

Regulación emocional: Una mirada a su desarrollo en la adolescencia desde el contexto educativo

Emotional regulation: A look at its development in adolescence from the educational context

Marisol de la Cruz¹ (marisol.delacruz@utesur.edu.do) (<https://orcid.org/0009-0001-0464-4888>)

Alicia Bianeza Ramírez Melo² (alicia.ramirez@utesur.edu.do) (<https://orcid.org/0009-0002-9876-7914>)

Lida Cabanes Flores³ (lida.cabanes@reduc.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-2500-7511>)

Resumen

Este estudio se dirige a analizar la importancia de la regulación emocional en la adolescencia y de consideraciones que deben tenerse en cuenta para su desarrollo desde el contexto educativo. Se realiza una investigación documental - descriptiva, a partir de la revisión bibliográfica de literatura sobre el tema, en las bases de datos SciELO y Redalyc, específicamente dirigida a artículos publicados en el período de 2019 - 2024. Se implementan métodos teóricos de análisis y síntesis e inducción-deducción. Se demuestra, desde diversidad de temáticas, la importancia de la regulación emocional en la adolescencia y la necesidad de su desarrollo, teniendo en cuenta su implicación en el bienestar del adolescente, en el manejo emocional de situaciones generadoras de estrés, en el logro de relaciones interpersonales adecuadas, en la conducta prosocial, en el éxito en diversas actividades y en la prevención de conductas de riesgo, entre otros aspectos. Se evidencian diversas experiencias relativas a intervenciones educativas para su desarrollo. Se considera importante la sistematicidad de la influencia educativa en función del desarrollo de la regulación emocional en la adolescencia. Además, la coordinación y coherencia en el accionar de los agentes educativos, así como su preparación, resultan aspectos necesarios a contemplar en este proceso.

Palabras clave: regulación emocional, adolescencia, contexto educativo.

¹ Magister en Ciencias de la Educación, mención Gestión de Centros Educativos. Especialidad en Atención para la Diversidad. Licenciada en Psicología, mención Psicología escolar. Universidad Tecnológica del Sur (UTESUR). República Dominicana.

² Máster en Intervención Psicopedagógica. Licenciada en Educación, mención Orientación Escolar. Técnico Superior en Educación. Universidad Tecnológica del Sur (UTESUR). República Dominicana.

³ Doctora en Ciencias Pedagógicas. Máster en Psicopedagogía. Licenciada en Psicología. Profesora Titular. Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz". Cuba.

Abstract

This study aims to analyze the importance of emotional regulation in adolescence and considerations that should be taken into account for its development from the educational context. Documentary-descriptive research is carried out, based on the literature review on the subject, in the SciELO and Redalyc databases, specifically directed to articles published in the period 2019 - 2024. Theoretical methods of analysis and synthesis and induction-deduction are implemented. The importance of emotional regulation in adolescence and the need for its development is demonstrated, taking into account its implication in the well-being of the adolescent, in the emotional management of stress-generating situations, in the achievement of adequate interpersonal relationships, in prosocial behavior, in the success in different activities and in the prevention of risk behaviors, among other aspects. Several experiences related to educational interventions for their development are evidenced. The systematicity of the educational influence on the development of emotional regulation in adolescence is considered important. In addition, coordination and coherence in the actions of educational agents, as well as their preparation, are necessary aspects to be considered in this process.

Key words: emotional regulation, adolescence, educational context.

Introducción

La educación enfrenta numerosos desafíos en la actualidad. Entre ellos se encuentra preparar a las nuevas generaciones para brindar respuestas certeras a las exigencias que, el avance significativo y vertiginoso de la ciencia y la técnica, impone al proceso de enseñanza-aprendizaje. Cada día crece la información con la que se interactúa, se presentan nuevos retos para el que aprende y con ello se generan respuestas que no pueden evaluarse alejadas de la expresión emocional. Cómo gestionar las emociones, afrontar la frustración y regularse emocionalmente ante situaciones de conflicto, resultan esenciales en la preparación de las nuevas generaciones en los centros educativos.

“Una educación integral involucra una formación para la vida, que implica desarrollar una educación socioemocional” (García y Niño, 2023, p.2). Se refiere que la educación emocional constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales, que resultan fundamentales para el desarrollo integral de la persona, posibilitan al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar la autoestima, y desarrollar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2005 citado en García, 2012).

