UNIVERSIDAD SAN MARCOS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO SAN FRANCISCO DE ASÍS: UN ANÁLISIS DESCRIPTIVO, CARIARI, COSTA RICA, PRIMER CUATRIMESTRE 2026.

ELABORADO POR:

ELÍAS DAVID DÍAZ ARAYA

GUÁPILES, COSTA RICA

Mayo, 2026

CC BY NC ND

#1 EN EDUCACIÓN VIRTUAL

Somos esencial COSTA RICA

APRENDIZAJE AUMENTADO

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Diversos estudios en el ámbito de la educación y la psicología educativa han señalado que el entorno educativo constituye un escenario particularmente demandante desde el punto de vista emocional. La atención a grupos numerosos y heterogéneos, las diferencias evolutivas del estudiantado, los procesos de transición entre etapas educativas y la relación constante con las familias configuran un espacio de trabajo donde las exigencias emocionales son frecuentes y sostenidas. Tal como menciona Ruiz (2016, p.185):

> Es fácil pensar que el trabajo docente solo se circunscribe a la enseñanza, al aula de clase y a que todos los niños quieran ir a la escuela y realizar todas las actividades que se requieren para el aprendizaje. También es fácil suponer que los profesores tienen la varita mágica para que esto suceda…

La realidad de la persona docente es mucho más compleja de los que muchas personas podrían pensar. En este contexto tan demandante, la manera en que los docentes gestionan sus emociones se vuelve determinante para el adecuado desempeño profesional y para la construcción no sólo de climas educativos saludables, sino de un bienestar tanto laboral como personal.

Por otra parte, si bien la investigación educativa ha abordado ampliamente fenómenos como el estrés laboral, el síndrome de burnout y en algunos casos, la inteligencia emocional; el estudio de la regulación emocional en las personas docentes ha recibido menor atención, especialmente desde un enfoque descriptivo que permita comprender las estrategias concretas que el personal docente utiliza en su práctica cotidiana. De esta manera, la regulación emocional entendida como “el proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, influenciándola para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales” (Pérez y Bello, 2017, p.100) y el conjunto de procesos mediante los cuales las personas reconocen, comprenden y gestionan sus emociones,

se constituye como un proceso psicológico fundamental para el bienestar y la adaptación a las demandas del entorno laboral.

Aunado a lo anterior, el estado de la cuestión evidencia que, tanto a nivel internacional como nacional, la regulación emocional en la docencia se relaciona estrechamente con el bienestar psicológico y el desempeño profesional. Las investigaciones revisadas coinciden en señalar que las personas docentes emplean diversas estrategias para gestionar sus emociones, muchas de ellas desarrolladas de manera intuitiva y no necesariamente como resultado de una formación sistemática en competencias emocionales. Asimismo, se identifican vacíos en la investigación orientada a describir estas estrategias y a generar insumos que permitan fortalecer la regulación emocional desde una perspectiva preventiva y formativa, más allá de enfoques centrados exclusivamente en el desgaste o la patología.

En el caso de Costa Rica, el ejercicio de la docencia se lleva a cabo en contextos marcados por múltiples exigencias académicas, sociales y administrativas, lo que supone una carga emocional importante para quienes trabajan en el ámbito educativo. A pesar de esta realidad, son todavía limitados los estudios que profundizan específicamente en cómo el personal docente regula sus emociones en su práctica diaria, especialmente cuando se trata de contextos educativos concretos. Esta ausencia de información más situada evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones que permitan comprender, desde la experiencia misma del profesorado, cómo se vive y se gestiona la dimensión emocional en el trabajo cotidiano.

Tomando en cuenta lo anterior, esta investigación se propone analizar la regulación emocional del personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís, en Cariari, Costa Rica, durante el primer cuatrimestre del año 2026. El interés central es identificar qué estrategias utilizan los docentes para manejar sus emociones y con qué frecuencia recurren a ellas, con el fin de comprender cómo se da este proceso en su entorno laboral y establecer relaciones con el bienestar emocional.

Desde una perspectiva descriptiva, el estudio busca dar voz a la experiencia emocional del profesorado y aportar al campo de la Psicología Educativa información contextualizada que pueda servir como punto de partida para futuras acciones

psicoeducativas, espacios de reflexión o procesos formativos enfocados en el bienestar emocional dentro del ámbito escolar. Al mismo tiempo, la investigación se plantea con alcances claramente definidos, reconociendo tanto las posibles contribuciones como las limitaciones propias del diseño y del contexto en el que se desarrolla.

Tema de investigación

Estrategias de Regulación Emocional en Docentes del Centro Educativo San Francisco de Asís: Un estudio descriptivo, Cariari, Costa Rica, primer cuatrimestre 2026.

Estado de la cuestión de la investigación

El estado de la cuestión es un apartado fundamental en toda investigación, ya que permite revisar y analizar los estudios previos relacionados con el tema de interés. A través de este, se identifican los principales hallazgos, los enfoques utilizados y los vacíos existentes en la literatura. Así mismo, este análisis ayuda a contextualizar el problema de investigación y a justificar la pertinencia del presente estudio.

Antecedentes internacionales

En el ámbito internacional, se encontró el estudio titulado "*La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente"*, realizado por Estefanía Guzmán Coyago y Eva María Moreno, y publicado en el año 2025 en la *Revista de Psicología y Educación* del Consejo General de la Psicología de España. La investigación fue desarrollada en el contexto rural de la provincia del Azuay, Ecuador, y tuvo como objetivo general analizar la relación entre la regulación emocional y los niveles de estrés laboral en docentes de educación básica, considerando variables sociodemográficas como el género, la experiencia profesional y la formación recibida en temas emocionales.

El estudio se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, con un diseño ex post facto correlacional de carácter descriptivo. La muestra estuvo conformada por 150 docentes de educación básica pertenecientes a instituciones educativas rurales de la provincia del Azuay. Para la recolección de los datos se utilizaron dos instrumentos estandarizados: la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional y un listado de síntomas de estrés laboral.

Entre los principales hallazgos, los resultados evidenciaron una correlación positiva alta y significativa entre las dificultades en la regulación emocional y los niveles de estrés laboral docente, lo que indica que, a mayores problemas en la regulación emocional, mayor presencia de estrés. (Guzmán y Moreno, 2025) Si bien la muestra no presentó niveles elevados de estrés ni dificultades severas de regulación emocional, se identificaron áreas sensibles, particularmente el descontrol emocional y la somatización. Asimismo, se encontró que las docentes mujeres presentaron mayores dificultades tanto en la regulación emocional como en los niveles de estrés en comparación con los hombres. En relación con la experiencia profesional, no se hallaron diferencias significativas, lo que sugiere que los años de ejercicio docente no determinan por sí solos la capacidad de regular las emociones.

Este artículo internacional aporta evidencia empírica relevante para la presente investigación, al destacar la regulación emocional como un proceso psicológico clave en la experiencia laboral del profesorado. En concordancia con el propósito de este estudio, los hallazgos permiten comprender la regulación emocional no solo como una respuesta reactiva frente al estrés, sino como un conjunto de estrategias intrapersonales que influyen de manera directa en el bienestar general y el desempeño profesional docente. Además, al desarrollarse en un contexto educativo latinoamericano y rural, el estudio presenta similitudes contextuales con la realidad educativa costarricense, lo que refuerza su pertinencia para el presente trabajo.

Por otra parte, en esta misma línea, se presenta el estudio titulado "*Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de Educación Básica Primaria"*, realizado por Hewitt-Ramírez, Rueda Prada, Vega Ruiz, Alarcón Jordán, Velandia Archila y Villamil Huertas y publicado en el año 2023 en Colombia, en la *Revista Guillermo de Ockham* de la Universidad de San Buenaventura. La investigación tuvo como objetivo general identificar la relación entre las características sociodemográficas, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento en docentes de Educación Básica Primaria, considerando diversos contextos educativos del país.

El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, orientado a describir y analizar la relación entre las variables planteadas en un momento específico. Participaron 112 personas docentes de Educación Básica Primaria, seleccionados de manera intencional, quienes laboraban en contextos tanto urbanos como rurales de cuatro regiones de Colombia.

Los resultados mostraron que la mayoría de las personas docentes reportan bajos niveles de ira y, además, un buen manejo en la forma en que la expresan, lo que indica un control emocional adecuado frente a situaciones demandantes. Así mismo, se encontró que aspectos como la edad, la experiencia laboral, el sexo, el lugar donde trabajan y la cantidad de estudiantes a su cargo se relacionan de manera importante con la forma en que regulan sus emociones y enfrentan las dificultades cotidianas. En cuanto a dichas estrategias, los docentes tienden a emplear formas adaptativas como la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo profesional; sin embargo, también se observó una tendencia a la represión de la expresión emocional, particularmente de la ira, lo cual puede convertirse en un factor de riesgo para el bienestar emocional si no se acompaña de mecanismos de regulación adecuados.

Al respecto del presente trabajo, esta investigación aporta elementos relevantes al evidenciar que la regulación emocional en docentes no solo depende de características individuales, sino también de las condiciones y demandas del contexto educativo. Además, los hallazgos refuerzan la importancia de identificar las estrategias que utilizan los docentes en ejercicio, así como de promover procesos de fortalecimiento de la regulación emocional que contribuyan a su bienestar psicológico y al adecuado desempeño profesional.

Así mismo, otro antecedente importante es el titulado "*La regulación emocional en docentes de educación en formación"*, desarrollado por Lupe García Cano y Soledad Niño Murcia, y publicado en el año 2023 en la revista Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educacional Latinoamericana. La investigación se llevó a cabo en Bogotá, Colombia, en la Fundación Universitaria Los Libertadores, y tuvo como propósito analizar cómo se manifiesta la regulación emocional en docentes en formación. Se partió de la idea de que esta competencia es fundamental durante la etapa de preparación profesional, no solo para el bienestar personal, sino también para el futuro desempeño en el aula.

El estudio siguió un enfoque cuantitativo y se realizó mediante una encuesta aplicada en un único momento. Participaron estudiantes de las licenciaturas en Educación Infantil, Pedagogía Infantil y Educación Especial de la Fundación Universitaria Los Libertadores, de los cuales se trabajó con una muestra de 311 estudiantes. Para recopilar la información se utilizó el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A), una herramienta que

permite evaluar distintas dimensiones del desarrollo emocional, incluyendo la regulación emocional.

Entre los hallazgos más relevantes se encontró que los docentes en formación presentan niveles bajos de regulación emocional, lo cual se refleja en conductas como impaciencia, nerviosismo, estrés, enojo e impulsividad. En particular, se evidenciaron dificultades en aspectos como el manejo de situaciones estresantes, la expresión adecuada de las emociones y la comprensión de cómo se relacionan las emociones con los pensamientos y las conductas. Muchos participantes señalaron que les cuesta relajarse, dejar de pensar en sus preocupaciones, controlar la ira o moderar sus reacciones ante situaciones que perciben como exigentes. Estos resultados generan preocupación, ya que estos futuros docentes tendrán un papel importante como referentes emocionales para niños y niñas, especialmente en los primeros años de escolaridad. (García y Murcia, 2023)

Este antecedente resulta significativo para la presente investigación, ya que muestra que las dificultades en la regulación emocional pueden aparecer desde la etapa de formación inicial. Asimismo, este estudio respalda la importancia de fortalecer la regulación emocional en docentes en ejercicio, considerando que las carencias identificadas en etapas formativas pueden mantenerse o profundizarse si no se interviene de manera intencional.

De igual manera, en la misma línea de análisis, se encontró el artículo titulado "*Regulación emocional y autorregulación académica en docentes de escuelas rurales durante la transición pospandemia"*, desarrollado por Sáez-Delgado, Medina, Mella-Norambuena, López-Angulo y Contreras-Saavedra, fue publicado en el año 2025 en la *Revista Andina de Educación* y se llevó a cabo en escuelas rurales de la región del Bío Bío, Chile. La investigación surge en un contexto marcado por los efectos emocionales y laborales derivados del retorno a la presencialidad tras la pandemia por COVID-19, especialmente en escenarios educativos rurales caracterizados por mayores niveles de desigualdad y exigencias profesionales.

El objetivo general del estudio fue analizar los niveles de regulación emocional en docentes de educación secundaria durante el período de transición a la pospandemia, considerando variables sociodemográficas y laborales como la edad, la carga horaria, los

años de experiencia docente, el sexo y el tipo de contrato. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo, correlacional y comparativo. En este caso, participaron 108 docentes de secundaria que trabajaban de manera presencial en escuelas rurales. Para recoger la información se aplicó una escala enfocada en la regulación emocional, incluida dentro de un instrumento sobre autorregulación docente, además de un cuestionario con datos personales y laborales.

Entre los resultados más relevantes se encontró que los docentes perciben que manejan adecuadamente sus emociones durante el proceso de regreso a la presencialidad, lo cual refleja una valoración positiva de su capacidad para enfrentar esta etapa de transición. Además, se identificó que la edad se relaciona de manera directa con la regulación emocional, de modo que los docentes de mayor edad mostraron mejores niveles en esta competencia. En contraste, no se hallaron relaciones importantes entre la regulación emocional y variables como la carga horaria, los años de experiencia, el sexo o el tipo de contrato.

En relación con el presente estudio, esta investigación resulta significativa porque demuestra que la regulación emocional es una competencia esencial para el bienestar y el desempeño docente, especialmente en contextos marcados por cambios y altas exigencias. Aunque el análisis se enfocó en los niveles de regulación emocional y su relación con ciertas características personales y laborales, los resultados permiten entender que esta capacidad puede fortalecerse mediante acciones intencionales. En este sentido, el estudio respalda la importancia de analizar las estrategias de regulación emocional en docentes, como se propone en la investigación a desarrollarse en el Centro Educativo San Francisco de Asís, con el fin de aportar insumos que favorezcan la salud mental y el bienestar del personal docente.

Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, se encuentra un estudio titulado *"Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica"*, realizado por Diego Retana-Alvarado, Jéssica González-Ríos y Dayanna Pérez-Villalobos, publicado en el año 2021 en la revista académica InterSedes: Revista electrónica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica (UCR). La investigación tuvo como objetivo general analizar las estrategias de afrontamiento emocional utilizadas por las personas docentes ante las demandas

emocionales asociadas al ejercicio de la docencia, considerando su influencia tanto en el bienestar psicológico como en el desempeño profesional.

La investigación se llevó a cabo desde un enfoque cualitativo, con un carácter descriptivo, y contó con la participación de docentes de distintos niveles del sistema educativo costarricense. Para recopilar la información se realizaron entrevistas semiestructuradas, lo que permitió profundizar en las experiencias emocionales del profesorado y en la manera en que enfrentan situaciones que les generan tensión o carga emocional en su trabajo diario. Posteriormente, la información se organizó por temas, lo que facilitó identificar patrones y estrategias comunes en la forma en que los docentes manejan sus emociones.

Entre los resultados más importantes se encontró que los docentes utilizan diferentes estrategias para afrontar sus emociones, como buscar apoyo en otras personas, reflexionar sobre lo que les ocurre, intentar mantener el autocontrol y reinterpretar las situaciones difíciles desde una perspectiva más positiva. Así mismo, se evidenció que el contexto institucional y las condiciones laborales influyen considerablemente en la manera en que gestionan sus emociones. Los autores señalan que, aunque muchas de estas estrategias son adecuadas, en la mayoría de los casos se desarrollan de forma intuitiva y no como resultado de una formación específica en regulación emocional.

Este antecedente resulta especialmente valioso para la presente investigación, ya que permite comprender cómo se vive y se maneja el afrontamiento emocional dentro del contexto costarricense. En línea con el enfoque de este estudio, se evidencia que la labor docente implica una exposición constante a situaciones que generan carga emocional, lo que exige el uso de distintas estrategias para cuidar el bienestar psicológico y mantener un desempeño adecuado. Aunque el estudio se refiere al afrontamiento emocional, sus hallazgos se relacionan directamente con la regulación emocional, pues describen estrategias cognitivas, conductuales y sociales que los docentes utilizan para manejar sus emociones.

En esta misma línea, a nivel nacional, se presenta el estudio titulado "*Habilidades socioemocionales: el caso de docentes de ciencias naturales y matemáticas"* el cual fue elaborado por Giselle León León, Alejandro Durán Apuy, Gilberto Chavarría Arroyo y

Adriana Zúñiga Meléndez, y publicado en el año 2024 en Costa Rica, dentro del ámbito académico de la educación y la psicología educativa. La investigación tuvo como propósito analizar las habilidades socioemocionales de los docentes de ciencias naturales y matemáticas, así como comprender cómo estas se manifiestan en su práctica educativa, tomando en cuenta las exigencias propias del contexto escolar donde desarrollan su labor.

En cuanto a la metodología, el estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo y descriptivo. Participaron 36 docentes de ciencias naturales y matemáticas pertenecientes a las Direcciones Regionales de Educación de Nicoya, Sarapiquí y Puntarenas. Para recoger la información se aplicó un cuestionario en línea con 14 preguntas abiertas, lo que permitió conocer las percepciones y experiencias del profesorado respecto a sus habilidades socioemocionales. La información recopilada se analizó de manera descriptiva y se validó mediante un proceso de triangulación, con el fin de fortalecer la confiabilidad de los resultados.

Entre los principales hallazgos, los autores concluyen que las personas docentes participantes presentan habilidades socioemocionales fortalecidas, tales como el bienestar emocional, la autoimagen, la autoconciencia emocional, la autoconfianza, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. No obstante, el estudio evidencia que, a pesar de contar con dichas habilidades, el profesorado enfrenta una sobrecarga emocional y física significativa, producto de las múltiples demandas del contexto sociocultural y educativo, entre las que se mencionan situaciones de violencia, consumo de drogas, escasez de recursos y altos niveles de burocracia. (Léon et al., 2024).

Finalmente, otro antecedente nacional relevante es la investigación titulada "*La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica"*, realizado por Retana-Alvarado, D. A. y Anicasio-Casiano, J., y publicado en el año 2021 en Costa Rica, en la revista académica InterSedes: Revista electrónica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica (UCR). La investigación tuvo como objetivo general analizar la percepción de la Inteligencia Emocional, específicamente en la dimensión de expresión emocional, en futuros maestros costarricenses al inicio de su formación en Didáctica de las Ciencias, con el fin de comprender las características del manejo emocional presentes en esta etapa formativa.

El estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de carácter exploratorio y descriptivo. Participaron 62 estudiantes del Bachillerato en Educación Primaria de la Universidad de Costa Rica. Para recopilar la información se utilizó el cuestionario Perfil de Inteligencia Emocional (PIEMO), una escala tipo Likert que evalúa distintas dimensiones de la inteligencia emocional, enfocándose en este caso en la expresión emocional. Los datos fueron analizados mediante procedimientos estadísticos descriptivos y un análisis factorial exploratorio, lo que permitió revisar la coherencia y consistencia de la dimensión evaluada.

Entre los principales resultados se encontró que los futuros docentes presentan dificultades para expresar y regular sus emociones, especialmente en situaciones relacionadas con el enojo, el miedo o la expresión de sentimientos frente a figuras de autoridad. También se observó que, aunque les resulta más sencillo expresar sus emociones por escrito, enfrentan mayores limitaciones al hacerlo de manera verbal y al manejar emociones negativas. El análisis realizado confirmó que la dimensión evaluada es válida y confiable, resaltando la importancia de esta competencia en la formación inicial docente.

Este antecedente aporta elementos importantes para la presente investigación, ya que muestra que las dificultades en la regulación emocional pueden aparecer desde las primeras etapas de la formación docente. Aunque el estudio se enfoca en futuros maestros y no en docentes en ejercicio, sus hallazgos permiten entender que la regulación emocional es una competencia que se desarrolla de manera gradual y que puede influir de forma significativa en el desempeño profesional a lo largo del tiempo, lo cual se relaciona directamente con el objeto de estudio de esta investigación.

