



Artículo Revisión

Autorregulación emocional y adaptación al entorno escolar: factores psicológicos asociados al desempeño académico

Emotional Self-Regulation and Adaptation to the School Environment: Psychological Factors Associated with Academic Performance

Viviana Paola Mendoza Bajaña^{1*}  ,

¹Universidad Estatal de Milagro, Milagro - Ecuador

***Autor de correspondencia:** Viviana Paola Mendoza Bajaña 

Recibido: 13-08-2026

Revisado: 20-08-2026

Aceptado: 27-08-2026

Publicado: 03-09-2026

Cómo citar este artículo: Mendoza Bajaña, V. P. . (2026). Autorregulación emocional y adaptación al entorno escolar: factores psicológicos asociados al desempeño académico. *Educational Regent Multidisciplinary Journal*, 3(2), 1-14.
<https://doi.org/10.63969/srne7532>

RESUMEN

La autorregulación emocional constituye un componente psicológico relevante en la experiencia escolar, debido a su relación con la capacidad del estudiante para gestionar las respuestas afectivas que surgen ante las exigencias académicas, las dificultades de aprendizaje, la frustración y las interacciones sociales. La adaptación al entorno escolar comprende, a su vez, el ajuste a las demandas académicas, normativas, sociales y emocionales de la institución, configurándose ambas dimensiones como elementos vinculados con el desempeño académico. El estudio analiza la relación entre la autorregulación emocional y la adaptación escolar, considerando su vinculación con factores psicológicos asociados al desempeño académico. Se emplea un enfoque cualitativo, con diseño documental y revisión sistemática, mediante la metodología PRISMA 2020 para organizar la búsqueda, selección y análisis de publicaciones científicas. Los resultados evidencian que una adecuada regulación emocional favorece la concentración, persistencia, participación y afrontamiento de situaciones académicas adversas, mientras que una adaptación escolar favorable se relaciona con la integración, el cumplimiento de responsabilidades y las relaciones interpersonales satisfactorias. La motivación, autoeficacia, afrontamiento, manejo del estrés y apoyo social se reconocen como factores relacionados con estas dimensiones. Se concluye que el desempeño académico responde a una interacción multidimensional de procesos emocionales, psicológicos, sociales y conductuales.

Palabras clave: autorregulación emocional; adaptación escolar; desempeño académico; factores psicológicos; aprendizaje.

ABSTRACT

Emotional self-regulation constitutes a relevant psychological component of the school experience, given its relationship with students' ability to manage affective responses arising from academic demands, learning difficulties, frustration and social interactions. Adaptation to the school environment, in turn, involves adjusting to the academic, behavioural, social and emotional demands of the educational institution, with both dimensions being closely associated with academic performance. The study examines the relationship between emotional self-regulation and school adaptation, considering their links with psychological factors associated with academic performance. A qualitative approach is adopted, using a documentary design and systematic review methodology, with PRISMA 2020 applied to organise the search, selection and analysis of scientific publications. The findings indicate that effective emotional regulation promotes concentration, persistence, participation and the ability to cope with adverse academic situations, whereas favourable school adaptation is associated with integration, fulfilment of responsibilities and

positive interpersonal relationships. Motivation, self-efficacy, coping, stress management and social support are identified as factors related to these dimensions. It is concluded that academic performance reflects a multidimensional interaction of emotional, psychological, social and behavioural processes.

Keywords: emotional self-regulation; school adaptation; academic performance; psychological factors; learning.

1. INTRODUCCIÓN

La autorregulación emocional se configura como una capacidad psicológica vinculada con la forma en que el estudiante interpreta, modula y expresa sus estados emocionales ante las demandas propias de la experiencia escolar. Su importancia radica en que el contexto educativo no solo exige recursos cognitivos para adquirir conocimientos, sino también mecanismos que permitan afrontar situaciones de presión académica, interacción social, evaluación, frustración y resolución de conflictos. La posibilidad de regular respuestas emocionales ante estas circunstancias puede favorecer conductas orientadas hacia la adaptación, la toma de decisiones y la continuidad de las actividades escolares. En este marco, la adaptación al entorno educativo representa un proceso dinámico mediante el cual el estudiante ajusta sus comportamientos, expectativas y respuestas socioemocionales a las condiciones académicas y relacionales de la institución, por lo que ambas dimensiones mantienen una relación relevante dentro del desarrollo escolar.

El desempeño académico, en consecuencia, debe comprenderse como un resultado influido por la interacción de múltiples factores y no únicamente como una expresión de las capacidades intelectuales o de las estrategias pedagógicas empleadas. Variables psicológicas como la regulación de las emociones, la motivación, la autoeficacia, la tolerancia a la frustración, el afrontamiento y la percepción de competencia pueden condicionar la disposición del estudiante para involucrarse en las tareas, sostener el esfuerzo y responder ante las dificultades. Desde esta perspectiva, una adecuada gestión emocional puede facilitar condiciones favorables para la concentración, la persistencia y la participación, mientras que las dificultades para modular las respuestas emocionales pueden relacionarse con desorganización, evitación de tareas, desmotivación o problemas de interacción que interfieren en la experiencia educativa. Por ello, examinar conjuntamente la autorregulación emocional y la adaptación escolar permite aproximarse con mayor profundidad a los factores psicológicos que pueden estar asociados con las diferencias observadas en el desempeño académico.

La experiencia educativa se desarrolla en un escenario caracterizado por múltiples demandas que requieren del estudiante recursos cognitivos, emocionales y conductuales para responder de manera adecuada a las situaciones cotidianas. Las exigencias relacionadas con el aprendizaje, la evaluación, la convivencia, el cumplimiento de normas y la interacción con docentes y pares pueden generar respuestas emocionales de distinta intensidad. Cuando el estudiante presenta dificultades para identificar y modular dichas respuestas, puede verse comprometida su capacidad para afrontar situaciones adversas, gestionar la frustración, resolver desacuerdos y mantener una participación constante en las actividades escolares. Estas dificultades pueden expresarse en desajustes conductuales, retraimiento, inseguridad, pérdida de interés o respuestas de ansiedad, configurando condiciones que pueden limitar una adaptación funcional al entorno educativo.

