

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA OPTIMIZAR LA ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA EN MÉXICO

EMOTIONAL SELF-REGULATION AS A STRATEGY TO OPTIMIZE ATTENTION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN MEXICO

Flores García Jesús

Universidad de América del Norte
<https://orcid.org/0009-0005-0329-6753>
jesus03garcia@gmail.com

Brauer Aguilar Martha Susana

Tecnológico Nacional de México
<https://orcid.org/0000-0002-6400-4452>
susana.brauer@gmail.com

Figueroa Esquivel Azalia

Universidad de América del Norte
<https://orcid.org/0009-0002-7154-3187>
azalia23figueroa@gmail.com

Medina Medina Ivetteh Virginia

Tecnológico Nacional de México
<https://orcid.org/0009-0006-8849-0519>
ivetteh.mm@milpaalta2.tecnm.mx

Dueñas Salgado Deborah

Tecnológico de Monterrey
<https://orcid.org/0000-0001-5150-2535>
dauenass@tec.mx

DOI: <https://doi.org/10.61273/neyart.v3i3.183>

| Recibido: 16/01/2026 | Aceptado: 14/03/2026 | Publicado: 17/04/2026

Esta obra está bajo
una licencia internacional
Creative Commons Atribución 4.0.



Resumen-- El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general sistematizar la evidencia teórica sobre la relación entre la autorregulación emocional y la capacidad de atención en estudiantes de nivel primaria, mediante el método cualitativo con el fin de fundamentar estrategias emocionales de apoyo que mejoren la enseñanza y el aprendizaje en el aula.

En la educación básica en México, uno de los retos más relevantes no es únicamente la enseñanza de contenidos, sino también la gestión de las emociones que permiten el procesamiento de la información y que se logre la atención selectiva para el aprendizaje. Tradicionalmente se ha pensado que el aprendizaje es el resultado de la enseñanza que el profesor imparte; sin embargo, la realidad en los salones de clases en el nivel primaria presenta problemas los estudiantes para mantener una atención focalizada debido a factores emocionales como dificultades para evitar distracciones y atender las tareas escolares; como resultado se observa que no hay autorregulación emocional y se pierde la atención en las actividades escolares.

Existe una brecha de conocimiento donde la falta de autorregulación emocional bloquea la atención selectiva, derivando en frustración y desmotivación. Por ello, esta investigación documental busca analizar y fundamentar cómo el bienestar socioemocional y la comprensión de las emociones influyen directamente en la capacidad de atención y en el aprovechamiento escolar de los alumnos; así mismo se propone una serie de estrategias pedagógicas que permitan vincular la autorregulación emocional con los procesos de atención y la mejora del rendimiento académico de los alumnos.

Palabras clave-- Atención, autorregulación emocional, educación emocional, motivación, relaciones interpersonales, rendimiento académico.

Abstract-- The general objective of this research work is to systematize the theoretical evidence regarding the relationship between emotional self-regulation and attention span in primary school students. Utilizing a qualitative method, this study aims to establish a foundation for emotional support strategies that enhance teaching and learning within the classroom.

In Mexico's basic education system, one of the most significant challenges is not merely the instruction of content, but also the management of emotions that facilitate information processing and the achievement of selective attention for learning. Traditionally, learning has been viewed as the direct result of a teacher's instruction; however, the reality of primary school classrooms reveals that students struggle to maintain focused attention due to emotional factors, such as difficulties in avoiding distractions and engaging with school tasks. Consequently, a lack of emotional self-regulation is observed, leading to a loss of focus during academic activities.

There is a knowledge gap where the absence of emotional self-regulation blocks selective attention, resulting in frustration and demotivation. Therefore, this documentary research seeks to analyze and substantiate how socio-emotional well-being and the understanding of emotions directly influence students' attention spans and academic achievement. Furthermore, this study proposes a series of pedagogical strategies to link emotional self-regulation with attentional processes and the improvement of students' academic performance.

Keywords-- Attention, emotional self-regulation, emotional education, motivation, interpersonal relationships, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El ámbito educativo está experimentando un cambio en la manera en que se comprende el proceso de enseñanza-aprendizaje, históricamente la educación se ha centrado en el desarrollo cognitivo, a menudo reduciendo el impacto de las emociones en el rendimiento académico de los estudiantes, en la práctica docente en México, el no poner atención el alumno hacia sus procesos de aprendizaje es resultado del desinterés que muestran o de sus procesos cognitivos, dejando a un lado, el estado emocional de los alumnos.

De acuerdo con la psicología educativa y la neuroeducación han mencionado que las emociones tienen un papel crucial en la motivación, la memoria, la atención y en el éxito del aprendizaje.

El estudio de las emociones dentro del contexto educativo ha evolucionado, actualmente se reconoce que el ambiente emocional en el que los estudiantes interactúan con los contenidos de enseñanza influye en su capacidad para aprender y desarrollarse de manera integral. Por lo tanto, esta investigación busca mediante la gestión de las emociones la construcción de relaciones saludables para la mejora del

aprendizaje y se proponen una serie de acciones encaminadas a practicar la autorregulación emocional para la mejora de la atención de los estudiantes en sus procesos de aprendizaje.