Síntesis del estado de la cuestión

El análisis de los antecedentes tanto internacionales como nacionales permite reconocer que la regulación emocional se ha consolidado como un elemento fundamental dentro del ejercicio docente. Esta competencia no solo se vincula con el bienestar personal del profesorado, sino también con su desempeño profesional y su salud mental. En los estudios revisados a nivel internacional se evidencia una coincidencia importante: las dificultades en la regulación emocional se asocian con mayores niveles de estrés, desgaste

emocional y riesgos psicosociales, particularmente en contextos educativos caracterizados por altas exigencias laborales, condiciones complejas de trabajo y procesos de transición, como los experimentados durante el periodo pospandemia. Así mismo, se identifica que variables como la edad, el sexo, el contexto laboral y las demandas institucionales influyen significativamente en la manera en que el personal docente gestiona sus emociones frente a las situaciones cotidianas del aula.

Por su parte, aunque algunos estudios evidencian que gran parte del profesorado logra mantener niveles adecuados de regulación emocional y emplea estrategias de afrontamiento funcionales, también se identifican áreas sensibles que requieren atención. Entre ellas destacan las dificultades para manejar emociones intensas, la tendencia a reprimir emociones negativas y ciertas limitaciones en las habilidades de afrontamiento. Estas situaciones pueden repercutir tanto en el bienestar individual del personal docente como en la calidad de los procesos educativos. Además, las investigaciones centradas en docentes en formación advierten que las dificultades relacionadas con la regulación emocional pueden manifestarse desde las primeras etapas de preparación profesional, lo que evidencia la importancia de fortalecer estas competencias durante el proceso formativo.

En el contexto nacional, los estudios revisados evidencian que el personal docente en Costa Rica enfrenta una importante carga emocional, asociada a múltiples demandas institucionales y sociales. Frente a esta realidad, los docentes recurren a diversas estrategias para gestionar sus emociones; sin embargo, muchas de ellas suelen desarrollarse de manera intuitiva y no como resultado de procesos formales de formación en regulación emocional. Así mismo, aunque en algunos grupos docentes se identifican habilidades socioemocionales fortalecidas, también se reconocen factores que inciden negativamente en su bienestar, entre ellos la sobrecarga laboral, la burocracia institucional y diversas problemáticas sociales presentes en los centros educativos.

En conjunto, los antecedentes analizados permiten afirmar que existe un reconocimiento creciente sobre la importancia de la regulación emocional en la docencia. Sin embargo, también se evidencian vacíos tanto en la investigación como en la práctica educativa. Por lo tanto, se hace pertinente continuar profundizando en este campo, con el

propósito de generar aportes que contribuyan al bienestar emocional del personal docente y al desarrollo de entornos educativos más saludables.

Objetivos de estudio

El presente trabajo tiene como objetivos de investigación los siguientes:

Objetivo general

Evaluar la regulación emocional del personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari mediante el análisis de las estrategias de regulación que utilizan y la frecuencia con que estas se emplean para comprender su manifestación en el contexto educativo durante el primer cuatrimestre del 2026.

Objetivos específicos

1. Identificar las estrategias de regulación emocional utilizadas por los docentes del Centro Educativo San Francisco de Asís.

2. Determinar la frecuencia de uso de las estrategias de regulación emocional en el personal docente.

3. Describir la relación entre las estrategias de regulación emocional utilizadas y el bienestar emocional del personal docente.

Formulación del problema de investigación

En el contexto educativo costarricense, la salud mental del personal docente se ha convertido en una problemática cada vez más visible y preocupante. Diversos informes e investigaciones recientes evidencian que las exigencias laborales propias del sector educativo como la sobrecarga de trabajo, las responsabilidades administrativas, el manejo de situaciones complejas con el estudiantado y la interacción constante con las familias, generan un impacto significativo en el bienestar emocional de quienes laboran en este ámbito. (Pérez y Rodríguez, 2019; Segura, 2025; Barahona, 2024) Un ejemplo de ello es el sondeo sobre salud mental en el sector educativo realizado por la Sociedad de Seguros de Vida del

Magisterio Nacional y divulgado por un medio de comunicación nacional, el cual revela que una proporción considerable de educadores ha considerado dejar su trabajo debido a afectaciones en su salud mental, asociadas principalmente a altos niveles de estrés, agotamiento emocional, problemas de sueño y cansancio extremo. Tal como indica Segura (2025):

> Uno de los hallazgos más contundentes es que más del *90 % de los encuestados considera que su carga laboral impacta significativamente su estado emocional.* En detalle, un 64,5 % indicó que le afecta "mucho" y un 25,9 % que le afecta "bastante".

Asimismo, la mayoría de las personas encuestadas percibe que su carga laboral influye de manera negativa en su bienestar psicológico y manifiesta sentir poco acompañamiento institucional para atender estas necesidades. “Esta percepción se asocia con la falta de programas formales de salud mental y bienestar, así como de herramientas adecuadas para atender sus necesidades.” (Segura, 2025)

A partir del panorama presentado, se puede comprender que la realidad de la labor docente es muy compleja y el deterioro que se presenta en la salud mental y emocional se deriva de las múltiples demandas que implica el ejercicio cotidiano de su labor. Así, quienes se desempeñan en este ámbito enfrentan de manera constante exigencias pedagógicas, administrativas y relacionales que requieren no solo competencias académicas, sino también una gestión continua de sus propias emociones. Estas demandas, sostenidas a lo largo de todo ciclo lectivo pueden incidir en el bienestar psicológico del profesorado y en la calidad de su desempeño profesional. Ciertamente, al respecto de estas demandas del quehacer docente, Ruiz (2016, p.186) menciona que “todas las profesiones en general conllevan un grado de estrés principalmente aquellas que requieren el trato con la gente, sin embargo la educación podría ser considerada como una de las profesiones que generan un mayor grado de estrés”.

Y es que, si bien el ejercicio docente trae consigo repercusiones físicas como el cansancio o el agotamiento, dichas manifestaciones suelen estar vinculadas con factores emocionales, tales como el estrés, la ansiedad, la frustración, la ira, etc. En este sentido, más allá de los síntomas físicos observables, el núcleo del desgaste docente se relaciona con la

forma en que el personal educativo afronta las circunstancias de su entorno laboral y con las estrategias que utiliza para regular sus emociones en la vida cotidiana.

Es por tanto que, ante este escenario surgen diversas interrogantes que se esperan poder contestar hacia el final de esta investigación.

Pregunta general

¿Cómo se manifiesta la regulación emocional en el personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís, a partir de las estrategias que utilizan y la frecuencia con que estas se emplean?

Preguntas secundarias

1. ¿Cuáles son las estrategias de regulación emocional que utiliza el personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís?

2. ¿Con qué frecuencia emplea el personal docente las distintas estrategias de regulación emocional en su práctica cotidiana?

3. ¿Cómo se relacionan las estrategias utilizadas por los docentes con su bienestar emocional?

Justificación del estudio de investigación

La presente investigación se justifica desde la Psicología Educativa y de la Salud. En primera instancia, desde una perspectiva teórica, el estudio contribuye a la comprensión de la regulación emocional como un proceso psicológico fundamental en el ejercicio de la docencia. Al centrarse en las estrategias de regulación emocional y en la frecuencia con que estas se emplean, la investigación amplía el conocimiento existente sobre los recursos emocionales del personal docente, abordando este fenómeno desde una perspectiva exploratoria y orientada a una relación con el bienestar subjetivo. Al respecto de lo que se propone, Retana-Alvarado et al., (2022, p.163) mencionan que:

> la persona docente que no presta suficiente atención a su estado emocional, tarde o temprano la calidad de su educación se verá afectada, y de paso puede marcar de

manera negativa la motivación y el aprendizaje de los estudiantes al no contar con un manejo adecuado de sus emociones. En este sentido, el no contemplar la salud emocional del personal docente como aspecto importante del proceso educativo, sugeriría una negación a su parte más humana e incluso podría generar un rechazo hacia su labor, por ende, un deterioro en las relaciones docente-estudiantes.

Por otra parte, en el plano práctico, los resultados del estudio permitirán relacionar determinadas estrategias de regulación emocional con el bienestar subjetivo del personal docente. Esta información podría utilizarse como base para el desarrollo de acciones psicoeducativas, espacios de diálogo o procesos de formación enfocados en el bienestar emocional dentro del entorno escolar. En este sentido, conocer las estrategias que los docentes emplean en su práctica diaria posibilita identificar tanto los recursos con los que ya cuentan como las necesidades que requieren mayor atención.

Finalmente, desde el punto de vista contextual, la investigación cobra relevancia al realizarse en un centro educativo ubicado en Cariari, provincia de Limón, Costa Rica. Esto permite dar visibilidad a la experiencia emocional del personal docente dentro de una realidad educativa concreta, aportando conocimiento que responde a un contexto específico del país. En conjunto, estos aspectos respaldan la pertinencia y relevancia del presente trabajo de investigación.

Alcances de la investigación

En este apartado se describen los alcances del estudio, tomando en cuenta tanto las posibles proyecciones derivadas de los resultados como las principales limitaciones que enmarcan la investigación.

Proyecciones

1. Aportar conocimiento descriptivo sobre las estrategias de regulación emocional utilizadas por el personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís, así como sobre la frecuencia con que estas se emplean en su práctica cotidiana.
2. Generar una aproximación inicial a la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar emocional del personal docente, contribuyendo a la comprensión de este proceso psicológico dentro del contexto educativo y personal.
3. Sensibilizar sobre la importancia de la regulación emocional como un recurso relevante para el bienestar personal y el adecuado desempeño profesional del profesorado.
4. Aportar orientaciones generales que puedan servir como insumo para el diseño de acciones psicoeducativas, espacios de reflexión o procesos de capacitación orientados al fortalecimiento de la regulación emocional del personal docente.
5. Visibilizar la dimensión emocional del ejercicio docente, promoviendo una mayor reflexión dentro del ámbito educativo acerca de la importancia de atender la salud emocional del profesorado.
6. Servir como antecedente para futuras investigaciones que busquen profundizar en el estudio de la regulación emocional del personal docente en otros contextos educativos o regiones del país

Limitaciones

1. El estudio se desarrolla en un único centro educativo, por lo que los resultados no pueden generalizarse a la totalidad de la población docente costarricense.
2. El tipo de diseño del estudio no permite establecer relaciones de causalidad directa entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar subjetivo del personal docente.
3. El tiempo delimitado para la ejecución de la investigación, correspondiente al primer cuatrimestre del año 2026, puede restringir la observación de variaciones en la regulación emocional a lo largo del ciclo lectivo.
4. El estudio no contempla la implementación ni evaluación de una intervención psicoeducativa, por lo que las orientaciones propuestas se derivan únicamente del análisis de los hallazgos obtenidos.

5. Existen factores personales y contextuales que pueden influir en el bienestar subjetivo del personal docente, tales como situaciones familiares, experiencias personales o dinámicas institucionales, los cuales no forman parte directa del análisis del presente estudio.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico tiene como finalidad brindar el sustento académico que orienta esta investigación. Por tanto, en este apartado se desarrollan los elementos que permiten comprender mejor el tema de estudio, tanto desde el contexto en el que se desarrolla como desde los conceptos fundamentales que lo explican. De esta manera, se busca ofrecer una base clara que respalde el análisis y la propuesta planteada en el trabajo.

Este capítulo se divide en dos partes principales: el marco situacional y el marco conceptual. Por un lado, el marco situacional describe el entorno en el que se lleva a cabo la investigación, considerando las características de la institución y las condiciones que influyen

en la realidad estudiada. Y, por otro lado, el marco conceptual se enfoca en explicar los conceptos centrales relacionados con la regulación emocional y su importancia en el ámbito docente. Así, la combinación de ambos apartados permite comprender el fenómeno desde una perspectiva más completa, integrando tanto el contexto específico en el que se sitúa la investigación como los fundamentos teóricos que la sustentan.

Marco situacional

Este apartado tiene como propósito describir el contexto institucional en el que se desarrolla la investigación, de manera que se comprenda mejor la dinámica, organización y características del Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari C.E.S.F.A. S.A., así como el entorno en el que se desempeña su personal docente.

Historia de la empresa donde se realiza la investigación

El Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari inició sus labores en el año 2006 como una institución privada orientada a la educación preescolar y a los niveles de I y II Ciclos de la Educación General Básica. Desde sus primeros años, la propuesta educativa se centró no solo en el rendimiento académico, sino también en la formación en hábitos y valores, buscando acompañar el crecimiento integral de sus estudiantes.

Con el paso del tiempo, la institución fue ampliando sus servicios. En el año 2013 se firmó un convenio con el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), lo que permitió incorporar el servicio de Red de Cuido. A partir de ese momento, el centro comenzó a atender también a niños desde los tres meses hasta los seis años, fortaleciendo su presencia en la comunidad y diversificando su atención a la niñez.

Más recientemente, como parte de su proceso de crecimiento, en el año 2025 se abrió el séptimo año, marcando el inicio del Tercer Ciclo dentro de la institución. En el 2026 se dio continuidad a este proceso con la apertura del octavo año. De esta manera, actualmente el centro ofrece servicios educativos que abarcan desde la estimulación temprana hasta el octavo nivel de la educación costarricense, lo cual evidencia una expansión progresiva acorde con las necesidades de su población estudiantil.

Valores de la empresa donde se realiza la investigación

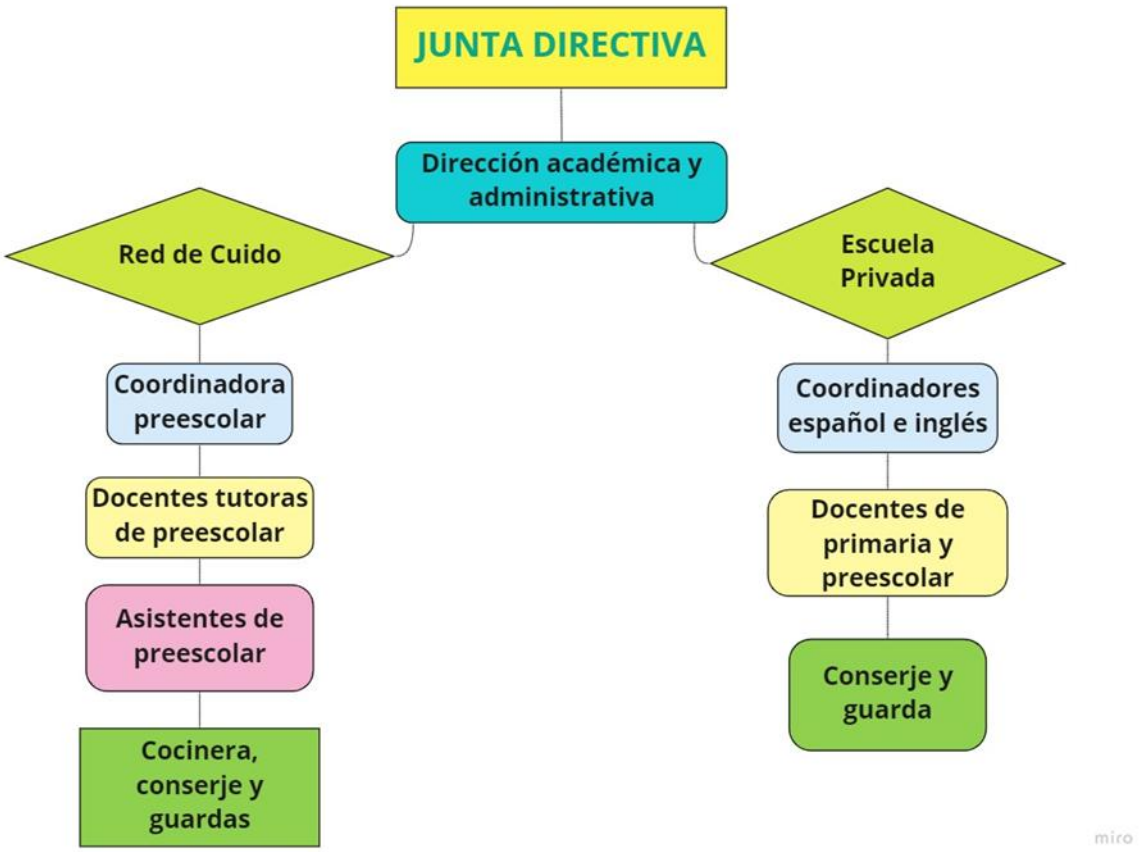
La institución se inspira en la figura de San Francisco de Asís, promoviendo principios como la paz, la humildad y el respeto por la naturaleza. Asimismo, contempla elementos de la pedagogía amigoniana, que plantea la enseñanza desde el amor y la cercanía como base de la relación educativa.

En la práctica cotidiana, se fomentan valores como el respeto, la responsabilidad, el compañerismo, la cooperación y la solidaridad. También se impulsa una cultura de paz y una convivencia basada en el diálogo y el reconocimiento del otro. Estos valores no se presentan únicamente como contenidos formales, sino como parte de la vivencia diaria dentro de la comunidad educativa, en la que participan estudiantes, docentes, familias y personal administrativo.

Organigrama institucional

En cuanto a su organización interna, el centro cuenta con una estructura que permite coordinar tanto el servicio de educación privada como el de Red de Cuido. La Dirección General se encarga de la gestión institucional y de la toma de decisiones administrativas y académicas. De esta dependen las distintas áreas: personal docente de Red de Cuido, Preescolar, I y II Ciclos y Tercer Ciclo, así como el personal administrativo y de apoyo.

Figura 1. Organigrama del Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari.



Fuente: curriculum de la empresa (CESFA)

Nota: La información para la elaboración de este apartado fue facilitada por la directora del centro educativo.

Ubicación de la empresa donde se realiza la investigación

El Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari se ubica 350 metros oeste del Hotel El Trópico, en el distrito de Cariari, cantón de Pococí, provincia de Limón, Costa Rica. Su ubicación le permite atender población tanto del centro del distrito como de comunidades cercanas, convirtiéndose en una alternativa educativa privada relevante dentro de la zona.

Objetivos institucionales de la empresa donde se realiza la investigación

Entre los objetivos generales que orientan el trabajo institucional se encuentran:

- Atender población infantil desde los primeros años de vida atendiendo las áreas cognoscitiva-lingüística, socioemocional y psicomotriz, para una mejor calidad de vida como ser individual y social.
- Proteger la salud del niño y la niña y estimular su crecimiento físico-armónico.
- Fomentar la formación de buenos hábitos.
- Estimular y guiar bonitas y valiosas experiencias infantiles.
- Cultivar el sentido estético.
- Desarrollar actitudes de compañerismo y cooperación.
- Facilitar la expresión del mundo interior infantil.
- Estimular el desarrollo de la capacidad de observación

Estos objetivos reflejan una visión amplia de la educación, que busca acompañar el desarrollo integral del estudiantado más allá de lo estrictamente académico.

Misión

El C.E.S.F.A. tiene por misión ser líder en la educación y formación de estudiantes con excelencia académica bilingüe, integrando al currículo la vivencia de principios y valores, que les permita hacer realidad la comprensión, tolerancia, justicia, paz y solidaridad, unidos en un compromiso con el contexto ecológico para inculcar el amor a la naturaleza.

Visión

Constituirnos en la primera Institución Educativa de carácter privado en el circuito, donde prive la excelencia y calidad educativa para lograr la formación integral del ser humano en su contexto.

Marco conceptual

El presente marco conceptual tiene como propósito delimitar y definir los principales términos que sustentan la investigación, con el fin de establecer una base teórica clara y coherente para el análisis del fenómeno en estudio. En este sentido, la definición rigurosa de los conceptos permite evitar ambigüedades interpretativas y facilita la comprensión de las variables que orientan el desarrollo del proyecto.

Educación y realidad docente

La docencia es una labor fundamental dentro del sistema educativo, ya que a través de ella se concretan los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo, no puede entenderse únicamente como la transmisión de contenidos, sino como una práctica compleja que involucra elementos o dimensiones académicas, sociales y emocionales. En la actualidad, el ejercicio docente se desarrolla en un contexto marcado por cambios sociales, tecnológicos y culturales que influyen directamente en su quehacer diario.

Así mismo, en el caso costarricense, la realidad educativa presenta retos importantes que impactan tanto las condiciones laborales del profesorado como los resultados de aprendizaje del estudiantado. Por ello, resulta necesario analizar la docencia desde una perspectiva integral que considere su carácter profesional, sus exigencias actuales y el contexto en el que se desarrolla.