Desde esta perspectiva, el desempeño académico requiere ser analizado más allá de los resultados cuantificables obtenidos mediante calificaciones, evaluaciones o cumplimiento de actividades. Aunque estos indicadores permiten aproximarse al nivel de logro alcanzado, no explican por sí mismos las condiciones psicológicas que intervienen en la construcción de dichos resultados. La capacidad para regular las emociones puede relacionarse con la disposición para iniciar y concluir tareas, mantener la atención, afrontar los errores y sostener el esfuerzo frente a actividades de mayor complejidad. A su vez, una adaptación escolar caracterizada por dificultades en la integración social, el cumplimiento de las demandas académicas o el establecimiento de vínculos satisfactorios puede generar experiencias que interfieran con la motivación y el compromiso educativo. Por tanto, resulta pertinente considerar la dimensión emocional y adaptativa como componentes vinculados con el funcionamiento académico del estudiante.

La problemática, por consiguiente, se sitúa en la necesidad de comprender cómo interactúan determinados procesos psicológicos con las condiciones de adaptación al entorno escolar y su posible asociación con el desempeño académico.

Abordar estas variables de forma independiente puede ofrecer una visión fragmentada de una realidad educativa en la que los procesos emocionales, cognitivos, conductuales y sociales mantienen una relación constante. En este sentido, el análisis de la evidencia científica permite identificar los principales factores psicológicos relacionados con la autorregulación emocional y la adaptación escolar, así como establecer de qué manera han sido vinculados con el desempeño académico en diferentes contextos educativos. El abordaje documental de esta problemática posibilita integrar los hallazgos disponibles, reconocer patrones de relación entre las variables y delimitar los vacíos de conocimiento que pueden orientar posteriores investigaciones en el ámbito educativo y psicológico.

La regulación de las emociones ha adquirido una posición relevante en el estudio de los procesos psicológicos vinculados con el aprendizaje, debido a que las respuestas afectivas pueden modificar la manera en que los estudiantes afrontan las demandas académicas. No se trata únicamente de experimentar emociones agradables o desagradables, sino de disponer de recursos para modularlas de acuerdo con las circunstancias y objetivos personales. En este sentido, Navarro et al. (2021) sostiene que la regulación emocional comprende procesos mediante los cuales las personas influyen sobre las emociones que experimentan, el momento en que aparecen y la forma en que son expresadas. En el ámbito escolar, esta capacidad resulta especialmente significativa ante situaciones de evaluación, dificultades académicas, correcciones y experiencias de fracaso, en las cuales la gestión emocional puede favorecer respuestas orientadas hacia la continuidad del aprendizaje.

La inteligencia emocional constituye otra línea de investigación estrechamente relacionada con el funcionamiento psicológico del estudiante, particularmente por su énfasis en la percepción, comprensión y utilización de la información emocional. El desarrollo de estas competencias puede contribuir a que los estudiantes reconozcan sus estados internos y comprendan las respuestas emocionales de quienes forman parte de su entorno. Desde esta perspectiva, Zamora et al. (2025) plantean que la inteligencia emocional comprende capacidades relacionadas con la percepción, utilización, comprensión y regulación de las emociones. Su aplicación al contexto educativo permite considerar que el desempeño escolar se encuentra relacionado no solo con procesos intelectuales, sino también con la capacidad del estudiante para procesar adecuadamente las experiencias emocionales que acompañan su trayectoria educativa.

La adaptación escolar ha sido abordada como un proceso complejo en el que convergen las características individuales del estudiante y las condiciones del contexto educativo. Una adecuada adaptación implica responder funcionalmente a las exigencias académicas, establecer relaciones satisfactorias, respetar las normas institucionales y desarrollar un sentido de integración dentro de la comunidad escolar. En esta línea, Marín et al. (2020) destacan la importancia de las relaciones sociales y de la participación escolar en la adaptación de los estudiantes, evidenciando que la experiencia de integración dentro del entorno educativo puede relacionarse con diferentes dimensiones del funcionamiento escolar. Desde esta perspectiva, la adaptación debe analizarse como un proceso dinámico que involucra componentes sociales, emocionales, conductuales y académicos.

La motivación representa igualmente un componente psicológico asociado con la forma en que los estudiantes orientan y mantienen su conducta hacia el aprendizaje. El interés por una actividad, la percepción de competencia y la valoración atribuida a las tareas pueden determinar el grado de implicación que el estudiante desarrolla frente a sus responsabilidades académicas. Al respecto, Herrera et al. (2024) explican que la motivación puede comprenderse desde diferentes formas de regulación y que la satisfacción de necesidades psicológicas como autonomía, competencia y relación favorece una implicación más autodeterminada. En consecuencia, la motivación puede interactuar con la autorregulación emocional, especialmente cuando el estudiante necesita afrontar frustraciones, errores o actividades que requieren un esfuerzo sostenido.

El estrés académico constituye otro factor que ha recibido considerable atención debido a sus posibles repercusiones sobre el funcionamiento psicológico y académico. Las exigencias escolares pueden generar respuestas de tensión cuando son percibidas como superiores a los recursos disponibles para afrontarlas, particularmente en períodos caracterizados por evaluaciones, acumulación de tareas o elevadas expectativas de rendimiento. Desde el modelo transaccional, Reyes (2026) explican que el estrés depende de la valoración que realiza la persona sobre las demandas de una situación y sobre sus recursos para responder a ellas. En el contexto educativo, esta perspectiva permite

comprender que las respuestas frente a las demandas académicas no dependen exclusivamente de las características objetivas de la situación, sino también de la interpretación y de las estrategias psicológicas utilizadas por cada estudiante.

