulación emocional y el desempeño académico en estudiantes de Educación Media Superior, en específico del Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios (CBTis 204) de Tlalpujahua, Michoacán, teniendo en cuenta que la regulación emocional considera procesos como la re-evaluación, selección de la situación, autoconciencia reflexiva, sensibilidad al contexto, resiliencia, adaptabilidad, auto control, etc. Procesos que se vinculan teórica y prácticamente con el desempeño académico que tiene relación con factores primordiales e importantes en las y los estudiantes como hábitos de estudio, ambiente escolar, colaboración, motivación, emociones y entorno familiar. Como proyección de esta fundamentación, se propone el diseño de un instrumento de diagnóstico, mediante la encuesta, que permita conocer y correlacionar las dos variables entre los estudiantes (regulación emocional y desempeño académico); así como resultados que se obtengan de una visión para implantación de estrategias psicoeducativas que fortalezcan las habilidades socioemocionales y la importancia que tienen estas en las y los estudiantes de nivel medio superior.

Palabras clave: regulación emocional, desempeño académico, educación media superior

¹ Autor principal

Correspondencia: jose.rc@zacatepec.tecnm.mx

Emotional Regulation and its Influence on the Academic Performance of High School Students at Center for Industrial and Service High School (CBTis 204) in Tlalpujahua, Michoacán, Mexico

ABSTRACT

This research aims to analyze the relationship between emotional regulation and academic performance in upper secondary education students, specifically those enrolled at Center for industrial and service high school (CBTis 204) in Tlalpujahua Michoacán. Emotional regulation encompasses processes such as cognitive reappraisal, situation selection, reflective self-awareness, sensitivity to the context, and resilience. These processes are theoretically and practically linked to academic performance, which is influenced by key factors such as study habits, school environment, collaboration, motivation, emotions and family context. Based on this theoretical framework, the study proposes the design of a diagnostic instrument to correlate the two variables: emotional regulation and academic performance among students. The results are expected to provide a foundation for the implementation of psychoeducational strategies aimed at strengthening socio-emotional skills.

Keywords: emotional regulation, academic performance, upper secondary education

*Artículo recibido 09 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 15 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

La dinámica escolar en la que se desarrollan los alumnos en la actualidad, es sustancialmente distinta a la que se vivieron hace diez años o más; por tanto, sus problemáticas son particulares al tiempo en que les corresponde vivir, por lo que la regulación emocional era distinta a la de hoy, la cual se considera una habilidad esencial en el desarrollo integral del estudiante, ya que permite reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones según el contexto en el que se presentan. Por consiguiente, su ámbito de desempeño académico era diferente. Se ha visto que actualmente la regulación emocional y desempeño académico se han vuelto una capacidad que adquiere una especial relevancia, pues influye directamente en el bienestar psicológico del estudiante. Ahora bien, la iniciativa de la presente investigación nace de la idea de querer entender cómo se encuentra esta regulación emocional de las y los estudiantes, y cómo impacta en el desempeño académico en el estudiantado del CBTis 204.

A lo largo del tiempo, distintos enfoques teóricos han abordado la importancia de la regulación y el desempeño académico de las emociones en el comportamiento humano, demostrando que la manera en que se regulan puede marcar una diferencia significativa en la forma en que las personas enfrentan situaciones complejas, especialmente en entornos educativos. Por ende, la regulación emocional no solo se limita al control de emociones negativas como el estrés o la ansiedad, etc., sino que también implica desarrollar competencias como la resiliencia, el pensamiento crítico, organización, la autoconciencia y la sensibilidad al contexto, entre otras, las cuales ayudan a los estudiantes a adaptarse mejor a las exigencias académicas y a mantener un equilibrio emocional que favorezca su aprendizaje. Por lo que este proceso también está estrechamente relacionado con la motivación académica, los hábitos de estudio, el ambiente escolar, el entorno familiar y las habilidades de colaboración, los cuales conforman un sistema interdependiente que impacta directamente en el desempeño académico; ya que los logros académicos no solo dependen del conocimiento, sino también de la capacidad del alumno para gestionar sus emociones y adaptarse al entorno. En este sentido, comprender las relaciones entre la regulación emocional y el desempeño académico permite abordar de manera más integral la formación de los estudiantes, promoviendo no solo el éxito académico, sino también el desarrollo de competencias socioemocionales que les serán útiles a lo largo de su vida.



METODOLOGÍA

En esta investigación, se ha realizado un enfoque cualitativo y cuantitativo, llevado a cabo mediante un análisis documental de algunos autores dentro de la literatura científica; así como una comparativa y relación del entorno actual de las y los estudiantes de nivel medio superior, del Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios No. 204 del municipio de Tlalpujahua, Michoacán, México; mediante una encuesta a las y los estudiantes de la citada Institución de nivel medio superior, basada en preguntas que relacionan la parte sociomocional y académica del estudiantado.

Primeramente, iniciaremos definiendo la regulación emocional. Al respecto, Velasco (2019), como se cita en Castillo (2021), señala que “las emociones tienen componentes fisiológicos, cognitivos, y conductuales, las cuales cumplen funciones evolutivas, adaptativas y funcionales, por lo que el impacto de la respuesta emocional nos convierte en individuos más resilientes y socialmente competentes”. Por lo que si bien es cierto, las emociones que son basadas en pensamientos y conductas, sirven para adaptarse al entorno que nos rodea y a comunicarnos socialmente; así como a tomar decisiones en nuestra vida diaria , siendo guía para nuestro comportamiento y conducta.

