



FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS EMOCIONES DOCENTES

y sus formas de regularlas

DOI: 10.58299/UTP.266.C879

Juan Luis Hernández Mendez

juan.l@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5686-2887>

Georgina Elizabeth Partida López

gina.partida@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5183-0846>

Alan Roberto Figueroa Flores

alan.figueroa@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0008-1972-6203>

Unidad Académica de Ciencias Básicas e Ingenierías
Universidad Autónoma de Nayarit, México

Factores que influyen en las emociones docentes y sus formas de regularlas

Factors that influence teachers' emotions and how they regulate them

Resumen

Esta investigación se centró en identificar los factores que influyen en las emociones docentes y las estrategias utilizadas para regularlas, para ello se desarrolló una investigación mixta y un análisis estadístico, se elaboró un cuestionario en google forms con 11 ítems, se aplicó a un total de 113 docentes de diferentes niveles educativos; sin embargo por conveniencia solo se consideraron 70 respuestas correspondientes a los docentes de media superior con el fin de mantener la homogeneidad en el nivel educativo en el que imparten clases, esto permitió identificar diversos factores, entre ellos, la carga administrativa, falta de apoyo institucional y diferentes situaciones laborales que afectan de manera negativa, por el contrario, la buena relación con los estudiantes y el apoyo de compañeros generan emociones positivas. Asimismo, se identificó que las instituciones educativas realizan pocos esfuerzos para capacitar y orientar en la gestión de las emociones.

Palabras clave: bienestar; docente; educación.

Abstract.

This research focused on identifying the factors that influence teaching emotions and strategies used to regulate them, for this a mixed research and statistical analysis was developed, a questionnaire was developed in Google Forms with 11 items, it was applied to a total of 113 teachers of different educational levels; However, for convenience, only 70 responses were considered corresponding to teachers in the upper average in order to maintain homogeneity at the educational level in which they teach classes, this allowed to identify various factors, among them, the administrative burden, lack of institutional support and different labor situations that affect negatively, on the contrary, the good relationship with students and the support of classmates generate positive emotions. Likewise, it was identified that educational institutions make few efforts to train and guide the management of emotions.

Keyword: education; teacher; well-being.



Introducción

La educación busca desarrollar capacidades intelectuales, emocionales, sociales y éticas en las personas, lo cual requiere no solo de estructuras institucionales bien organizadas, sino también de la intervención activa, ética y comprometida de quienes ejercen la docencia. En este contexto, el papel del docente adquiere un valor esencial pues no se limita únicamente a la transmisión de contenidos curriculares, sino que también implica la conducción de procesos formativos complejos y profundamente humanos. Educar supone atender la diversidad del aula, responder a múltiples estilos de aprendizaje y establecer relaciones basadas en la confianza, el respeto y el acompañamiento emocional, a su vez el docente debe ejercer un liderazgo pedagógico capaz de motivar, contener y orientar al estudiante en su trayectoria formativa, incluso en contextos adversos o desafiantes. Todo ello convierte la enseñanza en una labor profundamente demandante y multifacético. Como lo afirma Hargreaves (2000), “la labor docente es una profesión compleja y demandante en el ámbito social, no solo por su inherente función educativa, sino también por el cúmulo de factores emocionales que intervienen en su ejercicio diario”, lo cual resalta la necesidad de valorar y apoyar integralmente el quehacer docente como un componente clave para el desarrollo social.