La docencia como profesión

La docencia debe entenderse, en primer lugar, como una actividad profesional que se realiza a cambio de un salario y bajo determinadas condiciones laborales, ya sea en el ámbito público o privado. En este sentido, al igual que cualquier otro trabajo, responde a la consecución de objetivos específicos y se desarrolla dentro de una estructura organizacional que establece funciones, responsabilidades y metas.

Sin embargo, a diferencia de muchas otras profesiones, se parte del hecho de que el trabajo docente se realiza con personas. Esto implica que sus fines, metas no aluden a un bien material, sino a la educación y formación del alumnado. Tal como menciona Larrosa (2010, p.7) con relación a la profesión docente:

> Se trata de una actividad profesional realizada a cambio de un salario, de acuerdo con unas condiciones laborales aceptadas o un contrato con el empresario, sea público o privado, para la consecución de unos fines, como en cualquier proceso laboral. La diferencia con otras profesiones es que trabajamos con personas, por lo que se espera para la consecución de los fines o producción (trabajo productivo) una mayor coordinación entre todos los responsables de conseguir el fin, o producto final, que es la buena educación o formación del alumnado dentro del sistema productivo.

En este sentido, concebir la docencia como una profesión dentro del sistema productivo no significa reducirla a una actividad mecánica o meramente técnica. Por el contrario, supone reconocer que, aunque se rige por condiciones laborales y metas institucionales, su naturaleza es esencialmente humana y relacional. Esta característica le otorga un grado de complejidad mayor, ya que los procesos formativos no son lineales ni completamente predecibles, sino que se construyen en la interacción cotidiana.

En otra línea, la docencia es reconocida como una profesión que requiere formación académica específica y el desarrollo de competencias pedagógicas. No se trata simplemente de "saber un tema", sino de saber cómo enseñarlo, cómo adaptarlo al grupo y cómo evaluar los aprendizajes. En este sentido, la persona docente integra distintos tipos de conocimientos: el dominio de la materia que imparte, estrategias didácticas, habilidades de comunicación y experiencia adquirida en la práctica. Al respecto Pérez (2001 destaca que:

> la docencia no se puede reducir a una práctica ni mucho menos a un teoricismo, debemos ubicarla como una praxis o unidad indisoluble entre la teoría y la práctica educativa, a partir de una relación dialéctica, determinada e inacabada que permite su transformación constante; por lo que se va construyendo desde los ámbitos sociales e institucionales concretos en que se desarrolla y estudia, así como los diferentes niveles educativos que van desde preescolar hasta posgrado, donde adquiere su significación a partir de las relaciones que los sujetos educativos establecen con el currículum, elemento configurador de su práctica. (p.141)

Pérez plantea que la docencia no puede reducirse únicamente a la aplicación de técnicas ni a la simple acumulación de teoría. Más bien, debe comprenderse como una unidad inseparable entre teoría y práctica. Esto implica que el ejercicio docente no consiste solo en saber contenidos ni únicamente en ejecutarlos, sino en integrar ambos elementos dentro de una relación dinámica y en constante transformación.

Cuando se menciona que esta relación es "dialéctica, determinada e inacabada", se hace referencia a que la docencia no es un proceso estático ni definitivo. Por el contrario, se construye y reconstruye continuamente según las condiciones sociales, institucionales y educativas en las que se desarrolla. De esta forma, no es igual en todos los niveles educativos,

ya que cada contexto (desde preescolar hasta posgrado) presenta características, demandas y relaciones distintas que influyen en la práctica del docente.

Por otro lado, la docencia no se configura únicamente por lo que está escrito en los planes de estudio, sino por la manera en que docentes y estudiantes interactúan con esos contenidos, los interpretan y los llevan a la realidad del aula. Desde esta perspectiva, la docencia puede entenderse como un proceso complejo, contextual y relacional, en el que intervienen múltiples factores más allá del conocimiento académico. Es decir, no se limita a la transmisión de información, sino que implica una construcción continua que depende del contexto, de las experiencias y de las relaciones humanas que se generan dentro del espacio educativo. Tal como menciona Morán (2004, párr. 4):

> Habría que subrayar que la docencia no consiste únicamente en transmitir conocimientos sino en despertar en el alumno el gusto y la alegría por aprender, crear en su alma un vínculo afectivo con los otros que le rodean; desarrollar al individuo desde adentro y entender que no se puede enseñar a las masas y en serie, porque todos son diferentes. La misión de la docencia es la de formar personas conscientes de su mundo y de lo que son capaces de hacer a favor de ese mundo. La verdadera docencia es aquella que propicia que el alumno se forje la necesidad de aprender por su cuenta y que encuentre en el profesor un guía, un acompañante de travesía para llegar al conocimiento y en el grupo un espacio de encuentro, de intercambio, discusión y confrontación de ideas.

Exigencias del rol docente en el contexto actual

En la actualidad, el rol docente va mucho más allá de impartir clases. Se espera que el profesorado atienda la diversidad en el aula, incorpore herramientas tecnológicas, acompañe procesos socioemocionales y responda a exigencias institucionales relacionadas con evaluación y resultados académicos. Así mismo, los cambios tecnológicos han transformado la manera en que los estudiantes acceden a la información, lo cual exige que el docente actualice constantemente sus estrategias de enseñanza. Al mismo tiempo, también las realidades sociales han cambiado, lo que implica atender situaciones familiares complejas, desigualdades económicas y problemáticas emocionales dentro del aula. Es por eso que, con

relación a el rol del docente en la actualidad y su función social, Ceballos (2018, pp.41-42) indica que, en las funciones del docente podemos encontrar:

- La programación y la enseñanza de las áreas, materias y módulos que tengan encomendados.
- La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, así como la evaluación de los procesos de enseñanza.
- La tutoría de los alumnos, la dirección y la orientación de su aprendizaje y el apoyo en su proceso educativo, en colaboración con las familias.
- La orientación educativa, académica y profesional de los alumnos, en colaboración, en su caso, con los servicios o departamentos especializados.
- La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado.
- La promoción, organización y participación en las actividades complementarias, dentro o fuera del recinto educativo, programadas por los centros.
- La contribución a que las actividades del centro se desarrollen en un clima de respeto, de tolerancia, de participación y de libertad para fomentar en los alumnos los valores de una ciudadanía democrática.
- La información periódica a las familias sobre el proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas, así como la orientación para su cooperación en el mismo.
- La coordinación de las actividades docentes, de gestión y de dirección que les sean encomendadas.
- La participación en la actividad general del centro.
- La participación en los planes de evaluación que determinen las Administraciones educativas o los propios centros.
- La investigación, la experimentación y la mejora continua de los procesos de enseñanza correspondiente.
- Los profesores realizarán las funciones bajo el principio de colaboración y trabajo en equipo.

Así mismo, la autora señala que la labor docente abarca múltiples funciones que influyen directamente en su desempeño profesional y en la imagen que proyecta ante la

comunidad educativa. (Ceballos, 2018) Entre estas funciones se encuentran la de instructor y especialista en una materia, así como la de educador integral que contribuye al desarrollo global del alumnado. Además, destaca el papel del docente como agente capaz de enfrentar y mediar ante conflictos de diversa índole, brindar orientación en situaciones problemáticas e incluso suplir, en ciertos casos, carencias afectivas del entorno familiar.

En consecuencia, las exigencias del rol docente en el contexto actual reflejan que la enseñanza no se limita a impartir contenidos, sino que implica asumir múltiples responsabilidades dentro y fuera del aula. El profesorado no solo planifica, evalúa y orienta, sino que también construye vínculos significativos con el estudiantado y mantiene una comunicación constante con las familias, lo cual forma parte esencial del proceso educativo. Como indica Pérez (2001, p.149) “A través de la docencia realizamos no sólo un proceso de difusión, transmisión, recreación y construcción del conocimiento, fundamentalmente establecemos un vínculo humano mediado por el conocimiento.”

Contexto educativo costarricense

En el contexto costarricense, el Noveno Estado de la Educación (2023), elaborado por el Programa Estado de la Nación, señala que el país enfrenta una crisis educativa importante, la cual está marcada por la pérdida de aprendizajes durante el periodo de interrupciones presenciales, es decir durante los periodos lectivos desarrollados en tiempos de pandemia. Esta situación ha incrementado las exigencias hacia los profesores, especialmente en la recuperación académica del estudiantado. Es por esto que, tanto la disminución del financiamiento y las secuelas del llamado “apagón educativo” han generado mayores desafíos para el profesorado, quien debe atender grupos con vacíos académicos significativos. Por lo que, en este sentido, la realidad docente no puede analizarse de manera aislada, sino vinculada al contexto estructural del sistema educativo nacional.

Salud mental y bienestar emocional

La salud mental es un tema que ha cobrado cada vez más importancia dentro del sistema educativo. Durante mucho tiempo se entendió únicamente como la ausencia de enfermedad; sin embargo, en la actualidad se reconoce que implica un estado más amplio relacionado con el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. En el caso del

personal docente, este aspecto resulta especialmente relevante, ya que su equilibrio emocional influye directamente en su desempeño profesional, en el clima del aula y en la dinámica institucional.

Hablar de salud mental en el ámbito educativo implica comprender cómo las condiciones laborales, las relaciones interpersonales y las exigencias propias del contexto escolar pueden impactar el bienestar del profesorado. Las múltiples responsabilidades asociadas al ejercicio docente demandan no solo competencias pedagógicas, sino también recursos personales que permitan afrontar de manera adecuada las situaciones cotidianas del entorno laboral.

En este sentido, el bienestar constituye un elemento estrechamente vinculado con la salud mental, ya que hace referencia a la forma en que las personas experimentan y valoran su calidad de vida en distintos ámbitos. Dentro de este campo, el concepto de bienestar subjetivo adquiere especial relevancia, pues se relaciona con la manera en que cada individuo percibe y evalúa su propia vida, así como con la presencia de emociones positivas y la forma en que se afrontan las experiencias negativas.

Definición de salud mental

Bien es sabido que la Organización Mundial de la Salud define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (Etienne, 2018, p.1) Por lo que, esta puede entenderse como la capacidad o facultad de una persona para enfrentar las demandas de la vida cotidiana, mantener relaciones interpersonales saludables y desempeñar sus responsabilidades de manera funcional. Es decir, no se trata únicamente de no presentar síntomas físicos o psicológicos, sino de experimentar un equilibrio tanto físico y emocional que permita adaptarse de manera funcional a las distintas situaciones cotidianas.

Ahora bien, partiendo de la definición de la OMS, se comprende que la salud mental constituye un elemento esencial dentro del bienestar integral de la persona. Tal como menciona Etienne (2018, p.1) “la salud mental es, según esta definición, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés

normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades."

Por su parte, Gómez y Calderón (2017, p.193) hacen referencia a otro aspecto de la salud mental destacando que:

> La salud mental puede asociarse también a *características de la persona*, es decir, competencias para resolver de forma eficaz ciertas circunstancias en la vida cotidiana y tener un adecuado dominio del entorno; en otras palabras, ser autoeficaz. Además, una persona mentalmente sana que se muestra interesada por su entorno participa en actividades motivadoras y busca su propia proyección por medios personalmente significativos.

A partir de estas concepciones podría definirse la salud mental de manera como el estado de equilibrio emocional y psicológico que permite a una persona enfrentar las situaciones diarias con estabilidad, tomar decisiones de forma adecuada y relacionarse positivamente con los demás. No se trata solo de no tener problemas o enfermedades, sino de contar con los recursos internos necesarios para adaptarse a los cambios, manejar el estrés y desarrollarse plenamente en los distintos ámbitos de la vida.

Definición de Bienestar

El bienestar es un concepto ampliamente estudiado en diferentes disciplinas debido a su relación directa con la calidad de vida de las personas. Es un concepto que no se limita únicamente a la ausencia de problemas o dificultades, sino que también implica la presencia de condiciones que permiten a las personas desarrollarse de manera plena. Por esta razón, el bienestar suele entenderse como un fenómeno multidimensional que incluye tanto factores personales como sociales. (Duarte y Jiménez, 2007)

En términos generales, bienestar puede entenderse como un estado positivo que involucra distintos aspectos de la vida humana, entre ellos la salud física, el equilibrio emocional, las relaciones sociales y las condiciones en las que viven las personas. Por su parte, Duarte y Jiménez (2007, p.305) lo describen como "el sentir de una persona al ver satisfechas todas sus necesidades en materia fisiológica y psicológica, en el presente, así como contar con expectativas alentadoras que le sustenten su proyecto de vida." Esta

definición resalta la importancia de la satisfacción de necesidades físicas y psicológicas (incluidas las emocionales) y las expectativas personales en la experiencia de bienestar.

No obstante, cabe mencionar que el bienestar no depende únicamente de factores individuales. Sino que, también está influido por las condiciones del entorno en el que se desenvuelven las personas. En este sentido, factores como la estabilidad económica, el acceso a servicios, las relaciones sociales y el contexto laboral pueden tener un impacto importante en la calidad de vida.

Bienestar emocional

En relación con el bienestar, el bienestar emocional puede entenderse como un estado en el que la persona percibe que posee los recursos anímicos necesarios para desenvolverse de manera adecuada en sus actividades cotidianas. En este sentido, Hernández, Solano y Ramírez (2021, p. 534) señalan que "el bienestar en el estado emocional determina la disposición anímica para transitar los procesos de la vida y, aún más, para desarrollar la capacidad humana natural para enfrentar situaciones adversas o complejas hoy conocida como resiliencia".

Desde esta perspectiva, el bienestar emocional no se limita únicamente a la ausencia de malestar, sino que implica una forma de experimentar la vida caracterizada por el predominio de emociones positivas sobre las negativas y con una valoración general de satisfacción respecto a la propia vida (Cisneros y Druet, 2014), lo cual favorece una percepción de equilibrio emocional y un funcionamiento personal más adaptativo.

Emociones e Inteligencia Emocional

Las emociones acompañan la vida diaria de las personas, están presentes en cada experiencia, en cada decisión y en cada interacción con los demás. Influyen en la manera en que se interpretan las situaciones, en cómo se afrontan los retos y en la forma en que se responde ante lo que ocurre en el entorno. Por este motivo, comprender qué son las emociones, cómo se clasifican y de qué forma se manifiestan resulta fundamental para analizar su impacto en el bienestar y en el desempeño dentro de distintos contextos, incluido el ámbito educativo. A continuación, se desarrollan los principales elementos teóricos relacionados con este concepto.

Concepto de emoción

La vida humana se caracteriza por una actividad constante, en la cual cada persona toma decisiones y ejecuta acciones influenciadas por lo que piensa y siente. En este proceso, las emociones desempeñan un papel central, ya que influyen en la manera en que se enfrentan a las distintas situaciones de la vida cotidiana. En este sentido, muchas de las emociones consideradas básicas se han desarrollado a lo largo de la evolución y cumplen una función importante en la adaptación del ser humano a su entorno. Tal como expresa García (2019, p.45) haciendo alusión a las emociones desde una perspectiva neurocientífica:

> Son sensores de que algo se modificó y aparecen como motivadoras para la acción y la movilización de recursos del individuo (interna o externa). Las emociones, en última instancia, son traducciones del entorno externo o interno: traducciones de información percibida y que se utilizan para la acción. En este sentido, las emociones son fenómenos de sobrevivencia (del individuo y de la especie).

Por otra parte, diversos autores han señalado la existencia de emociones primarias como la tristeza, la ira, la alegría, la sorpresa, el disgusto y el miedo. Cada una cumple una función particular en la relación con el entorno y en la forma en que se afrontan los desafíos diarios. Por ejemplo, el disgusto favorece el alejamiento de aquello que puede resultar perjudicial, la tristeza propicia momentos de reflexión, la alegría impulsa el entusiasmo y el miedo actúa como una señal de alerta ante posibles peligros (Goleman, 2018).

Ahora bien, en relación con este tema, es frecuente que emociones y sentimientos se utilicen como sinónimos; sin embargo, existe una diferencia entre ambos conceptos. Las emociones pueden entenderse como respuestas naturales e inmediatas ante una situación específica, es decir, surgen de forma espontánea y suelen manifestarse a través de cambios visibles en el cuerpo o en la conducta. Mientras que, los sentimientos se vinculan con la interpretación que la persona realiza de esa emoción, es decir, con el significado que le atribuye a lo que experimenta. En este sentido, Damasio (2018, p.48) explica:

> He propuesto reservar el término sensación para la experiencia mental y privada de una emoción, mientras que el término emoción debería utilizarse para designar el conjunto de respuestas, muchas de las cuales son públicamente observables. Lo cual

> significa en términos prácticos que no podemos observar la sensación en otra persona, aunque sí podemos observar sensaciones en nosotros mismos cuando, como seres conscientes, percibimos nuestros propios estados emocionales. De la misma manera, nadie puede observar nuestras sensaciones, pero algunos aspectos de las emociones que dan origen a nuestras sensaciones pueden ser patentes para los demás.

A partir de lo anterior, puede afirmarse que las emociones tienden a expresarse de manera externa, mientras que los sentimientos se experimentan de forma más interna y subjetiva. Las emociones aparecen ante determinadas circunstancias, y posteriormente cada persona les otorga un significado a partir de su experiencia y pensamiento. En la misma línea, Carlson (2014, p.384) señala:

> La palabra emoción hace referencia a reacciones positivas o negativas ante situaciones concretas. No existe la emoción neutra… las emociones consisten en patrones de cambios fisiológicos y conductas acompañantes, o como mínimo el impulso de llevar a cabo esas conductas. Estas respuestas se acompañan de sentimientos.

Ahora bien, comprender el funcionamiento de las emociones y los sentimientos permite una mayor claridad sobre su influencia en la conducta humana. No obstante, para efectos del presente trabajo no se pretende establecer una diferenciación estricta entre ambos términos, sino considerarlos como parte de la experiencia humana en general. Por ello, se adopta la perspectiva planteada por Goleman cuando manifiesta “Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.” (Goleman, 2018, p.331) En consecuencia, se entiende la emoción como un estado que integra lo que la persona siente, piensa y la forma en que actúa.

Clasificación de las emociones

Es común hablar de emociones positivas y emociones negativas, sin embargo, esta clasificación debe mirarse con detenimiento y cautela. Ya que las emociones no son positivas o negativas en sí mismas, más bien, pueden resultar agradables o desagradables según la

experiencia subjetiva. Y todas cumplen una función dentro del equilibrio del ser humano (Goleman, 2018).

En otras palabras, no se trata de evitar determinadas emociones, sino de aprender a reconocerlas y gestionarlas de manera adecuada. Ya que, la comprensión de esta diversidad emocional permite una visión más integral del funcionamiento humano, evitando interpretaciones cerradas sobre lo que se "debe" o "no se debe" sentir.

Ahora bien, lo que sí es necesario destacar, es que pueden existir emociones o estados emocionales saludables y no saludables. Se entiende por emociones saludables (funcionales) aquellas que permiten, facilitan o guían la conducta al logro de metas y objetivos. Y de manera opuesta, las no saludables (disfuncionales) son aquellas que surgen por ideas irracionales, de forma tal que impiden alcanzar la metas, proyectos y objetivos en la vida. (Lega, Sorribes y Calvo, 2017)

Estrés

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que se perciben como demandantes o desafiantes y en niveles moderados puede resultar funcional, ya que activa mecanismos de alerta que permiten responder de manera eficaz ante ciertas tareas. Sin embargo, cuando las demandas son constantes y superan los recursos personales disponibles, el estrés puede volverse negativo. Ahora bien, según Sarason y Sarason (2006, p.158) el término estrés se refiere a "experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están relacionados con retos agudos o crónicos percibidos." En suma, los mismos autores destacan que una misma situación no afecta a todas las personas de igual manera; lo que para una persona puede ser una fuente importante de tensión, para otra puede resultar indiferente. Esto depende de la forma en que cada individuo valora el evento y de la confianza que tenga en sus propios recursos para enfrentarlo. (Sarason y Sarason, 2006)

El estrés, al igual que la ansiedad, es una respuesta biológica natural del ser humano acompañada de cambios psicofisiológicos. Por tanto, como respuesta natural es necesario para la supervivencia y la ejecución de conductas, no obstante, un exceso de estrés es perjudicial para el rendimiento cotidiano de las personas. Por eso, Rojas (2014, p.39) se

refiere al estrés como “la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas.”

