



Atiende, conoce y regula tus emociones: La diferencia entre un estudiante feliz y uno enfadado

Ana M. Nieto-Carracedo y Fernando Gordillo

Dpto. Psicología Básica, Psicobiología y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad de Salamanca, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: educación, emoción, inteligencia emocional, logro.

Pocos trabajos han estudiado cómo los alumnos experimentan las emociones y qué efectos tienen durante el aprendizaje para conseguir sus metas académicas. Un estudio reciente de nuestro laboratorio muestra cómo el disfrute o el enfado durante el estudio se asocian diferencialmente a las habilidades de la inteligencia emocional, prediciendo diferentes estrategias de aprendizaje.



(cc) Ana Nieto.

En el contexto académico, los estudiantes experimentan múltiples emociones antes, durante y después de sus diversas tareas, las cuales influyen en su aprendizaje y se relacionan con el logro académico. Éstas, denominadas emociones de logro, se pueden clasificar por su valencia positiva (disfrute, esperanza, relajación) o negativa (enfado, ansiedad, aburrimiento); por ser activadoras (enfado, ansiedad) o desactivadoras (aburrimiento, tristeza); así como, atendiendo a su origen, si se experimentan durante una actividad, por ejemplo, al realizar un examen (disfrute, aburrimiento, enfado, ansiedad) o son el resultado de dicha actividad (orgullo ante el éxito o culpa por el fracaso (Pekrun, 2006).

Los beneficios académicos de las emociones positivas sobre los estudiantes se reflejan en una atención más centrada en la tarea, mayor

motivación intrínseca o el empleo de mejores estrategias de aprendizaje. Por el contrario, las emociones negativas se asocian a una menor atención, desmotivación o el empleo de estrategias de aprendizaje superficiales y rígidas (Pekrun, 2017). Teniendo esto en cuenta, sería deseable conseguir que los alumnos experimenten emociones que abran la posibilidad de un funcionamiento óptimo en nuestros procesos cognitivos y motivacionales, y un mejor rendimiento académico. Pero para conseguir modificarlas con este objetivo, primero debemos conocer cómo surgen en el contexto educativo.

Las emociones no son resultado directo de la exposición a los estímulos o acontecimientos, sino de su evaluación (Lazarus & Folkman, 1984). Dos tipos de valoraciones de las actividades y resultados académicos son esenciales para explicar el origen de las emociones de logro: las de valor (¿es importante?, ¿es útil?) y las del control percibido (¿puedo controlar la situación?; Pekrun & Perry, 2014). Estas determinan el tipo de emoción que los estudiantes experimentan: si se valora la situación y/o los resultados como importantes, útiles y controlables, se experimentará una emoción positiva; de lo contrario, negativa. A su vez, las valoraciones están moduladas por diferentes factores internos (p. ej., género, personalidad, competencias emocionales) que caracterizan al estudiante. Especialmente relevantes son las competencias emocionales (Pekrun, 2017), entendidas como un conjunto de habilidades para identificar, usar y gestionar las emociones, y que, juntas, constituyen la Inteligencia Emocional (IE; Mayer & Salovey, 1997).

La relación entre las habilidades de la IE y las emociones de logro se ha mostrado en una reciente investigación de nuestro grupo con estudiantes universitarios (Nieto et al., 2024), donde se observó que los estudiantes que disfrutaban estudiando tienen un mayor conocimiento sobre sus emociones, buenas habilidades de regulación emocional y prestan relativamente poca atención a esas emociones. Por el contrario, los estudiantes que experimentan enfado durante el estudio prestan una excesiva atención a sus emociones, pero exhiben escaso conocimiento emocional y poca capacidad para regular las emociones.

Además, disfrutar estudiando se relacionaba con un mayor empleo de estrategias de aprendizaje profundo (aquellas que llevan a comprender de manera significativa y duradera), mientras que experimentar enfado se relacionaba con un menor uso de este tipo de estrategias. Este resultado es congruente con la idea de que las emociones positivas se asocian a mejores estrategias de aprendizaje (Pekrun et al., 2002). Por otro lado, se observó que una buena IE puede atenuar los efectos perjudiciales de las emociones negativas sobre las estrategias de aprendizaje. Es decir, los estudiantes con alta y media IE, tras experimentar enfado, no dejaban de usar estrategias de aprendizaje profundo.

En conclusión, este trabajo sugiere que sentir emociones positivas (disfrute) durante el estudio puede ser más beneficioso académicamente que experimentar enfado, al estar relacionadas con mejores procesos cognitivos y estrategias de aprendizaje más efectivas. Al mismo tiempo, subraya la importancia de la IE como factor que se asocia al tipo de emoción experimentada en contextos académicos, con mayor probabilidad de que esta sea positiva cuando el individuo es emocionalmente inteligente. Esto refuerza la necesidad de instruir en competencias emocionales a los estudiantes, dotándoles de un adecuado conocimiento sobre el mundo emocional (tipos de emociones, por qué surgen, formas de expresión, etc.) junto con buenas habilidades de regulación emocional, para que puedan prestarles atención, percibir las y dirigir las correctamente.

Referencias

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Stuyler (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). Basic Books.

- Nieto, A., Sánchez-Rosas, J., & Gómez-Iñiguez, C. (2024). Identifying the role of emotional intelligence in achievement emotions and their effects on deep learning strategies in university students. *Revista de Psicodidáctica (English Edition)*, 29, 47-56.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341.
- Pekrun, R. (2017). Emotion and achievement during adolescence. *Child Development Perspectives*, 11, 215-221.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91-105.
- Pekrun, R., & Perry, R. P. (2014). Control-Value Theory of Achievement Emotions. En R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia, *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 120-141). Routledge.
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2010). Achievement Emotions: A Control-Value Approach. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 238-255.

Manuscrito recibido el 25 de abril de 2025.

Aceptado el 2 de julio de 2025.