“En este sentido, es importante destacar la importancia que adquiere el rol docente en su práctica pedagógica, ya que su desempeño exige un alto nivel de sensibilidad a las emociones propias y de sus estudiantes, facilitando así una óptima calidad de las relaciones interpersonales que se dan al interior de la escuela. (Costa, 2021)

Estas relaciones son dinámicas y se crean de forma natural, la gran mayoría se asientan sobre la base de confianza y van evolucionando con el tiempo además de depurarse por afinidad. Según Moreira-Sarmiento et al. (2022) existen factores que han influido en la afectación emocional de los docentes en todos los niveles del sector educativo por diferentes motivos como: la exigencia institucional, la modificación constante de procesos de enseñanza aprendizaje, atención directa de problemas de los estudiantes en diferentes aspectos, políticas institucionales, actualización en las tecnologías educativas, cursos de capacitación, carga administrativa, diversidad en las aulas y las reformas educativas, todo ello ha transformado la labor docente,

generando un impacto significativo en sus emociones y en la manera en que estas son gestionadas. Para el docente cada día es un reto ya que debe adaptarse a las condiciones contextuales, como lo que pasó en la pandemia donde “Investigaciones recientes destacan cómo la pandemia de COVID-19 exacerbó el estrés docente, aumentando la incertidumbre y la ansiedad debido a los cambios abruptos en la modalidad de enseñanza” (Fernández-Batanero et al., 2021)

Las emociones influyen en la práctica educativa, determinando no solo la calidad de la enseñanza, sino también el bienestar de los profesores y su capacidad de resiliencia, aunque para Cheng (2021):

Las emociones influyen en el desarrollo de su identidad profesional, esta identidad es crucial para el éxito del sistema educativo y está influenciada por diversas experiencias y factores emocionales, como: energía y pasión, conflicto interno y frustración, vulnerabilidad y esperanza, y generosidad e inspiración.

Las experiencias se refieren a cómo los docentes se perciben a sí mismos en su rol profesional, y cómo esta percepción evoluciona a lo largo del tiempo a partir de la interacción continua con su entorno escolar, social y cultural. Estas experiencias no solo se construyen desde la práctica pedagógica cotidiana, sino también desde las emociones, los desafíos y los logros vividos en el aula. Sin embargo, a pesar de ser protagonistas fundamentales del proceso educativo, los docentes son, paradójicamente, quienes menos son consultados o tomados en cuenta en la toma de decisiones sobre cambios en las políticas educativas. Muchas reformas se implementan de forma vertical, sin considerar el conocimiento práctico y contextual que los docentes poseen. Esta exclusión también se manifiesta en la falta de participación en la adaptación de políticas a las realidades locales y en la escasa valoración de su voz frente a los desafíos sociales que impactan directamente en su labor. En consecuencia, esta desconexión entre quienes diseñan las políticas y quienes las aplican diariamente puede generar sentimientos de frustración, desmotivación y falta de pertenencia, afectando tanto el ejercicio profesional como la calidad del proceso educativo.

Desarrollo

El estado emocional del profesorado influye en la forma en que se relaciona con los estudiantes, organiza sus clases, toma decisiones pedagógicas y responde a situaciones imprevistas dentro del aula. De acuerdo a García & Fernández (2021). Las emociones desempeñan un papel preponderante en la práctica docente y pueden afectar en gran medida el proceso de enseñanza - aprendizaje debido a que las emociones del docente impactan directamente en el bienestar personal y la motivación a la hora de impartir los cursos. A partir de esto podemos concluir que si el docente se encuentra bien emocionalmente va a tener una buena interacción con el estudiante y por ende va a propiciar un ambiente positivo que influya en el aprendizaje de los estudiantes, con esta ideología se realizó una encuesta en google forms, la cual se dividió en 3 partes, la primera parte en datos generales, la segunda en experiencia emocional en la docencia y la tercera en cuáles son las estrategias de manejo emocional. Cabe señalar que según Lai et al. (2024) existen tres factores que influyen directamente en las emociones:

Atributos Personales: Incluyen género, experiencia laboral y creencias educativas. Las mujeres tienden a ser más expresivas emocionalmente, mientras que los docentes novatos suelen experimentar ansiedad y frustración.

Contexto Laboral: El clima organizacional, las normas institucionales y las interacciones interpersonales son cruciales. Un entorno de trabajo positivo puede fomentar la motivación y el compromiso, mientras que un ambiente negativo puede aumentar la frustración y el estrés.