Por ejemplo, en el ámbito educativo, esto puede manifestarse a través de cansancio persistente, irritabilidad, dificultad para concentrarse y una sensación de agotamiento. De manera que los docentes, al enfrentar múltiples responsabilidades académicas, administrativas y socioemocionales, puede experimentar presión continua. Y cuando no existen espacios adecuados de apoyo o reconocimiento, esta tensión puede intensificarse y afectar tanto la calidad del trabajo como la vida personal.

Ansiedad

La ansiedad es una experiencia emocional que forma parte de la vida humana. En ciertos momentos puede ser útil, ya que funciona como una señal de alerta ante situaciones que se perciben como amenazantes o inciertas. Sin embargo, cuando esta sensación se vuelve constante, intensa o difícil de controlar, puede afectar el bienestar personal.

Aunque con frecuencia se confunde con el estrés, no son lo mismo. El estrés suele relacionarse con una situación concreta que genera presión, como una carga laboral o un problema específico. La ansiedad, en cambio, puede mantenerse incluso cuando la situación ya ha pasado o cuando el peligro no es claro. En muchas ocasiones aparece como una preocupación anticipada frente a algo que podría suceder. En este sentido, Sierra et al. (2003) señalan que:

> la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro… (p.17)

Por su parte, Enrique Rojas (2014) describe la ansiedad como una experiencia de temor difuso, poco concreto, diferente del miedo, el cual suele tener una causa clara. Al respecto menciona: “La ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que, a diferencia del miedo tiene una referencia explícita.” (pp.25-26) Asimismo, menciona también que “La ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una

hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos y temores y malos presagios." (p.26) Y resume esta experiencia señalando que "En la ansiedad los temores vienen de todas partes y de ninguna" (p.29).

Todo esto indica que, en su origen, la ansiedad cumple una función protectora y de supervivencia, ya que prepara a la persona para enfrentar posibles peligros. No obstante, cuando esta respuesta se mantiene de forma prolongada o desproporcionada frente a la situación real, deja de ser adaptativa y comienza a afectar la salud emocional y el funcionamiento cotidiano.

Motivación

La motivación se puede entender como una emoción positiva que impulsa a las personas a iniciar, guiar y mantener determinadas conductas. En este sentido, Woolfolk (2010, p. 376) menciona que "la motivación generalmente se define como un estado interno que activa, dirige y mantiene el comportamiento". De esta manera, la motivación se comprende como un motor interno que impulsa a las personas a actuar y a persistir en la consecución de objetivos, favoreciendo el esfuerzo constante para alcanzar metas personales, académicas o profesionales.

Desde otra perspectiva, Perret y Vinasco (2016, p. 16) indican que "La motivación es la disposición a invertir recursos, que suelen ser limitados, para el logro de algo que, perceptualmente, te dará los mayores beneficios, deseados por tu consciente o por tu inconsciente." En conjunto, estas aproximaciones permiten comprender la motivación como un proceso dinámico a lo interno de la persona que la moviliza hacia la acción, guiando sus esfuerzos hacia metas que considera valiosas o significativas.

Felicidad

La felicidad puede comprenderse como un estado emocional asociado con sensaciones de bienestar, equilibrio y disposición positiva hacia la vida. Desde una perspectiva biológica, Goleman (2018) menciona que este estado favorece una mayor estabilidad emocional, ya que contribuye a disminuir la intensidad de los pensamientos

inquietantes y facilita una sensación de calma que permite al organismo recuperarse con mayor facilidad frente a experiencias emocionales intensas. Al mismo tiempo que se relaciona con una mayor disponibilidad de energía y entusiasmo para realizar actividades y perseguir diferentes metas personales.

Por su parte, Fernández-Berrocal y Extremera (2009) hacen referencia a la felicidad desde una perspectiva muy ligada a la de bienestar, describiendo que "una persona feliz sería aquella con muchas experiencias positivas y pocas negativas, y que se percibe globalmente satisfecha con su vida." En conjunto, estas perspectivas permiten comprender la felicidad como un estado que involucra tanto procesos internos relacionados con el equilibrio y la regulación emocional, como la forma en que las personas experimentan y valoran su vida. De esta manera, la felicidad se vincula con una disposición emocional positiva que favorece el bienestar personal y la percepción de satisfacción con la propia existencia.

Regulación Emocional y estrategias de regulación

Las emociones forman parte de la vida cotidiana, pero tan importante como experimentarlas es la manera en que se gestionan. Es por esto por lo que la regulación emocional hace referencia al proceso mediante el cual las personas intentan comprender, moderar o canalizar lo que sienten frente a distintas situaciones.

En este mismo marco, las estrategias de regulación representan las acciones o recursos que se ponen en práctica para lograr ese manejo emocional. En el ámbito educativo, este tema cobra especial relevancia, ya que la forma en que se regulan las emociones puede influir tanto en el bienestar personal como en la dinámica profesional. A continuación, se desarrollan los principales elementos teóricos relacionados con este proceso.

Regulación Emocional

La regulación emocional (RE) puede comprenderse como el conjunto de procesos mediante los cuales una persona intenta manejar lo que siente, lo cual implica no sólo controlar las emociones, sino reconocerlas, comprenderlas y encontrar formas adecuadas de responder ante ellas según la situación. Para Niek y Raso (2024, p.10) "La regulación

emocional es la capacidad de cambiar voluntariamente la experiencia emocional, es decir, de tomar decisiones sobre las emociones influyendo en ellas para manejarlas de forma apropiada."

Por su parte, de manera complementaria Thompson (1994) define la regulación emocional como "un conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente su intensidad o duración, para lograr alcanzar una meta." (Canedo, Canet-Juric y Rubiales, 2019, p.27). A partir de ello, se comprende que regular las emociones implica observarlas, evaluarlas y cuando es necesario, ajustar su intensidad o duración para actuar de manera más acorde a los objetivos personales y con la finalidad de conservar un equilibrio interno que favorezca el bienestar personal.

Así mismo, puede entenderse que la regulación emocional no consiste en eliminar emociones consideradas "negativas", sino en ajustarlas de manera proporcional a las circunstancias. En este sentido, Pascual y Conejero (2019, p.75) destacan que "A pesar de las connotaciones positivas que tiene el concepto de regulación emocional, éste hace alusión a la modificación de las emociones, sea esta modificación saludable o perjudicial y contraproducente para el individuo." Todo esto dirige a la regulación emocional como un punto de equilibrio. Ya que, tal como se ha señalado anteriormente, cada emoción cumple una función dentro de la experiencia humana; por ello, no se trata de suprimirlas, sino de aprender a gestionarlas de manera adecuada.

Estrategias de regulación emocional

En el análisis de la regulación emocional es importante comprender que las personas no solo sienten emociones, sino que también desarrollan distintas formas de afrontarlas y manejarlas. Es decir, ante cada experiencia emocional existe algún tipo de respuesta interna que busca organizar, contener o modificar lo que se está sintiendo. En este sentido, las estrategias de regulación emocional pueden entenderse como los recursos que utilizan los individuos para observar, interpretar y ajustar sus reacciones emocionales (Canedo et al., 2019). Estas estrategias no siempre son plenamente conscientes; en muchos casos surgen de manera automática y pueden variar según el contexto, la situación específica y la historia personal de cada individuo. Al respecto, Pascual y Conejero señalan que:

> las personas no sólo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas y actúan en consecuencia. Pueden hacerlo mientras la emoción está teniendo lugar, en cualquiera de las fases del proceso emocional, o anticipadamente, antes de que ocurra. Conviene aclarar que hablar de manejo de las emociones no significa que éste sea un proceso voluntario y planificado. La regulación no siempre es voluntaria; de hecho, muchas veces no lo es. (2019, p.75)

A partir de lo anterior, se puede afirmar que la regulación emocional no es un proceso rígido ni lineal, sino dinámico y cambiante. Puede activarse antes de que la emoción aparezca, mientras se está experimentando o incluso después, cuando la persona reflexiona sobre lo ocurrido. Asimismo, no todas las formas de regular las emociones generan los mismos resultados. Algunas contribuyen al bienestar y a una respuesta más equilibrada o sana, mientras que otras pueden provocar un desajuste emocional y malestar. En esta línea, Pascual y Conejero (2019, p.80) señalan que "aunque no pueda afirmarse rotundamente que hay estrategias que siempre resultan positivas o negativas, no podemos negar que, en general, hay formas de regulación que son mejores que otras."

Dentro del presente trabajo se consideran distintas estrategias de regulación emocional que pueden manifestarse en el ámbito educativo y que influyen de manera directa en el bienestar psicológico. Entre ellas se encuentran reflexionar sobre las emociones experimentadas, técnicas de relajación: respiración consciente y meditación (mindfulness), realizar actividad física y sobre pensar o rumiación.

Reflexionar sobre las emociones experimentadas

La reflexión puede vincularse a la introspección, que es el mirar hacia adentro. El reflexionar implica primero voltear la mirada hacia el interior de sí mismo para indagar sobre lo que se piensa o siente. Díaz (2022, p.3) menciona que "la introspección es la habilidad de las personas para observar y reconocer sus estados o procesos mentales y albergar pensamientos sobre sí mismas." Por lo general, cuando se hace introspección se llega a un diálogo interior que permite reflexionar sobre lo que se está experimentando. Es por eso que, el reflexionar se podría entender como la capacidad de identificar, comprender y analizar los propios estados mentales y emocionales. Implica un proceso de autoconciencia que favorece

el autoconocimiento y por tanto la regulación emocional y conductual. En palabras de Pérez, A., et al. (2020, p.12):

> gracias a la capacidad del ser humano de reflexionar y evaluar sus experiencias, las personas pueden entender no solo sus limitaciones sino también sus fortalezas. La reflexión, una vez más, es una fuente de conocimiento importantísima en el desarrollo de las personas.

Es por esto que, desde la perspectiva de la regulación emocional, reflexionar permite reconocer patrones emocionales, comprender el origen de determinadas reacciones y, a partir de ello, ajustar la respuesta ante situaciones futuras.

Técnicas de relajación: respiración consciente y meditación (mindfulness)

Las técnicas de relajación tienen como propósito disminuir la activación fisiológica que suele acompañar a emociones intensas como el estrés o la ansiedad. No se trata únicamente de "sentirse más tranquilo", sino de generar condiciones internas que favorezcan el equilibrio emocional. En este sentido, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012, p.252) señalan que:

> La relajación tiene como objetivo reducir el estado de activación fisiológica, facilitando la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la sensación de paz interior. Sus efectos, por tanto, no pertenecen sólo a una mera dimensión fisiológica, sino que también afectan procesos emocionales, cognitivos, y conductuales.

Respiración consciente

La respiración consciente es una estrategia sencilla pero efectiva que consiste en prestar atención intencional al propio proceso respiratorio, regulando de manera intencional el ritmo y la profundidad de la inhalación y la exhalación (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012; Lara, 2019).

Al enfocar la atención en la respiración, se reduce progresivamente la activación fisiológica, lo cual favorece una sensación de calma y mayor claridad mental. Esto permite a la persona responder de forma más reflexiva ante situaciones demandantes, en lugar de actuar de manera impulsiva o reactiva. Por tanto, su práctica constante puede convertirse en un recurso accesible para manejar momentos de tensión dentro del entorno cotidiano.

Meditación (mindfulness)

Según Moñivas, García-Diex y García-De-Silva (2012) el término mindfulness se relaciona con un proceso psicológico que implica mantener la atención consciente en lo que está ocurriendo en el momento presente, donde suele utilizarse la respiración como punto de enfoque. A partir de ahí, la persona dirige su atención a las sensaciones, pensamientos y emociones que van apareciendo, procurando observarlos tal como surgen en el aquí y ahora, sin emitir juicios ni intentar modificarlos, simplemente permitiendo que fluyan y se desvanezcan de manera natural. Es decir, este tipo de meditación, implica dirigir la atención al momento presente, observando pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos ni intentar evitarlos y no busca eliminar lo que se siente, sino reconocerlo con una actitud de apertura y aceptación.

Según Campagne (2004), la meditación permite desplazar la atención desde estímulos específicos hacia un estado de atención más amplio, lo que favorece la calma y la tranquilidad. Con la práctica cotidiana, este ejercicio contribuye al fortalecimiento de la autorregulación emocional y a la disminución de respuestas impulsivas frente a situaciones estresantes.

Realizar actividad física

La realización de actividad física puede verse como una estrategia de regulación emocional y se puede definir como:

> cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía como el simple hecho de desplazarnos de un lugar a otro, en el caso del ejercicio se refiere a una variedad de actividad física pero que es planificada, estructurada, repetitiva y realizada con diferentes objetivos. (Perea-Caballero, et al, 2019, p.121)

Como es bien sabido, la práctica regular de actividad física contribuye a disminuir emociones negativas como la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad y favorece la generación de sensaciones de bienestar. De acuerdo con D'Acunha (2019), el ejercicio no solo contrarresta los efectos adversos del estrés, sino que también promueve emociones positivas, aumento de energía y, posteriormente, una sensación de calma y estabilidad emocional.

Sobre pensar o rumiación

La rumiación “consiste en pensar de forma persistente sobre los sentimientos o problemas asociados a la ocurrencia de un evento negativo.” (Domínguez-Lara y Sánchez-Carreño, 2017, p.100). A diferencia de lo expuesto en la anterior estrategia sobre reflexionar, este concepto implica una reflexión repetitiva centrada en aspectos negativos, lo que puede intensificar el malestar emocional y dificultar la resolución efectiva de los problemas. Al respecto Cansado (2023) menciona que la rumiación se caracteriza por un patrón de pensamiento repetitivo en el que la persona permanece enfocada en preocupaciones, dificultades o experiencias negativas. Y en lugar de avanzar hacia una solución, los pensamientos tienden a repetirse constantemente, lo que aumenta la sensación de malestar.

Frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional

Diversas investigaciones han señalado que las personas emplean distintas estrategias para regular sus emociones en situaciones de la vida cotidiana. En este sentido, la elección de una estrategia de regulación emocional no se produce de manera uniforme o igualitaria, sino que depende de diversos factores personales y situacionales, así como de las características de la experiencia emocional que se enfrenta. De acuerdo con Kozubal, Szuster y Wielgopolan (2023), el uso de estrategias de regulación emocional en contextos cotidianos responde a la interacción entre factores internos y externos que influyen en la forma en que las personas gestionan sus estados emocionales.

En esta misma línea, los autores señalan que la intensidad de las emociones constituye un elemento relevante en la selección de las estrategias de regulación emocional, ya que puede influir en la probabilidad de que determinadas estrategias sean utilizadas frente a otras. Esto implica que las estrategias no se aplican con la misma frecuencia, puesto que su elección puede variar según las características de la situación y del estado emocional experimentado por la persona.

Así mismo, los autores indican que, en situaciones de la vida diaria, las personas pueden recurrir a más de una estrategia de regulación emocional para afrontar una misma experiencia emocional, lo cual refleja la complejidad del proceso regulatorio y la diversidad de recursos que pueden emplearse para gestionar los estados afectivos (Kozubal et al., 2023).

A partir de lo anterior, el análisis de la frecuencia con que las personas utilizan determinadas estrategias de regulación emocional permite identificar cuáles son empleadas con mayor regularidad en la cotidianidad, así como comprender los patrones de regulación emocional presentes en una población específica. Para esto es importante comprender o definir la frecuencia de uso de estrategias como la regularidad con que las personas recurren a distintos recursos cognitivos o conductuales para gestionar sus emociones ante situaciones de la vida cotidiana. (Kozubal, Szuster y Wielgopolan, 2023)

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

La investigación científica requiere de un conjunto de procedimientos que orienten la forma en que se aborda el fenómeno de estudio. En este sentido, el marco metodológico describe las estrategias, métodos y técnicas utilizadas para desarrollar la investigación, permitiendo explicar cómo se recolecta, analiza e interpreta la información necesaria para dar respuesta al problema planteado y a los objetivos del estudio.

Es por esto que, en este capítulo se describe el procedimiento metodológico que se va a desarrollar a lo largo del proyecto con la intención de poder lograr los objetivos planteados. Al respecto de este apartado, según Azuero (2019, p.113) "puede decirse que el marco metodológico se trata en su mayoría del tercer capítulo de la tesis y es el resultado de la aplicación, sistemática y lógica, de los conceptos y fundamentos expuestos en el marco teórico."

De esta forma, se presentan los principales enfoques metodológicos que orientan el proceso investigativo, entre los cuales destacan el enfoque cuantitativo, cualitativo y mixto. Cada uno de estos enfoques responde a distintas maneras de aproximarse al conocimiento científico y de analizar los fenómenos de la realidad. En otras palabras, el enfoque elegido orienta la forma en que el investigador observa el problema, recopila la información y posteriormente interpreta los resultados obtenidos.

El enfoque metodológico define la forma en que se recolectan y analizan los datos dentro de una investigación, así como la lógica que guía el estudio para responder a las preguntas planteadas. (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2014) Por esta razón, seleccionar adecuadamente el enfoque resulta fundamental para mantener la coherencia entre el problema de investigación, los objetivos del estudio y los procedimientos que se emplearán para desarrollar el trabajo.

Así mismo, en este capítulo se abordan otros aspectos relevantes del proceso metodológico. Entre ellos se encuentran los tipos de investigación, los cuales permiten comprender la finalidad del estudio y el nivel de profundidad con el que se analiza el fenómeno investigado. También se describen los métodos de investigación, que corresponden a los procedimientos lógicos utilizados para examinar el problema y generar

conclusiones a partir de la información obtenida. Finalmente, se presentan los diseños de investigación, que establecen la forma en que se organiza el proceso de recolección y análisis de los datos dentro del estudio.

De esta manera, el marco metodológico permite explicar de manera ordenada cómo se llevará a cabo la investigación, mostrando los criterios y decisiones que orientan el desarrollo del estudio y asegurando que exista coherencia entre los objetivos planteados y las estrategias utilizadas para alcanzarlos.

Enfoque metodológico

En toda investigación es necesario definir el enfoque metodológico, ya que este orienta la forma en que se aborda el fenómeno de estudio, así como los procedimientos que se utiliza para recolectar y analizar la información. Así mismo, el enfoque metodológico permite establecer el tipo de datos que se obtendrán y la manera en que estos contribuirán a dar respuesta a los objetivos planteados. Según Barreto y Lezcano (2023, p.112) los enfoques de investigación "son planes y procedimientos para la investigación que abarcan decisiones desde supuestos amplios hasta métodos detallados de recolección y análisis de datos. Estos enfoques implican la intersección de supuestos filosóficos, diseños y métodos específicos."

Ahora bien, dentro del ámbito de la investigación científica se reconocen principalmente tres enfoques: cuantitativo, cualitativo y mixto. Cada uno de ellos representa una forma distinta de aproximarse al conocimiento y de comprender los fenómenos que ocurren en la realidad. El enfoque cuantitativo se centra en la recolección de datos que pueden ser medidos y analizados mediante procedimientos numéricos. Tal como indica Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014, p.4) el enfoque cuantitativo "utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías." Este enfoque suele utilizar instrumentos como encuestas o cuestionarios que permiten obtener información cuantificable, la cual posteriormente puede organizarse en frecuencias, porcentajes o gráficos con el fin de describir o analizar determinadas características de una población o fenómeno.

Por su parte, el enfoque cualitativo se orienta a comprender los significados, percepciones o experiencias de las personas frente a una situación determinada. En este tipo de estudios se busca interpretar cómo los individuos entienden o viven ciertos fenómenos dentro de su contexto, por lo que la información suele analizarse de manera más descriptiva e interpretativa. Tal como menciona Hernández-Sampieri et al. (2014, p.9):

> El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo "visible", lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen).

Finalmente, el enfoque mixto integra elementos tanto del enfoque cuantitativo como del cualitativo dentro de un mismo proceso de investigación. Esto permite combinar el análisis de datos numéricos con la interpretación de aspectos relacionados con las percepciones o experiencias de los participantes, lo cual contribuye a obtener una comprensión más amplia del fenómeno estudiado. Al respecto Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) comentan:

> Los métodos mixtos o híbridos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominadas metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p.10).