Justificación

En la práctica docente en educación básica en México, en el nivel primaria se observa con frecuencia que el diseño de materiales educativos y la planeación didáctica resultan insuficientes si no se considera el estado emocional del estudiante. Por tanto, esta investigación documental busca ayudar al docente a entender como la autorregulación emocional actúa en los procesos de aprendizaje e interviene en la atención que los alumnos demuestran en clases.

Es fundamental el bienestar socioemocional dentro del salón de clases de los alumnos y profesor, la falta de comprensión del manejo de emociones y de la autorregulación emocional influyen en los aprendizajes de los alumnos. A través de la gestión emocional adecuada, tanto en el ámbito individual como grupal, se favorecen relaciones interpersonales saludables, lo que a su vez facilita un entorno de aprendizaje más cooperativo y positivo. Este artículo resalta la necesidad de que docentes y estudiantes reconozcan y trabajen en la dimensión emocional para maximizar el potencial de aprendizaje y desarrollo integral en la educación.

La metodología de esta investigación documental es de tipo cualitativa, dado que las fuentes de consulta de la teoría se fundamentaron en repositorios de artículos de investigación educativa de revistas indexadas de actualidad no mayor a 5 años, a partir del análisis teórico de los antecedentes y de las teorías que abordan las emociones, la autorregulación emocional y la atención que se requiere en los procesos de enseñanza se desarrolla la investigación y se presentan estrategias que promueven la autorregulación emocional en los estudiantes e impacta en sus procesos de atención en clases.

DESARROLLO

En este artículo se analiza como la autorregulación emocional en los procesos de aprendizaje influye significativamente la atención selectiva que presentan los alumnos al momento de estar en clase. El estudio de las emociones dentro del contexto educativo ha evolucionado, revelando que el ambiente emocional en el que los estudiantes interactúan con los contenidos académicos influye directamente en su capacidad para aprender y desarrollarse de manera integral.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, s.f.), las emociones son definidas como la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción

somática, lo que destaca el carácter temporal pero profundo de las emociones. El psicólogo estadounidense Daniel Goleman (1995) expone que las emociones son respuestas complejas que involucran tanto aspectos biológicos como psicológicos, originadas por diferentes tipos de situaciones y que generan impulsos hacia la acción.

Las emociones son respuestas naturales a situaciones internas o externas que impactan de manera significativa en el estado mental y físico de las personas. A nivel psicológico, las emociones no solo están asociadas a estados momentáneos de ánimo, sino que tienen una influencia directa en las decisiones, la percepción y la capacidad de resolver problemas, en los salones de clase se manifiestan las emociones mediante los comportamientos o conductas de los alumnos y tienen una relación directa con la atención que dan a sus actividades escolares.

Las emociones no son simplemente reacciones involuntarias, sino que son procesos complejos que involucran tanto dimensiones biológicas como psicológicas, en el ámbito educativo, pueden afectar las estrategias de aprendizaje de los estudiantes. Según los psicólogos Richard J. Gerrig y Philip G. Zimbardo (2005), mientras que las emociones son de corta duración e intensidad, los sentimientos y los estados de ánimo son menos intensos, pero de mayor duración. Esta situación es importante en el ámbito educativo, las emociones intensas pueden alterar temporalmente la capacidad de concentración y el rendimiento de los estudiantes, mientras que los estados de ánimo prolongados pueden influir en su disposición para aprender a largo plazo.

Según la psiquiatra española Marian Rojas Estape (2024) “La emoción es el sentimiento cuando toca el cuerpo, lo que genera en el cuerpo alegría, tristeza, rabia, enojo, pereza y asco. Una persona puede gestionar una emoción en tres formas diferentes, ejemplo: si alguien me dice que está feo mi pañuelo puedo responder que el que está feo es él, la segunda es que me crea el comentario y genere tristeza en mí, la tercera es decir que a mí me gusta, que me parece bonito y cada uno tiene diferentes gustos. Cada una de estas respuestas provoca una reacción emocional, física y fisiológica diferente en el organismo, la primera me deja sin amigos, la segunda me enferma, sube el cortisol y se manifiesta con enfermedades o conductas introvertidas y la tercera es la sana intentar recibir estímulos de forma sana sin que me perjudique”.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que las emociones tienen un impacto profundo en el rendimiento académico y en la calidad de las relaciones entre docentes y estudiantes. Para entender el

estado actual de la autorregulación emocional es importante comprender su proceso histórico y escudriñar algunos elementos teóricos fundamentales en este tema de estudio. La investigadora del Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México, Andrade González (2022) detalla que el interés por los afectos en la escuela mexicana ha sido intermitente. Desde el siglo XX, diversas reformas han intentado, sin éxito sostenido, integrar la formación de la personalidad y la emocionalidad del estudiante. En los planes y programas de estudio anteriores al 2020 los avances eran aislados y poco sistematizados de la autorregulación emocional, se dejaba de lado sin tomar en cuenta el estado emocional de los alumnos y profesores, hoy en día, la Nueva Escuela Mexicana, a través de los planes y programas de estudio en educación básica postula la educación emocional como eje transversal en los enfoques por proyectos y en la metodología de aplicación de los contenidos de estudio, de los aprendizajes esperados vinculados con los ejes articuladores.