Se refiere que el desarrollo de habilidades socioemocionales puede tener un impacto significativo en las habilidades interpersonales, educativas y profesionales de un individuo, además de promover su bienestar en la infancia, la adolescencia y la edad adulta (Gondim et al., 2014 citado en Gonçalves y Resende, 2024). Las emociones

tienen gran incidencia en el desarrollo personalógico, en el que deben tenerse en cuenta determinantes de naturaleza biológica, psicológica y social. Se plantea que el contexto educativo tiene relevancia en este sentido. La familia y la escuela son agentes socializadores importantes que influyen en el desarrollo personal y, específicamente, en la esfera emocional.

Una de las etapas del desarrollo de la personalidad en la que resulta necesario profundizar desde la educación emocional es la adolescencia. Este es un período que se caracteriza por la organización biológica, cognitiva, emocional y social de la persona, que culturalmente se interpreta como el proceso por medio del cual el niño se prepara para convertirse en adulto (Susman & Rogol, 2009 citados en Bolívar-Ramírez et al., 2022). Comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En coherencia con lo anterior, se plantea que existe escaso consenso respecto a cuándo comienza y finaliza la adolescencia (Breinbauer & Maddaleno, 2005 citados en Gaete, 2015), entre otros elementos, debido a que si bien su inicio se asocia generalmente a fenómenos biológicos (pubertad) y su término a hitos psicosociales (adopción de roles y responsabilidades de la adultez), hay gran variabilidad individual en las edades en que ambos se producen (Gaete, 2015). La adolescencia se define como el proceso de cambio que ocurre entre la niñez y la adultez, y comprende desde los 10 hasta los 19 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023 citado en Guzmán y Valle, 2024).

Dentro del proceso de organización y adaptación biológica se dan cambios en las estructuras del cerebro relacionadas con el procesamiento cognitivo, emocional y conductual (Bolívar-Ramírez et al., 2022). Una característica distintiva del desarrollo emocional es la rápida maduración de regiones que se implican en la respuesta afectiva como la amígdala y el estriado ventral, mientras que la corteza prefrontal involucrada en el control consciente, lo hace a un ritmo más lento (Tamnes et al., 2013 citado en Bolívar-Ramírez et al., 2022). “Este desequilibrio alcanza su punto máximo durante la adolescencia” (Bolívar-Ramírez et al., 2022, p.136).

Debe señalarse que la amígdala, reconocida como núcleo neuronal que genera las emociones se vuelve hiperreactiva, esto implica que responden más rápido y con mayor intensidad de forma emocional ante cualquier situación; de forma paralela la corteza prefrontal se reorganiza profundamente, adquiere muchas conexiones nuevas y elimina otras que tenía, esto hace que pierda temporalmente eficiencia en su funcionamiento (Bueno, 2023). De esta forma, se presentan emociones hiperreactivas y mayor dificultad para gestionarlas y reflexionar sobre las consecuencias de sus actos (Bueno, 2023). Lo anterior demuestra la importancia de estudios que, desde la educación emocional, se dirijan al tratamiento de la emocionalidad en los adolescentes.

Las competencias emocionales deben ser entendidas como un subconjunto de las competencias sociopersonales y se estructuran por cinco grandes elementos, según

Bisquerra y García (2018 citados en Tan y Soler, 2025): conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, competencias para la vida y el bienestar. Tal como se analiza, la regulación emocional se comprende entre estas y es entendida como:

... la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. También se puede denominar gestión emocional. Supone: tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas. Las competencias que configuran el bloque son las siguientes: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, regulación emocional con conciencia ética y moral, regulación de la ira para la prevención de la violencia, tolerancia a la frustración, estrategias de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra y García, 2018 citados en Tan y Soler, 2025, p. 8).

Se considera que la adolescencia constituye un periodo esencial para el establecimiento de la autoaceptación, las relaciones interpersonales, con énfasis en la autoestima y la regulación emocional (Guzmán y Valle, 2024). Atendiendo a lo anteriormente expuesto uno de los aspectos a los que atender, desde lo emocional en esta etapa del desarrollo, es la regulación emocional.

De acuerdo con Bisquerra (2005) la regulación de las emociones probablemente es el elemento esencial de la educación emocional. Expresa que la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación.

Las habilidades de regulación emocional influyen positivamente en la mejora de los diferentes escenarios del funcionamiento personal y social; asimismo, las adecuadas estrategias de regulación emocional se relacionan directamente con mejores formas de interacción social y bienestar subjetivo en adolescentes (Extremera y Fernández, 2002 citados en Mendoza, 2020). Se plantea que el estudio de la regulación emocional desde un enfoque contextual no ha sido tan abordado en comparación con los enfoques intrapersonales (Campos et al., 2011 citado en Bolívar-Ramírez et al., 2022). Resulta importante una mirada a la regulación de las emociones desde el contexto educativo, sobre todo en los estudiantes de nivel secundario.