Ahora bien, para efectos de la presente investigación que se desarrollará en el Centro Educativo San Francisco de Asís, Cariari, se adopta un enfoque cuantitativo, debido a que el estudio se centra en la recolección y análisis de información cuantificable. En este sentido, se busca identificar las estrategias de regulación emocional utilizadas por el personal docente, determinar la frecuencia con que estas se emplean y describir su relación con el bienestar emocional, a partir de datos obtenidos mediante un instrumento estructurado.

Así mismo, el enfoque cuantitativo permite organizar la información a través de procedimientos estadísticos, tales como frecuencias y porcentajes, lo cual facilita un análisis objetivo y sistemático del fenómeno de estudio. En concordancia con lo anterior, este enfoque resulta pertinente, ya que posibilita describir la regulación emocional en el contexto docente a partir de datos medibles, sin recurrir a procesos interpretativos propios del enfoque cualitativo.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el enfoque cuantitativo es adecuado cuando se busca estimar la magnitud o frecuencia de un fenómeno y se caracteriza por la formulación de problemas específicos, la recolección de datos numéricos mediante procedimientos estandarizados y su análisis a través de métodos estadísticos. En este sentido, los resultados se interpretan en función de los supuestos teóricos y antecedentes previos, con el fin de describir y comprender el fenómeno estudiado de manera objetiva y confiable.

De esta manera, el uso del enfoque cuantitativo contribuye a obtener una visión clara y estructurada sobre las estrategias de regulación emocional utilizadas por los docentes, la frecuencia de su uso y su relación con el bienestar emocional, generando resultados que permiten comprender el fenómeno y orientar futuras acciones en el ámbito educativo.

Tipos de investigación.

Además del enfoque metodológico, es importante definir el tipo de investigación que se desarrolla, ya que este permite comprender el alcance del estudio y la manera en que se abordará el fenómeno analizado. Los tipos de investigación ayudan a clasificar los estudios según su propósito y el nivel de profundidad con que se examina el tema. “Del alcance dependerá el método o estrategia de investigación, incluido el diseño, los procedimientos y otros de sus componentes.” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p.106)

En el caso de del presente trabajo se desarrolla un tipo de investigación con alcance descriptivo, ya que el propósito del estudio consiste en identificar y describir las estrategias de regulación emocional utilizadas por el personal docente, así como la frecuencia con que estas son empleadas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018, p.108):

> Los estudios descriptivos pretenden especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar.

A partir de lo anterior, el presente estudio se orienta a describir las características relacionadas con las estrategias de regulación emocional empleadas por el personal docente, así como la frecuencia con la que estas son utilizadas en su vida cotidiana y el contexto laboral. De esta manera, el alcance descriptivo permite recopilar y organizar información relevante sobre las variables de interés, con el fin de ofrecer una visión clara del fenómeno analizado y contribuir a una mejor comprensión del bienestar emocional en personal docente.

Método de la investigación.

El método de investigación se refiere a la forma en que el investigador organiza el proceso de análisis del fenómeno estudiado. En otras palabras, el método establece el camino que se sigue para interpretar la información y llegar a conclusiones fundamentadas. “Por método se entiende un procedimiento general orientado hacia un fin, es el conjunto de pasos ordenados que permiten hacer algo o lograr los objetivos propuestos.” (López y Ramos, 2021, p.23) En el caso del presente estudio, se emplea el método deductivo, el cual permite partir de los aportes teóricos relacionados con la regulación y el bienestar emocionales, para analizar cómo estos se manifiestan en el personal docente participante.

Según López y Ramos (2021) el método deductivo se refiere a una forma de razonamiento que parte de ideas, teorías o conocimientos generales para llegar a conclusiones más específicas sobre un fenómeno determinado. A través de este método se utilizan planteamientos teóricos previamente establecidos para analizar situaciones particulares del objeto de estudio, lo que permite interpretar la realidad investigada a partir de conceptos y fundamentos ya existentes. De esta manera, los fundamentos conceptuales, en este caso, sirven como base para interpretar la información recopilada y comprender las estrategias de regulación emocional utilizadas por los docentes.

Diseño de la investigación.

El diseño de la investigación se refiere al plan o estrategia que orienta la forma en que se desarrollará el estudio. A través del diseño se establecen los procedimientos que permitirán recolectar y analizar la información necesaria para responder a los objetivos de la investigación (Hernández-Sampieri et al., 2014). En otras palabras, el diseño organiza la manera en que se llevará a cabo el proceso investigativo en el contexto particular del estudio.

Para efectos de la presente investigación, se emplea un diseño no experimental de tipo transversal, debido a que el estudio no contempla la manipulación de variables (Hernández-Sampieri et al., 2014), sino que se enfoca en observar y recopilar información sobre las estrategias de regulación emocional utilizadas por el personal docente, la frecuencia con que estas se emplean y la percepción del bienestar emocional en relación con dichas estrategias. Asimismo, el carácter transversal implica que la recolección de los datos se realizará en un único momento o periodo determinado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), permitiendo analizar el fenómeno tal como se presenta en ese contexto específico. En este caso, la información será recolectada durante el primer cuatrimestre del año 2026.

Sujetos y fuentes de información.

En toda investigación es necesario definir los sujetos de información, ya que estos constituyen las personas o unidades que proporcionan los datos requeridos para el desarrollo del estudio. Asimismo, la identificación de las fuentes de información permite delimitar de dónde se obtendrán los datos que contribuirán al cumplimiento de los objetivos planteados. En este sentido, el presente apartado describe la población de interés, el tipo de muestreo utilizado, el tamaño de la muestra y los criterios considerados para la selección de los participantes que formarán parte de la investigación.

Sujetos de información.

Los sujetos de información corresponden a las personas que participan en el estudio y que aportan los datos necesarios para el desarrollo de la investigación. En este sentido, se describen a continuación los aspectos relacionados con la población, el tipo de muestreo, el tamaño de la muestra y el proceso de selección de los participantes.

1. *Población de interés:* la población se define el "conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación." (Arias, 2012, p.81) Para este estudio la población es de 35 personas.
2. *Tipo de muestreo:* conveniencia
3. *Tamaño de la muestra:* 25 personas
4. *Selección y distribución de la muestra:* La selección de los participantes se realizará considerando la disponibilidad y disposición del personal docente de la institución educativa para colaborar con el estudio.

Fuentes de información.

Las fuentes de información corresponden a los medios o recursos a partir de los cuales se obtienen los datos necesarios para el desarrollo de una investigación. Estas pueden clasificarse, según su naturaleza, en fuentes documentales, que aportan información previamente registrada o datos secundarios, y fuentes vivas, conformadas por las personas que participan en el estudio y brindan información directa o datos primarios. (Arias, 2012) En este sentido se contemplan diversas fuentes de información denominadas primarias, secundarias y terciarias.

1. *Fuentes primarias:* Las fuentes primarias corresponden a aquellos datos que se obtienen de manera directa de los sujetos o de la realidad que se investiga. En este tipo de fuentes, la información proviene directamente de las personas participantes o de la aplicación de instrumentos de recolección de datos, por lo que se trata de información original generada específicamente para el estudio (Miranda y Acosta, 2009). Las fuentes primarias utilizadas en la presente investigación estarán constituidas por el personal docente participante en el estudio, quienes proporcionarán información directa mediante la aplicación de un cuestionario.
2. *Fuentes secundarias:* Las fuentes secundarias se caracterizan por reunir información que ya ha sido previamente recopilada y procesada por otras personas o instituciones. Estas fuentes organizan, analizan o sintetizan datos provenientes de fuentes primarias, por lo que suelen encontrarse en documentos como libros, artículos científicos, informes, estadísticas oficiales o bases de datos. (Miranda y Acosta, 2009). Las

fuentes secundarias utilizadas en la presente investigación son documentos académicos y científicos que respaldan el marco teórico de la investigación, tales como libros y artículos científicos. Estos documentos permiten sustentar conceptualmente el estudio y contextualizar los resultados obtenidos.

3. *Fuentes terciarias:* Las fuentes terciarias serían las que agrupan y organizan información proveniente tanto de fuentes primarias como secundarias con el propósito de facilitar su localización y consulta. Generalmente se presentan en materiales de referencia que orientan al investigador hacia otras fuentes de información, como índices, catálogos, directorios o compilaciones documentales. (Miranda y Acosta, 2009). Las fuentes terciarias utilizadas en la presente investigación son bases de datos académicas y otros recursos que facilitan el acceso a fuentes documentales relevantes para la investigación.

Instrumentos y técnicas utilizadas en la recopilación de datos.

En el proceso de investigación, los instrumentos y técnicas de recolección de datos constituyen los medios mediante los cuales se obtiene la información necesaria para responder a los objetivos planteados en el estudio. Las técnicas se refieren a los procedimientos empleados para recopilar información de la población o muestra seleccionada, mientras que los instrumentos corresponden a las herramientas que permiten registrar y organizar los datos de manera sistemática (Hernández y Duana, 2020).

Para efectos del presente estudio, se utilizará como instrumento de recolección de datos una escala de tipo Likert, la cual permite obtener información de los participantes mediante una serie de afirmaciones a las cuales los participantes le asignan un valor. Tal como indican Hernández-Sampieri et al. (2014, p.238):

> Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externe su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala.

Este instrumento permitirá que los participantes indiquen el grado de acuerdo o frecuencia con respecto a diversas afirmaciones relacionadas con las variables objeto de estudio. Este tipo de escala facilita la cuantificación de experiencias de los participantes,

permitiendo posteriormente realizar el análisis de la información obtenida en relación con las estrategias de regulación emocional y el bienestar emocional del personal docente.

Variables de la investigación.

En toda investigación, las variables representan los aspectos, características o fenómenos que pueden medirse, observarse o evaluarse y cuya relación permite responder a los objetivos planteados. Así mismo, constituyen los elementos fundamentales que guían la recolección y análisis de datos, ya que a partir de ellas se pueden identificar patrones y diferencias en la población de interés. Para Arias (2012, p.57) una variable es "una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control en una investigación."

En este estudio, las variables seleccionadas para esta investigación reflejan tanto los recursos cognitivos como conductuales que el personal docente utiliza para regular sus emociones, así como la frecuencia con que aplican estas estrategias y su percepción de bienestar emocional. Es por esto que se describe a continuación el concepto de cada variable y cómo se entenderá cada una para efectos del presente trabajo, así como la forma en que podrá recolectarse la información.

Variable 1. Estrategias de regulación emocional

1. *Definición conceptual*: Las estrategias de regulación emocional pueden entenderse como los recursos que utilizan los individuos para observar, interpretar y ajustar sus reacciones emocionales (Canedo et al., 2019)
2. *Definición operativa*: Las estrategias de regulación emocional se entenderán como las acciones o recursos cognitivos y conductuales que las personas emplean para gestionar o modificar sus emociones ante diferentes situaciones de la vida y en su contexto laboral. En particular, se consideran estrategias como la reflexión sobre las emociones experimentadas, la respiración consciente, la práctica de meditación o mindfulness, la realización de actividad física y la tendencia a sobrepensamiento o rumiación.

3. *Definición instrumental*: para esta variable de investigación se aplicará un cuestionario al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís. Los items del 1 al 5 abarcarán esta variable.

Variable 2. Frecuencia de uso de estrategias de regulación

1. *Definición conceptual*: La regularidad con que las personas recurren a distintos recursos cognitivos o conductuales para gestionar sus emociones ante situaciones de la vida cotidiana. (Kozubal, Szuster y Wielgopolan, 2023).
2. *Definición operativa*: La frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional se entenderá como la repetición o constancia con que las personas recurren a distintas estrategias para gestionar sus emociones en situaciones de la vida cotidiana y en su contexto laboral.
3. *Definición instrumental*: para esta variable de investigación se aplicará un cuestionario al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís. Específicamente los ítems del 6 al 9.

Variable 3. Bienestar emocional

1. *Definición conceptual*: Estado en el que la persona experimenta un predominio de emociones positivas sobre las negativas, percibiendo satisfacción con su vida y contando con recursos anímicos para afrontar las situaciones cotidianas. (Hernández, Solano y Ramírez, 2021; Cisneros y Druet, 2014).
2. *Definición operativa*: Se entenderá el bienestar emocional como la percepción que tienen las personas sobre su estado emocional general, caracterizado por el predominio de emociones positivas sobre las negativas y por una valoración satisfactoria de su experiencia emocional en su vida cotidiana y su trabajo.
3. *Definición instrumental*: para esta variable de investigación se aplicará un cuestionario al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís. Específicamente los ítems del 10 al 15.

Tabla 1. *Definición, operacionalización e instrumentalización de las variables*

Objetivo específico	Variables de investigación	Definición conceptual	Definición operativa	Definición instrumental
Identificar las estrategias de regulación emocional utilizadas por los docentes del Centro Educativo San Francisco de Asís.	Estrategias de regulación emocional	Las estrategias de regulación emocional pueden entenderse como los recursos que utilizan los individuos para observar, interpretar y ajustar sus reacciones emocionales (Canedo et al., 2019)	Las estrategias de regulación emocional se entenderán como las acciones o recursos cognitivos y conductuales que las personas emplean para gestionar o modificar sus emociones ante diferentes situaciones de la vida. En particular, se consideran estrategias como la reflexión sobre las emociones experimentadas, la respiración consciente, la práctica de meditación o mindfulness, la realización de actividad física y la tendencia a sobrepensamiento o rumiación.	Cuestionario al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís. Items del 1 al 5.
Determinar la frecuencia de uso de las estrategias de regulación emocional en el personal docente.	Frecuencia de uso de estrategias de regulación	La regularidad con que las personas recurren a distintos recursos cognitivos o conductuales para gestionar sus emociones ante situaciones de la vida cotidiana. (Kozubal, Szuster y Wielgopolan, 2023).	La frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional se entenderá como la repetición o constancia con que las personas recurren a distintas estrategias para gestionar sus emociones en situaciones de la vida cotidiana y en su contexto laboral.	Cuestionario al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís. Items del 6 al 9.
Analizar la relación entre las	Bienestar emocional	Estado en el que la persona experimenta un	Se entenderá el bienestar emocional como la percepción que tienen	Cuestionario al personal docente del

estrategias de regulación emocional utilizadas y la percepción de bienestar emocional del personal docente.		predominio de emociones positivas sobre las negativas, percibiendo satisfacción con su vida y contando con recursos anímicos para afrontar las situaciones cotidianas. (Hernández, Solano y Ramírez, 2021; Cisneros y Druet, 2014).	las personas sobre su estado emocional general, caracterizado por el predominio de emociones positivas sobre las negativas y por una valoración satisfactoria de su experiencia emocional en su vida cotidiana y su trabajo.	Centro Educativo San Francisco de Asís. Items del 10 al 15.

Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo tiene como propósito exponer y analizar los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento dirigido al personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís, en Cariari. En este apartado se presentan los datos recopilados en función de los objetivos específicos de la investigación, los cuales se orientan a identificar las estrategias de regulación emocional utilizadas, determinar la frecuencia de uso de dichas estrategias y describir su relación con el bienestar emocional del profesorado.

En concordancia con el enfoque cuantitativo del estudio, los resultados se organizan y presentan mediante el uso de tablas y representaciones gráficas, lo que permite una mejor visualización e interpretación de la información. Así mismo, el análisis se realiza de manera descriptiva, destacando los aspectos más relevantes derivados de los datos obtenidos. De esta manera, el presente capítulo permite comprender cómo se manifiesta la regulación emocional en el contexto docente, a partir de la información recopilada, lo cual constituye un insumo fundamental para la posterior discusión de resultados y la formulación de conclusiones

Datos sociodemográficos y laborales

Tabla 1. *Distribución de la muestra según género*

Género	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Femenino	15	60%
Masculino	10	40%
Total	**25**	**100%**

Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el género de los participantes, se observa un predominio del género femenino (60%), en comparación con el masculino (40%). Así mismo, aunque la distribución no es completamente equitativa, se evidencia una representación significativa de ambos géneros dentro de la muestra.

Tabla 2. *Distribución por rangos de edad*

Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje
20–29	12	48%
30–39	9	36%
40–49	1	4%
50–59	2	8%
60–69	1	4%
Total	**25**	**100%**

Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con la distribución etaria, se observa una mayor concentración de participantes en el rango de 20 a 29 años (48%), seguido del grupo de 30 a 39 años (36%). Por su parte, los rangos de mayor edad presentan una menor representación, evidenciando una disminución progresiva conforme aumenta la edad. Así mismo, los grupos de 40 a 49, 50 a 59 y 60 a 69 años muestran una presencia reducida dentro de la muestra. En conjunto, estos resultados reflejan un predominio de adultos jóvenes en la población estudiada.

Tabla 3. *Área de desempeño*

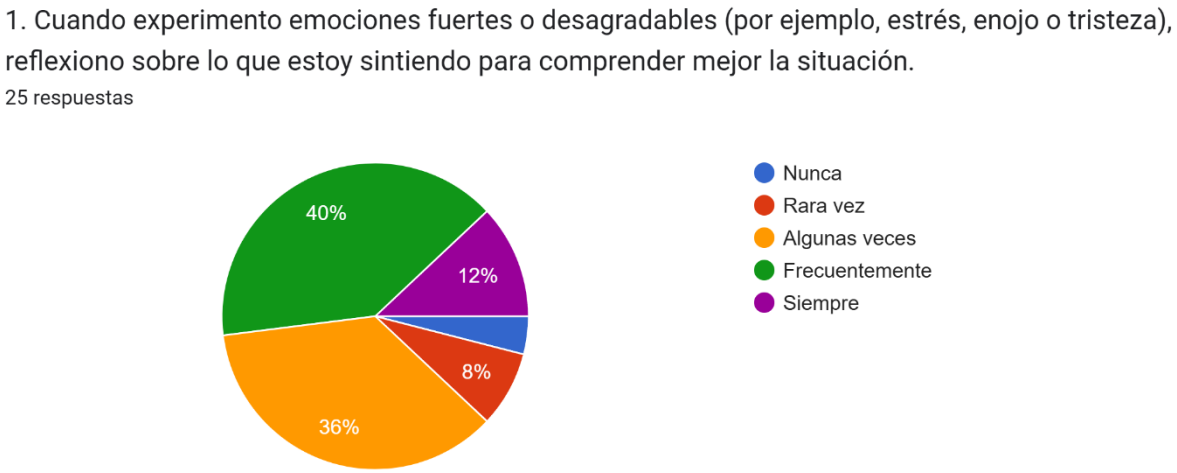
Área o nivel educativo	Frecuencia	Porcentaje (%)
Preescolar	7	28%
Primaria	13	52%
Secundaria	17	68%

Fuente: elaboración propia (2026)

Nota. Los participantes podían seleccionar más de un área de desempeño, por lo que los porcentajes no suman 100%.

En relación con el área o nivel educativo en el que laboran los participantes, se observa que una mayor proporción se desempeña en secundaria (68%), seguido de primaria (52%) y, en menor medida, en preescolar (28%). Así mismo, estos resultados evidencian que varios docentes laboran en más de un nivel educativo, lo cual refleja una dinámica de desempeño laboral compartido entre distintas áreas.

Figura 1. *Estrategia de reflexión emocional ante emociones negativas.*



Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 1, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (40%), seguida de “algunas veces” (36%). Esto sugiere que la reflexión sobre las emociones es una estrategia utilizada de manera recurrente por los docentes cuando experimentan emociones intensas o desagradables.

Así mismo, un 12% de los participantes indica que “siempre” emplea esta estrategia, lo que evidencia la presencia de un grupo que ha integrado de forma constante la reflexión emocional como parte de su manejo personal. Por otra parte, los niveles bajos de frecuencia, representados por “rara vez” (8%) y “nunca” (4%), corresponden a un porcentaje reducido de la muestra, lo que indica que pocos docentes presentan dificultades o limitaciones en el uso de esta estrategia.