En este sentido, de acuerdo con el investigador educativo estadounidense Barry Zimmerman, la autorregulación emocional es un “proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (Zimmerman, 2000 p. 14). El autor hace referencia a que los alumnos utilizan estrategias de aprendizaje para lograr sus objetivos en la que influyen sus metas personales que se han trazado. Cuando los estudiantes tienen claro lo que se les pide hacer y mantienen un estado emocional regulado, sus niveles de atención son mayores y logran sus metas.

La autorregulación emocional en alumnos de educación primaria es necesaria para mejorar los procesos de aprendizaje, "la autorregulación no es una capacidad mental o una habilidad de rendimiento académico; es el proceso autodirigido a través del cual los estudiantes transforman sus capacidades mentales en habilidades académicas. Este proceso es cíclico porque las fases previas al desempeño (como la planificación y el establecimiento de metas) sientan las bases para los procesos de ejecución, los cuales, a su vez, influyen en la autorreflexión y en las reacciones posteriores. Por lo tanto, la autorregulación implica que el estudiante sea un participante activo en su propio aprendizaje desde un punto de vista metacognitivo, motivacional y conductual" (Zimmerman, 2000, como se citó en Panadero y Alonso-Tapia, 2014, p. 452).

Desde este enfoque, el estudiante es participe de su propio aprendizaje, la autorreflexión de su propio desempeño académico y el establecimiento de metas son los factores que motivan su atención hacia el

aprendizaje y las instrucciones que guían sus procesos cognitivos, la autorregulación emocional no es una habilidad del rendimiento académico o una habilidad mental, sino por el contrario es una actividad cíclica que puede observarse en el desempeño académico de los alumnos en los salones de clases al interactuar con su aprendizaje mediante la motivación y conducta que manifiestan en su desempeño escolar.

El estudio de la autorregulación ha evolucionado desde lo emocional hacia lo pedagógico, los primeros estudios de la autorregulación se orientan hacia la necesidad de regular emocionalmente a los alumnos, por lo tanto "La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Para ello, es necesario que la educación emocional se inicie desde los primeros años de vida, en la etapa de educación infantil, y que esté presente a lo largo de toda la escolarización, implicando tanto a la familia como al profesorado en esta tarea de formación integral" (López Cassá, 2005, p. 155).

En este sentido, la doctora en ciencias de la educación por la Universidad de Barcelona Elia López Cassá refiere que la educación emocional es un proceso permanente que debe integrarse en el currículo de educación infantil y primaria para potenciar el desarrollo integral del niño. Según, para ella es primordial que los infantes aprendan a identificar y regular sus emociones con apoyo de los planes y programas de estudio, considera fundamental que desde los primeros años de educación básica en México se aprendan a nombrar las emociones y cómo lograr autorregularlas para tener mejores niveles de concentración escolar.

Por su parte el profesor matemático costarricense José Ángel García Retana (2012) señala "Dentro del proceso educativo, se ha tendido a privilegiar los aspectos cognitivos por encima de los emocionales. No obstante, el aprendizaje es un proceso intrínsecamente afectivo. Las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, en la memoria, en la toma de decisiones y en la actitud ante el estudio. Un alumno que no gestiona su frustración ante la dificultad de una tarea verá bloqueada su capacidad de atención, lo que impedirá que el proceso de aprendizaje se consolide de manera significativa" (p. 4).

A partir de estas ideas se tiene que el aprendizaje no es un proceso puramente racional, sino que también está condicionado por las emociones de los sujetos involucrados en el aprendizaje. Desde este enfoque se empieza a dar un sentido integral al aprendizaje, el papel que juega lo subjetivo y las emociones en el aprendizaje, las investigaciones de este autor destacaron que el estado emocional del estudiante actúa

como un filtro: si hay una desregulación (estrés, ansiedad o frustración), la atención selectiva se bloquea, impidiendo la adquisición de nuevos conocimientos.

Contrastando las ideas de estos autores de los antecedentes: Zimmerman (2000) y García Retana (2012) se obtiene que la autorregulación emocional en los alumnos de educación básica es un elemento significativo en el proceso de aprendizaje, la teoría apunta hacia la importancia del elemento emocional en las capacidades de aprendizaje del sujeto. El ser humano es integral y las esferas cognitiva y emocional se mezclan y son base del desarrollo integral del sujeto. Las emociones juegan un papel importante en los procesos de enseñanza, aprender a autorregularse es clave en el éxito escolar.

Con el avance de la neuropsicología, el estudio de la autorregulación emocional se volvió más técnico, los psicólogos colombianos Sergio Ribero Marulanda y Lina Agudelo Colorado (2016) definieron la autorregulación como una función ejecutiva de alto orden que permite al individuo ajustar su comportamiento y atención para alcanzar metas. Para estos psicólogos, la autorregulación es un medio para moldear el comportamiento, para alcanzar metas, prestar atención a lo importante para dejar a un lado lo que no es importante. Se dio un avance importante en la investigación de la autorregulación, se estudió cómo ajustado el comportamiento se pueden lograr metas y cómo este comportamiento puede afectar el logro de objetivos.