En esta etapa del desarrollo se han realizado varios estudios referentes a la regulación de las emociones (Bolívar-Ramírez et al., 2022; Guzmán y Valle, 2024). Se refiere que la regulación emocional ha sido más investigada desde la perspectiva psicológica que desde la educativa, por lo que se ha considerado que el estudio de las emociones atañe más al psicólogo que al educador (Berástegui Martínez, 2015 citado en García y Niño, 2023).

Independientemente de las investigaciones que han abordado el tema de la regulación emocional, aún se develan falencias en cuanto a su tratamiento en estudiantes del nivel secundario, de acuerdo a las características de la etapa y a cómo lograr una influencia

educativa que promueva su desarrollo para la mejora de las relaciones interpersonales, el respeto mutuo, el autocontrol y, por ende, de la convivencia. El tratamiento consecuente de la relación educación - regulación emocional en esta etapa del desarrollo personalógico es un camino que aún merita análisis desde la ciencia.

Este estudio se dirige a analizar la importancia de la regulación emocional en la adolescencia y de consideraciones que deben tenerse en cuenta para su desarrollo desde el contexto educativo. En función del alcance de dicho objetivo se desarrolla un estudio documental descriptivo. Se realiza una revisión sistemática de literatura sobre el tema, a partir de artículos científicos, publicados entre 2019 y 2024, en revistas indizadas en Scielo y/o Redalyc. Como descriptores para la búsqueda bibliográfica se emplearon las palabras claves: "regulación emocional" AND "adolescencia".

Inicialmente se identificaron 470 fuentes entre ambas bases de datos (Redalyc: 455 y Scielo: 15 artículos), de acuerdo a la combinación de las palabras claves con el uso del operador booleano (AND). A partir del análisis de las temáticas abordadas, del título y resumen se seleccionaron, de acuerdo al tema, 38 fuentes. Finalmente, la muestra estuvo conformada por 19 artículos en coherencia con el objetivo de la investigación y con los aspectos que se tratan en función de responder al mismo. El análisis que se realiza gira, esencialmente, en torno a: la importancia de la regulación emocional en la adolescencia, el desarrollo de la regulación emocional desde el contexto educativo en esta etapa, en función de la fundamentación necesaria para responder al objetivo que se traza.

Desarrollo

Importancia de la regulación emocional en la adolescencia

La adolescencia es una etapa que, como se ha enunciado, se caracteriza porque durante la misma acontecen una serie de cambios a nivel biológico y psicológico. La revisión bibliográfica demuestra que en una generalidad los autores coinciden en el significativo alcance de la regulación emocional en el desarrollo del adolescente.

Los estudios han abarcado diversas áreas. Se ha analizado su importancia en la expresión del comportamiento, y que una adecuada manifestación de la regulación de las emociones está relacionada, de alguna manera, con el éxito en las actividades y relaciones sociales, así como en la prevención de las conductas de riesgo. Se refiere que la capacidad de regular los estados emocionales resulta un aspecto esencial de la educación integral de las personas al posibilitar el bienestar personal, la socialización y el logro laboral y académico (Santander et al., 2020).

Rosenblum y Lewis (2004 citados en Pérez y Pérez, 2024), sugieren que en la etapa de la adolescencia se han de desarrollar las competencias para:

- Regular las emociones intensas.
- Modular las emociones que fluctúan rápidamente.

- Autocontrolarse de manera independiente.
- Lograr el conocimiento de sus propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que les sobrepasen.
- Comprender las consecuencias sobre sí mismos y los demás, de la expresión emocional.
- Transformar el significado de un acontecimiento negativo para que sea menos dañino.
- Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el “yo” puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales.
- Distinguir entre las emociones y los hechos, para evitar razonar sobre la base de las emociones.
- Negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones.
- Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía.
- Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones.

Como se analiza, los autores contemplan a la regulación emocional como una competencia significativa en la adolescencia, la que debe potenciarse de acuerdo a las características de la etapa. En las investigaciones se profundiza en la regulación emocional desde diferentes perspectivas y respondiendo a diversidad de objetivos.

Gómez-Rivera y Acosta-Silva (2021) encaminan su estudio a sintetizar, discutir y organizar elementos teóricos y empíricos sobre la regulación emocional interpersonal. Refieren que, aunque existen investigaciones en regulación emocional interpersonal realizadas en población infantil, sigue siendo escasa la literatura desde la que se pueda conocer cómo es el proceso de regulación emocional interpersonal en los niños y adolescentes y cuáles son las estrategias que usan para regular las expresiones emocionales de otros.