Factores Socioculturales: La cultura de la reforma curricular, la educación familiar y la cultura comunitaria influyen en las emociones de los docentes. Las expectativas culturales pueden generar presión adicional sobre los docentes, afectando su bienestar emocional.

De la primera parte de las encuestas se recabaron los siguientes datos:



Se observa que predomina un mayor porcentaje de docentes con edades de 31 a 55 años lo cual podemos determinar que es una plantilla joven y por lo menos a los mayores les falta más de 10 años de labor antes de jubilarse, estos datos son importantes para ubicar la siguiente pregunta.

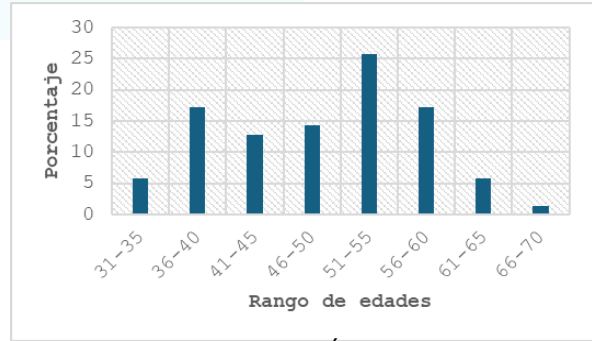


Figura 1. Ítem 1. Edad
Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 anterior se observa que casi el 50% de los docentes tienen entre 1 y 10 años de experiencia en contraste, solo el 13.5% de docentes tienen de 21 a 25 años de experiencia, esto sugiere una plantilla docente mayormente joven, con una minoría de profesores con trayectoria extensa, si consideramos el primer factor de Lai et al. (2024) que es el de atributos personales, podríamos determinar que debido a la juventud de la plantilla pudieran estar experimentando ansiedad y frustración.

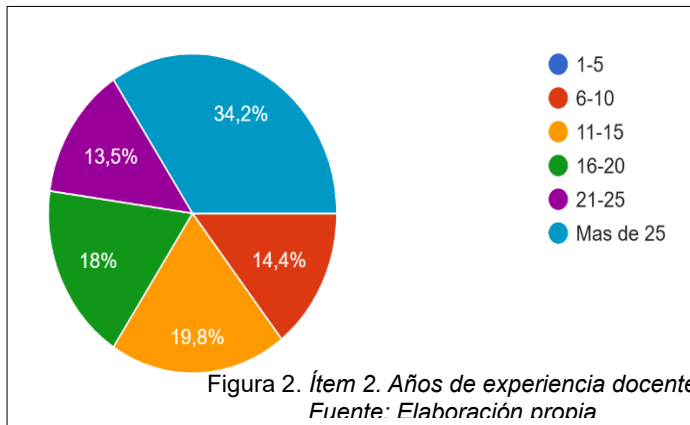


Figura 2. Ítem 2. Años de experiencia docente
Fuente: Elaboración propia

La figura 3 representa el nivel educativo en el que los docentes encuestados imparten clases y como se observa la mayoría de ellos imparten en media superior.

A partir de la respuesta anterior se seleccionó únicamente a los docentes de media superior, obteniendo un total de 70 respuestas correspondientes a este nivel educativo.