Aquí retoma especial importancia la función docente, de acuerdo con la investigadora mexicana, docente y académica Dra. Martha Leticia Gaeta González (2014) introdujo la figura del docente como un agente clave en este proceso. Sus hallazgos indicaron que la autorregulación no surge de forma espontánea, sino que requiere de un "regulador externo" (el maestro) que brinde el andamiaje necesario para que el estudiante aprenda a focalizarse. Ser el regulador externo que enseñe al alumno a regularse y focalizar sus metas y objetivos de aprendizaje es una de las tareas que el docente debe efectuar al enseñar.

Por su parte desde el punto de vista de la investigadora colombiana María Isabel Pinzón Navarro "las prácticas educativas que favorecen la autorregulación no se limitan a la transmisión de contenidos, sino que implican la creación de ambientes de aprendizaje donde el error sea visto como una oportunidad de mejora y no como un fracaso. En este sentido, el andamiaje docente es fundamental para que el estudiante de primaria logre transitar de una regulación externa, mediada por el profesor, hacia una autorregulación autónoma. Las estrategias que promueven el monitoreo constante y la autoevaluación permiten que el

alumno mantenga un foco atencional sostenido, ajustando sus esfuerzos según las demandas de la tarea" (Pinzón Navarro et al., 2024, p. 315).

El papel del docente desde el enfoque de la investigadora Pinzo Navarro, debe crear ambientes de aprendizaje de mejora, mediante una regulación de las emociones de los alumnos, el monitoreo constante y la autoevaluación de los educandos, es el medio para la focalización de la atención en las indicaciones de la tarea a realizar. También es fundamental que el paradigma del enfoque del error del alumno debe de cambiar de fracaso a área de oportunidad y mejora, el rol de agente regulador de los procesos de aprendizaje y de las emociones de los alumnos es necesario en la práctica educativa que se propone en este artículo de investigación.

Otro de los antecedentes modernos en esta investigación son los trabajos de Ernesto Panadero y Jesús Alonso Tapia (2014). Ellos revisaron y difundieron el modelo de Zimmerman (2000), el cual propone que la autorregulación ocurre en un ciclo de tres fases:

Fase de Previsión: Donde el alumno analiza la tarea y establece metas.

Fase de Ejecución: Donde se pone en marcha la atención selectiva y el autocontrol.

Fase de Autorreflexión: Donde el estudiante evalúa su éxito y ajusta su estrategia.

A continuación, se describe cada una de las etapas de Zimmerman (2000), la fase de previsión es la etapa en la que el alumno hace la valoración subjetiva de la instrucción o tarea a realizar y se fija el proceso que seguirá en atención con las indicaciones o procesos seleccionados. En la etapa de ejecución es la acción o puesta en marcha y el proceso de atención selectiva para lograr el control dirigido y voluntario hacia el logro de la meta. En la etapa de autorreflexión, el alumno evalúa el logro de su éxito o si es necesario ajustar sus acciones. Zimmerman propuso que en la fase de ejecución es donde el alumno puede perder su atención por agentes externos o internos que lo llevan a no tener autocontrol.

La teoría de enfoque de educación emocional (López Cassá, 2005) señala que la autorregulación nace de la estabilidad emocional, la emoción debe estar educada para evitar conflictos, si el niño está bien emocionalmente podrá aprender, por su parte la teoría de enfoque de aprendizaje autorregulado (Panadero & Alonso-Tapia, 2014) define que la autorregulación está condicionada por tres fases cíclicas: previsión, ejecución y autorreflexión. Por lo que, si un estudiante no identifica su frustración ante un problema matemático, su fase de desempeño se verá interrumpida por un bloqueo emocional, impidiendo la atención selectiva necesaria para resolverlo.

En esta investigación ambos enfoques son complementarios, no se puede pedir a un alumno que se autorregule si no conoce primeramente su emoción para después hacer una valoración o evaluación de su conducta. Finalmente, los autores Alba del Carmen Valenzuela Santoyo y Samuel Alejandro Portillo Peñuelas (2018) aterrizaron estas teorías al contexto mexicano, confirmando que la inteligencia emocional correlaciona directamente con el rendimiento académico en la primaria, sentando las bases para las intervenciones actuales que buscan mejorar la atención a través de la autorregulación.

Una de las teorías más actuales respecto a la autorregulación emocional, es la que incluye técnicas para mejorar la atención, las investigadoras chilenas Nicol Andrea González Cortez y Nelly Gromiria Lagos San Martín (2022) demuestran que programas basados en el Mindfulness (atención plena) tienen una efectividad medible en la autorregulación de la atención selectiva. Estos autores afirman que "la atención no es una conducta estática, sino una capacidad entrenable. El Mindfulness, como estrategia de intervención, permite que los estudiantes de primaria desarrollen una mayor conciencia de sus estados internos, logrando así una mejor autorregulación de la atención selectiva. Al reducir la interferencia de estímulos distractores y la ansiedad, el niño es capaz de focalizar sus recursos cognitivos en la tarea presente, optimizando su rendimiento general" (p. 135).