Lo anterior demuestra que, en las temáticas referentes a la regulación de las emociones y su expresión, en las interrelaciones con otros, aún quedan áreas que meritan su abordaje desde la investigación científica. De esta forma, se develan rutas que desde la ciencia pudieran abordarse en función de continuar aportando a la comprensión del desarrollo en la adolescencia y su potenciación.

Barrero-Toncel et al. (2021) se plantean como objetivo revisar sistemáticamente estudios realizados entre 2009 y 2019, sobre la autorregulación emocional, estrategias de afrontamiento y comportamiento prosocial. Entre los indicadores empleados tuvieron en cuenta que los artículos empíricos publicados fueran con muestras caracterizadas

por adolescentes sanos. Los autores encontraron relación significativa entre las variables tratadas y se refieren en sus conclusiones a la mediación existente entre autorregulación emocional y comportamiento prosocial, así como al gran impacto que tienen sobre el bienestar psicológico y el funcionamiento psicosocial adaptativo en los adolescentes.

Jarrín-García y Moreta-Herrera (2024) analizan la presencia, diferencias por género y correlaciones entre el estrés, las dificultades de regulación emocional y la adaptación escolar en una muestra de adolescentes aspirantes a la educación superior de Ecuador. Por su parte, Santander et al. (2020) analizan el impacto de la regulación emocional en el aula, desde la perspectiva de 200 profesores de distintos niveles educativos en España.

Ruiz-Ortega y Berrios-Martos (2023) realizan una revisión sistemática sobre la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar de los y las adolescentes. “Los resultados indican que adolescentes con más inteligencia emocional registran niveles más altos de bienestar subjetivo y psicológico” (Ruiz-Ortega y Berrios-Martos, 2023, p. 15).

Debe referirse que uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional es la regulación emocional; se alude a que el mal uso de estrategias de regulación emocional es un factor subyacente a trastornos mentales y tiene especial relevancia en la génesis y el desarrollo de los más prevalentes, la ansiedad y la depresión (Antuña - Clambor et al., 2023). Teniendo en cuenta lo anterior, se hace evidente la importancia de desarrollar programas de educación emocional que se dirijan al tratamiento de la regulación de las emociones en estudiantes, lo que en la adolescencia por las características de la etapa del desarrollo alcanza especial connotación.

Entre los hallazgos obtenidos en las investigaciones consultadas puede referirse que: resultados de un estudio longitudinal muestran que los factores de inteligencia emocional (IE), rasgo, atención a los sentimientos y regulación emocional, junto con una tarea de ejecución de percepción emocional, predijeron el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas en adolescentes (Ruíz-Aranda et al., 2010 citado en González-Yubero et al., 2021). González-Yubero et al. (2021), desde sus resultados, sustentan la idea de que los adolescentes que tienen una mayor comprensión de sus estados emocionales y una mejor puesta en marcha de estrategias de regulación de las emociones negativas presentan menor probabilidad de participar en conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol.

Jarrín-García et al. (2024) concluyen que los adolescentes que perciben el ingreso a la universidad como un evento estresante y experimentan dificultades para regular sus emociones pueden tener problemas para adaptarse a la universidad. En su investigación, Orozco (2021) refiere que las competencias sociales y emocionales, orientadas a la regulación de las emociones y la atención de las necesidades del otro, son recursos que influyen en la manera de responder al conflicto en los adolescentes.

Se ha analizado, además, la trascendencia de la regulación emocional como predictora de ajuste psicológico en adolescentes, el que es comprendido como la capacidad de adaptación emocional y conductual en respuesta a las demandas del entorno (Matos-Ramírez et al., 2024). “En adolescentes, variables como autoestima, regulación emocional y optimismo son predictores importantes de ajuste” (Matos-Ramírez et al., 2024, p.203).

Como puede analizarse, la importancia de la regulación de las emociones en el bienestar del adolescente se trata en la literatura científica. Se señala, que la regulación emocional, habilidad compleja y fundamental de la inteligencia emocional, que requiere otras habilidades previas como la percepción, la facilitación y la comprensión emocional, permite amortiguar el impacto de las experiencias estresantes disminuyendo las emociones negativas y aumentando las emociones positivas para orientar las acciones hacia el logro de objetivos realistas (Extremera et al., 2011; Rey et al., 2011 citados en Ruiz-Ortega y Berrios-Martos, 2023), y dicho logro aumentaría los niveles de felicidad y de crecimiento y desarrollo personal (Ruiz-Ortega y Berrios-Martos, 2023).