Al explorar diversos teóricos sobre la regulación emocional a través del tiempo, y como ha evolucionado a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, Freud investiga sobre los mecanismos de defensa; seguido de Dewey, que en 1920 habla sobre sentimiento y emociones; posteriormente, la teoría de Piaget de 1927, con sus temas de inteligencia; continuando con Grube y Reeve en 1974, al cambiar nuestras emociones en lugar de simplemente experimentarlas de forma pasiva. Para la era moderna, este concepto se ha expresado en trabajos de teóricos y empíricos fundamentales, como el de Lazarus y Folkman en 1984, con su tema de estrés y afrontamiento, después la regulación emocional intrínseca descrita por McRae y Gross en 2020, posteriormente crecen los intereses en la regulación de las emociones extrínseca por Nozaki y Mikolajczak en el mismo año 2020, y por último la regulación de las emociones en contextos grupales por Porat, Tamir, & Halperin en 2020. (McRae y Gross, 2020).

Por lo que, la regulación emocional es fundamental para el bienestar psicológico, influyendo en aspectos como la salud mental y las relaciones interpersonales, que tienen una gran importancia en el ámbito académico, en esta variable se identifican cinco dimensiones importantes:



- Re-evaluación. Se destaca como una de las estrategias más poderosas para la regulación emocional, la cual implica cambiar la forma en que uno piensa sobre una situación para influir en la respuesta emocional. (McRae y Gross, 2020).
- Selección de la situación. Implica rechazar el contacto inicial con situaciones emocionales, permitiendo intervenir de manera anticipada el proceso emocional dependiendo el contexto (McRae y Gross, 2020).
- Autoconciencia reflexiva. Se puede lograr gestionar su atención voluntariamente para disminuir la intensidad de la emoción, la cual se define como “la capacidad de percibir sensaciones físicas que reflejan las emociones” (Hernández, y Díaz, 2022).
- Sensibilidad al contexto. Es la capacidad de modular las reacciones emocionales teniendo en cuenta el contexto donde estamos (Hernández y Díaz, 2022).
- Resiliencia. Implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales, en el orden de lo emocional, cognitivo y social. Comprende además los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el logro de un bienestar integral, tanto a nivel físico como psicológico en medio de la adversidad (Páez, 2020).

Entonces al incorporarse estas dimensiones al ámbito educativo, sirven de apoyo a la formación integral de los estudiantes, puesto que ellos se forman no solo adquiriendo conocimientos, sino también desarrollando estas, que les serán favorables para la convivencia y el respeto mutuo.

También, es importante citar que el desempeño académico, es considerado un indicador de eficacia y calidad educativa. Pero es concebido también como un problema multifactorial en el que pueden intervenir diversas variables, como la práctica docente, tipo de asignatura, entorno familiar, apoyo institucional, motivación, entre otras, (Rodríguez y Madrigal, 2016, en Poveda et al 2023).

En el análisis de las teorías que abordan el desempeño académico, Osmá (2024), proporciona un marco conceptual relevante. Entre los primeros estudios empíricos sobre este tema, se encuentra la tesis doctoral de Rodríguez (2018), quien investigó las aulas virtuales y el desempeño de los estudiantes, posteriormente, en la tesis de Salas, (2019), con su investigación sobre el uso de la plataforma virtual Moodle y el desempeño académico del estudiante en el curso de Comunicación II en el periodo 2017-



II, por último, la tesis doctoral de Pereira, (2019), árboles de decisión para predecir factores asociados al desempeño académico de estudiantes de bachillerato en las pruebas saber 11° .

En este sentido el desempeño académico está relacionado estrechamente con la valoración del aprendizaje, ya que esta influye de forma directa en el nivel de compromiso de los alumnos; además debe ser motivados por una enseñanza efectiva de parte del docente, los cuales deben utilizar estrategias adecuadas que se centren en el interés de los estudiantes. Para ello, Jimenez, 2022 cita que “el ser humano necesita estar motivado; de ahí que para aprender enteramente se necesita, no solo tener la disponibilidad, sino de una motivación intrínseca o extrínseca para que el aprendizaje sea el esperado”.

Esto, permite abrir cinco dimensiones importantes:

1. Hábitos de estudio. Permiten organizar tiempos, comprender mejor los contenidos, así como retener la información de forma más duradera; por lo que es imprescindible para todos los alumnos pues la falta de uso de estas herramientas imposibilita el aprendizaje óptimo, Bedolla, (2018), en Soto y Rocha, (2020).
2. Ambiente escolar. Es un aspecto fundamental para lograr la calidad de la educación, se requiere que la formación de los estudiantes esté mediada por relaciones tolerantes, respetuosas, la relación docente-estudiante y estudiante-estudiante sea favorable y contribuya a los procesos de enseñanza aprendizaje. (Giraldo y Serrano, 2021)
3. Habilidad de colaboración. Consiste en confiar en su grupo, comunicarse en forma asertiva, en apoyarse mutuamente y estar en la capacidad de resolver conflictos. (Vera, 2020).
4. Motivación académica. La motivación es parte esencial de los procesos de autorregulación del aprendizaje, pero que dicha motivación va de la mano con las recompensas, estímulos o castigos que los estudiantes puedan recibir por desarrollar tareas asignadas. Homme (1965), citado en Sarmiento (2024). Se considera que juega un papel fundamental dentro de los procesos autorregulatorios, esta se activa conforme al interés de los estudiantes, que a su vez están relacionados con la información que le suministra el contexto y las estrategias del estudiante para procesarla. (Sarmiento, 2024).
5. Entorno familiar: Al respecto, Alarcón, y Coca, afirma que la participación de los padres de familia se considera esencial ya que los estudiantes de manera constante enfrentan conflictos no solo en las



aulas sino también fuera de ellas y la unidad educativa, siendo así que los padres de familia tienen la obligación de velar por la integridad del niño o adolescente denotándose la importancia que tiene la educación de los hijos desde el hogar a partir de una buena comunicación y motivación, de manera que como resultado de un ambiente familiar agradable, lleno de valores, íntegro y saludable los estudiantes reflejan mayor disposición para atender las clases mejorando su desempeño escolar. Por lo que en el proceso de formación académica, todas estas habilidades deben interactuar para favorecer el aprendizaje significativo y el desarrollo de los estudiantes.