Derivado de los aportes teóricos se tiene que la atención se puede entrenar, mediante la técnica de respiración efectiva y controlada pueden los alumnos regular su estado emocional y autorregularse para lograr la calma y el control de su atención en sus procesos de aprendizaje. En educación básica en el nivel de primaria en México, de acuerdo con los programas de estudio vigente la educación socioemocional tiene un papel preponderante en los aprendizajes de los alumnos, las técnicas de mindfulness dirigidas a la autorregulación emocional son el puente de enlace entre las emociones y el aprendizaje.

Es relevante mencionar en este apartado, que al hacer una revisión teórica de la importancia de formalizar la enseñanza de la autorregulación emocional se encontró que "la enseñanza de la autorregulación en la escuela primaria no debe limitarse a la transmisión de técnicas aisladas, sino que requiere de una integración en la cultura del aula. Esto implica que el docente no solo enseñe estrategias de planificación o monitoreo de forma explícita, sino que también genere espacios de reflexión donde el estudiante pueda evaluar su propio proceso de aprendizaje. Cuando los alumnos comprenden el propósito de las tareas y cuentan con herramientas para gestionar sus distracciones, desarrollan una mayor autonomía, lo que

impacta directamente en su capacidad para mantener una atención selectiva y sostenida durante las actividades académicas" (Ronqui et al., 2021, p. 7).

Por este motivo la enseñanza de la autorregulación en la educación primaria no debe ser considerada como un complemento accidental del currículo, sino como una materia de enseñanza explícita y sistemática. Trabajar con y desde la autorregulación emocional de los estudiantes en primaria es fundamental para el logro de la atención selectiva, el papel del docente debe ser agente de regulación emocional, prever desde la planeación espacios destinados a técnicas de respiración efectivas, espacios de regulación emocional donde se identifiquen emociones y se regulen las mismas.

Los aportes significativos de la presente investigación están no en el simple hecho de que los alumnos pongan atención a las clases, sino en como la escuela o el profesor en el salón de clases dota a los alumnos de estrategias o recursos para gestionar su atención y autorregular sus emociones, para que logren la atención en actividades escolares; con base en los autores expuestos, se presenta a continuación el análisis que apoya la enseñanza de la autorregulación emocional en la educación primaria en México.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS.

Después de haber realizado el análisis de la teoría consultada en las fuentes de información de artículos de investigación educativa recientes de la literatura en educación emocional, autorregulación y procesos de atención se obtienen los siguientes hallazgos fundamentales:

Primero, existe una relación directa entre las emociones y el estado de atención que prestan los alumnos en sus procesos de aprendizaje, es decir, desde la psicología educativa y la neuroeducación de acuerdo con la teoría de Zimmerman la autorregulación emocional es necesaria para el logro de la atención en los procesos de aprendizaje, al ser un proceso cíclico y entrenable mediante estrategias emocionales de intervención docente es factible lograr la autorregulación emocional en los estudiantes de nivel primaria. Segundo, actualmente con los planes y programas vigentes de educación básica (Nueva Escuela Mexicana) la educación socioemocional es un eje transversal y en las aulas de educación básica en el nivel primaria los docentes no conocen estrategias de aplicación de la autorregulación emocional de los alumnos en sus clases y lograr la atención sostenida de los alumnos en sus procesos de aprendizaje, lo que deriva en proponer una serie de estrategias que atiendan esta necesidad y pueda lograrse la autorregulación emocional.

Tercero, se debe considerar de acuerdo al análisis de las teorías de Goleman (1995) y Rojas Estape (2024) que las emociones que manifiestan los alumnos las deben reconocer, nombrar y autorregular; esta capacidad de regulación no es una habilidad innata al niño, sino que debe ser practicada por medio de una serie de acciones que logren una autorregulación efectiva en los estudiantes, por ello propongo desde el análisis de la teoría revisada las siguientes conclusiones que favorecen la autorregulación emocional y la mejora de la atención sostenida de los alumnos.

Lo anterior se puede observar en el siguiente esquema:

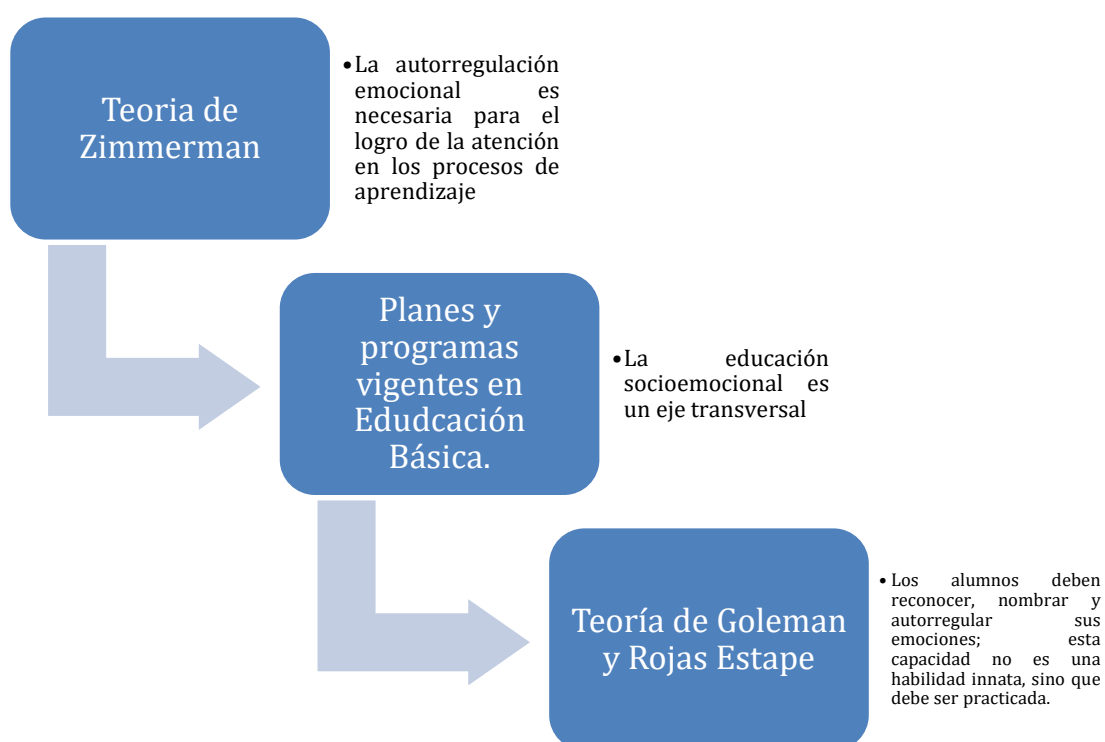


Figura 1. Esquema de teoría revisada.

Fuente. Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Después de la valoración y análisis de la información teórica seleccionada se presenta la siguiente propuesta de estrategias concretas para llevar a cabo en el aula de primaria en el sistema educativo mexicano, las cuales buscan enlazar la teoría con la práctica y mediante la autorregulación emocional de los alumnos lograr que estos logren una atención eficaz o selectiva en los procesos de aprendizaje. Cada

una de estas estrategias están sustentadas en la evidencia científica de las emociones y la atención del marco teórico de esta investigación.

1. El estudiante en cada sesión de clases se fije objetivos a corto plazo en relación con su aprendizaje, es por ello fundamental que los alumnos desde los primeros grados de primaria antes de empezar la clase conozcan cual es el objetivo o aprendizaje esperado que se debe lograr. Esta práctica se basa en la fase de previsión de Zimmerman (2000) y a su vez también encuentra relación directa con las ideas de Valentina Ronqui et al. (2021), los cuales señalan que la autorregulación se fortalece cuando los alumnos conocen el propósito de la tarea que van a realizar y se reduce la incertidumbre, ayudando a que los alumnos logren una mejor atención a lo que deben realizar en sus tareas de aprendizaje.
2. Los estudiantes deben practicar actividades de mindfulness, como ejercicios de respiración como yoga, respiración controlada y pausas activas. De acuerdo con González-Cortez y Lagos-San Martín (2022), estos programas son efectivos para autorregular la atención y lograr entrenar al cerebro para ignorar estímulos irrelevantes que pueden hacer perder la atención en las metas establecidas. Actualmente, bajo el enfoque de la Nueva Escuela Mexicana, se busca atender las emociones de los alumnos y lograr que autorregulen sus emociones y sean capaces de atender las indicaciones de los proyectos que se les piden; las prácticas de ejercicios de respiración son una estrategia que emerge como mediadora entre las emociones y la atención.
3. Para mejorar la atención selectiva, se propone la implementación de la estrategia del semáforo del nivel de concentración del desempeño, se implementa en el aula por medio de un cartel donde se visualicen los colores de un semáforo, indicando el verde para un desempeño y nivel de atención efectivo, el color naranja el cual indica mejorar el nivel de atención y autorregular la emociones; por último el color rojo, indica que el alumno requiere mejorar la atención y autorregular sus emociones, focalizar la reflexión de sus acciones hacia la atención efectiva. Como indican Pinzón Navarro et al. (2024), el monitoreo constante de la atención mediante el semáforo de la atención permite que el alumno ajuste su esfuerzo según las demandas de la tarea que se le encomienda logrando la mejora de la atención.
4. Dedicar tiempo en las clases para que los alumnos logren identificar sus emociones y las nombren. Es fundamental señalar que, en el estudio de las emociones, no se debe categorizar las emociones

en términos de "buenas" o "malas". El catedrático español Rafael Bisquerra Alzina (2016) hace hincapié en que todas las emociones, ya sean positivas, negativas o ambiguas, tienen un propósito adaptativo. Las emociones no son simplemente reacciones reactivas, sino que son necesarias para la adaptación y la supervivencia emocional. De este modo, reconocer y gestionar las emociones, en lugar de suprimirlas, se convierte en un aspecto esencial para el aprendizaje. De acuerdo con los hallazgos de Araceli Delgado Sustaita y Sonia Villagrán Rueda (2022) un niño que comprende su frustración es un niño que puede liberar su atención selectiva para el aprendizaje. Por lo tanto, la autorregulación emocional impacta directamente en el rendimiento académico.