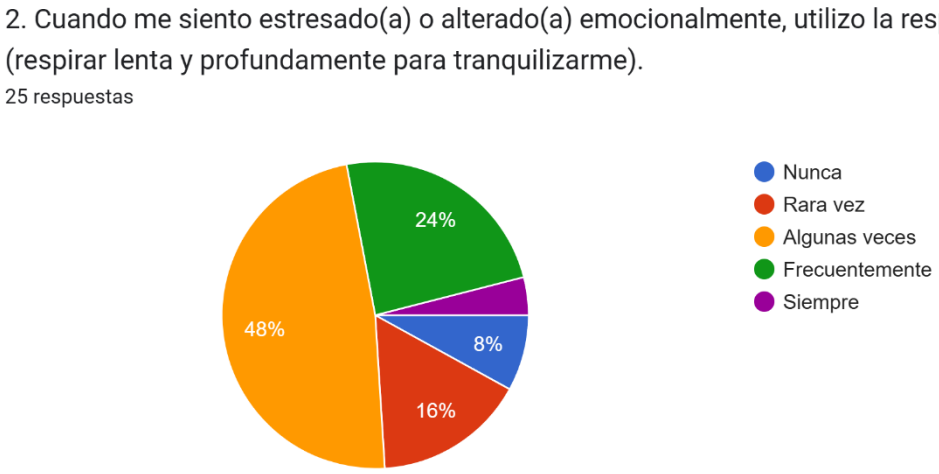
De manera global, los resultados muestran un predominio en el uso de estrategias de regulación emocional de tipo cognitivo, en este caso, específicamente la reflexión sobre las emociones, lo cual constituye un recurso importante para la comprensión de las experiencias emocionales en el contexto docente.

Este hallazgo se relaciona con lo planteado por Pérez et al. (2020), quienes destacan que la capacidad de reflexionar y evaluar las experiencias permite a las personas comprender tanto sus limitaciones como sus fortalezas, constituyéndose en una fuente esencial de

conocimiento personal. Así mismo, Díaz (2022) señala que la introspección, vinculada estrechamente con la reflexión implica la habilidad de observar y reconocer los propios estados mentales, favoreciendo una mayor conciencia sobre los pensamientos y emociones.

En este sentido, la utilización frecuente de la reflexión emocional por parte del personal docente puede contribuir a un mayor autoconocimiento y a una gestión más consciente de sus emociones, lo cual resulta fundamental para afrontar las demandas propias del contexto educativo.

Figura 2. *Uso de respiración consciente para regular emociones.*



Fuente: elaboración propia (2026)

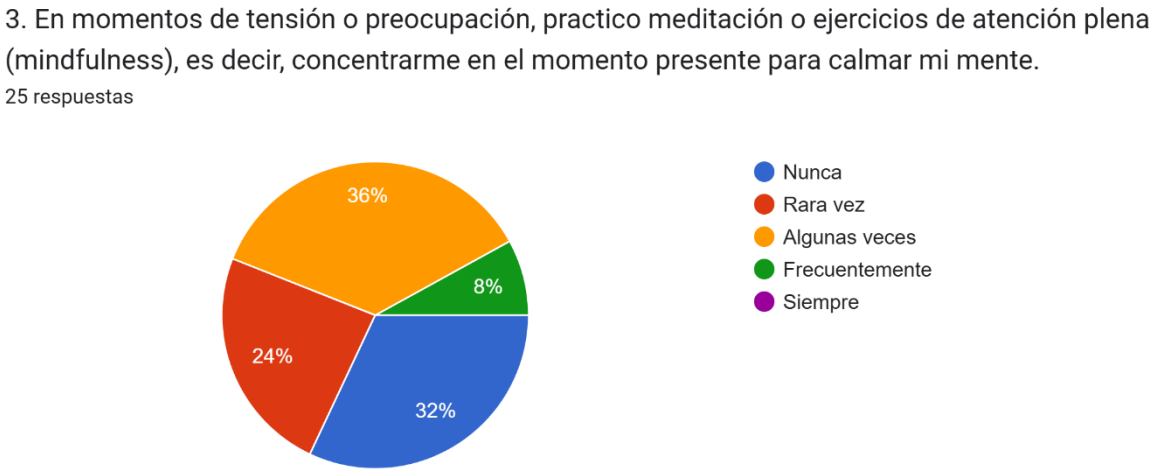
En cuanto al ítem 2, la mayoría del personal docente se ubica en la categoría “algunas veces” (48%), seguida de “frecuentemente” (24%). Esto indica que la respiración consciente se emplea de forma moderada como estrategia para manejar situaciones de estrés o alteración emocional.

Solo un 4% de los participantes dice usarla “siempre”, lo que confirma que su práctica constante no está generalizada en el grupo. Por otro lado, las categorías “rara vez” (16%) y “nunca” (8%) muestran que una proporción considerable del profesorado recurre poco o nada a esta técnica, lo que podría reflejar un desarrollo o incorporación limitada de este recurso en su repertorio de regulación emocional.

En términos globales, aunque los docentes utilizan la respiración consciente, lo hacen de manera poco constante; predomina un uso ocasional en su práctica cotidiana. Este hallazgo es relevante si se considera que las técnicas de relajación ayudan a reducir la activación fisiológica asociada a emociones intensas, favoreciendo la recuperación de la calma y el equilibrio emocional (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012). Por tanto, la respiración consciente es un recurso accesible que puede contribuir significativamente a la gestión del estrés, pero su uso limitado podría estar reduciendo su impacto positivo en el bienestar emocional del personal docente.

Desde esta perspectiva, fortalecer la incorporación de este tipo de estrategias podría facilitar una regulación emocional más efectiva, especialmente en situaciones demandantes como las propias del contexto educativo.

Figura 3. *Práctica de meditación y atención plena en la regulación emocional.*



Fuente: elaboración propia (2026)

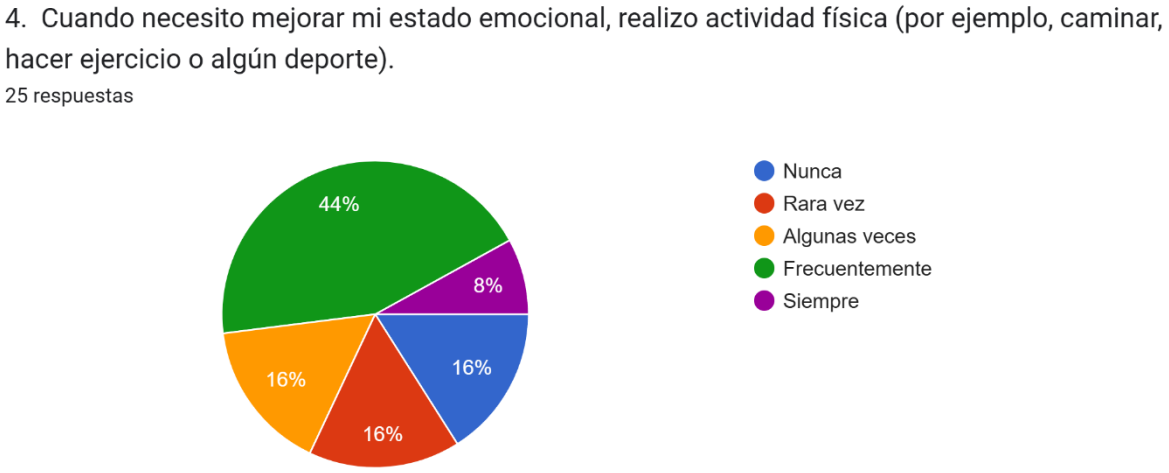
En cuanto al ítem 3, la mayoría del personal docente se ubica en la categoría "algunas veces" (36%). Sin embargo, llama la atención que un porcentaje considerable indica "nunca" (32%) o "rara vez" (24%) utilizar esta estrategia. Esto sugiere que la meditación o los ejercicios de atención plena no forman parte habitual del repertorio de regulación emocional de una proporción importante del personal docente. Solo un 8% de los participantes señala

usarla "frecuentemente", y ninguno dijo emplearla "siempre", lo que evidencia un uso muy limitado de este recurso en la población estudiada.

A partir de estos resultados, se identifica que las estrategias basadas en mindfulness tienen una baja incorporación, con predominio de un uso ocasional o reducido. Esto indica que no han sido plenamente integradas en la gestión emocional cotidiana del profesorado. Este hallazgo es relevante si se considera que la atención plena se orienta a dirigir la conciencia al momento presente, permitiendo observar pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlos ni intentar modificarlos (Moñivas, García-Diex y García-De-Silva, 2012). Desde esta perspectiva, la meditación no solo implica reflexionar sobre lo que se siente, sino también generar un espacio de distanciamiento frente a los pensamientos, especialmente aquellos asociados a la preocupación o a la anticipación de situaciones futuras. En esta misma línea, Campagne (2004) señala que estas prácticas favorecen estados de calma y contribuyen a disminuir la reactividad emocional.

El hecho de que los docentes usen tan poco esta estrategia quizás los esté limitando sin que lo noten. Porque no se trata solo de entender lo que sienten, sino de aprender a hacer una pausa, a tomar distancia de esos pensamientos que dan vueltas y que al final solo generan más malestar. Sobre todo en momentos de ansiedad o cuando el trabajo se vuelve una mochila demasiado pesada. Ahí es donde estrategias como la respiración consciente o la meditación podrían hacer una diferencia real. Fortalecer su uso no es un lujo ni una moda: es una oportunidad para que los profesores no solo sepan qué les pasa, sino que tengan herramientas para gestionarlo sin que los consuma por dentro.

Figura 4. *Actividad física como estrategia de regulación emocional.*



Fuente: elaboración propia (2026)

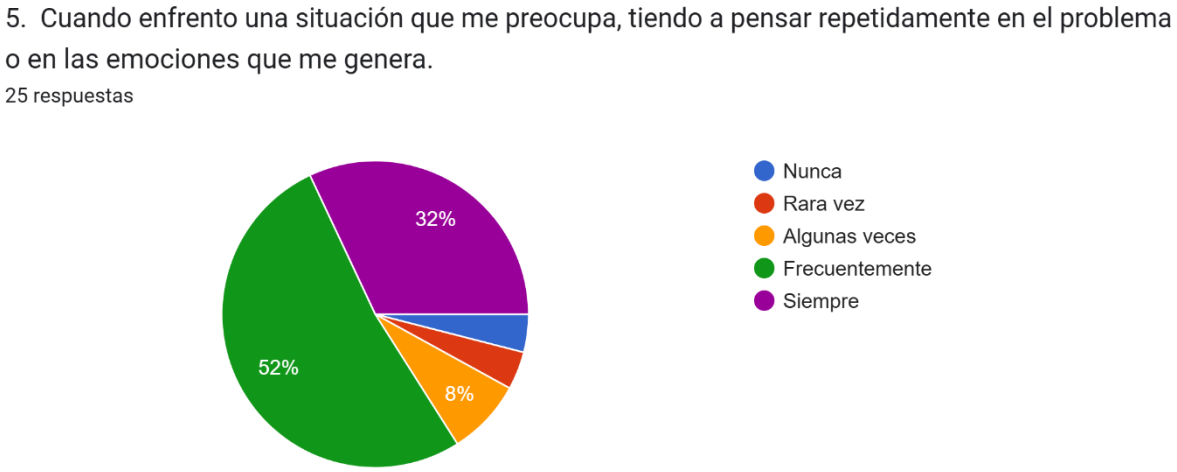
En la pregunta cuatro, la mayoría de los docentes (un 44%) dijo que hace ejercicio o se mueve "frecuentemente" para sentirse mejor emocionalmente. Eso quiere decir que la actividad física es una de esas herramientas que sí usan con bastante regularidad. Además, un 8% contestó que lo hace "siempre". No es un número grande, pero muestra que hay un grupo de profesores que ya lo tiene tan integrado que ni lo piensan: cuando las emociones se complican, el cuerpo se pone en movimiento. Parece que, al menos para algunos, esa ya es una costumbre firme.

Sin embargo, llama la atención que el 48% restante se distribuye entre las categorías "algunas veces" (16%), "rara vez" (16%) y "nunca" (16%). Esto refleja una variabilidad importante en su uso. En particular, que aproximadamente un tercio del profesorado (32%) reporte un uso poco frecuente o inexistente sugiere que una proporción significativa no está aprovechando este recurso en su vida cotidiana.

A partir de estos datos, se observa que, aunque la actividad física forma parte del repertorio de regulación emocional del personal docente, su incorporación no es constante en toda la población; existen diferencias en cómo se integra como estrategia de manejo emocional. Este hallazgo es relevante porque la práctica regular de actividad física se asocia con la disminución de emociones negativas como la ansiedad y el estrés, así como con la

generación de sensaciones de bienestar y estabilidad emocional (D'Acunha, 2019). Por tanto, su uso limitado en una parte del profesorado podría estar reduciendo el acceso a estos beneficios. En consecuencia, se identifica una oportunidad para fortalecer la incorporación de esta estrategia, favoreciendo un uso más constante como parte de los recursos de regulación emocional en el contexto docente.

Figura 5. *Presencia de pensamientos repetitivos o rumiación emocional.*



Fuente: elaboración propia (2026)

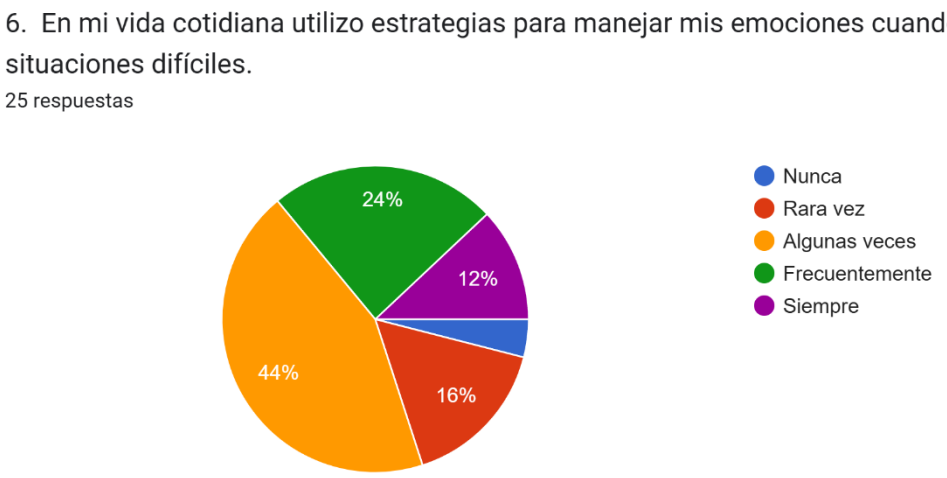
En la pregunta cinco, la mayoría de los docentes —un 52%— dijo que "frecuentemente" se queda dándole vueltas a las cosas que les preocupan o a lo que sienten frente a ciertas situaciones. Y lo que llama la atención es que otro 32% contestó que eso le pasa "siempre". O sea, nueve de cada diez profesores, en mayor o menor medida, atrapados en la rumia. Solo un 8% dijo que "algunas veces", y apenas un 4% "rara vez" y otro 4% "nunca". Es decir, muy pocos logran escapar de esa espiral de pensamientos repetitivos. Parece que eso de darle vueltas a los problemas es más la regla que la excepción en el día a día del centro educativo.

A partir de estos resultados, se identifica un predominio de patrones de pensamiento repetitivo asociados a experiencias negativas, lo que sugiere una presencia significativa de rumiación en el grupo docente. Este hallazgo cobra especial relevancia porque la rumiación, a diferencia de la reflexión, implica un enfoque repetitivo centrado en aspectos negativos que

tiende a intensificar el malestar emocional. Cansado (2023) señala que este tipo de pensamiento se caracteriza por la repetición constante de preocupaciones o dificultades sin avanzar hacia una solución, lo que contribuye a aumentar la sensación de malestar.

En este sentido, la alta presencia de rumiación en el personal docente podría estar dificultando una regulación emocional adecuada, al mantener a las personas enfocadas en pensamientos negativos y en la anticipación de problemas. Por ello, se evidencia la necesidad de fortalecer estrategias más adaptativas que permitan gestionar las emociones de manera más funcional y favorecer el bienestar emocional, tanto en el contexto educativo como en el personal.

Figura 6. *Uso de estrategias de regulación emocional en la vida cotidiana.*



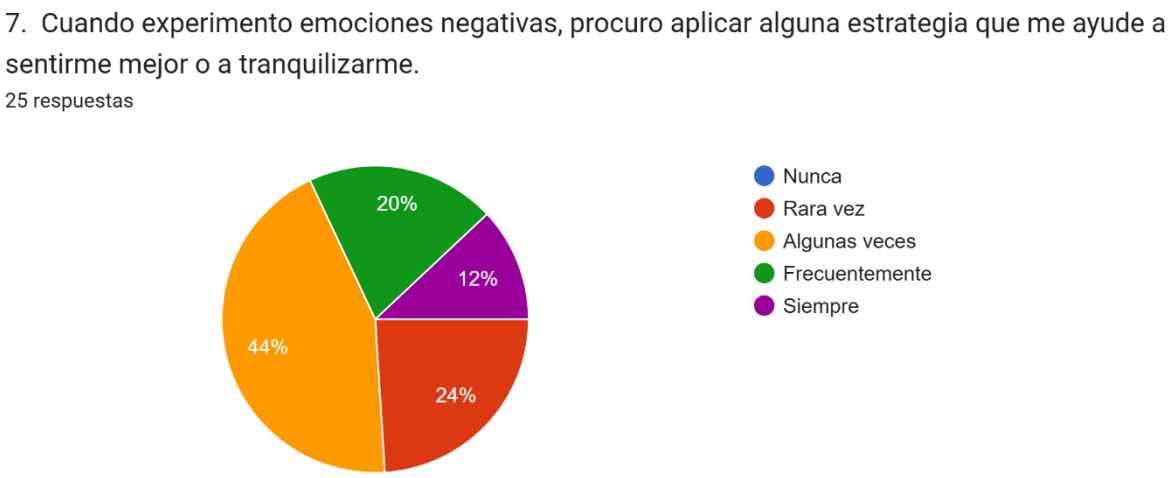
Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 6, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “algunas veces” (44%), seguida de “frecuentemente” (24%). Esto sugiere que el uso de estrategias de regulación emocional en la vida cotidiana se presenta de manera moderada, sin llegar a consolidarse como un hábito constante en la mayoría de los participantes. Así mismo, un 12% de los docentes indica que “siempre” recurre a este tipo de estrategias, lo que evidencia la existencia de un grupo que ha integrado de forma estable el manejo emocional en su vida diaria. Por otra parte, las categorías “rara vez” (16%) y “nunca”

(4%) muestran que una proporción del profesorado presenta un uso limitado de estos recursos, lo cual podría dificultar la gestión adecuada de sus emociones en situaciones cotidianas.

Estos resultados permiten observar que, aunque las estrategias de regulación emocional forman parte del repertorio del personal docente, su uso no es uniforme, predominando una aplicación ocasional. En este sentido, lo planteado por Kozubal et al. (2023) permite comprender este comportamiento, al señalar que la utilización de estrategias de regulación emocional depende de diversos factores personales y situacionales, por lo que no siempre se emplean con la misma frecuencia. En consecuencia, se evidencia la importancia de fortalecer el uso más constante de estas estrategias, favoreciendo su incorporación como parte del manejo habitual de las emociones en la vida cotidiana.

Figura 7. *Aplicación de estrategias ante emociones negativas.*



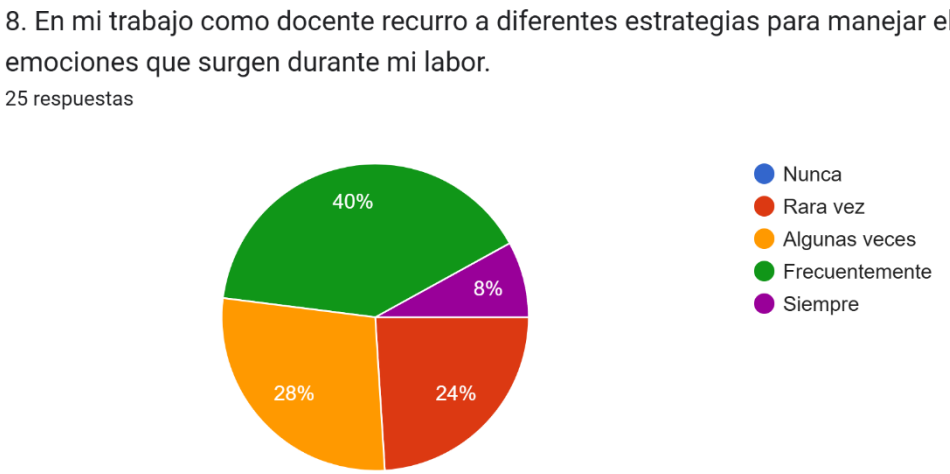
Fuente: elaboración propia (2026)

En cuanto al ítem 7, la mayoría del personal docente se ubica en la categoría "algunas veces" (44%), seguida de "rara vez" (24%). Esto indica que, ante la presencia de emociones negativas, los docentes no recurren de manera constante a estrategias de regulación emocional para gestionar su malestar. Por otro lado, un 20% de los participantes señala que "frecuentemente" aplica este tipo de estrategias, y un 12% dice que "siempre" lo hace, lo que evidencia que existe un grupo que ha incorporado con mayor regularidad recursos para afrontar sus emociones.