Ante lo anterior descrito, en el apartado de resultados y discusión, se mostrará la derivación de las respuesta de las y los estudiantes a la preguntas sociomocionales que tienen injerencia en su rendimiento escolar, y por ende en su concentración y formación académica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, en este apartado de resultados y discusión se expondrán las respectivas respuestas, a las preguntas de la encuesta realizada a las y los estudiantes del CBTis 204 del municipio de Tlalpujahua, Michoacán, Mexico (figura 1). Cabe señalar que fueron contestadas 123 encuestas (123 estudiantes seleccionados al azar). La manera de realizar las mismas, fue mediante la aplicación de formulario de Google (Google Forms), también conocidas como encuestas de línea, cuestionarios digitales, formularios web o herramientas de recopilación de datos.

Figura 1. Edificio B del CBTis 204. A un costado de la plaza cívica de la institución.



Fuente: elaboración propia.

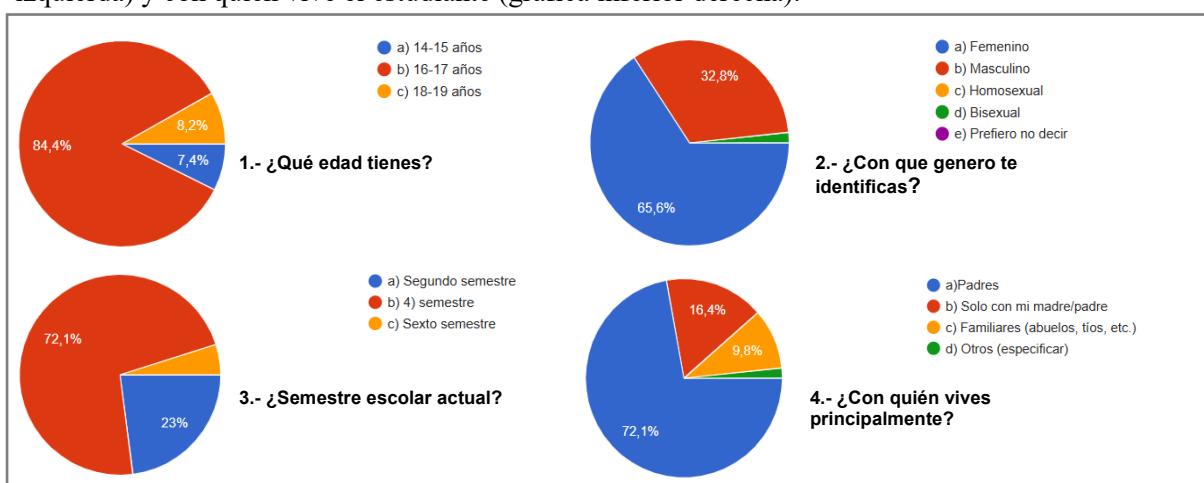


En este formulario, se plantean las preguntas en 3 bloques; siendo la primera la solicitud de datos del estudiante como su edad, género de identificación, semestre en el que se encuentra (realizado en el periodo de agosto – diciembre, siendo 2, 4 o 6 semestre respectivamente), y con quien vive principalmente el estudiante. El segundo bloque son 11 preguntas basadas en temas emocionales del estudiante, y en el tercer bloque son preguntas sobre la parte emocional con su interacción académica.

Por ejemplo, para la primera pregunta, se tiene que el 84.4% se encuentra en la edad de 16 a 17 años (cuarto semestre), 8.2% de 18 a 19 años (sexto semestre), y 7.4% de 14 a 15 años (segundo semestre).

Mientras que para la segunda pregunta (con qué genero te identificas), la mayor parte fue del género femenino con el 65.6%, el 32.8% masculino, y el porcentaje restante entre homosexual y bisexual. De acuerdo a las respuestas de la pregunta número 3, semestre en el que las y los estudiantes se encuentran cursando se tiene, que en su mayoría están en el cuarto semestre, y que cerca del 72% viven con sus padres, el 16.4% solo con padre o madre, el 9.8% con familiares como abuelos y/o tíos, y cerca del 2% con amistades.

Figura 2. Graficas de las respuestas de las preguntas 1, 2, 3 y 4, edad (gráfica superior izquierda), género de identificación (gráfica superior derecha), semestre en el que se encuentra (gráfica inferior izquierda) y con quien vive el estudiante (gráfica inferior derecha).



Fuente: elaboración propia.

Para el siguiente bloque de preguntas, se encuesta la parte emocional del estudiantado; se trata de conocer a detalle que pasa con esta parte esencial en la vida de cada persona. Las preguntas de este bloque se componen de la pregunta 5 a la 15 y son las siguientes:

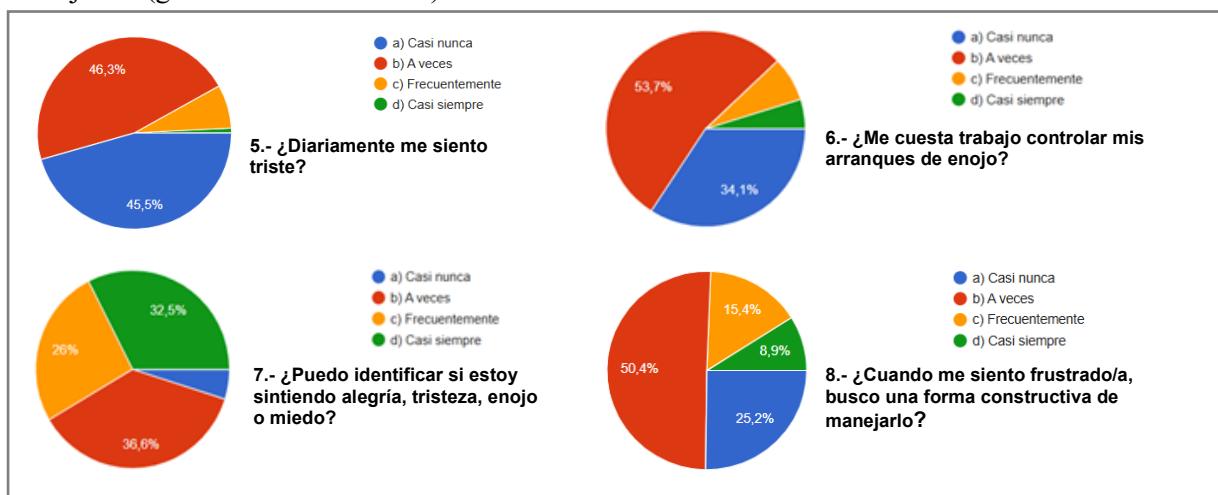
5.- ¿Diariamente me siento triste?.