5. El papel del docente que tiene ante la frustración del alumno por el error que puede cometer en su aprendizaje debe transitar de desregulación emocional hacia área de mejora o proceso de mejora, es decir, el profesor debe ser un pilar fundamental en el soporte emocional necesario para que el alumno persista, como afirma Pinzón Navarro et al. (2024) como una práctica educativa que favorece la formación en autorregulación, evitando que el error bloquee el foco atencional del estudiante.
6. En el aula crear un espacio o entorno seguro y de relaciones afectivas y estables, esta estrategia que se propone, de acuerdo con las investigaciones de García Retana (2012), creará un entorno de seguridad psicológica. Un clima de aula positivo reduce el estrés y, por ende, optimiza la memoria de trabajo, permitiendo que la atención selectiva se mantenga sostenida sin interferencias emocionales negativas. La convivencia sana y pacífica es el vehículo que mantiene relaciones afectivas y estables.
7. Reducir los distractores que pudieran hacer que la atención selectiva se pierda, con base en la teoría de las funciones ejecutivas de González Moreno et al. (2022), modificar el espacio de trabajo que minimice los distractores ambientales y facilite el proceso de atención sostenida en el aprendizaje. Es una estrategia que ayuda a reducir la falta de atención de los alumnos por tener espacios o salones con muchos distractores, como exceso de materiales pegados en las aulas o ruidos externos que interfieren en la atención de los alumnos.
8. Crear un espacio de autorreflexión del día, donde los alumnos comenten y escriban que estrategia de autorregulación les fue efectiva en el logro de la atención sostenida en la realización de sus actividades de aprendizaje. Según Panadero y Alonso-Tapia (2014), es la fase de autorreflexión

de acuerdo con la teoría propuesta por Zimmerman, esta autoevaluación influye significativamente en las sesiones o clases posteriores, lograr que el alumno logra un aprendizaje autorregulado por medio del manejo correcto de sus emociones es el propósito de la autorreflexión que se menciona.

9. De acuerdo con la Nueva Escuela Mexicana el trabajo entre pares y de manera colaborativa es fundamental en el trabajo por proyectos, avanzar todos sin dejar a nadie a fuera y sin olvidar al otro, son las premisas ineludibles de este nuevo paradigma educativo, por lo tanto, se propone la acción de hacer trabajo colaborativo y lograr que la atención se trabaje de forma conjunta. Esta estrategia se apoya en la idea de que la autorregulación también tiene una dimensión social y de contexto socioeconómico, como analiza Daniel Trias et al. (2021), permitiendo que alumnos con mayores habilidades de regulación sirvan de modelo para sus pares.
10. La retroalimentación y el feedback emocional son otras estrategias que se proponen en estas propuestas de conexión entre la teoría emocional y la atención selectiva en la mejora de los procesos de aprendizaje. La socialización de ideas, así como la validación colectiva de los esfuerzos por lograr la atención selectiva en los procesos de aprendizaje son impulsos emocionales que hacen que el esfuerzo y dedicación se vean compensados y valorados por los compañeros del aula.

Las prácticas constantes de las estrategias que se proponen en este trabajo de investigación son necesarias para la enseñanza de la autorregulación emocional de los estudiantes en el nivel primaria en México. La atención de los estudiantes de primaria se debe entrenar y ejercitar, esta es una habilidad que se debe trabajar y fortalecer desde las aulas mexicanas, los docentes son agentes de autorregulación emocional de los estudiantes. Fomentar una educación emocional integral permite que los estudiantes desarrollen habilidades sociales y emocionales que no solo benefician su rendimiento académico, sino también su bienestar personal.

Como resalta Marian Rojas Estape (2024) las personas con una alta inteligencia emocional son más eficaces en la resolución de problemas interpersonales y en la gestión de sus emociones, lo que repercute positivamente en su rendimiento académico. Es fundamental que tanto los profesores como los estudiantes reconozcan la importancia de las emociones en el aula y trabajen activamente en su autorregulación. La

educación socioemocional debe convertirse en el motor de impulso de los aprendizajes de los alumnos, hoy en día la teoría desde la neurociencia y de la psicología educativa invitan a la reflexión y practica de las emociones desde el aula y para la vida.

La incorporación de las estrategias anteriores de la autorregulación emocional propuestas en esta investigación favorece la atención de los estudiantes y mejora la convivencia en el aula al establecer relaciones saludables y colaborativas, como señala el filósofo chileno Juan Casassus (2006) premio nacional de ciencias de la educación 2025, "no hay aprendizajes fuera del espacio emocional", lo que subraya el papel central que juegan las emociones en la facilitación u obstrucción de los procesos de aprendizaje. Por lo tanto, se recomienda que los docentes como guías reguladores de emociones practiquen las estrategias propuestas de autorregulación emocional en el aula y en la escuela para la mejora de la atención de los estudiantes.