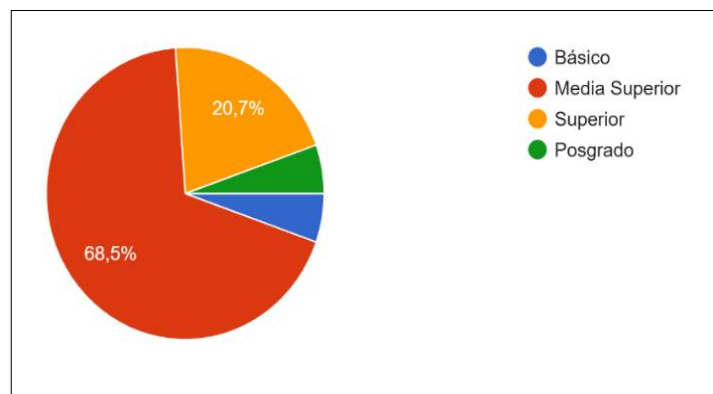
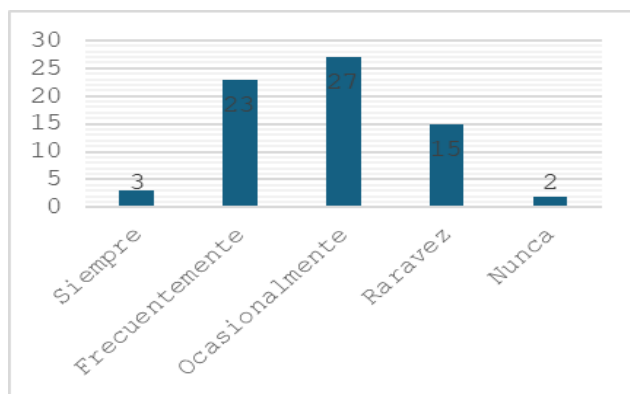


Figura 3. Ítem 3. Nivel educativo en el que imparten clases
Fuente: Elaboración propia

De la segunda parte de la encuesta se recabaron las siguientes gráficas:

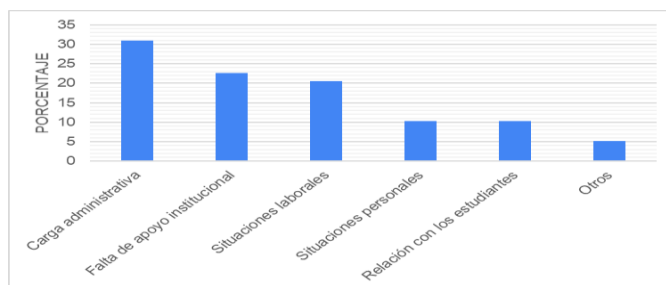
Figura 4. Ítem 4. ¿Con qué frecuencia experimenta emociones como estrés, ansiedad o frustración en su labor docente?



La figura 4 muestra la frecuencia en la que los docentes experimentan emociones como estrés, ansiedad o frustración se observa que la mayoría de los encuestados muestra sentir dichas emociones frecuentemente (27 docentes, 38.6%) y ocasionalmente (23 docentes 32.9%) en contraste solo 2 docentes, 2.9% que afirman nunca sentir las.

Fuente: Elaboración propia

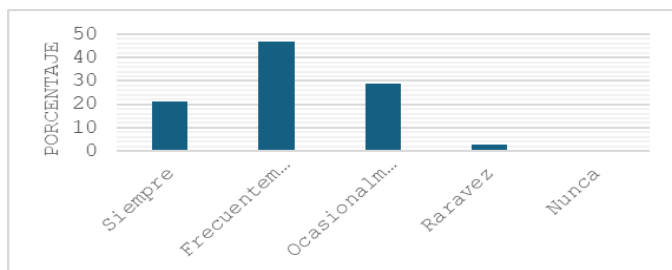
Figura 5. Ítem 5. ¿Cuáles son los factores que más influyen en sus emociones planteadas anteriormente? (Puede seleccionar más de una opción)



Fuente: Elaboración propia

La figura 5 muestra que las emociones como estrés, ansiedad o frustración son mayormente causadas por factores como carga administrativa (30.9%), falta de apoyo institucional (22.7%) y situaciones laborales (20.6%). Según Lai et al. (2024) coincide en el factor de contexto laboral ya que el clima organizacional, las normas institucionales y las interacciones interpersonales son cruciales en las emociones del docente. Para Aldrup et al. (2024) la regulación emocional debe ser un componente central en la formación y desarrollo profesional de los docentes, ya que influye en su bienestar y en la calidad de la enseñanza