Guzmán y Valle (2024) se dirigieron a determinar la relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes. Estas autoras corroboraron la hipótesis “Existe una relación significativa entre autoestima y regulación emocional en los adolescentes de 14 a 19 años” (p. 203). Asimismo, refirieron la existencia de una correlación inversa considerable significativa entre la autoestima y las dificultades en la regulación emocional, a mayor autoestima menores dificultades en la regulación emocional o viceversa.

Este hallazgo se considera muy importante teniendo en cuenta la trascendencia de la autoestima como formación motivacional compleja de la personalidad en la regulación, junto a otras formaciones, del comportamiento del sujeto. Se manifiesta en los procesos de toma de decisiones, al interactuar con otros y en el sentimiento de aceptación hacia sí mismo, lo que en la adolescencia resulta relevante.

La necesidad de tratar el desarrollo de la regulación de las emociones emerge, además, del análisis realizado en diversos estudios sobre problemáticas que se presentan en la adolescencia. Entre ellas se ha hecho alusión a su importancia en la prevención de conductas de riesgo que pueden tener consecuencias negativas para su salud y bienestar de manera general.

En relación con lo anterior se plantea, por ejemplo, que los comportamientos autolesivos en la adolescencia, los que se han convertido en un problema de salud pública mundial, componen el cuadro sintomático de enfermedades psiquiátricas, siendo conceptualizados como estrategias disfuncionales de regulación emocional (Santana et al., 2023). Promover la regulación de las emociones no solo contribuye a la prevención de conductas de riesgo en esta etapa, sino que además promueve el bienestar y la capacidad para reflexionar y tomar decisiones más razonadas, menos impulsivas y más responsables.

Los estudios revisados demuestran la trascendencia de la regulación emocional en esta etapa del desarrollo y la necesidad de potenciarla. Las aristas de análisis en cuanto a su importancia han sido variadas, con una diversidad de temáticas que han demostrado la necesidad de su desarrollo por su implicación en el bienestar del adolescente, en el manejo emocional de situaciones que generan estrés, en el logro de relaciones interpersonales adecuadas, en la conducta prosocial, en el éxito en diversas actividades y en la prevención de conductas de riesgo, entre otros aspectos.

Desarrollo de la regulación emocional desde el contexto educativo en esta etapa del desarrollo

La formación integral de los educandos es crucial en la sociedad actual. La educación tiene un papel trascendental para alcanzar la expresión de las potencialidades de los estudiantes, no solo cognitivas, sino también emocionales.

En los últimos años se ha reconocido la importancia de promover, difundir y desarrollar la educación emocional como innovación psicopedagógica (Pérez y Filella, 2019). La institución educativa ejerce influencias sobre el desarrollo emocional y puede promover el logro de habilidades emocionales, que finalmente derivan en el desempeño académico y la formación integral de cada estudiante (Pérez y Pérez, 2024). Autores como Domínguez et al. (2022) plantean que las exigencias que deben afrontar los centros educativos en cuanto a satisfacer necesidades socioemocionales del alumnado, constituyen un motivo para la inclusión de competencias emocionales entre las tareas de los agentes educativos.

Heredia y Jaramillo (2024) aluden a que la regulación de las emociones está influenciada por factores biológicos, neurofisiológicos y ambientales. Se considera importante, al analizar las características que exhibe la regulación emocional, tener en cuenta los diferentes contextos en los que el sujeto se desarrolla, en este sentido, la familia y la escuela tienen un lugar relevante en el desarrollo de la personalidad y la esfera emocional, como parte de este sistema, no está exenta de la influencia social e interpersonal.

Se refiere que los entornos educativos muestran cada vez mayor interés en el desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia por la creciente evidencia de su vinculación con el bienestar, y sus consecuencias vitales derivadas (Ruiz-Ortega y Berrios-Martos, 2023). Se plantea que es indispensable, desde la educación formal, promover la regulación emocional, que permita al alumnado un desarrollo pleno y saludable (Márquez-Cervantes y Gaeta-González, 2017; Navas y Bozal, 2012 citados en Santander et al., 2020). Se analiza por Bolívar-Ramírez et al. (2022) que sería reduccionista atribuir a una falta de madurez o a falencias en habilidades emocionales los comportamientos inadecuados en los adolescentes, refieren que necesitan contextos naturales y/o educativos que les ayuden en el desarrollo emocional.

Las ideas anteriores demuestran la importancia que se le atribuye al contexto educativo en función del logro de mayores niveles de desarrollo emocional en los adolescentes,

en aras de su bienestar. La mirada a las particularidades que exhibe la regulación emocional debe sustentarse en un análisis pluricausal, a partir de la valoración de determinantes en interrelación, entre ellos las características del desarrollo psicológico y biológico en estas edades, así como factores sociales. En este sentido, los contextos educativos son fundamentales para potenciar la regulación emocional, desde las interrelaciones que en ellos se presentan.