- 6.- ¿Me cuesta trabajo controlar mis arranques de enojo?.
- 7.- ¿Puedo identificar si estoy sintiendo alegría, tristeza, enojo o miedo?.
- 8.- ¿Cuando me siento frustrado/a, busco una forma constructiva de manejarlo?.
- 9.- ¿Cuando algo sale mal, me cuesta mucho trabajo recuperarme?..
- 10.- ¿Soy capaz de calmarme después de una situación estresante?.
- 11.- ¿Busco apoyo en otros (amigos, familia) cuando tengo problemas emocionales?.
- 12.- ¿Me doy cuenta de cómo mis emociones pueden afectar mis acciones?.
- 13.- ¿Me resulta difícil cambiar mi estado de ánimo cuando estoy de malas?.
- 14.- ¿Sé cómo regular mis emociones para concentrarme en lo que tengo que hacer?.
- 15.- ¿Creo que puedo superar las dificultades que se me presenten?.

Ante estas preguntas y respuestas se tuvieron los siguientes resultados, de acuerdo a las gráficas que se muestran a continuación:

Figura 3. Graficas de las respuestas de las preguntas 5, 6, 7 y 8. Respuestas a las preguntas: ¿Diariamente me siento triste? (gráfica superior izquierda), ¿Me cuesta trabajo controlar mis arranques de enojo? (gráfica superior derecha), ¿Puedo identificar si estoy sintiendo alegría, tristeza, enojo o miedo? (gráfica inferior izquierda), y ¿Cuando me siento frustrado/a, busco una forma constructiva de manejarlo? (gráfica inferior derecha).

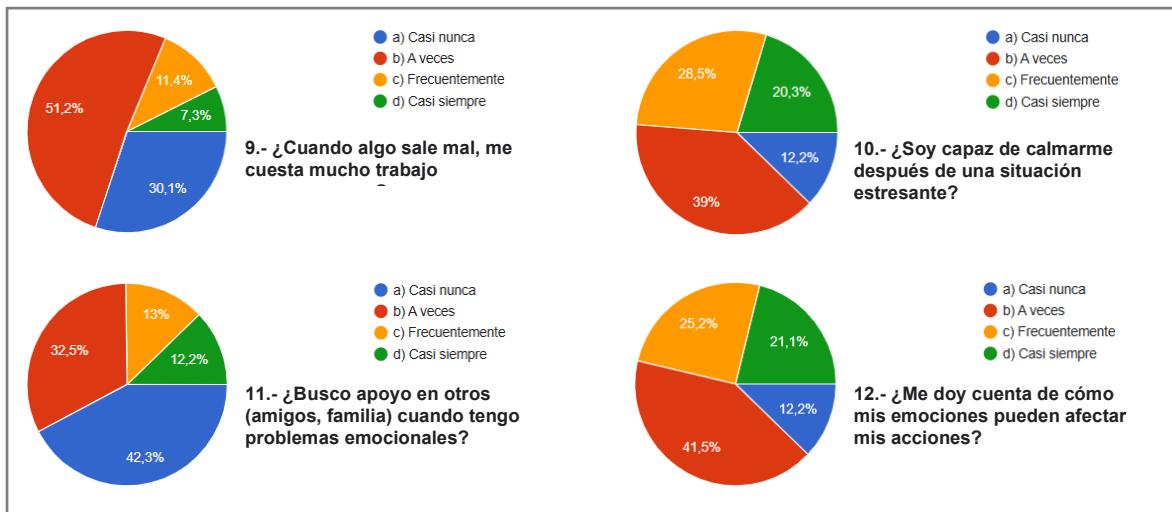


Fuente: elaboración propia.

Posterior a estas preguntas y respuestas, se encuentran las graficas siguientes, correspondientes a las preguntas 9, 10, 11 y 12.



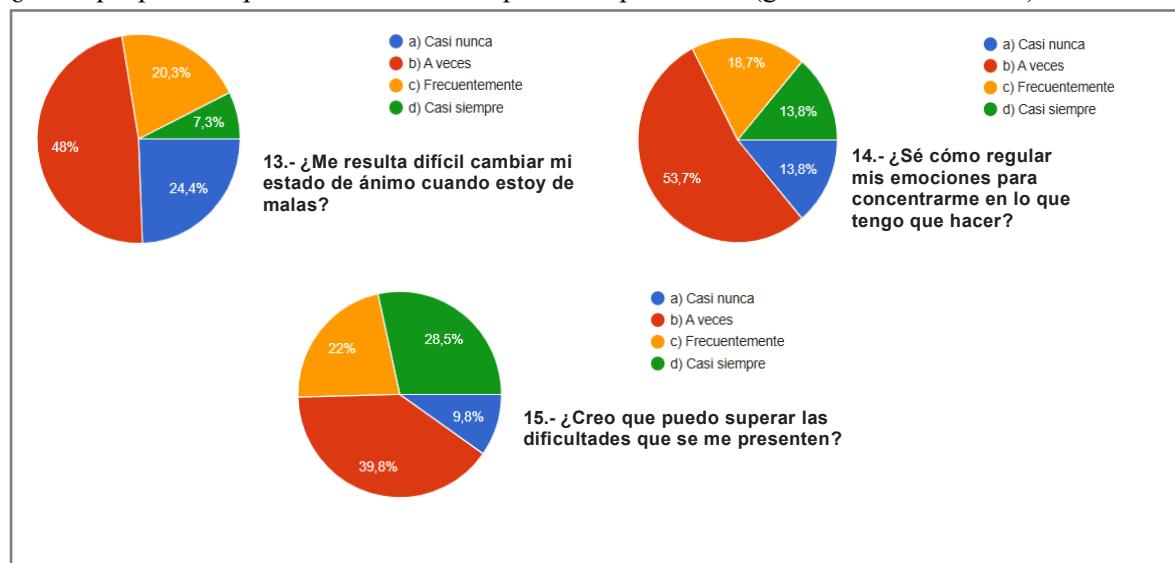
Figura 4. Graficas de las respuestas de las preguntas 9, 10, 11 y 12. Respuestas a las preguntas: ¿Cuando algo sale mal, me cuesta mucho trabajo recuperarme? (gráfica superior izquierda), ¿Soy capaz de calmarme después de una situación estresante? (gráfica superior derecha), ¿Busco apoyo en otros (amigos, familia), cuando tengo problemas? (gráfica inferior izquierda), y ¿Me doy cuenta como mis emociones pueden afectar mis acciones? (gráfica inferior derecha).