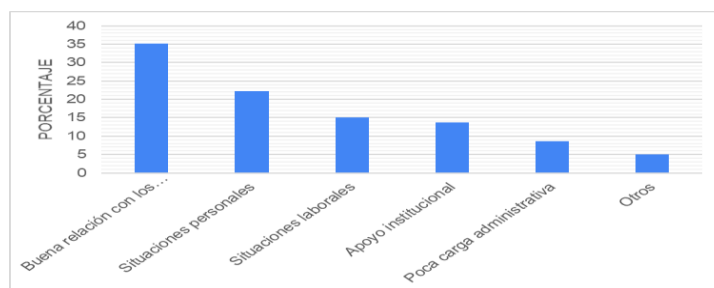
Figura 6. Ítem 6. ¿Con qué frecuencia experimenta emociones como satisfacción, motivación o entusiasmo en su labor docente?



Fuente: Elaboración propia

La figura 6 muestra la frecuencia en la que los docentes experimentan emociones como satisfacción, motivación o entusiasmo se observa que la mayoría de los encuestados muestra sentir dichas emociones con regularidad, ya que el 21% las experimentan siempre, el 48% frecuentemente y el 29% ocasionalmente, cabe señalar que el 3% afirma que rara vez y que ningún docente afirmó nunca haberlas experimentado.

Figura 7. Ítem 7. ¿Cuáles son los factores que más influyen en sus emociones planteadas anteriormente? (Puede seleccionar más de una opción)

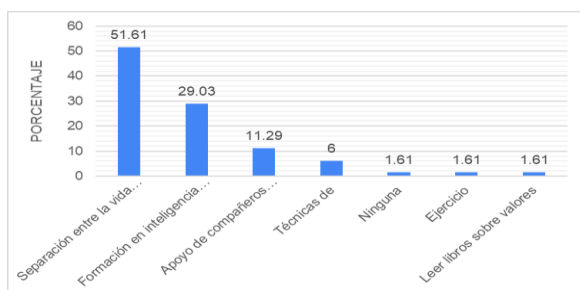


Fuente: Elaboración propia

La figura 7 muestra los factores que influyen en las emociones tales como satisfacción, motivación o entusiasmo en su labor docente, siendo la buena relación con sus alumnos la que más influye seguida de situaciones personales y laborales. Con esto podemos observar que el docente sigue teniendo vocación y cariño a la enseñanza.

En la sección III se aborda el tema de estrategias de manejo emocional para ello se realizaron las siguientes preguntas

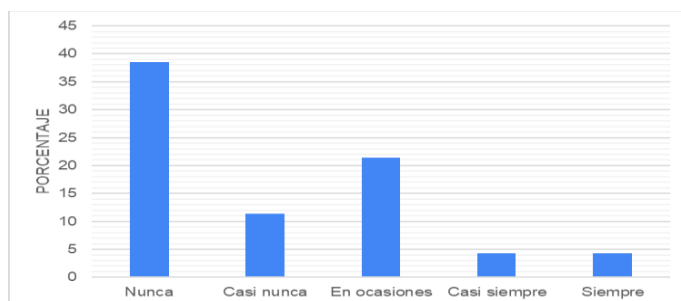
Figura 8. Ítem 8. ¿Qué estrategias utiliza para gestionar sus emociones en el aula?



Fuente: Elaboración propia

La figura 8 muestra las estrategias que utilizan los encuestados para gestionar sus emociones, destacando que la mayoría de los docentes optan por separar la vida personal con la laboral para gestionar dichas emociones seguida de la formación de la inteligencia emocional.

Figura 9. Ítem 9. ¿Considera que su institución brinda apoyo suficiente para el bienestar emocional del docente?

