

**LA AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL EN ARQUITECTOS:
INFLUENCIA EN LA TOMA DE
DECISIONES EN CONTEXTOS DE
PRESIÓN PROFESIONAL**

**Facultad de Ciencias de la
Educación**

**Cindy Cristina Bolívar Castañeda
Erike Yurley Contreras Céspedes**

N.º EDCI23/2026



**UNIVERSIDAD
La Gran Colombia**



Resumen

La arquitectura es una profesión que exige una constante toma de decisiones en contextos de alta presión, responsabilidad y exigencia creativa. En este escenario, las emociones influyen directamente en la capacidad de análisis, liderazgo y resolución de problemas de los profesionales. El presente trabajo tiene como objetivo analizar cómo la autorregulación emocional influye en la toma de decisiones de los arquitectos en contextos de presión profesional, comprendiendo el origen de emociones como el estrés, la frustración y el enojo, así como su impacto en el desempeño laboral y el bienestar personal.

La investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo y de revisión teórica, integrando aportes de autores como Martha Nussbaum, Rafael Bisquerra y Christian Norberg-Schulz. Asimismo, se analizan estudios relacionados con regulación emocional y liderazgo profesional. Los resultados evidencian que las emociones no son elementos irracionales que deban eliminarse del ejercicio profesional, sino respuestas cognitivas que permiten interpretar situaciones relevantes. De igual manera, se concluye que el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional favorece la toma de decisiones conscientes, mejora el liderazgo y contribuye al bienestar psicológico del arquitecto en contextos de alta exigencia laboral.

Palabras clave

Arquitectura, autorregulación emocional, estrés laboral, inteligencia emocional, toma de decisiones.

Abstract

Architecture is a profession that requires constant decision-making in contexts characterized by high pressure, responsibility, and creative demands. In this scenario, emotions directly influence professionals' capacity for analysis, leadership, and problem-solving. The present study aims to analyze how emotional self-regulation influences architects' decision-making in contexts of professional pressure, examining the origins of emotions such as stress, frustration, and anger, as well as their impact on job performance and personal well-being.

This research is developed through a qualitative and theoretical review approach, integrating contributions from authors such as Martha Nussbaum, Rafael Bisquerra, and Christian Norberg-Schulz. Likewise, studies related to emotional regulation and professional leadership are analyzed. The findings show that emotions are not irrational elements that should be eliminated from professional practice, but rather cognitive responses that enable the interpretation of relevant situations. Similarly, it is concluded that the development of emotional self-regulation skills promotes conscious decision-making, improves leadership, and contributes to architects' psychological well-being in highly demanding work environments.

Keywords

Architecture, decision-making, emotional intelligence, emotional self-regulation, occupational stress.

Cómo citar / How to cite?:

Bolívar Castañeda, C. C. y Contreras Cespedes, E. Y. (2026). La autorregulación emocional en arquitectos: influencia en la toma de decisiones en contextos de presión profesional [documento de trabajo n.º EDCI23]. Universidad La Gran Colombia. <https://hdl.handle.net/11396/9111>

1. Introducción

La arquitectura es una disciplina que combina creatividad, análisis técnico, responsabilidad social y capacidad de liderazgo. En el ejercicio profesional, los arquitectos deben enfrentar constantemente situaciones de presión relacionadas con tiempos de entrega, coordinación de equipos, exigencias económicas, conflictos con clientes y toma de decisiones complejas. Estas condiciones propician escenarios de tensión que pueden generar diferentes respuestas emocionales con impacto directo en el desempeño laboral y en la calidad de las decisiones tomadas.

Tradicionalmente, las emociones han sido consideradas como elementos opuestos a la racionalidad profesional. Sin embargo, diversos estudios contemporáneos demuestran que las emociones participan activamente en los procesos cognitivos y en la interpretación de la realidad. Desde esta perspectiva, comprender la manera en que los arquitectos gestionan emociones como el estrés, la frustración y el enojo resulta fundamental para analizar su influencia en la práctica profesional.