El porcentaje acumulado en los niveles bajos de frecuencia, especialmente en la categoría "rara vez", refleja que una proporción importante del profesorado presenta dificultades para activar estas estrategias en momentos de alta carga emocional, precisamente cuando su uso resulta más necesario.

A partir de estos resultados, se identifica que el uso de estrategias de regulación emocional frente a emociones negativas tiende a ser variable y, en muchos casos, poco consistente. Como señalan Kozubal et al. (2023), la elección y aplicación de estas estrategias depende de factores situacionales y de la intensidad emocional, lo que puede explicar por qué no siempre se utilizan de manera regular. En consecuencia, se evidencia la necesidad de fortalecer el desarrollo de habilidades de regulación emocional que favorezcan una aplicación más constante y efectiva, especialmente en situaciones que implican malestar emocional.

Figura 8. *Uso de estrategias de regulación emocional en el contexto laboral.*



Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 8, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (40%), seguida de “algunas veces” (28%). Esto sugiere que, en el contexto laboral, los docentes tienden a recurrir con mayor regularidad a diversas estrategias para manejar el estrés y las emociones que surgen durante su labor.

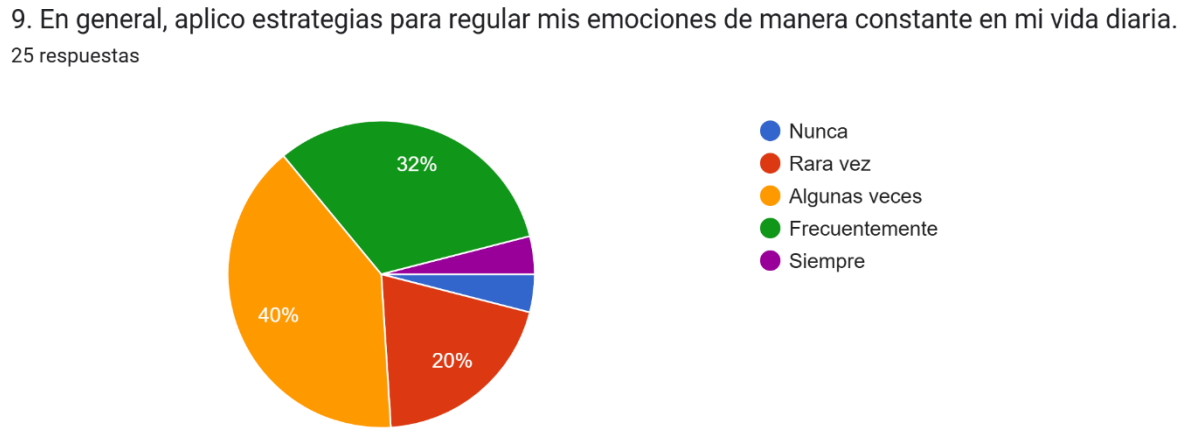
Así mismo, un 8% de los participantes indica que “siempre” utiliza este tipo de estrategias, lo que evidencia la existencia de un grupo que ha incorporado de manera

constante el manejo emocional en su práctica profesional. Por otra parte, un 24% señala que "rara vez" recurre a estas estrategias, lo cual refleja que aún existe una proporción del profesorado con un uso limitado incluso dentro del ámbito laboral.

A partir de estos resultados, se puede identificar que la frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional tiende a ser mayor en el contexto docente en comparación con la vida cotidiana, lo que sugiere que las demandas propias del ejercicio profesional favorecen una mayor activación de estos recursos.

De este modo, lo planteado por Kozubal et al. (2023) permite comprender que la utilización de estrategias de regulación emocional varía según las características de la situación y la intensidad de las experiencias emocionales, lo cual explicaría por qué los docentes recurren con mayor frecuencia a estas estrategias en un entorno que implica mayores exigencias emocionales. No obstante, la presencia de un grupo que reporta un uso poco frecuente evidencia la necesidad de fortalecer la incorporación de estas estrategias en todo el personal docente, con el fin de favorecer una gestión emocional más constante dentro del contexto laboral.

Figura 9. *Uso de estrategias de regulación emocional en la vida cotidiana.*



Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 9, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría "algunas veces" (40%), seguida de "frecuentemente" (32%). Esto indica que la aplicación de estrategias de regulación emocional de manera constante en la vida diaria se

mantiene en un nivel intermedio, sin consolidarse plenamente como un hábito en la mayoría de los docentes.

A su vez, únicamente un 4% de los participantes señala que “siempre” recurre a estas estrategias, lo que evidencia que su incorporación continua en la rutina diaria es limitada. Por otra parte, las categorías “rara vez” (20%) y “nunca” (4%) reflejan que una proporción significativa del profesorado presenta una baja frecuencia de uso, lo cual podría incidir en la forma en que gestionan sus emociones en el día a día.

A partir de estos resultados, se puede identificar que, aunque las estrategias de regulación emocional están presentes en la vida cotidiana del personal docente, su uso tiende a ser ocasional más que constante. En este sentido, lo planteado por Kozubal et al. (2023) permite comprender que la frecuencia de uso de estas estrategias varía según factores personales y situacionales, lo que influye en que no siempre se integren de manera estable en la rutina diaria. En consecuencia, se evidencia la necesidad de promover el fortalecimiento de estas estrategias, favoreciendo su incorporación como un recurso habitual para la gestión emocional en la vida cotidiana.

Figura 10. *Percepción de bienestar emocional en la vida cotidiana.*



Fuente: elaboración propia (2026)

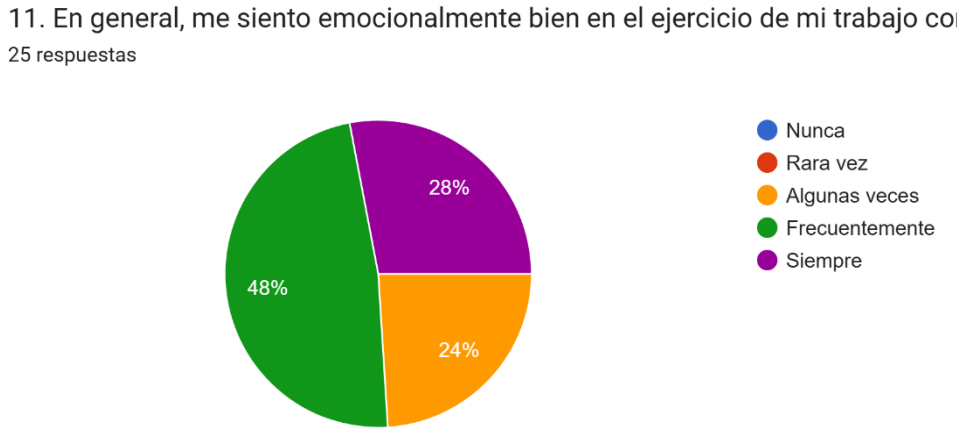
En relación con el ítem 10, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (68%), seguida de “siempre” (16%). Esto indica que

los docentes perciben un nivel elevado de bienestar emocional en su vida cotidiana, caracterizado por una experiencia generalmente positiva en su estado anímico.

Así mismo, el hecho de que un 16% de los participantes señale que “siempre” se siente emocionalmente bien refuerza la presencia de un grupo con un estado emocional estable y sostenido en el tiempo. Por otra parte, el porcentaje correspondiente a la categoría “algunas veces” (16%) refleja que una minoría experimenta variaciones en su bienestar emocional, lo cual resulta esperable dentro de la dinámica propia de la vida cotidiana.

A partir de estos resultados, se puede identificar que el bienestar emocional del personal docente se orienta hacia un predominio de emociones positivas, lo cual, según lo planteado por Cisneros y Druet (2014), constituye un elemento central en la experiencia de bienestar, al favorecer una percepción de satisfacción con la vida y un adecuado funcionamiento personal. En este sentido, los niveles reportados pueden interpretarse como un factor protector para la salud mental del profesorado, ya que evidencian una disposición emocional favorable para enfrentar las demandas del entorno cotidiano.

Figura 11. *Bienestar emocional en el contexto laboral docente.*



Fuente: elaboración propia (2026)

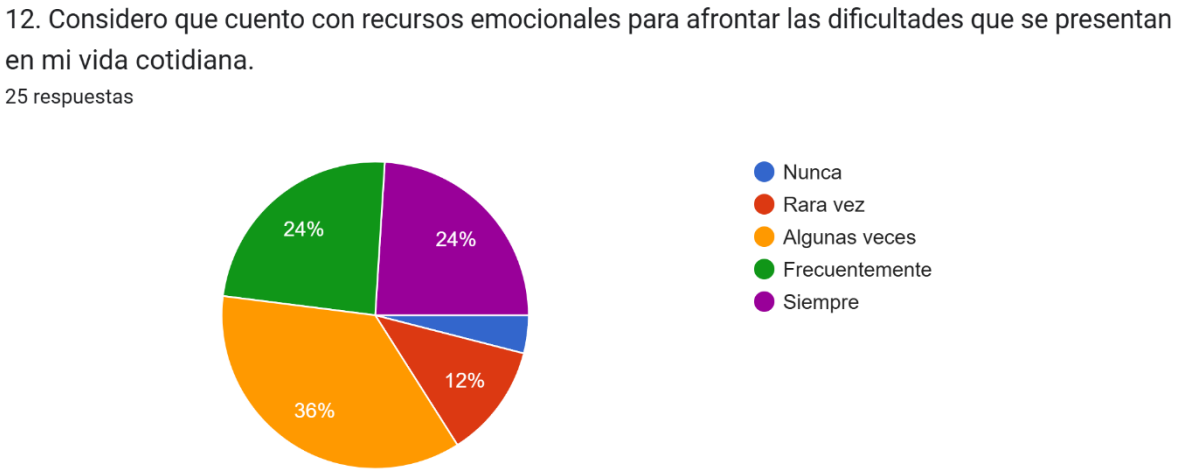
En relación con el ítem 11, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (48%), seguida de “siempre” (28%). Esto indica que los docentes perciben un nivel elevado de bienestar emocional en el ejercicio de su labor profesional. A su vez, el porcentaje acumulado en las categorías altas (“frecuentemente” y

"siempre") alcanza un 76%, lo que permite identificar que una amplia mayoría del profesorado experimenta un estado emocional positivo dentro del contexto laboral. Por otra parte, un 24% de los participantes se ubica en la categoría "algunas veces", lo que sugiere que, aunque el bienestar es predominante, este puede fluctuar en función de las demandas propias del entorno educativo.

A partir de estos resultados, se puede interpretar que el personal docente mantiene una percepción favorable de su bienestar emocional en el trabajo, lo cual resulta especialmente significativo si se consideran las exigencias y la carga emocional asociadas a la profesión.

En este sentido, los hallazgos se vinculan con lo planteado por Hernández, Solano y Ramírez (2021), quienes señalan que el bienestar emocional influye en la disposición de las personas para afrontar las situaciones de la vida, favoreciendo la capacidad de adaptación ante contextos complejos. Por lo tanto, los niveles reportados reflejan una base emocional positiva que podría contribuir al adecuado desempeño profesional y al afrontamiento de las demandas del contexto educativo.

Figura 12. *Recursos emocionales para afrontar dificultades cotidianas.*



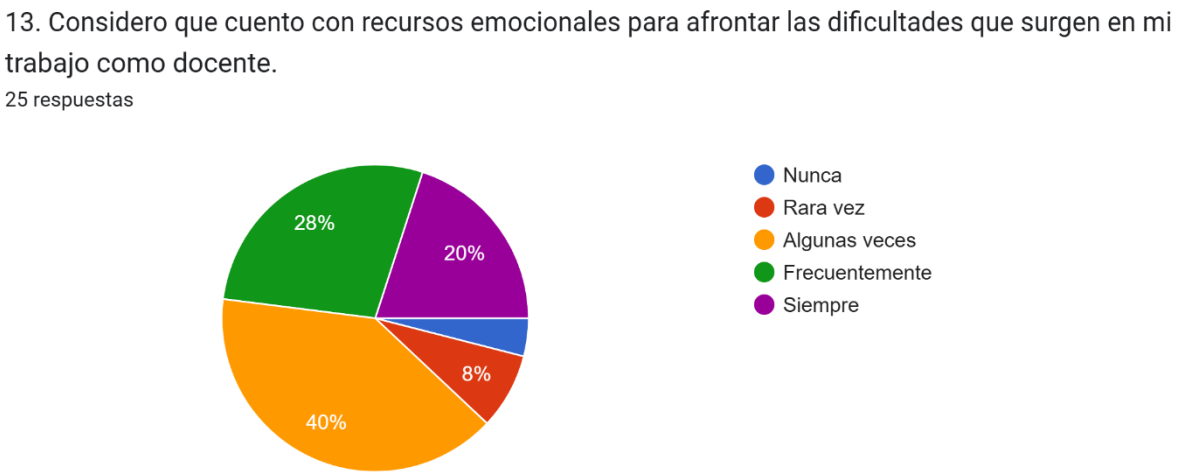
Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 12, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría "algunas veces" (36%), seguida de "frecuentemente" (24%) y "siempre"

(24%). Esto sugiere que los docentes perciben que cuentan con recursos emocionales para afrontar las dificultades de la vida cotidiana, aunque esta percepción no se presenta de manera constante en todos los casos. Cuando se suman los que dijeron "frecuentemente" y "siempre", se llega a un 48%. Eso quiere decir que casi la mitad de los docentes siente que sí cuenta con herramientas emocionales para enfrentar los momentos difíciles. No son todos, pero son muchos. Por otro lado, hay un grupo más pequeño que no se siente tan preparado: un 12% dijo que "rara vez" tiene esos recursos y un 4% que "nunca". Aunque son menos, no dejan de ser importantes. Probablemente, ellos son los que más pueden llegar a sufrir cuando las cosas se ponen complicadas, justo porque sienten que no tienen con qué sostenerse.

A partir de estos resultados, se puede identificar que la percepción de recursos emocionales se sitúa en un nivel intermedio, caracterizado por la presencia de capacidades de afrontamiento, aunque no plenamente consolidadas en toda la población. En este sentido, lo planteado por Hernández, Solano y Ramírez (2021) permite comprender que el bienestar emocional está relacionado con la percepción de contar con los recursos necesarios para enfrentar las situaciones de la vida, lo cual influye directamente en la disposición para afrontar experiencias complejas. Por lo tanto, aunque una parte importante del profesorado reconoce poseer recursos emocionales, los resultados evidencian la necesidad de fortalecer estas capacidades, favoreciendo una mayor seguridad y constancia en su utilización frente a las dificultades cotidianas.

Figura 13. *Recursos emocionales para afrontar dificultades laborales.*



Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 13, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “algunas veces” (40%), seguida de “frecuentemente” (28%) y “siempre” (20%). Esto indica que los docentes perciben que cuentan con recursos emocionales para afrontar las dificultades en el ámbito laboral, aunque dicha percepción no se manifiesta de manera constante. Así mismo, el porcentaje acumulado en las categorías altas (“frecuentemente” y “siempre”) alcanza un 48%, lo que permite identificar que una parte importante del profesorado reconoce disponer de herramientas emocionales para enfrentar las exigencias propias de su labor. Por otra parte, las categorías “rara vez” (8%) y “nunca” (4%) muestran que un grupo reducido presenta una percepción limitada de estos recursos.

A partir de estos resultados, se puede señalar que la percepción de recursos emocionales en el contexto docente se sitúa en un nivel intermedio, lo cual sugiere que, si bien existen capacidades de afrontamiento, estas no se encuentran plenamente consolidadas en todos los casos. En este sentido, lo planteado por Hernández, Solano y Ramírez (2021) permite comprender que el bienestar emocional está vinculado con la percepción de contar con herramientas para afrontar situaciones complejas, especialmente en contextos exigentes como el laboral. Por consiguiente, aunque el profesorado evidencia la presencia de recursos emocionales, los datos reflejan la necesidad de fortalecer su desarrollo, con el fin de favorecer un manejo más constante y seguro de las demandas propias del ejercicio docente.

Figura 14. *Presencia de emociones positivas en la vida cotidiana.*



Fuente: elaboración propia (2026)

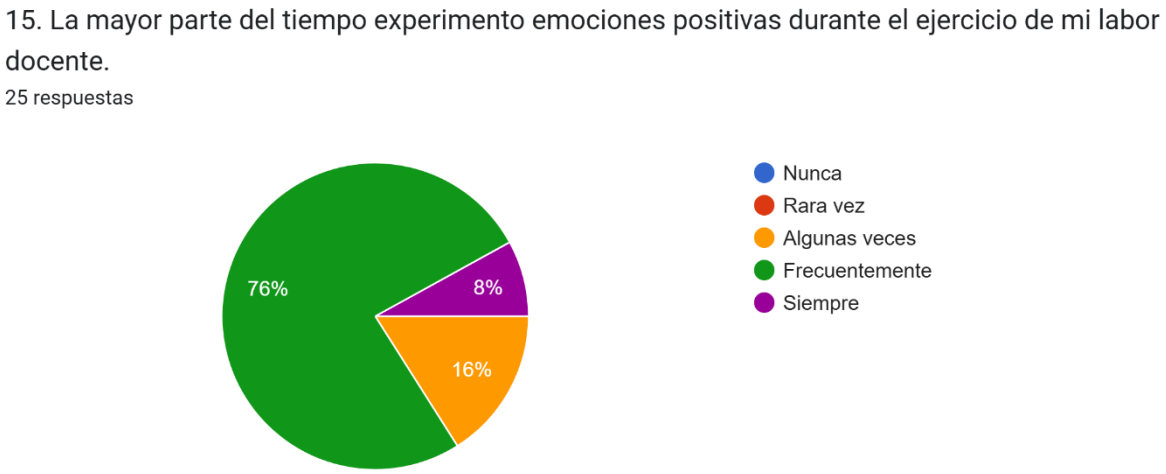
En relación con el ítem 14, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (68%), seguida de “siempre” (16%). Esto indica que los docentes experimentan emociones positivas de manera recurrente en sus actividades cotidianas. Cuando se juntan los que dijeron "frecuentemente" y "siempre", el porcentaje sube hasta un 84%. Básicamente, ocho de cada diez docentes viven sus días sintiendo emociones positivas de manera habitual. No es que de vez en cuando, sino que forma parte de su día a día. Es un dato que habla de una tendencia muy favorable, de esas que dan esperanza. Porque si la mayoría ya parte de una base emocional positiva, el camino para fortalecerla se vuelve más prometedor.

Por otra parte, las categorías “algunas veces” (12%) y “rara vez” (4%) corresponden a una proporción reducida, lo que sugiere que pocos docentes presentan limitaciones en este aspecto.

A partir de estos resultados, se puede señalar que el bienestar emocional en la vida cotidiana del profesorado se caracteriza por el predominio de emociones positivas, lo cual coincide con lo planteado por Cisneros y Druet (2014), quienes destacan que este predominio constituye un elemento central en la experiencia de bienestar.

En este sentido, la alta frecuencia en la vivencia de emociones positivas puede interpretarse como un factor protector para la salud mental, ya que favorece una percepción de equilibrio emocional y contribuye a un funcionamiento personal más adaptativo frente a las demandas del entorno.