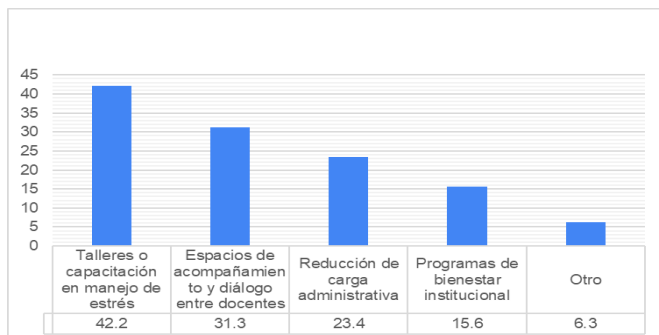


Fuente: Elaboración propia

Los datos de la figura 9 reflejan que los docentes perciben que nunca o casi nunca la institución brinda apoyo suficiente para el bienestar emocional. Según Nadelson et al. (2021) los programas de formación docente suelen centrarse en el contenido académico, dejando poco espacio para la enseñanza de habilidades socioemocionales.

Docentes de diferentes niveles educativos comparten que no han recibido la formación adecuada para la regulación emocional, lo que limita su efectividad en el aula.

Figura 10. Ítem 10. ¿Qué tipo de apoyo o estrategias considera necesarias para mejorar la gestión emocional en la docencia?



Fuente: Elaboración propia

La figura 10 muestra que la mayoría de los encuestados consideran que los talleres o capacitaciones (42.2%) y los espacios de acompañamiento y diálogo entre docentes (31.3%) son las estrategias más necesarias para mejorar la gestión emocional en la docencia.

Ítem 11. En su experiencia, ¿Cómo influyen sus emociones en la enseñanza y el aprendizaje de sus estudiantes?

Analizando las diferentes respuestas tienen coincidencias en que una buena actitud del docente ayuda a tener un buen clima de interacción para mejorar el desempeño del estudiante, ya que en su experiencia encuentra que son generadores de motivación creatividad y resiliencia al entablar una buena relación con sus estudiantes.

Por el lado contrario tener una actitud negativa genera automáticamente una barrera en la comunicación y con ello bajos niveles de aprendizaje, deserción escolar e inclusive cambio de vocación



Conclusiones

La labor docente es una profesión que conlleva una serie de desafíos emocionales y contextuales que influyen directamente en la calidad de la enseñanza y en el bienestar de los profesores. A partir del análisis realizado en la investigación, se puede concluir que los docentes enfrentan múltiples factores que afectan su estabilidad emocional y, por ende, su desempeño en el aula. Entre estos factores destacan la carga administrativa, la falta de apoyo institucional, las reformas educativas constantes y la necesidad de actualización en nuevas tecnologías y metodologías de enseñanza.

Uno de los hallazgos más relevantes es que la mayoría de los docentes experimentan emociones negativas con frecuencia, como el estrés, la ansiedad y la frustración. Esto se debe en gran medida a la falta de acompañamiento institucional y a la presión que ejercen las políticas educativas en constante cambio. La falta de consulta a los docentes sobre las reformas en el sector educativo agrava aún más esta situación, ya que los profesores deben adaptarse a nuevas exigencias sin haber sido considerados en el proceso de toma de decisiones. Como resultado, muchos docentes sienten que no cuentan con las herramientas ni el respaldo necesario para enfrentar los desafíos de su profesión.

A pesar de estas dificultades, los resultados de la investigación también evidencian que los docentes continúan experimentando emociones positivas como la motivación, la satisfacción y el entusiasmo en su labor. Estos sentimientos están fuertemente vinculados a la interacción con sus estudiantes y a la posibilidad de generar un impacto positivo en su aprendizaje y desarrollo. La buena relación con los alumnos se presenta como un factor determinante en el bienestar emocional del docente, lo que demuestra que, a pesar de las adversidades, la vocación sigue siendo un elemento clave en la enseñanza.