En muchos casos, la presión laboral puede afectar la claridad mental, la comunicación y la capacidad de liderazgo del arquitecto, repercutiendo tanto en el desarrollo de proyectos como en el bienestar personal. Por esta razón, la autorregulación emocional se convierte en una competencia necesaria para afrontar de manera adecuada las exigencias del entorno profesional.

El presente trabajo busca analizar cómo la autorregulación emocional influye en la toma de decisiones de los arquitectos en contextos de presión profesional. Para ello, se realizó una revisión teórica basada en los aportes de diferentes autores relacionados con el desarrollo de las emociones, la inteligencia emocional y la teoría arquitectónica, permitiendo comprender la importancia de incorporar la educación emocional dentro de la formación profesional de la arquitectura.

2. Objetivos

2.1. General

Analizar cómo la autorregulación emocional influye en la toma de decisiones de los arquitectos en contextos de presión profesional, comprendiendo el origen de emociones como el estrés, la frustración y el enojo, así como su impacto en el desempeño laboral y el bienestar personal.

2.2. Específicos

- Identificar las principales emociones que experimentan los arquitectos en contextos laborales de alta exigencia.
- Comprender la relación entre emoción y toma de decisiones en el ejercicio profesional.

- Analizar la importancia de la autorregulación emocional en el liderazgo y desempeño profesional.
- Reflexionar sobre la necesidad de incorporar la educación emocional en la formación académica de los arquitectos.

3. Metodología

El presente documento se desarrolló desde un enfoque cualitativo a partir de una revisión teórica y documental. La indagación avanzó con el análisis interpretativo de diferentes fuentes académicas relacionadas con: las emociones, la inteligencia emocional, el liderazgo y la arquitectura.

Para el desarrollo del documento se consultaron libros, artículos científicos y estudios académicos que abordan la relación entre emoción y cognición, especialmente en contextos profesionales de alta presión. Entre los autores principales se encuentran Martha Nussbaum, quien plantea que las emociones son juicios de valor vinculados con

aquello que las personas consideran importante; Rafael Bisquerra, reconocido por sus aportes sobre educación emocional y bienestar; y Christian Norberg-Schulz, quien reflexiona sobre la intencionalidad en arquitectura.

Asimismo, se revisaron investigaciones relacionadas con regulación emocional y liderazgo profesional, permitiendo establecer conexiones entre la gestión emocional y la toma de decisiones en el ámbito arquitectónico. Todo este trabajo se desarrolló en el marco del curso electivo de educación socioemocional de la Facultad de Ciencias de la Educación.

4. Resultados

4.1. Emociones y ejercicio profesional en arquitectura

La arquitectura es una profesión que exige altos niveles de responsabilidad y capacidad de adaptación. Los arquitectos deben responder simultáneamente a requerimientos técnicos, económicos, funcionales y estéticos, lo que genera escenarios de presión constante. En este contexto, emociones como el estrés, la frustración y el enojo aparecen de manera frecuente durante el desarrollo profesional.

El estrés suele manifestarse cuando el arquitecto percibe que las demandas laborales superan sus recursos personales o el tiempo disponible para resolver determinadas situaciones. Por ejemplo, los retrasos en obra, las modificaciones inesperadas de diseño o las exigencias de los clientes pueden generar altos niveles de tensión emocional.

Por otro lado, la frustración aparece cuando el profesional siente que no puede alcanzar los objetivos esperados o cuando existen obstáculos que limitan el desarrollo adecuado de un proyecto. Asimismo, el enojo puede surgir ante situaciones percibidas como injustas, conflictos laborales o dificultades de comunicación dentro de los equipos de trabajo.

Aunque tradicionalmente estas emociones han sido consideradas negativas, diferentes autores plantean que cumplen una función importante dentro de los procesos cognitivos y de adaptación humana.

4.2. La emoción como proceso cognitivo

Según Martha Nussbaum (2008), las emociones no son simples reacciones irracionales, sino juicios de valor relacionados con aquello que las personas consideran significativo. Desde esta perspectiva, las emociones permiten interpretar la realidad y comprender cómo determinadas situaciones afectan el bienestar individual.