TRABAJO A FUTURO

A partir de las conclusiones de esta investigación, se pretende que en un futuro próximo, se fortalezca el tema del papel de las emociones en el rezago educativo y su impacto en la educación primaria en México, con el reto de incorporar estrategias didácticas de resiliencia emocional, del manejo de la contención, la ansiedad y la depresión infantil en las practicas pedagógicas y que las neurociencias fortalezcan con herramientas practicas la experiencia docente para el manejo emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Andrade González, B. (2022). Antecedentes de la educación emocional en la escuela. Anuario Mexicano de Historia de la Educación, 3(1), 201-214. <https://www.rmhe.somehide.org/index.php/anuario/article/view/448/482>
- Bisquerra Alzina, R. (2016). Universo de emociones. PalauGea Comunicación S.L. https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/UNIVERSO-DE-EMOCIONES-R_BISQUERRA-1.pdf
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional (1.ª ed.). Ediciones Castillo. https://www.u-cursos.cl/facso/2016/1/PS01027/1/material_docente/detalle?id=1370911
- Delgadillo Sustaita, A., y Villagrán Rueda, S. (2022). Educación emocional y procesos de aprendizaje respecto al rendimiento académico en nivel primaria. FILHA, (27), 1-17. <https://www.redalyc.org/journal/6737/673772151006/html/>

- Gaeta, M. L. (2014). Autorregulación del aprendizaje y desempeño académico en talleres de tareas escolares. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 12(1), 103-120. <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283146484008.pdf>
- García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista Educación, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Ediciones B. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González-Cortez, M., & Lagos-San Martín, N. (2022). Mindfulness y autorregulación en estudiantes de educación básica: Una revisión sistemática. Revista Saberes Educativos, (9), 118-142. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v26n1/1409-4258-ree-26-01-129.pdf>
- González Moreno, J., Molero del Busto, M. T., & Cándido, A. (2022). Relación entre inteligencia y funciones ejecutivas en niños de siete años. Revista Iberoamericana de Psicología, 15(3), 61-72. <https://www.redalyc.org/pdf/7423/742380760007.pdf>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2005). Psicología y vida (17.^a ed.). Pearson Educación. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24660w/PsicologiaYVida.Cap8.pdf>
- La Frase del Día. (20 de marzo de 2024). Como Gestionar tus Emociones. Marian Rojas Estape. Motivación y Superación Personal 4K [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fjBueYVJpow>
- López Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- Panadero, E., y Alonso-Tapia, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. Anales de Psicología, 30(2), 450-462. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.175221>
- Pinzón Navarro, M. I., Marín Castro, A. S., & Segura-Cardona, A. M. (2024). Prácticas educativas que favorecen la formación en autorregulación del aprendizaje de los estudiantes. ACADEMO, 11(3), 310-322. <https://www.redalyc.org/journal/6882/688278763010/html/>
- Real Academia Española. (s.f.). Diccionario de la lengua española (Edición del Tricentenario, actualización 23.7). Recuperado el 17 de marzo de 2026, de <https://dle.rae.es>

- Ribero-Marulanda, S., & Agudelo-Colorado, L. (2016). La autorregulación emocional. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 103-117. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79943294004.pdf>
- Ronquí, V., Sánchez, A., & Trías, D. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(1), 1-18. <https://www.redalyc.org/journal/4436/443670378002/html/>
- Trías, D., Mels, C., Huamani-Cahua, J. C., & Huamani-Cahua, L. A. (2021). Autorregulación del aprendizaje y contexto socioeconómico en estudiantes de primaria. *Psicología Escolar e Educativa*, 25, 1-10. <https://www.redalyc.org/journal/284/28474830006/html/>
- Valenzuela-Santoyo, A. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en la educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 1-15. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v22n3/1409-4258-ree-22-03-228.pdf>
- Zimmerman, B. J. (2000). Lograr la autorregulación: Una perspectiva social cognitiva. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Manual de autorregulación* (pp. 13-40). Academic Press. <https://ssrlsig.org/wp-content/uploads/2018/01/zimmerman-2005-attaining-self-reg-a-soc-cog-perspective.pdf>

TABLA DE ROOL COLABORATIVO

Rol	Autor (es)
Conceptualización	Flores García Jesús
Metodología	Brauer Aguilar Martha Susana, Medina Medina Ivetteh Virginia
Software	Figueroa Esquivel Azalia, Dueñas Salgado Deborah
Validación	Flores García Jesús
Análisis Formal	Brauer Aguilar Martha Susana, Medina Medina Ivetteh Virginia
Investigación	Figueroa Esquivel Azalia, Dueñas Salgado Deborah
Recursos	Flores García Jesús
Curación de datos	Brauer Aguilar Martha Susana, Medina Medina Ivetteh Virginia

Escritura - Preparación del borrador original	Figuroa Esquivel Azalia, Dueñas Salgado Deborah
Escritura - Revisión y edición	Flores García Jesús
Visualización	Brauer Aguilar Martha Susana, Medina Medina Ivetteh Virginia
Supervisión	Figuroa Esquivel Azalia, Dueñas Salgado Deborah
Administración de Proyectos	Flores García Jesús
Adquisición de fondos	Brauer Aguilar Martha Susana, Medina Medina Ivetteh Virginia