Pérez y Filella (2019) refieren que un elemento esencial, previo a la implantación de programas de educación emocional, es la formación de los educadores encargados de su aplicación, pues la educación emocional requiere que el adulto actúe como referente al que los educandos puedan imitar. Plantean que los gestos, el tono de voz, la capacidad de escucha, la regulación del enfado, la empatía, la gestión de un conflicto en el aula, la actitud comprensiva, entre otros, no pasan en absoluto desapercibidos y que el profesor, con sus actitudes y comportamientos, tiene las claves para propiciar un clima de seguridad, confianza, respeto, cordialidad y afecto con sus alumnos.

Con respecto a lo anterior, es posible encontrar criterios coincidentes en la literatura científica. En varias investigaciones se refiere la importancia de la preparación de los educadores para el desarrollo de la educación emocional (Flores Valencia, 2023; López-Cassà y Bisquerra-Alsina, 2024; Pérez y Filella, 2019).

En las conclusiones de su estudio, Flores Valencia (2023) alude a que trabajar la inteligencia emocional de forma planeada y sistemática en el salón conlleva a resultados beneficiosos en la obtención de habilidades que contribuyen, entre otros aspectos, a la regulación de las emociones. Añade que resultaría favorable incluir en las programaciones curriculares la preparación de las destrezas emocionales en vista de que el personal involucrado (educadores/as, profesores, tutores, entre otros) contribuye a trabajar la personalidad de infantes, adolescentes y jóvenes. Considera que se debe asumir el reto de formar docentes emocionalmente, que puedan solucionar de forma eficiente las circunstancias que se presenten en su práctica pedagógica (Flores Valencia, 2023).

Se refiere por López-Cassà y Bisquerra-Alsina (2024) que existen una serie de requisitos a tener en cuenta en la intervención educativa relativa a la educación emocional, en función de que sea eficaz. Entre estos aluden al enfoque secuencial, es decir, debe estar presente a lo largo de varios cursos académicos, si es posible en todos; otro aspecto importante es que se oriente a la transversalidad, con la implicación de todo el profesorado en todas las materias académicas.

Se concuerda con los autores en relación con la importancia que adquiere la sistematicidad de la influencia educativa en función del desarrollo de las emociones desde la educación y se considera que la coordinación y coherencia en el accionar de los agentes educativos resultan aspectos significativos a contemplar en este proceso. Además, se coincide con el criterio de que debe tenerse en cuenta la posibilidad de su integración al currículo escolar, a través de diversas asignaturas y que el desarrollo de

la regulación emocional se perciba como un aspecto transversal, abordado desde diversas actividades con carácter sistemático.

Entre las experiencias de intervención educativa puede referirse el estudio de Rodríguez y Mafrán (2024). Proponen un sistema de talleres psicopedagógicos para educandos de secundaria básica en situación de vulnerabilidad psicosocial que favorezca su crecimiento personal.

Rodríguez y Mafrán (2024) plantean que un perfil teórico de vulnerabilidad psicosocial valorado como factor de riesgo abarcaría una exposición alta a riesgos de comportamiento de salud y consumo, estilos y estrategias de afrontamiento de mala calidad, resiliencia baja, nivel de estrés alto y con dificultades para manejarlo, figuras de apego deficientes e inteligencia emocional rasgo baja (falta de asertividad, inadaptabilidad, baja regulación emocional, deficiente percepción de las emociones y otros). Destacan que solo desde la gestión educativa de la escuela se podrá abordar la problemática del crecimiento personal-emocional de los educandos de secundaria básica en situación de vulnerabilidad psicosocial.

Otros aspectos que se consideran importantes en relación con programas de intervención educativa dirigidos al desarrollo de la regulación emocional en los adolescentes es tener en cuenta las características propias de la etapa de la adolescencia, así como las particularidades únicas e irrepetibles de cada sujeto, las necesidades de cada estudiante. Por consiguiente, debe contemplarse una etapa de diagnóstico, sustentada en la determinación de indicadores relativos a la regulación emocional, que facilite determinar sus particularidades en los adolescentes.

Esto facilita trazar acciones en coherencia con las necesidades que, desde lo socioemocional, se presentan en los adolescentes y programar actividades más ajustadas al contexto, al grupo y a quienes lo integran. Por otra parte, las actividades que se desarrollen, deben promover el papel activo del sujeto en el proceso de aprendizaje, de forma tal que se trascienda la mera recepción de información y se logre la integración de lo aprendido sobre la regulación de las emociones al comportamiento del sujeto. La adecuada planificación de las actividades y las acciones coherentes de los agentes educativos resultan esenciales en este proceso.