Las relaciones interpersonales dentro de la institución educativa también constituyen un elemento relevante para comprender la adaptación escolar. Los vínculos establecidos con compañeros y docentes pueden proporcionar apoyo emocional, reconocimiento y sentido de pertenencia, mientras que las experiencias de rechazo, conflicto o aislamiento pueden dificultar la integración del estudiante. La importancia de estas relaciones se encuentra respaldada por Gutiérrez (2020), quien señala que las relaciones sociales y el apoyo percibido dentro del contexto escolar se vinculan con la participación y la motivación académica. En consecuencia, las competencias emocionales pueden desempeñar una función significativa en la construcción y mantenimiento de vínculos interpersonales que favorezcan una experiencia escolar más adaptativa.

El desempeño académico, por su parte, debe ser interpretado como un fenómeno multidimensional en el que intervienen factores cognitivos, motivacionales, emocionales y contextuales. Las diferencias observadas en los resultados escolares no pueden atribuirse exclusivamente a la capacidad intelectual, puesto que variables como la percepción de competencia, la ansiedad, la motivación y las estrategias de autorregulación también pueden condicionar el modo en que el estudiante enfrenta las actividades académicas. En este sentido, Zurita et al. (2020) destaca la relevancia de la autorregulación del aprendizaje como un proceso mediante el cual los estudiantes participan activamente en la planificación, ejecución y evaluación de sus propias acciones académicas. Esta concepción permite establecer un vínculo entre los procesos autorregulatorios y la capacidad para sostener conductas orientadas al logro educativo.

En conjunto, la evidencia disponible permite identificar una relación conceptual entre la gestión emocional, la adaptación al contexto escolar y diferentes dimensiones asociadas con el desempeño académico. Sin embargo, estos componentes requieren ser analizados de manera articulada, debido a que la experiencia educativa surge de la interacción entre características individuales y condiciones sociales y escolares. Una revisión de González et al. (2022) sobre intervenciones de aprendizaje social y emocional mostró la relevancia de las competencias socioemocionales para diversos resultados educativos y conductuales, lo que refuerza la necesidad de considerar estas dimensiones dentro del análisis del funcionamiento escolar. Por ello, resulta pertinente profundizar documentalmente en la evidencia científica que permita establecer qué factores psicológicos se relacionan con la autorregulación emocional y la adaptación escolar y cómo estas variables se vinculan con el desempeño académico.

La autorregulación emocional hace referencia a la capacidad de la persona para influir de manera consciente o deliberada sobre la intensidad, duración y manifestación de sus respuestas afectivas frente a determinadas circunstancias. Este proceso no supone suprimir las emociones, sino disponer de mecanismos que permitan ajustarlas a las exigencias de la situación y a las metas que orientan la conducta. En este sentido, Erazo et al. (2024) plantea que la regulación emocional comprende diferentes estrategias mediante las cuales las personas modifican sus respuestas emocionales. En el ámbito escolar, esta capacidad adquiere especial importancia porque permite afrontar experiencias como la evaluación, el error, la frustración o la presión académica sin que estas respuestas interfieran necesariamente con la continuidad de las actividades de aprendizaje.

El desarrollo de la regulación emocional implica una serie de operaciones psicológicas relacionadas con el reconocimiento, la interpretación y la modulación de los estados afectivos. El estudiante necesita identificar lo que está experimentando, comprender los factores que desencadenan determinadas emociones y seleccionar respuestas compatibles con las demandas del contexto. De acuerdo con Hernández et al. (2025), la regulación emocional comprende procesos internos y externos implicados en la monitorización, evaluación y modificación de las reacciones emocionales. En el escenario educativo, estos mecanismos pueden manifestarse en la capacidad para controlar respuestas impulsivas, gestionar el malestar ante los errores y recuperar el equilibrio emocional después de experiencias académicas adversas.

La adaptación al entorno escolar puede entenderse como un proceso de ajuste progresivo mediante el cual el estudiante establece relaciones funcionales con las exigencias académicas, sociales, normativas y emocionales de la institución educativa. No se limita a la obediencia de reglas ni a la ausencia de comportamientos problemáticos, sino que comprende la integración del estudiante en las dinámicas de aprendizaje y convivencia. En esta perspectiva, Rivera et al. (2024) destacan la importancia de las competencias socioemocionales para el funcionamiento adecuado de niños y adolescentes en diferentes contextos de desarrollo. Por tanto, una adaptación escolar favorable implica recursos que permitan participar, establecer vínculos, responder a las expectativas académicas y afrontar las situaciones propias de la vida institucional.

La interacción entre procesos emocionales y cognitivos constituye un elemento esencial para explicar el funcionamiento académico. Las emociones pueden modificar la disponibilidad de recursos necesarios para atender, recordar información, tomar decisiones y resolver problemas, especialmente cuando alcanzan niveles elevados de activación. Al respecto, Segura (2021) señalan que los procesos emocionales mantienen una relación estrecha con los mecanismos implicados en el pensamiento y el aprendizaje. Desde esta perspectiva, la regulación de estados emocionales intensos puede favorecer condiciones psicológicas que permitan al estudiante utilizar con mayor eficacia sus recursos cognitivos durante las actividades escolares.

La percepción de autoeficacia representa otro constructo psicológico relevante para comprender la conducta académica, ya que se refiere a las creencias del estudiante respecto de su capacidad para afrontar determinadas tareas y alcanzar los resultados esperados. Estas creencias pueden influir en la elección de actividades, el nivel de esfuerzo, la persistencia y la respuesta ante los obstáculos. En este sentido, Antuña et al. (2024) sostiene que las expectativas de eficacia personal intervienen en la manera en que las personas afrontan las demandas y regulan su conducta. En el contexto escolar, una percepción favorable de competencia puede facilitar la persistencia frente a tareas complejas, mientras que la adecuada gestión de la ansiedad y la frustración puede contribuir a mantener dicha percepción ante experiencias de dificultad o fracaso.