Figura 15. *Presencia de emociones positivas en el contexto laboral.*



Fuente: elaboración propia (2026)

En relación con el ítem 15, se observa que la mayor parte del personal docente se ubica en la categoría “frecuentemente” (76%), seguida de “siempre” (8%). Esto indica que los docentes experimentan emociones positivas de manera recurrente durante el ejercicio de su labor profesional. Y cabe destacar que, el porcentaje acumulado en las categorías altas alcanza un 84%, lo que permite identificar que una amplia mayoría del profesorado mantiene un estado emocional positivo en el contexto laboral. Por otra parte, un 16% de los participantes se ubica en la categoría “algunas veces”, lo que sugiere que, aunque las emociones positivas predominan, estas pueden variar en función de las situaciones y demandas propias del entorno educativo.

A partir de estos resultados, se puede señalar que el bienestar emocional en el ámbito docente se caracteriza por una presencia significativa de emociones positivas, lo cual coincide con lo planteado por Cisneros y Druet (2014), quienes destacan que el predominio de este tipo de emociones constituye un componente esencial del bienestar. Los resultados

ayudan a entender mejor algo que parece contradictorio: los docentes no usan todo el tiempo sus estrategias para regular las emociones, pero aún así, en general, se sienten bien emocionalmente en el trabajo. O sea, aunque les cueste ser constantes, su percepción del bienestar no se derrumba. Es como si tuvieran una base positiva que los sostiene, incluso cuando las herramientas fallan o no las aplican con la frecuencia que quisieran. Esto responde justo a uno de los objetivos del estudio: describir ese bienestar y ver cómo se conecta con las estrategias que usan para manejar lo que sienten. Y lo que encontramos es que, a pesar de todo, los profesores logran mantenerse a flote. Asimismo, la frecuencia con la que los docentes experimentan emociones positivas en su labor puede interpretarse como un elemento protector frente al desgaste emocional, favoreciendo no solo su estabilidad emocional, sino también su disposición para afrontar las exigencias propias del ejercicio profesional.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo presenta las conclusiones obtenidas a partir del análisis de los resultados de la investigación, así como una serie de recomendaciones orientadas a fortalecer la regulación emocional en el contexto educativo. Las conclusiones se organizan en función del objetivo general y los específicos, integrando los principales hallazgos del estudio. Además, se incluyen conclusiones complementarias que surgen del análisis de los resultados, con el fin de ofrecer una comprensión más amplia del fenómeno investigado.

Por su parte, las recomendaciones se derivan directamente de dichas conclusiones y buscan aportar orientaciones prácticas que contribuyan al desarrollo de estrategias de regulación emocional y al bienestar del personal docente del Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari.

Conclusiones

1. En el día a día del Centro Educativo San Francisco de Asís en Cariari, los docentes utilizan distintas maneras de manejar lo que sienten. No siempre logran ser constantes en eso, pero aun así, la mayoría dice sentirse bien emocionalmente. Eso es un indicio de que, aunque ya cuentan con ciertas herramientas para regular sus emociones, todavía hay espacio para seguir fortaleciendo esas prácticas. Y si se logra, no solo ganaría su trabajo en el aula, sino también su bienestar personal.
2. Entre las estrategias de regulación emocional utilizadas por el personal docente predominan aquellas centradas en los procesos cognitivos, como la reflexión sobre las propias emociones, así como las orientadas a la acción, realizar actividad física. De igual manera, se evidencia la presencia de la rumiación emocional, que se entiende como la tendencia a pensar repetitivamente en situaciones difíciles o emociones negativas, lo cual puede contribuir a prolongar el malestar emocional. Además, se observa un menor uso de estrategias como la respiración consciente o la meditación, pese a que este tipo de herramientas pueden favorecer o ayudar en la disminución de la ansiedad y el manejo del estrés.
3. Los docentes no usan todo el tiempo las estrategias para regular sus emociones, pero tampoco es que nunca las usen. La mayoría dice que las aplica "algunas veces", ni muy seguido ni muy poco. Esto quiere decir que, si bien estas herramientas ya forman

parte de su día a día —tanto en lo personal como en lo profesional—, todavía no se han convertido en un hábito constante. Como que están ahí, pero les cuesta arraigarse del todo.

4. Aunque los docentes no utilizan de manera constante las estrategias de regulación emocional, los resultados muestran que mantienen niveles altos de bienestar emocional, lo cual representa un aspecto positivo en esta investigación. Sin embargo, cuando valoran qué tan preparados se sienten para enfrentar situaciones difíciles o emocionalmente demandantes, la percepción de confianza disminuye y se ubica en un nivel más moderado. Esto podría sugerir que, aunque los docentes logran sentirse bien en su vida cotidiana, todavía requieren fortalecer recursos personales y estrategias que les permitan afrontar con mayor seguridad los momentos de mayor presión o dificultad emocional.
5. La reflexión emocional es una de las estrategias más utilizadas por el profesorado, lo que representa un recurso significativo para comprender las propias experiencias emocionales y manejar situaciones complejas.
6. Estrategias como la respiración consciente y la meditación presentan bajos niveles de uso entre el personal docente, lo que limita el aprovechamiento de herramientas que podrían contribuir a disminuir el estrés y favorecer una mejor regulación emocional dentro del contexto educativo.
7. La presencia de la rumiación como parte de las estrategias utilizadas por algunos docentes representa un posible factor de riesgo para el bienestar psicológico, ya que esta tendencia a pensar repetidamente en situaciones negativas podría prolongar el malestar emocional.
8. La aplicación de estrategias de regulación emocional tiende a ser mayor en el contexto laboral que en la vida cotidiana, lo que sugiere que las exigencias propias del ejercicio docente favorecen una mayor activación de estos recursos para afrontar las demandas emocionales del trabajo.
9. El bienestar emocional del personal docente es predominantemente alto, como lo evidencia la presencia frecuente de emociones positivas tanto en la vida cotidiana como en el ámbito laboral, lo que constituye un factor protector para la salud mental.

10. Aunque el profesorado presenta un estado emocional positivo, la percepción de contar con recursos emocionales suficientes no está completamente consolidada, lo que evidencia la necesidad de fortalecer dichas competencias para garantizar una regulación emocional más estable y sostenida.

Recomendaciones

1. El Centro Educativo San Francisco de Asís Cariari debería implementar programas institucionales para fortalecer la regulación emocional del personal docente, promoviendo así una gestión emocional más constante y consolidada en el contexto educativo.
2. Sería muy útil ofrecerles a los docentes espacios de capacitación donde puedan aprender diferentes maneras de regular sus emociones. Sobre todo, aquellas estrategias que casi no usan, como la respiración consciente o la meditación. No porque sean las únicas, sino porque son herramientas que muchas veces quedan fuera del radar y podrían ayudarles mucho en el día a día. Al final, entre más recursos tengan para manejar lo que sienten, mejor podrán responder tanto en el aula como en su vida personal.
3. Se recomienda promover que las prácticas de regulación emocional formen parte de la rutina diaria del personal docente, favoreciendo su uso constante tanto en la vida personal como en el ejercicio profesional, con el fin de facilitar un manejo más saludable de las emociones.
4. Resulta importante fortalecer los recursos emocionales del profesorado mediante espacios de formación, orientación y acompañamiento que les permitan afrontar de mejor manera las situaciones difíciles o de alta demanda emocional.
5. Se considera conveniente fortalecer la reflexión emocional como una estrategia importante dentro del ámbito educativo, mediante actividades que favorezcan el reconocimiento, comprensión y expresión de las propias emociones.
6. Sería beneficioso incorporar técnicas de respiración, relajación y pausas de autocuidado durante la jornada laboral, ya que estas prácticas podrían contribuir a disminuir el estrés y favorecer el bienestar emocional del personal docente.

7. Se recomienda desarrollar estrategias psicoeducativas que permitan identificar y manejar la rumiación emocional, con el propósito de prevenir efectos negativos en el bienestar psicológico y emocional de los docentes.
8. Conviene generar espacios institucionales de apoyo emocional y bienestar docente donde el personal pueda compartir experiencias, expresar sus necesidades y fortalecer las redes de apoyo entre compañeros.
9. El bienestar emocional del personal docente debería integrarse como un eje importante dentro de las políticas de la institución, promoviendo así una cultura organizacional orientada al cuidado de la salud mental y al bienestar integral de los docentes.
10. Finalmente, se sugiere desarrollar futuras investigaciones que profundicen en el estudio de la regulación emocional en el contexto educativo, incorporando otros enfoques metodológicos que amplíen la comprensión del fenómeno.

Referencias bibliográficas

Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica (6ta edición). Editorial Episteme.

Azuero, Á. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 4(8), 110–127.

Barahona Rodríguez, M.C. (2024). Impacto de una salud mental adecuada para los docentes del Ministerio de Educación Pública (M.E.P), con el fin de mitigar el impacto mental que implica la enseñanza, hoy en día, en Costa Rica [Proyecto de integración de posgrado]. Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología.

Barreto Ascona, J. I. & Lezcano Mencia, A. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell (2018). Revista UNIDA Científica, 7(2), 110-117.

Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación. Pearson educación.

Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 25(1), 25-40. https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03

Campagne, D. M. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, 69(70), 15-30.

Cansado, I. (2023, abril 15). *Rumiar vs pensar: problemas del exceso de rumiación*. Iñigo Cansado. https://www.psicologia-cansado.es/rumiar-pensar-en-exceso-rumiamiento

Carlson, N. (2014). Fisiología de la conducta. Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S.A.

Ceballos, H. (2018). El rol del docente en la actualidad y su función social. Revista De Investigación Y Evaluación Educativa, 5(2), 38–50. https://doi.org/10.47554/revie2018.5.34

Cisneros Concha, I. A., & Druet Domínguez, N. V. (2014). Bienestar emocional en los profesores. Educación y ciencia, 3(42), 7-20.

D'Acunha Maggi, D. P. (2019). Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico.

Damasio, A. (2018). La sensación de lo que ocurre. Barcelona: Ediciones Destino.

Díaz Gómez, J. L. (2022). Introspección sobre la mirada interior, la atención plena, la epojé, la metacognición, la anamnesis y la autorreflexión. Mente Y Cultura, 3(1), 1–12. https://doi.org/10.17711/MyC.2683-3018.2022.001

Domínguez-Lara, S., y Sánchez-Carreño, K. (2017). Uso De Estrategias Cognitivas De Regulación Emocional ante la Desaprobación de un examen: el rol de la Autoeficacia Académica en Estudiantes Universitarios. Psychologia. Avances de la disciplina, 11(2), 99-111.

Duarte, T. & Jiménez, R. (2007). Aproximación a la teoría del bienestar. Scientia et technica, 5(37), 305-310.

Etienne CF. (2018) Mental health as a component of universal health. Rev Panam Salud Publica. 2018;42:e140. https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, (66), 85-108.

García Andrade, Adriana. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. Sociológica (México), 34(96), 39-71. Recuperado en 24 de febrero de 2026, de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es.

García Cano, Lupe y Niño Murcia, Soledad. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. Pensamiento educativo, 60(3), 00101. https://dx.doi.org/10.7764/pel.60.3.2023.1

García Martin, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. Escritos de psicología, (6), 18-39.

Goleman, D. (2018). La inteligencia emocional. Primera edición. Penguin Random House Grupo Editorial.

Gómez Vélez, M. A., & Calderón Carrascal, P. A. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. Katharsis (Archivo histórico), (23), 189–217. https://doi.org/10.25057/25005731.871

Guzmán, E. y Moreno, E. M. (2025). La regulación emocional para el manejo del estrés laboral docente. Revista de Psicología y Educación, 20(1), 47-46. https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.05

Hewitt-Ramírez, Nohelia; Rueda Prada, Claudia Milena; Vega Ruiz, Ángela Milena; Alarcón Jordán, María Alejandra; Velandia Archila, Sandra Patricia; Villamil Huertas, Rocío del Pilar. (2023). Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de educación básica primaria. Revista Guillermo de Ockham, 21(1), pp. 45-63. https://doi.org/10.21500/22563202.5681

Hernández Mendoza, S., & Duana Avila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA, 9(17), 51–53. https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ta edición). México: McGraw-Hill Interamericana.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (Vol. Sexta, Education ed.). McGraw-Hill.

Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Revista Venezolana De Gerencia, 26(95), 530-543.

Kozubal, M., Szuster, A. y Wielgopolan, A. (2023) Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. Front. Psychol. 14:1218694. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1218694

LARROSA MARTÍNEZ, F., (2010). Vocación docente versus profesión docente en las organizaciones educativas. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 13(4), 43-51.

Lega, L., Sorribes, F., y Calvo M. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual. Una versión teórico-práctica actualizada. Barcelona: Paidós.

Léon, G. L., Apuy, A. D., Arroyo, G. C., y Meléndez, A. Z. (2024). Habilidades socioemocionales: el caso de docentes de ciencias naturales y matemáticas. Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos, 16(30), 12-32.

López Falcón, A. L., & Ramos Serpa, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. Revista Conrado, 17(S3), 22-31. Recuperado de https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133

Miranda, U., & Acosta, Z. (2009). Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. Portularia, XII( ), 83-89.

Morera, A., Rojas, G. y Castro, E. (2018). La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente. San José: Ministerio de Educación Pública.

MORÁN OVIEDO, PORFIRIO. (2004). La docencia como recreación y construcción del conocimiento Sentido pedagógico de la investigación en el aula. Perfiles educativos, 26(105-106), 41-72. Recuperado en 24 de febrero de 2026, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100003&lng=es&tlng=es.

Niek, M y Raso, B., (año). Vivir con esperanza. IADPA.

Pascual Jimeno, Aitziber y Conejero López, Susana (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, 36(1),74-83.

Perea-Caballero, et al. (2019) Importancia de la Actividad Física. Sal Jal. 2019;6(2):121-125.

Pérez, A., et al. (2020). Guía Promoción del bienestar emocional. Universidad de La Rioja, 1-48.

Pérez Arenas, D., (2001). Docencia y currículum: una lectura teórico-epistemológica. Tiempo de Educar, 3(5), 135-160.

Pérez, K. y Rodríguez, S. (2019). Evaluación de la exposición a factores psicosociales laborales y su relación con la ansiedad y la depresión en personal docente y administrativo de un centro educativo de secundaria en San José, Costa Rica [tesis de licenciatura]. Universidad Técnica Nacional, Sede de Guanacaste, Costa Rica.

Pérez, O. G., y Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Revista mexicana de investigación en psicología, 8(1), 96-117.

Perret, R., & Vinasco, Z. (2016). El secreto de la motivación. México.

Programa Estado de la Nación. (2023) Noveno Estado de la Educación 2023: resumen / Programa Estado de la Nación. -- San José, C.R.: CONARE - PEN, 2023

Retana-Alvarado, D. A. y Anicasio-Casiano, J. (2021). La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. InterSedes, 22(45), 37–57. DOI 10.15517/isucr.v22i45.43896

Retana-Alvarado, Diego Armando, González-Ríos, Jéssica y Pérez-Villalobos, Dayanna. (2022). Afrontamiento emocional implementado por las personas docentes en Costa Rica para el manejo del estrés. InterSedes, 23(47), 161-183. https://dx.doi.org/10.15517/isucr.v23i47.48375

Rojas, E. (2014). Cómo superar la ansiedad: La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones. Espasa.

Ruiz Torres, J. A. (2016). El bienestar emocional del docente. Revista de Educación Inclusiva, 9(2).

Sáez-Delgado, Fabiola Mabel, Nicol Medina Hicks, Nicol, Mella-Norambuena, Javier, López-Angulo, Yaranay, & Contreras-Saavedra, Carolina. (2024). Regulación emocional y autorregulación académica en docentes de escuelas rurales durante la transición pospandemia. Revista Andina de Educación, 8(1), 000818. https://doi.org/10.32719/26312816.2024.8.1.8

Sarason, I. S. (2006). Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. México: PEARSON EDUCACIÓN.

Segura, A. (2025, junio 21). Educadores han pensado dejar su trabajo por salud mental. CR Hoy. https://crhoy.com/nacionales/educadores-han-pensado-dejar-su-trabajo-por-salud-mental/

Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, 3(1), 10 - 59.

Solís Manrique, C. y Vidal Miranda, A. (2006) REVISTA DE PSIQUIATRIA Y SALUD MENTAL HERMILIO VALDIZAN. Vol VII Nº 1, pp 33-39

Woolfolk, A. (2010). Psicología Educativa. 11ª ed. México. Pearson.

ANEXO 1. Encuesta sobre estrategias de regulación emocional y bienestar docente

Universidad San Marcos
Licenciatura en Psicología

Instrumento #1. Encuesta a docentes del Centro Educativo San Francisco De Asís

Fecha: ____/____/_____	
Título del proyecto:	Estrategias De Regulación Emocional En Docentes Del Centro Educativo San Francisco De Asís: Un Análisis Descriptivo, Cariari, Costa Rica, Primer Cuatrimestre 2026.
Objetivo del instrumento:	Identificar cómo los docentes manejan sus emociones en la vida cotidiana y en el ejercicio de su labor, considerando la frecuencia de uso y relacionando estos aspectos con su bienestar emocional. La información suministrada es confidencial y para fines académicos.
Instrucciones	A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con la manera en que usted maneja sus emociones en su vida cotidiana y en su trabajo como docente. Por favor, lea cada afirmación y marque la opción que mejor refleje su experiencia. Sus respuestas son confidenciales y serán reunidas junto a las respuestas de otras personas que están contestando este instrumento. Muchas gracias.

Datos sociodemográficos y laborales

Edad: _____ Género: _____

Años de laborar como docente: _____

Área o nivel educativo en el que labora (puede seleccionar más de una opción):

1) Preescolar 2) Primaria 3) Secundaría

Sección 1: Estrategias de regulación emocional

Indique con qué frecuencia realiza cada una de las siguientes acciones en una escala de 1 a 5, siendo 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 frecuentemente, 5 siempre.

Ítem	Afirmación	1. Nunca	2. Rara vez	3. Algunas veces	4. Frecuentemente	5. Siempre
1	Cuando experimento emociones fuertes o desagradables (por					

	ejemplo, estrés, enojo o tristeza), reflexiono sobre lo que estoy sintiendo para comprender mejor la situación.					
2	Cuando me siento estresado(a) o alterado(a) emocionalmente, utilizo la respiración consciente (respirar lenta y profundamente para tranquilizarme).					
3	En momentos de tensión o preocupación, practico meditación o ejercicios de atención plena (mindfulness), es decir, concentrarme en el momento presente para calmar mi mente.					
4	Cuando necesito mejorar mi estado emocional, realizo actividad física (por ejemplo, caminar, hacer ejercicio o algún deporte).					
5	Cuando enfrento una situación que me preocupa, tiendo a pensar repetidamente en el problema o en las emociones que me genera.					

Sección 2: Frecuencia de uso de estrategias de regulación emocional

Indique con qué frecuencia aplica estrategias para manejar sus emociones en una escala de 1 a 5, siendo 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 frecuentemente, 5 siempre.

Ítem	**Afirmación**	**1. Nunca**	**2. Rara vez**	**3. Algunas veces**	**4. Frecuentemente**	**5. Siempre**
6	En mi vida cotidiana utilizo estrategias para manejar mis emociones cuando enfrento situaciones difíciles.					
7	Cuando experimento emociones negativas, procuro aplicar alguna estrategia que me ayude a sentirme mejor o a tranquilizarme.					
8	En mi trabajo como docente recurro a diferentes estrategias para manejar el estrés o las emociones que surgen durante mi labor.					

9	En general, aplico estrategias para regular mis emociones de manera constante en mi vida diaria.					

Sección 3: Bienestar emocional

Indique con qué frecuencia se siente de la manera descrita en cada afirmación en una escala de 1 a 5, siendo 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 frecuentemente, 5 siempre.

Ítem	**Afirmación**	**1. Nunca**	**2. Rara vez**	**3. Algunas veces**	**4. Frecuentemente**	**5. Siempre**
10	En general, me siento emocionalmente bien en mi vida cotidiana.					
11	En general, me siento emocionalmente bien en el ejercicio de mi trabajo como docente.					
12	Considero que cuento con recursos emocionales para afrontar las dificultades que se presentan en mi vida cotidiana.					
13	Considero que cuento con recursos emocionales para afrontar las dificultades que surgen en mi trabajo como docente.					
14	La mayor parte del tiempo experimento emociones positivas durante mis actividades cotidianas.					
15	La mayor parte del tiempo experimento emociones positivas durante el ejercicio de mi labor docente.					