Fuente: elaboración propia.

A continuación, las gráficas a las preguntas y respuestas 13, 14 y 15.

Figura 5. Graficas de las respuestas de las preguntas 13, 14 y 15. Respuestas a las preguntas: ¿Me resulta difícil cambiar mi estado de ánimo cuando estoy de malas? (gráfica superior izquierda), ¿Sé cómo regular mis emociones para concentrarme en lo que tengo que hacer? (gráfica superior derecha), ¿Creo que puedo superar las dificultades que se me presenten? (gráfica inferior central).



Fuente: elaboración propia.

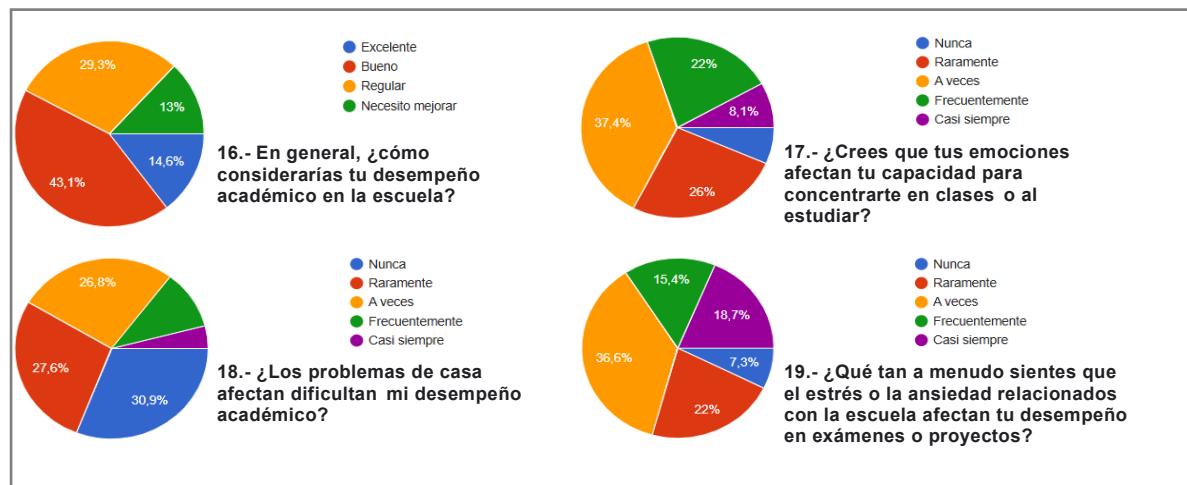


Para el siguiente bloque de preguntas y respuestas, se consideran las que relacionan la parte emocional con la interacción académica, de rendimiento y concentración escolar. Las preguntas planteadas son:

- 16.- En general, ¿cómo considerarías tu desempeño académico en la escuela?
- 17.- ¿Crees que tus emociones afectan tu capacidad para concentrarte en clases o al estudiar?
- 18.- ¿Los problemas de casa afectan o dificultan mi desempeño académico?
- 19.- ¿Qué tan a menudo sientes que el estrés o la ansiedad relacionados con la escuela afectan tu desempeño en exámenes o proyectos?
- 20.- Cuando te sientes frustrado/a con una tarea escolar difícil, ¿qué haces? (Selecciona todas las que apliquen)
- 21.- ¿Consideras que saber manejar tus emociones te ayuda a tener mejores resultados en la escuela?
- 22.- Cuando estoy de buen humor, aprendo más fácilmente.
- 23.- Las emociones negativas (como el enojo o la tristeza) me dificultan prestar atención en clase.
- 24.- Me siento más motivado/a para estudiar cuando mis emociones están equilibradas.
- 25.- Cuando me siento ansioso/a antes de un examen, afecta mi rendimiento.

Ante esto, los resultados con sus respectivas gráficas son los siguientes:

Figura 6. Graficas de las respuestas de las preguntas 16, 17, 18 y 19. Respuestas a las preguntas: en general, ¿Cómo considerarías tu desempeño académico en la escuela? (gráfica superior izquierda), ¿Crees que tus emociones afectan tu capacidad para concentrarte en clases o al estudiar? (gráfica superior derecha), ¿Los problemas de casa afectan o dificultan mi desempeño académico? (gráfica inferior izquierda), ¿Qué tan a menudo sientes que el estrés o la ansiedad relacionados con la escuela afectan tu desempeño en exámenes o proyectos? (gráfica inferior derecha).