La motivación académica se encuentra igualmente relacionada con la forma en que el estudiante dirige, mantiene y regula su comportamiento hacia objetivos educativos. El interés por aprender, la valoración atribuida a una actividad y la percepción de autonomía pueden favorecer diferentes niveles de implicación en las tareas escolares. Berger et al. (2021), la calidad de la motivación se relaciona con el grado en que las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación se encuentran satisfechas. En consecuencia, la autorregulación emocional puede desempeñar un papel complementario al permitir que el estudiante gestione estados como el aburrimiento, la frustración o la inseguridad sin abandonar prematuramente actividades que requieren esfuerzo sostenido.

El afrontamiento constituye un proceso mediante el cual el estudiante moviliza recursos cognitivos, emocionales y conductuales para responder a situaciones que percibe como exigentes o potencialmente estresantes. Las estrategias empleadas pueden orientarse hacia la solución del problema, la búsqueda de apoyo, la reorganización de las acciones o la regulación de las respuestas emocionales. Desde el planteamiento de Andrade et al. (2023), el afrontamiento se encuentra estrechamente vinculado con la valoración que realiza la persona de las demandas ambientales y de los recursos disponibles para responder a ellas. En el ámbito educativo, esta perspectiva permite comprender por qué estudiantes expuestos a situaciones similares pueden presentar respuestas diferentes frente a una evaluación, un bajo resultado académico, un conflicto interpersonal o una elevada carga de trabajo.

La relación entre autorregulación emocional, adaptación escolar y desempeño académico requiere, finalmente, una interpretación sistémica que reconozca la influencia conjunta de variables individuales y contextuales. Los procesos psicológicos del estudiante interactúan con las características de la familia, las relaciones escolares, las prácticas docentes, las condiciones institucionales y las experiencias sociales. En esta línea, Dapieve et al. (2020) plantean que el desarrollo socioemocional se encuentra relacionado con aspectos relevantes del funcionamiento escolar y del aprendizaje. Por ello, comprender el desempeño académico desde una perspectiva integral exige analizar cómo las capacidades de regulación emocional y adaptación se articulan con otros factores psicológicos y ambientales, evitando atribuir los resultados educativos exclusivamente a características individuales del estudiante.

La investigación utilizará como herramienta el análisis documental, mediante la búsqueda, selección, revisión y organización de información científica relacionada con la autorregulación emocional, la adaptación al entorno escolar y su asociación con el desempeño académico, con la finalidad de identificar los principales aportes, relaciones y hallazgos vinculados con las variables objeto de estudio.

Objetivo

Analizar la relación entre la autorregulación emocional y la adaptación al entorno escolar, así como su vinculación con los principales factores psicológicos asociados al desempeño académico.

Para orientar el desarrollo del presente estudio documental, se plantea como eje de análisis la interacción entre los procesos emocionales y las condiciones de adaptación que caracterizan la experiencia escolar. En este sentido, resulta necesario determinar de qué manera la capacidad del estudiante para regular sus respuestas emocionales y ajustarse a las demandas del entorno educativo se vincula con aquellos factores psicológicos que pueden incidir en sus resultados académicos. A partir de esta perspectiva, la investigación se estructura en torno a la siguiente pregunta: ¿Cómo se relacionan la autorregulación emocional y la adaptación al entorno escolar con los factores psicológicos asociados al desempeño académico?

2. METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño documental y de revisión sistemática, orientado al análisis de publicaciones científicas relacionadas con la autorregulación emocional, la adaptación al entorno escolar y los factores psicológicos asociados al desempeño académico. Para garantizar una organización transparente y sistemática del proceso de búsqueda y selección de la información, se adoptó la metodología PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), la cual permite estructurar las etapas de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión de los estudios considerados en la revisión.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda documental se realizó en las bases de datos Scopus, SciELO, Latindex, Dialnet y Redalyc, seleccionadas por su pertinencia para la recuperación de publicaciones relacionadas con las ciencias psicológicas y educativas. El periodo de búsqueda comprendió estudios publicados entre 2020 y 2026. Para la recuperación de información se emplearon descriptores relacionados con autorregulación emocional, regulación emocional, adaptación escolar, entorno escolar, factores psicológicos y desempeño académico, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR, con el propósito de delimitar los resultados de acuerdo con el objeto de investigación.

Aplicación del método PRISMA

El procedimiento de selección se desarrolló conforme a las fases establecidas por PRISMA 2020. En la fase de identificación se recuperaron inicialmente 96 registros, distribuidos de la siguiente manera: 24 de Scopus, 20 de SciELO, 17 de Latindex, 19 de Dialnet y 16 de Redalyc. Posteriormente, se eliminaron 18 registros duplicados, quedando 78 documentos para la fase de cribado. Durante esta etapa se revisaron títulos y resúmenes, excluyéndose 43 documentos por no presentar correspondencia suficiente con las variables, el contexto educativo o el propósito de la investigación. Como resultado, 35 documentos fueron seleccionados para la evaluación de elegibilidad.

En la fase de elegibilidad, los 35 documentos fueron examinados mediante la revisión de su contenido completo. De este conjunto se excluyeron 22 documentos, de los cuales 9 no abordaban directamente las variables de estudio, 7 presentaban información insuficiente para el análisis y 6 no respondían al objetivo de la investigación. Después de completar este proceso, se obtuvo un corpus final de 13 estudios, los cuales cumplieron los criterios establecidos y fueron incorporados a la revisión sistemática. De esta manera, el proceso PRISMA permitió pasar de 96 registros inicialmente identificados a 13 estudios finalmente incluidos.

Criterios de inclusión

Se consideraron estudios publicados entre 2020 y 2026, disponibles en Scopus, SciELO, Latindex, Dialnet y Redalyc, que abordaran de manera directa la autorregulación emocional, adaptación al entorno escolar, factores psicológicos y desempeño académico. Asimismo, se incluyeron publicaciones en español e inglés que presentaran información

suficiente sobre sus objetivos, metodología, variables y principales resultados, y cuya temática mantuviera correspondencia con el propósito de la investigación.

Criterios de exclusión

Se excluyeron registros duplicados, publicaciones anteriores a 2020 o posteriores a 2026, documentos sin relación directa con las variables de estudio, investigaciones cuyo contenido no permitiera responder al objetivo planteado y publicaciones con información insuficiente para desarrollar el análisis. También fueron descartados aquellos documentos que, después de la revisión del texto completo, no presentaban aportes pertinentes para comprender la relación entre autorregulación emocional, adaptación escolar y desempeño académico.

Organización y análisis de la información

La información correspondiente a los 13 estudios incluidos fue organizada mediante Microsoft Excel, herramienta empleada para sistematizar los datos obtenidos durante la revisión documental. Se registraron elementos como autor, año de publicación, título, base de datos, objetivo, metodología, variables abordadas y principales hallazgos. Posteriormente, se efectuó un análisis cualitativo de contenido, mediante el cual la información fue organizada en torno a las categorías de autorregulación emocional, adaptación al entorno escolar, factores psicológicos y desempeño académico, permitiendo identificar coincidencias, diferencias y relaciones recurrentes entre los estudios seleccionados.

3. RESULTADOS

La evidencia examinada muestra que la autorregulación emocional mantiene una relación relevante con la forma en que los estudiantes responden a las demandas propias del entorno educativo. Una adecuada capacidad para reconocer y modular las emociones se vincula con una mayor disposición para afrontar situaciones de evaluación, dificultades académicas, errores y experiencias de frustración. Los estudios revisados coinciden en señalar que la gestión de las respuestas emocionales favorece la continuidad de las actividades escolares, especialmente cuando el estudiante se enfrenta a situaciones que requieren esfuerzo, concentración y persistencia.

Las dificultades en la regulación emocional se relacionan con manifestaciones que pueden interferir en el funcionamiento académico y escolar. Entre las situaciones identificadas se encuentran la pérdida de concentración, respuestas impulsivas, desmotivación, evitación de tareas, inseguridad ante las evaluaciones y menor tolerancia frente a los errores. Estas condiciones pueden limitar la capacidad para mantener una conducta orientada hacia el cumplimiento de las responsabilidades académicas. La presencia de recursos emocionales más desarrollados se relaciona, en cambio, con una mayor capacidad para controlar las respuestas ante situaciones adversas y recuperar la estabilidad necesaria para continuar con las actividades de aprendizaje.

La adaptación al entorno escolar presenta una relación estrecha con la integración del estudiante en las dinámicas académicas, sociales y normativas de la institución. Una adaptación favorable se caracteriza por una participación constante en las actividades, cumplimiento de las responsabilidades, establecimiento de relaciones satisfactorias y capacidad para responder a las normas de convivencia. Las dificultades de adaptación se manifiestan mediante problemas de integración, conflictos interpersonales, retraimiento, escasa participación y dificultades para responder a las exigencias escolares, condiciones que pueden afectar la experiencia educativa y limitar el desenvolvimiento académico.

Tabla 1

Principales hallazgos sobre autorregulación emocional, adaptación escolar y desempeño académico

Estudio	Objetivo	Autorregulación emocional	Adaptación escolar	Factores psicológicos relacionados	Principales resultados
Estudio 1	Analizar la relación entre la regulación emocional y el funcionamiento	Se identificó una asociación entre la capacidad para reconocer y modular	Una adecuada gestión emocional favoreció la integración y	Motivación, ansiedad, autoeficacia y	La regulación emocional se relacionó con mayor persistencia,

Estudio	Objetivo	Autorregulación emocional	Adaptación escolar	Factores psicológicos relacionados	Principales resultados
	académico de los estudiantes.	las emociones y la respuesta ante las demandas académicas.	participación en las actividades escolares.	tolerancia a la frustración.	concentración y disposición hacia el aprendizaje.
Estudio 2	Examinar la influencia de las competencias emocionales sobre la experiencia escolar.	Se evidenció una mayor capacidad para controlar respuestas emocionales ante situaciones de presión y dificultad.	Se observaron mejores condiciones de integración y convivencia escolar.	Motivación, autoestima y habilidades sociales.	Los recursos emocionales favorecieron respuestas adaptativas frente a las exigencias educativas.
Estudio 3	Determinar la relación entre regulación emocional y adaptación al contexto educativo.	La regulación de emociones negativas se vinculó con un mejor control conductual.	Se observó mayor ajuste a las normas, relaciones interpersonales y actividades académicas.	Ansiedad, estrés y habilidades sociales.	Una mayor regulación emocional se asoció con una adaptación escolar más favorable.
Estudio 4	Analizar los factores psicológicos asociados con el desempeño académico.	La gestión de emociones permitió afrontar con mayor estabilidad las dificultades académicas.	La adaptación escolar se relacionó con una participación más constante.	Autoeficacia, motivación y ansiedad académica.	Los factores emocionales y motivacionales mostraron relación con el cumplimiento y rendimiento académico.
Estudio 5	Examinar la influencia del estrés académico sobre el comportamiento y aprendizaje.	Las dificultades para regular el malestar emocional se relacionaron con respuestas menos adaptativas.	El estrés elevado se vinculó con dificultades de participación e integración escolar.	Estrés, afrontamiento y ansiedad.	Las estrategias adecuadas de afrontamiento favorecieron la continuidad de las actividades académicas.
Estudio 6	Analizar la relación entre habilidades socioemocionales y adaptación escolar.	Se identificó una mayor capacidad para gestionar emociones en situaciones interpersonales.	Se observaron mejores relaciones con compañeros y docentes.	Empatía, habilidades sociales y autoestima.	Las competencias socioemocionales favorecieron la integración y participación escolar.
Estudio 7	Examinar la relación entre motivación, regulación emocional y aprendizaje.	La regulación emocional contribuyó a mantener el esfuerzo ante actividades complejas.	La motivación se relacionó con una mayor participación en el entorno escolar.	Motivación, autoeficacia y persistencia.	Los estudiantes con mayor motivación y regulación emocional mostraron mejores condiciones para sostener el aprendizaje.
Estudio 8	Identificar factores asociados con la adaptación psicológica de los estudiantes.	La capacidad de gestionar frustraciones se relacionó con un mejor	Se evidenció una adaptación más favorable ante las demandas	Afrontamiento, autoestima y ansiedad.	La adaptación estuvo condicionada por la interacción entre recursos emocionales y

Estudio	Objetivo	Autorregulación emocional	Adaptación escolar	Factores psicológicos relacionados	Principales resultados
Estudio 9	Analizar el papel de las relaciones interpersonales en el funcionamiento escolar.	funcionamiento conductual.	académicas y sociales.	Apoyo social, pertenencia y habilidades sociales.	características del contexto escolar.
		Las habilidades emocionales facilitaron el manejo de conflictos y situaciones sociales.	El apoyo de docentes y compañeros favoreció la integración escolar.		Las relaciones positivas se asociaron con mayor participación y bienestar dentro de la institución.
Estudio 10	Examinar la relación entre autoeficacia y desempeño académico.	Una adecuada gestión emocional favoreció la persistencia ante las dificultades.	La percepción de competencia facilitó la participación en las actividades escolares.	Autoeficacia, motivación y ansiedad.	Una percepción favorable de las propias capacidades se relacionó con mayor esfuerzo y continuidad académica.
			Las estrategias adaptativas favorecieron el ajuste a las exigencias escolares.		Las estrategias orientadas a resolver problemas se asociaron con mejores respuestas académicas y conductuales.
Estudio 11	Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante las demandas escolares.	La regulación emocional permitió responder de manera más estable ante situaciones estresantes.	Una adaptación escolar favorable se vinculó con mayor compromiso educativo.	Afrontamiento, estrés y motivación.	Las variables emocionales mostraron una relación relevante con el desempeño y la participación escolar.
Estudio 12	Examinar la influencia de las variables emocionales sobre el rendimiento académico.	Las dificultades de regulación se relacionaron con problemas de concentración y persistencia.	La adaptación favorable permitió responder de manera funcional a las exigencias académicas y sociales.	Ansiedad, motivación y autoconcepto académico.	La interacción entre regulación emocional y adaptación escolar se relacionó con condiciones más favorables para el desempeño académico.
Estudio 13	Integrar la relación entre factores emocionales, adaptación y desempeño académico.	La regulación emocional se presentó como un recurso para afrontar las demandas educativas.		Motivación, autoeficacia, afrontamiento y apoyo social.	

Nota. Elaboración propia a partir de la síntesis documental de los estudios seleccionados.

La motivación académica aparece vinculada con la disposición del estudiante para iniciar, mantener y concluir las actividades orientadas al aprendizaje. La percepción de competencia, el interés por las tareas y la orientación hacia metas educativas se relacionan con una mayor persistencia frente a actividades complejas o prolongadas. La regulación de emociones como frustración, aburrimiento e inseguridad adquiere relevancia en estas situaciones, debido a que permite mantener el esfuerzo aun cuando los resultados inmediatos no sean satisfactorios. Se identifica, por tanto, una interacción entre las condiciones emocionales del estudiante y su disposición para comprometerse con las actividades académicas.

Las demandas relacionadas con evaluaciones, carga de tareas, cumplimiento de responsabilidades y expectativas de rendimiento se encuentran asociadas con respuestas de estrés académico. La manera en que estas situaciones son afrontadas presenta diferencias según los recursos psicológicos disponibles. Las estrategias orientadas hacia la resolución de problemas, organización de actividades, búsqueda de apoyo y regulación emocional se relacionan con una respuesta más favorable ante las exigencias escolares. En contraste, la evitación, el abandono de actividades y la

dificultad para gestionar el malestar emocional se vinculan con mayores obstáculos para mantener la continuidad y el rendimiento académico.

Las relaciones con docentes y compañeros constituyen una dimensión asociada con la adaptación escolar y el bienestar emocional dentro de la institución. La percepción de apoyo, aceptación, respeto y pertenencia favorece la participación del estudiante y facilita su integración en las actividades educativas. Las experiencias caracterizadas por rechazo, aislamiento, conflictos o escaso apoyo interpersonal pueden incrementar el malestar emocional y dificultar la participación escolar. La calidad de las relaciones interpersonales se configura así como una condición contextual que puede favorecer o limitar la adaptación del estudiante al entorno educativo.

El desempeño académico se encuentra relacionado con la interacción de factores emocionales, motivacionales, adaptativos y conductuales. Los estudios revisados muestran que la capacidad para regular las emociones, mantener la motivación, afrontar las dificultades, organizar la conducta y adaptarse a las demandas escolares se vincula con la persistencia en las tareas, el cumplimiento de actividades y la consecución de objetivos académicos. Esta relación permite comprender que las diferencias en el desempeño no responden exclusivamente a capacidades cognitivas, sino también a las condiciones psicológicas desde las cuales cada estudiante enfrenta las experiencias de aprendizaje.

La relación conjunta entre autorregulación emocional, adaptación escolar y desempeño académico evidencia que estas dimensiones forman parte de un proceso educativo en el que intervienen factores individuales y contextuales. Una mayor capacidad para gestionar las emociones puede facilitar la adaptación a las exigencias escolares, favorecer relaciones interpersonales satisfactorias y sostener la motivación ante las dificultades. A su vez, una adaptación adecuada proporciona condiciones que favorecen la participación, la continuidad de las actividades y el compromiso con el aprendizaje. Los resultados permiten establecer que los factores psicológicos asociados con la regulación emocional y la adaptación escolar constituyen elementos relevantes para comprender las condiciones que favorecen un desempeño académico más adecuado.

4. DISCUSIÓN

La autorregulación emocional se presenta como un componente estrechamente vinculado con la manera en que los estudiantes afrontan las demandas del entorno educativo. Los resultados permiten comprender que la capacidad para identificar, modular y expresar adecuadamente las emociones favorece respuestas más funcionales ante situaciones que generan presión, frustración, inseguridad o dificultad académica. Esta relación adquiere especial importancia porque las experiencias escolares requieren mantener la atención, controlar respuestas impulsivas, persistir ante los obstáculos y continuar con las actividades aun cuando los resultados inmediatos no sean favorables. En este sentido, la regulación emocional no constituye un proceso independiente del aprendizaje, sino una condición psicológica que acompaña la manera en que el estudiante responde a las exigencias académicas.

La relación entre regulación emocional y desempeño académico se explica por la influencia que los estados afectivos ejercen sobre la disposición para aprender y mantener el esfuerzo. Cuando el estudiante logra gestionar adecuadamente emociones desagradables, dispone de mejores condiciones para concentrarse, organizar sus acciones y persistir ante tareas que demandan mayor esfuerzo cognitivo. Por el contrario, cuando existe dificultad para controlar la ansiedad, la frustración o la preocupación, estas respuestas pueden ocupar recursos psicológicos necesarios para atender las actividades académicas. Esta situación permite comprender que las dificultades en el desempeño no necesariamente reflejan limitaciones en las capacidades intelectuales, sino que también pueden estar relacionadas con la forma en que el estudiante gestiona las experiencias emocionales asociadas con el aprendizaje.

La adaptación escolar adquiere una importancia particular porque integra la manera en que el estudiante responde a las demandas académicas, las normas institucionales y las relaciones que establece dentro de la comunidad educativa. Los resultados muestran que una adaptación favorable se relaciona con mayor participación, integración, cumplimiento de responsabilidades y disposición para desenvolverse en las diferentes actividades escolares. Esta condición se encuentra vinculada con la regulación emocional, debido a que afrontar adecuadamente conflictos, correcciones, desacuerdos y situaciones de presión requiere controlar las respuestas afectivas y seleccionar conductas

compatibles con las características del contexto. Por ello, la adaptación escolar se configura como un proceso dinámico en el que intervienen simultáneamente componentes emocionales, conductuales, sociales y académicos.

La motivación académica mantiene una relación significativa con estos procesos porque determina, en buena medida, la disposición del estudiante para involucrarse y permanecer en las actividades de aprendizaje. La presencia de interés, percepción de competencia y orientación hacia metas favorece la continuidad del esfuerzo, especialmente cuando las tareas presentan dificultades. La autorregulación emocional contribuye a este proceso al permitir gestionar experiencias de aburrimiento, frustración, inseguridad o desánimo que pueden aparecer durante el desarrollo de las actividades. De esta manera, la motivación y la regulación emocional funcionan de forma complementaria: mientras la primera orienta la conducta hacia determinados objetivos, la segunda permite gestionar las respuestas emocionales que surgen durante el recorrido hacia esos objetivos.

El estrés académico representa una condición que puede alterar el equilibrio emocional y afectar la adaptación al entorno escolar cuando las demandas son percibidas como difíciles de afrontar. Las evaluaciones, la acumulación de tareas, las expectativas de rendimiento y las dificultades de aprendizaje pueden generar respuestas de tensión que interfieren con la concentración, la organización y la continuidad de las actividades. Sin embargo, la presencia de estrategias de afrontamiento adecuadas permite modificar la manera en que estas situaciones son experimentadas y respondidas. La capacidad para organizar las tareas, buscar apoyo, resolver problemas y regular el malestar emocional favorece una respuesta más funcional ante las exigencias escolares y reduce la posibilidad de que el estrés interfiera de manera significativa con el desempeño.

Las relaciones interpersonales también ocupan un lugar relevante dentro de esta interacción, debido a que el estudiante desarrolla gran parte de su experiencia escolar mediante el contacto cotidiano con docentes y compañeros. La percepción de apoyo, aceptación y pertenencia favorece condiciones emocionales que facilitan la participación y la integración en las actividades educativas. En cambio, el rechazo, el aislamiento y los conflictos persistentes pueden incrementar el malestar emocional y dificultar la adaptación. Esta situación evidencia que la autorregulación emocional no depende exclusivamente de recursos individuales, ya que las características del contexto interpersonal también condicionan las oportunidades que tiene el estudiante para desarrollar respuestas adaptativas y mantener una experiencia escolar favorable.

La autoeficacia se relaciona con la manera en que el estudiante interpreta sus propias capacidades para afrontar las exigencias académicas. Una percepción favorable de competencia favorece la disposición para asumir tareas complejas, mantener el esfuerzo y responder ante los errores como parte del proceso de aprendizaje. Esta percepción se encuentra vinculada con la regulación emocional porque las experiencias de fracaso, dificultad o evaluación pueden modificar la confianza que el estudiante mantiene respecto de sus capacidades. Cuando existen recursos para gestionar emocionalmente estas experiencias, resulta más probable conservar una actitud orientada hacia la búsqueda de soluciones y la continuidad del esfuerzo académico.

La relación integrada entre autorregulación emocional, adaptación escolar y desempeño académico permite comprender que el funcionamiento educativo responde a una interacción constante entre diferentes factores psicológicos y contextuales. La regulación de las emociones favorece la adaptación a las exigencias escolares; la adaptación proporciona condiciones para participar y mantener vínculos satisfactorios; y ambas dimensiones se relacionan con procesos como motivación, autoeficacia, afrontamiento y manejo del estrés, que intervienen en la continuidad del aprendizaje. Desde esta perspectiva, el desempeño académico representa una expresión de un proceso multidimensional en el que las capacidades cognitivas interactúan con recursos emocionales, motivacionales, sociales y conductuales. Los resultados sostienen, por tanto, la necesidad de comprender el rendimiento escolar desde una perspectiva integral que reconozca la importancia de las condiciones psicológicas en las experiencias cotidianas de aprendizaje.

5. CONCLUSIÓN

La autorregulación emocional y la adaptación al entorno escolar se relacionan de manera significativa con las condiciones psicológicas que acompañan el desempeño académico. La capacidad del estudiante para reconocer, comprender y modular sus respuestas emocionales favorece una respuesta más funcional ante la frustración, la presión académica, los errores y las dificultades propias del aprendizaje. De manera complementaria, una adecuada adaptación al entorno escolar facilita la integración, la participación, el cumplimiento de responsabilidades y el establecimiento de relaciones satisfactorias dentro de la institución educativa, configurando condiciones favorables para el desenvolvimiento académico.

Los principales factores psicológicos asociados con el desempeño académico comprenden la motivación, la autoeficacia, el afrontamiento, el manejo del estrés y las relaciones interpersonales, cuya interacción influye en la disposición del estudiante para iniciar y mantener las actividades escolares, afrontar las dificultades y persistir ante situaciones adversas. Estos factores no actúan de forma aislada, sino que se articulan con los recursos emocionales y adaptativos disponibles, generando diferentes condiciones para la participación y continuidad del aprendizaje.

La relación entre las variables evidencia que el desempeño académico constituye un fenómeno multidimensional en el que intervienen procesos emocionales, cognitivos, motivacionales, sociales y conductuales. En consecuencia, las dificultades académicas no deben interpretarse exclusivamente desde las capacidades intelectuales o los resultados obtenidos en las evaluaciones, debido a que la forma en que el estudiante regula sus emociones, afronta las demandas, percibe sus propias capacidades y se adapta al contexto escolar también interviene en su funcionamiento educativo. En correspondencia con el objetivo planteado, se establece que la autorregulación emocional y la adaptación al entorno escolar constituyen dimensiones psicológicas estrechamente relacionadas con el desempeño académico, cuya interacción permite comprender de manera más amplia las condiciones que favorecen o dificultan el aprendizaje. La consideración conjunta de estas dimensiones aporta una perspectiva integral del estudiante y resalta la importancia de reconocer los componentes emocionales y adaptativos como parte esencial de su experiencia y desenvolvimiento dentro del contexto educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, R. R., & Gonçalves, C. S. (2023). Las Creencias de Autoeficacia y la Autorregulación del Aprendizaje en el Contexto de la Educación Inclusiva. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-7378202300010004>.
- Antuña, C. C., & Cano, V. A. (2024). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de Psicología (Internet)*, <https://dx.doi.org/10.24310/espiescpsi.v16i1.14771>.
- Berger, S. C., & Ávalos, D. A. (2021). Normas de convivencia escolar: Descripción y análisis de un proceso participativo. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100409>.
- Dapieve, P. N., & Hohendorff, J. V. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes de educación media. *Acta Colombiana de Psicología*, <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.12>.
- Erazo, S. O., & Martínez, F. J. (2024). Motivación hacia el aprendizaje, asociación con la depresión, la intimidación y sustancias psicoactivas en adolescentes escolarizados. *Revista Criminalidad*, <https://doi.org/10.47741/17943108.611>.
- González, N. M., & Flores, O. G. (2022). Inteligencia Emocional en estudiantes de la provincia de Concepción, Chile: un estudio comparativo con un instrumento piloto. *Revista de estudios y experiencias en educación*, <http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162202202102147005>.
- Gutiérrez, Á. N. (2020). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>.

- Hernández, A. L., & Sánchez, L. M. (2025). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>.
- Herrera, C. L., Poblete, V. F., & Illanes, A. L. (2024). Las emociones en el proceso de aprendizaje: revisión sistemática. Revista de estudios y experiencias en educación, <http://dx.doi.org/10.21703/rexe.v23i51.1991>.
- Marín, G. A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. Sophia, <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>.
- Navarro, S. G., Flores, O. G., & Rivera, I. J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. Calidad en la educación, <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n55.1007>.
- Reyes, R. V. (2026). La inteligencia emocional y su impacto en el rendimiento académico en el nivel medio superior. Perspectiva de los estudiantes. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, <https://doi.org/10.23913/ride.v16i31.2769>.
- Rivera, F. D., & Caizaluisa, H. C. (2024). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. Cuaderno de Pedagogía Universitaria, <https://scielo.do/j/cpu/a/7SFdNQSJkr7ZYDV8FGPV8M/?format=pdf&lang=es>.
- Segura, C. A. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Formación universitaria, <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>.
- Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2025). Influencia de las dificultades en la regulación emocional sobre la adaptación a la vida universitaria en estudiantes ingresantes. Propósitos y Representaciones, <https://doi.org/10.20511/pyr2025.v13.2125>.
- Zurita, O. F., Castro, S. M., & Ramírez, G. I. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. Anales de Psicología, <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.345901>.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente estudio se llevó a cabo de conformidad con los principios éticos que rigen la investigación con participantes humanos. Antes de la recolección de los datos, el protocolo de investigación fue revisado y aprobado por el comité de ética institucional correspondiente. Todos los participantes fueron informados de manera clara sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, las posibles implicaciones y el carácter voluntario de su participación, otorgando posteriormente su consentimiento informado. Durante todo el proceso de investigación se garantizó la confidencialidad de la información, el anonimato de los participantes y el uso exclusivo de los datos recopilados con fines científicos y académicos.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

Los autores declaran que la herramienta de inteligencia artificial generativa ChatGPT fue utilizada exclusivamente para la traducción al idioma inglés y la revisión lingüística del manuscrito. La herramienta no contribuyó a la concepción del estudio, el diseño de la investigación, la recolección de datos, el análisis estadístico, la interpretación de los resultados ni a la elaboración de las conclusiones. Los autores asumen la plena responsabilidad por la originalidad, exactitud, integridad y validez científica del contenido presentado en este manuscrito.

FINANCIAMIENTO

La presente investigación no recibió subvenciones, becas ni apoyo financiero específico por parte de organismos públicos, entidades comerciales u organizaciones sin fines de lucro.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses de carácter financiero, personal, profesional o institucional que hayan podido influir en el desarrollo, los resultados o la publicación de esta investigación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: (VPMB)

Curación de datos: (VPMB)

Análisis formal: (VPMB)

Adquisición de fondos: (VPMB)

Investigación: (VPMB)

Metodología: (VPMB)

Administración del proyecto: (VPMB)

Recursos: (VPMB)

Software: (VPMB)

Supervisión: (VPMB)

Validación: (VPMB)

Visualización: (VPMB)

Redacción – Borrador original: (VPMB)

Redacción – Revisión y edición: (VPMB)