El abordaje integral de la educación emocional, desde el proceso formativo, que vincule acciones desde el salón de clases con otras desde actividades extracurriculares puede contribuir al desarrollo de la regulación de las emociones. Deben, además, planificarse acciones que faciliten la evaluación del desarrollo de los indicadores referentes a la expresión de la regulación emocional, de forma tal que puedan evaluarse los cambios acontecidos en los adolescentes.

Entre los indicadores que pueden tenerse en cuenta al estudiar e incluso atender el desarrollo de la regulación emocional en el contexto educativo, se encuentran:

- Desde los cognitivo: los conocimientos sobre la relación emociones – comportamiento que poseen los estudiantes y los docentes; los conocimientos

sobre el control de las emociones y su repercusión en la interacción con otros; las representaciones sobre mecanismos para el autocontrol emocional (desde conocimientos y vivencias).

- Desde lo comportamental: las habilidades para identificar y describir emociones propias y ajenas, así como para controlar las emociones en situaciones inesperadas o de conflicto que afectan la convivencia; la expresión de estrategias, coherentes con la etapa del desarrollo, para modular las emociones en situaciones emocionalmente complejas; la expresión de habilidades para la tolerancia a la frustración en situaciones escolares.
- Desde lo motivacional: la disposición para aprender sobre las emociones y su regulación en función de la mejora de las relaciones interpersonales y de su bienestar en general.

Puede decirse, además, de acuerdo a la búsqueda bibliográfica general que se realizó, que la cantidad de artículos que se presenta sobre la regulación emocional en la adolescencia en el área de la educación es menor que la de los artículos relativos al área de la psicología sobre el tema. En este sentido, se considera que aún resulta necesario continuar investigando sobre la temática e implementando programas de intervención educativa en el contexto escolar que promuevan el desarrollo de la regulación emocional en la adolescencia y que se apliquen desde el proceso formativo en función del desarrollo integral de los educandos.

Conclusiones

La revisión de los artículos permitió confirmar la trascendencia que se le atribuye a la regulación emocional en la adolescencia y la necesidad de su desarrollo. Se ha abordado el tema desde una diversidad de aristas que han demostrado su implicación en el bienestar del adolescente, en el logro de relaciones interpersonales adecuadas, en la conducta prosocial, en el éxito en diversas actividades y en la prevención de conductas de riesgo, entre otros aspectos.

En la actualidad pueden referirse diversas y valiosas experiencias relacionadas con intervenciones educativas dirigidas al desarrollo emocional. La sistematicidad de la influencia educativa, la coordinación y coherencia en el accionar de los agentes educativos, así como su preparación, resultan aspectos necesarios a contemplar en función de desarrollar adecuadamente acciones dirigidas a la educación emocional en la adolescencia. Se coincide con el criterio de la posibilidad de su integración al currículo escolar, a través de diversas asignaturas y que el desarrollo de la regulación emocional se aborde desde diversas actividades con carácter sistemático.

Entre los aspectos que pueden tenerse en cuenta al trazar acciones dirigidas al desarrollo de la regulación emocional en el contexto educativo se encuentran, desde lo cognitivo, los conocimientos sobre la relación emociones – comportamiento que poseen los estudiantes y los docentes, los conocimientos sobre el control de las emociones y su

repercusión en la interacción con otros y las representaciones sobre mecanismos para el autocontrol emocional (desde conocimientos y vivencias).

Desde lo comportamental, en este sentido, deben tenerse en cuenta las habilidades para identificar y describir emociones propias y ajenas, así como para controlar las emociones en situaciones inesperadas o de conflicto que afectan la convivencia; la expresión de estrategias, coherentes con la etapa del desarrollo para modular las emociones en situaciones emocionalmente complejas, la expresión de habilidades para la tolerancia a la frustración en situaciones escolares. Resulta importante, desde lo motivacional, la disposición para aprender sobre las emociones y su regulación.

Se considera que aún resulta necesario continuar investigando sobre la temática e implementando programas de intervención psicopedagógica en el contexto escolar que promuevan el desarrollo de la regulación emocional en la adolescencia, que se apliquen desde el proceso formativo en función del desarrollo integral de los educandos.