Otro punto fundamental que se desprende del estudio es la importancia de la gestión emocional en la docencia. Se identificó que los profesores recurren a diversas estrategias para manejar sus emociones, destacándose la separación de la vida personal y laboral, así como la formación en inteligencia emocional. Sin embargo, muchos docentes consideran que estas estrategias no son suficientes y que se requiere un mayor apoyo por parte de las instituciones educativas para



mejorar su bienestar emocional. La falta de formación en habilidades socioemocionales es un aspecto crítico que limita la efectividad del profesorado en la gestión de sus emociones y, en consecuencia, en su desempeño pedagógico.

En este sentido, se observa una fuerte necesidad de implementar programas de formación y apoyo emocional en las instituciones educativas. Los resultados reflejan que los docentes consideran que los talleres, capacitaciones y espacios de acompañamiento y diálogo entre colegas son estrategias esenciales para mejorar la gestión emocional en la docencia. Estos espacios permitirán compartir experiencias, brindar apoyo mutuo y desarrollar herramientas para afrontar los desafíos emocionales de la profesión.

En conclusión, la estabilidad emocional del docente es un factor determinante en la calidad educativa y en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es imperativo que las instituciones educativas reconozcan la importancia del bienestar emocional del profesorado y desarrollen políticas que brinden apoyo efectivo. Solo a través de una formación integral que contemple el desarrollo de habilidades socioemocionales y el fortalecimiento del sentido de comunidad entre docentes, se podrá garantizar un entorno educativo más saludable y efectivo para todos los actores involucrados.

En investigación futuras debería centrarse en estrategias específicas de regulación emocional y su aplicación en contextos educativos, así como en el desarrollo de métodos de evaluación más objetivos para obtener una comprensión más clara de su impacto en la enseñanza efectiva.



Referencias

- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review integrating four lines of research. *Educational Psychologist*, 59(2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
- Cheng, L. (2021). The Implications of EFL/ESL Teachers' Emotions in Their Professional Identity Development. *Front. Psychol.* 12, 1-7. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.755592>
- Costa-Rodríguez, C., Palma-Leal, X., & Salgado-Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes: Importancia de la inteligencia emocional para la aplicación de la educación emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos*, 47(1), 219–233. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Fernández-Batanero, J.M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M.M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impacto de la tecnología educativa en el estrés y la ansiedad docente: Una revisión bibliográfica. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18 (2), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- Frenzel, A. C., Daniels, L., & Burić, I. (2021). Teacher emotions in the classroom and their implications for students. *Educational Psychologist*, 56(4), 250–264. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1985501>
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811–826. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(00\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(00)00028-7)
- Lai, L., Shi, W., Xie, Y., & Zhao, J. (2024). Factors influencing the generation of teachers' emotions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392965>
- Moreira-Sarmiento, M. C., Cordero-Clavijo, A.M., Córdova-Tobar, N. J., & Quevedo-Jumbo, J. M. (2022). El bienestar emocional del docente y su incidencia en el desempeño académico dentro de la educación tecnológica. *Polo del Conocimiento*, 7(7), 140-159. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4216>
- Nadelson, L. S., Soto, E., Smith, T., Nekonchuk, S., Ims, J., & Nadelson, S. G. (2021). Teaching emotion regulation: K–12 teachers' perceptions and practices across the curriculum. *Children and Teenagers*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.22158/ct.v4n1p1>



Certificado de evaluación

La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.


CERTIFICA

Que el capítulo de libro titulado **“Factores que influyen en las emociones docentes y sus formas de regularlas”** presentado por los autores **Juan Luis Hernández Mendez, Georgina Elizabeth Partida López y Alan Roberto Figueroa Flores** ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje por pares académicos, a través de criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, siendo dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Su publicación en el libro titulado **“Educación en la era contemporánea”** estará disponible a partir del 9 de diciembre de 2025 en la Biblioteca digital de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende el presente certificado, a los 10 días del mes de noviembre del año 2025.

Transformando con Ciencias
Tepic, Nayarit; México


Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel
Directora de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico


César Alejandro González Guzmán
Coordinador de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico