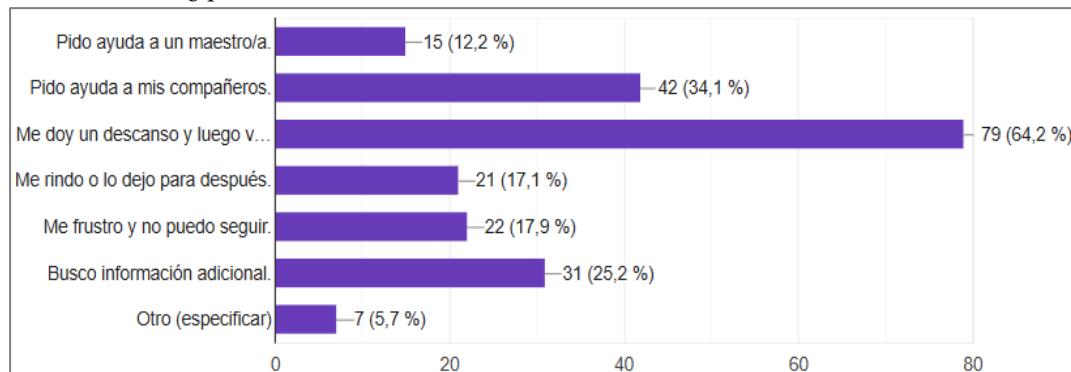


Fuente: elaboración propia.



Respecto a la pregunta y respuesta número 20, cuando te sientes frustrado/a con una tarea escolar difícil, ¿Qué haces?, se tiene la siguiente gráfica:

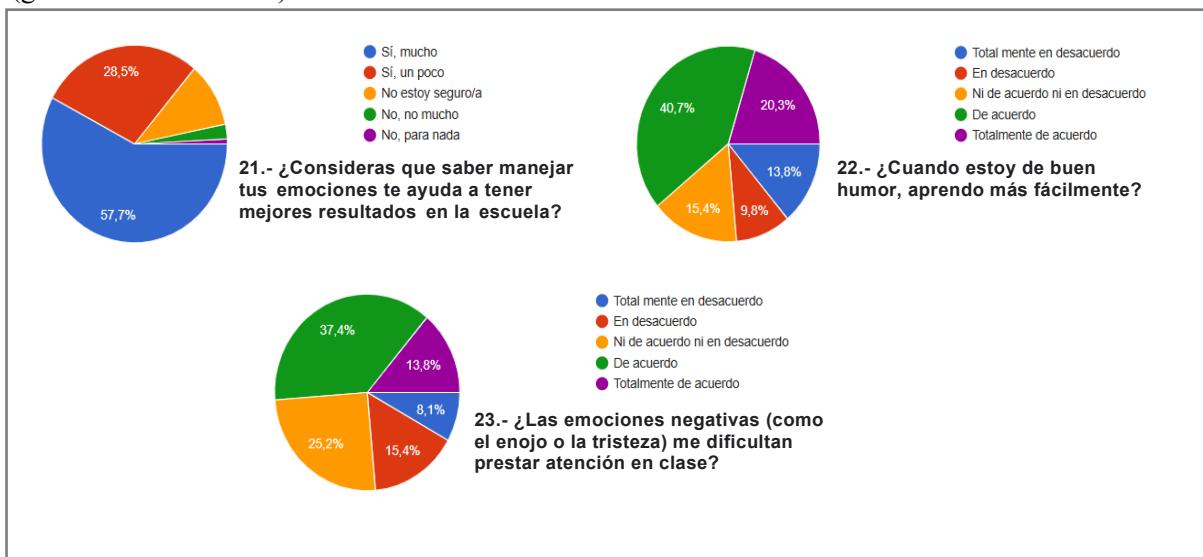
Figura 7. Grafica correspondiente a la pregunta y respuesta: cuando te sientes frustrado/a con una tarea escolar difícil, ¿qué haces?.



Fuente: elaboración propia.

A continuación, se presenta la figura número 8 correspondiente a las preguntas 21, 22 y 23.

Figura 8. Graficas de las respuestas de las preguntas 21, 22 y 23. Respuestas a las preguntas: ¿Consideras que saber manejar tus emociones te ayuda a tener mejores resultados en la escuela? (gráfica superior izquierda); ¿Cuando estoy de buen humor, aprendo más fácilmente? (gráfica superior derecha); y ¿Las emociones negativas (como el enojo o la tristeza) me dificultan prestar atención en clase? (gráfica centro inferior).

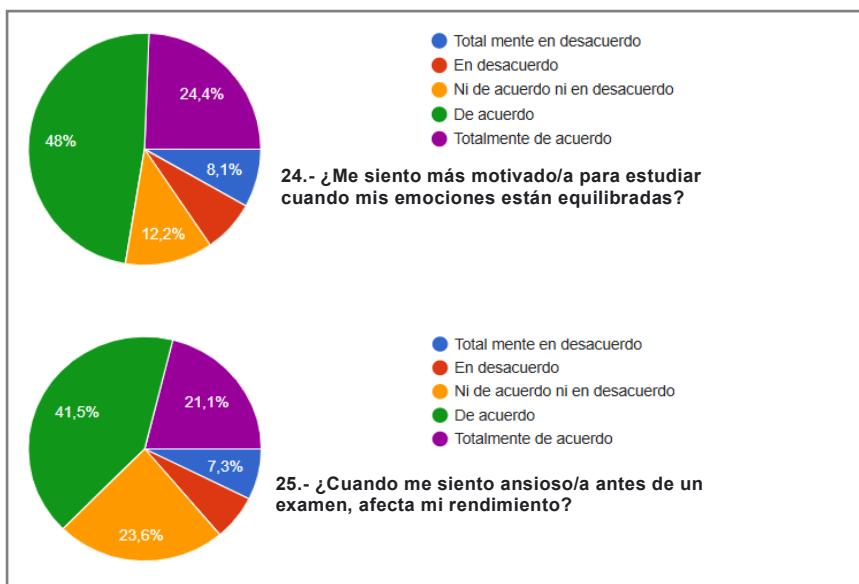


Fuente: elaboración propia.

Finalmente se tiene las últimas preguntas y respuestas siendo los resultados las siguientes gráficas:



Figura 9. Graficas de las respuestas de las preguntas 24 y 25. Respuestas a las preguntas: ¿Me siento más motivado/a para estudiar cuando mis emociones están equilibradas? (grafica superior); y ¿Cuando me siento ansioso/a antes de un examen, afecta mi rendimiento? (gráfica inferior).



Fuente: elaboración propia.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de la presente investigación cualitativa y cuantitativa, manifiesta que la regulación emocional es una competencia esencial que permite a los alumnos enfrentar las demandas académicas, sociales y personales de manera equilibrada y adaptativa; e incide en el bienestar psicológico del alumno, sino que impacta directamente en su desempeño académico, al estar estrechamente vinculada con factores como la motivación, los hábitos de estudio, el ambiente escolar, el entorno familiar y las habilidades de colaboración. Además de que cada una de las dimensiones presentadas influye en la forma en que el estudiante aprende, se relaciona y se enfrenta a los desafíos escolares.

Por lo tanto, la interacción entre las dimensiones emocionales y académicas permiten construir estrategias educativas más integrales que contemplen no solo la transmisión de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales, lo que nos llevó a plantear el diseño de una encuesta, con la que se buscó recolectar datos que permitan identificar el nivel de regulación emocional que poseen los alumnos del Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios 204, así como analizar de qué manera influye en su desempeño académico. La encuesta determinará las dimensiones clave como la resiliencia, la autoconciencia, la sensibilidad al contexto, la motivación, los hábitos de estudio y el entorno



familiar, lo cual permitirá establecer posibles patrones o relaciones entre las emociones que experimentan los estudiantes y su desempeño académico. Esta información será la base para comprender el diseño de estrategias que contribuyan a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Ante esta encuesta, y los resultados obtenidos de la misma, es relevante citar que cerca del 72% de estudiantes viven con sus padres (ambos); mientras que el 28% habitan con solo uno de los padres, familiares o conocidos. Teniendo ante esto, en la mayoría la figura de los padres como base familiar.

Es también notorio que, respecto a la gráfica de la pregunta

¿diariamente me siento triste?, el 54.5% tiene alguna complejidad de tristeza con las respuestas a veces, frecuentemente y casi siempre, pudiendo en los estudiantes presentarse problemas de tristeza, ansiedad y depresión.

Otra de las gráficas donde se debe poner atención como padres, tutores o docentes, es en la gráfica de la respuesta 6, donde la pregunta ¿me cuesta trabajo controlar mis arranques de enojo?, solo el 34.1% tienen la capacidad de controlar sus arranques de enojo, posicionando el 53.7% la respuesta a veces, y el 12.2% en las respuestas frecuentemente y casi siempre, demostrando con esto, que algunos(as) de las y los estudiantes tienen complicaciones de auto control emocional con el enojo y la ira.

En lo que respecta a la pregunta ¿cuando algo sale mal, me cuesta mucho trabajo recuperarme?, el estudiantado encuestado tiene dificultades para recuperarse en ese momento, por lo que presenta problemas de resiliencia, ya que alrededor del 70% contestó que a veces, frecuentemente y casi siempre.

También otra pregunta en la que se debe poner atención en los jóvenes estudiantes es: ¿soy capaz de calmarme después de una situación estresante?, ya que la mayoría de las y los encuestados con el 51.2% presenta problemas con la tolerancia y la capacidad de adaptabilidad ante situaciones estresantes contestando casi nunca y a veces; mientras que el 48.8% respondieron casi siempre y frecuentemente.

Respecto a la pregunta número 11, ¿busco apoyo en otros (amigos, familia) cuando tengo problemas emocionales?, el 42.3% no busca ningún tipo de apoyo; mientras que el 47.7% lo hace de manera frecuente, casi siempre y a veces. En la respuesta número 12, ¿me doy cuenta de cómo mis emociones pueden afectar mis acciones?, el 53.7% casi nunca y solo a veces se dan cuenta de la afectación de sus acciones, siendo el 46.3% quienes frecuentemente y casi siempre toman en consideración sus afectaciones en sus respectivas acciones; o tienen mayor conocimiento de lo que pueden ocasionar y sentir.



Otra de las respuestas que deben ser consideradas en términos de importancia es el número 14, con la pregunta: ¿sé cómo regular mis emociones para concentrarme en lo que tengo que hacer?, solo el 13.8% contesta saber hacerlo, el 18.7% lo hace frecuentemente; mientras que también el 13.8% casi nunca sabe hacerlo, y el 53.7% menciona que solo a veces. Mostrando con esto, que los estudiantes tienen complicaciones para concentrarse en las actividades que se tienen que realizar, o pierden la misma al estarlas realizando.

De igual manera, se encuentran dos preguntas relevantes que se consideran en estas conclusiones; tal es el caso de la pregunta número 18 y 19. Siendo la primera de estas ¿los problemas de casa afectan y/o dificultan mi desempeño académico? y ¿que tan a menudo sientes que el estrés o la ansiedad relacionados con la escuela afectan tu desempeño en exámenes o proyectos?. Para la primera pregunta (número 18), se tuvo que el 30.9% no tienen afectación de los problemas en casa; mientras que el 27.6% raramente tienen dificultades; siendo el porcentaje restante de 41.5% en las respuestas de a veces, frecuentemente y casi siempre. Teniendo con esto que, varios estudiantes no mezclan los problemas de casa con su respectiva situación académica. En tanto que la pregunta numero 19, “que tan a menudo sientes que el estrés o la ansiedad relacionados con la escuela afectan tu desempeño en exámenes o proyectos”, solo el 29.3% contestó que nunca y raramente tienen este tipo de problemas; mientras que el 70.7% se encuentran en las respuestas a veces, frecuentemente y casi siempre, mostrando con esto que el estrés o la ansiedad se encuentra latente en la mayoría de las y los estudiantes del plantel.

Otra pregunta que nos parece relevante es la número 21, que dice ¿consideras que saber manejar tus emociones te ayuda a tener mejores resultados en la escuela?, en la que alrededor del 86.2% mencionan que si, siendo el restante no estoy seguro/a y no, teniendo con esto que la mayoría de las y los estudiantes comprenden la importancia que tiene que ver el manejo y sentir de sus emociones para con el rendimiento y con la mejora de sus resultados académicos y escolares.

En el caso de las emociones, el buen humor que tiene que ver con la alegría, la satisfacción, el bienestar, la tranquilidad, la risa, sentirse a gusto, el entusiasmo, etc., son reflejo de emociones positivas que se convierten en un recurso para la resiliencia emocional a largo plazo. Esto lo comprueba la pregunta número 22 que dice textualmente ¿Cuando estoy de buen humor, aprendo más fácilmente?, siendo el 61% quienes contestaron que si, y 23.6% que no, y solo el 15.4% ni de acuerdo ni en desacuerdo.



Lo que permite concluir que la mayoría de estudiantes entrevistados, coinciden que estar con emociones relacionadas al buen humor, les permite aprender más facilmente.

Por el contrario, a la anterior pregunta número 22, la número 23 dice: *¿las emociones negativas (como el enojo o la tristeza) me dificultan prestar atención en clase?*, se tiene que el 51.2% contestaron que si, mientras que el 23.5% contestaron que no, y el 25.2% ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Concluyendo con estas respuestas, que las y los estudiantes en su mayoría y por el contrario a la anterior pregunta, las emociones negativas como el enojo, tristeza, angustia, depresión, etc., dificultan el mejoramiento y rendimiento emocional y la atención necesaria en sus clases.

Para las respuestas de la pregunta 24, donde se cuestiona sobre *¿me siento más motivado/a para estudiar cuando mis emociones están equilibradas?*, el 72.4% contestaron que si, el 15.4% que no, y el 12.2% restante ni de acuerdo ni en desacuerdo. También demostrando que la parte emocional equilibrada en cada estudiante permite concentrarse, motivarse, aprender y atender mejor la parte académica y con esto la posibilidad de mejores resultados.

Por último, la pregunta 25, misma que tiene relación con las anteriores, cuestiona textualmente *¿cuando me siento ansioso/a antes de un examen, afecta mi rendimiento?*, el 62.6% contestaron que si, el 13.8% que no, y el restante 23.6% ni de acuerdo ni en desacuerdo. De igual manera permitiendo conocer que la mayoría de las y los estudiantes al sentir alguna emoción negativa, en este caso la ansiedad, afecta su rendimiento escolar.

Por lo anterior, que las y los estudiantes de nivel medio superior identifiquen, conozcan y comprendan sus emociones, les puede permitir aprender, atender y mejorar la parte académica y personal, no olvidando que en el caso de las emociones positivas ayudan al estudiantado a tener una mejor resiliencia emocional a largo plazo; mientras que las emociones negativas (tristeza, apatía, enojo, depresión, ansiedad, etc.), minimizan la concentración, rendimiento escolar y el aprendizaje en el mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alarcón, M, & Coca, I. (2022), Influencia del entorno familiar en el rendimiento escolar de estudiantes de 12 a 15 años de la unidad educativa Ayacucho del distrito de Catavi, Norte Potosí, Bolivia. Revista Científica Ciencia & Sociedad, Universidad Autónoma Tomás Frías, 2(No 3), 234.
Recuperado de: <https://www.cienciaysociedaduaf.com/index.php/ciesocieuaf/article/view/44>



Castillo, R. (2021) Estrategia de la regulación emocional en tres formatos digitales: Moodle, Classroom y Meet con padres de adolescentes [Tesis de Maestría], Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/1c610708-7f30-4d2e-8219-8d916b227a80/content>

Giraldo, A, & Serrano, M. (2021). Ambiente escolar y su importancia en la calidad educativa: una perspectiva neuropedagógica. *Educación y Humanismo*, 23(40), 3. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/eduhum.23.40.4130>

Hernández A, & Díaz C. (2022) *Gestión emocional del alumnado de Universidad de la Laguna*, [Tesis], Universidad de La Laguna. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/29319/Gestion%20emocional%20del%20alumnado%20de%20la%20Universidad%20de%20La%20Laguna.pdf?sequence=1>

Jiménez G. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Pilar. *Revista multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(4), 384. Recuperado de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2549

McRae & Gross, J.(2020). Regulación emocional. Revista: *Emotion*. 20(1), pp. 1-9. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703.supp>

Osma, Y. (2024) Fundamentos teóricos a partir de las representaciones sociales de los actores educativos en relación al alcance de las pruebas saber en el desarrollo académico del estudiante [Tesis de Doctorado], Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Recuperado de: <https://www.espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/1292>

Páez C. (2020) La salud desde la perspectiva de la resiliencia, *Arch Med Manizales*, 20. (1), 16. Recuperado de: <https://doi.org/10.30554/arch-med.20.1.3600.2020>

Poveda, D, Flores, C, Pazmiño, L, &Yaguar S. (2023). Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *Saberes del conocimiento*, 7. (1), pp. 381- 389. Recuperado de: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1032>



Sarmiento, D. (2024) Incidencia de los procesos de autorregulación de los aprendizajes en el rendimiento académico. Una mirada desde la virtualidad y la presencialidad [Tesis de Doctorado], República Bolivariana de Venezuela Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Caracas. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/1942/194267200007/194267200007.pdf>

Soto, W, & Rocha N. (2020). Hábitos de estudio: Factor crucial para el buen rendimiento académico. Revista Innova Educación, 12. (3), 434. Recuperado de:

<http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/6/13>

Vera, C. (2020) Habilidades sociales en el aprendizaje colaborativo de estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada [Tesis de Maestría] Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/326627355.pdf>