Referencias bibliográficas

- Antuña-Cambor, C., Cano-Vindel, A., Carballo, M. E., Juarros-Basterretxea, J. y Rodríguez-Díaz, F. J. (2023). Inteligencia emocional y regulación emocional: factores transdiagnósticos claves en problemas emocionales, trastornos de ansiedad y depresión. *Escritos de Psicología "C Psychological Writings"*, 16(1), 44-52. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.14771>
- Barrero-Toncel, V. I., González-Bracamonte, Y. y Cabas-Hoyos, K. P. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 77-91. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bolívar-Ramírez, M., Ríos, S. G. y Avendaño, B. L. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de bioética*, 5(2), 131-145. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v5i2.796>
- Bueno, D. (2023). El cerebro adolescente: época de cambio y transformación. *Adolescere*, XI(2), 78-83. https://www.ub.edu/neuroedu/wp-content/uploads/2023/11/23-06_El_cerebro_adolescente-ADOLESCERE.pdf
- Domínguez, J., Nieto, B. y Portela, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XX1*, 25(1), 335-355. <https://doi.org/10.5944/educXX1.30413>
- Flores Valencia, M. T. (2023). La inteligencia emocional en la práctica pedagógica. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), 1246 - 1260. <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v7n29/a14-1246-1260.pdf>

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- García, L. y Niño, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 60(3), 1-14. <https://www.scielo.cl/pdf/pel/v60n3/0719-0409-pel-60-03-00101.pdf>
- Gómez-Rivera, Y. B. y Acosta-Silva, D. A. (2021). Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2), 62-74. <https://doi.org/10.15332/22563067.7080>
- Gonçalves, L. S. y Resende, K. I. D. S. (2024). Construto socioemocional e suas contribuições para a Psicologia e Educação. *Fractal, Rev. Psicol.*, 36, e38241. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2024/v36/38241>
- González-Yubero, S., Lázaro-Visa, S. y Palomera, R. (2021). ¿Qué Aporta la Inteligencia Emocional al Estudio de los Factores Personales Protectores del Consumo de Alcohol en la Adolescencia? *Psicología Educativa*, 27(1), 27-36. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613765776004>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J. y Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, XXI (4), 233 – 244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Guzmán, E. C. y Valle, M. I. (2024). Relación entre autoestima y regulación emocional en adolescentes en un colegio de la ciudad de Loja, Ecuador. *Uniandes Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 11(2). <https://www.redalyc.org/journal/5646/564677539005/html/>
- Heredia, M. I. y Jaramillo, A. E. (2024). Estilo de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro. *Universidad y Sociedad*, 16(3), 22-32. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202024000300022
- Jarrín-García, G. y Moreta-Herrera, R. (2024). El estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i1.5772>

- López-Cassà, É. y Bisquerra-Alzina, R. (2024). Educar en las emociones en tiempos de crisis. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 30(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30381>
- Matos-Ramírez P., Sánchez-Carlessi, H. H., Reyes Romero, C. A. (2024). El ajuste psicológico como indicador de salud mental: Una revisión. *Rev Fac Med Hum.*, 24(4), 203-214. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i4.6973>
- Mendoza, N. (2020). *Conducta prosocial y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Señor de Sipán. Pimentel – Perú]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6858/Mendoz%20Bustamante%20Nelsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Orozco, M. (2021). Inteligencia emocional, empatía y buen trato como factores protectores frente a la agresión física en adolescentes. *Rev. CES Psico*, 14(2), 1-19. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v14n2/2011-3080-cesp-14-02-1.pdf>
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Pérez, Y. y Pérez, D. E. (2024). Contribuciones desde la Psicología y la Didáctica: desarrollo emocional y desempeño académico en adolescentes. *Varela*, 24(67), 25-32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10429148>
- Rodríguez, A. y Mafrán, Y. (2024). Atención psicopedagógica al crecimiento personal-emocional de educandos en situación de vulnerabilidad psicosocial. *Varela*, 24(69), 203-208. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13623340>
- Ruiz-Ortega, A. M. y Berrios-Martos, M. P. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 16(1), 15-32. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.16060>
- Santana, S. de M., Souza Barbosa da Silva, D. I., Bezerra, A., Mariano, T. E., Maltoni, J., Gaspar de Matos, M. y Neufeld, C. B. (2023). Comportamentos Autolesivos, Percepção de Suporte Familiar e Sintomas Ansiosos e Depressivos em Adolescentes Pernambucanos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 23(2), 647-666. <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77703>
- Santander, S., Gaeta, M. L., Martínez-Otero, V. (2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(2), 225-246. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27468087011>

Tan, N. y Soler, M. (2025). Sustento epistemológico del proceso de educación emocional de los estudiantes de Estomatología. *Mendive. Revista De Educación*, 23(1), e3887.
<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3887>

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores: Los autores participaron en la búsqueda y análisis de la información para el artículo, así como en su diseño y redacción.