En el caso de los arquitectos, las emociones reflejan la importancia que tiene el proyecto, el reconocimiento profesional, la responsabilidad técnica y las relaciones laborales dentro de su ejercicio profesional. Por esta razón, ignorar las emociones no elimina su influencia, sino que puede dificultar la toma de decisiones conscientes. Comprender el origen de las emociones permite desarrollar respuestas más reflexivas frente a situaciones de presión. Un arquitecto emocionalmente consciente puede identificar las causas del estrés y evitar respuestas impulsivas que afecten el desarrollo del proyecto o las relaciones interpersonales.

4.3. Autorregulación emocional y toma de decisiones

La autorregulación emocional consiste en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones propias. De acuerdo con Rafael Bisquerra (2009), esta competencia forma parte fundamental de la educación emocional y contribuye al bienestar psicológico y social de las personas.

En el contexto profesional, la autorregulación emocional favorece una toma de decisiones más consciente y equilibrada. Un arquitecto que logra gestionar adecuadamente sus emociones puede analizar los problemas con mayor claridad, mantener una comunicación efectiva y responder de manera estratégica ante situaciones complejas.

Por el contrario, cuando las emociones no son reguladas adecuadamente, pueden afectar la capacidad de análisis y generar decisiones impulsivas. El exceso de estrés puede dificultar la concentración, mientras que el enojo puede afectar las relaciones laborales y la coordinación de equipos.

La regulación emocional también se relaciona con el liderazgo profesional. Estudios como el de Torrence y Connelly (2019) demuestran que las personas con mejores

habilidades de regulación emocional presentan un mejor desempeño en roles de liderazgo y resolución de conflictos.

4.4. Emoción, liderazgo e intencionalidad en arquitectura

Dentro de la arquitectura, las decisiones proyectuales no son completamente neutras. Según Christian Norberg-Schulz (1965), toda obra arquitectónica responde a una intención y a una visión particular del arquitecto frente al espacio y la experiencia humana.

En este sentido, el estado emocional del profesional influye directamente en la claridad conceptual, la creatividad y la coherencia de las decisiones tomadas durante el proceso de diseño. Un arquitecto que trabaja bajo altos niveles de estrés o frustración puede ver afectada su capacidad de análisis y resolución de problemas.

Por el contrario, un profesional que desarrolla habilidades de autorregulación emocional puede mantener una mayor estabilidad frente a situaciones complejas, favoreciendo procesos de diseño más conscientes y decisiones mejor fundamentadas. Además, la capacidad de gestionar emociones fortalece el liderazgo dentro de los equipos de trabajo, permitiendo una mejor comunicación, resolución de conflictos y adaptación a contextos cambiantes.

5. Discusión

Los resultados del análisis teórico permiten comprender que las emociones constituyen un componente fundamental dentro del ejercicio profesional de la arquitectura. Lejos de representar un obstáculo para la racionalidad, las emociones funcionan como mecanismos de interpretación que permiten al individuo comprender la relevancia de determinadas situaciones.

Desde la perspectiva de Martha Nussbaum, interpretar las emociones como juicios de valor permite entender que el estrés, la frustración y el enojo reflejan preocupaciones importantes para el arquitecto, relacionadas con la responsabilidad profesional, la calidad del trabajo y el reconocimiento laboral.

Por otra parte, la propuesta de Rafael Bisquerra evidencia que la autorregulación emocional no es una habilidad innata, sino una competencia que puede desarrollarse mediante procesos de formación y autoconocimiento. Esto resulta especialmente relevante en profesiones como la arquitectura, donde las exigencias laborales generan altos niveles de presión emocional.

Asimismo, la relación entre emocionalidad e intencionalidad planteada por Christian Norberg-Schulz refuerza la idea de que las decisiones arquitectónicas están influenciadas por la experiencia emocional del profesional. Por esta razón, la gestión

emocional adecuada contribuye no solo al bienestar personal del arquitecto, sino también a la calidad de las decisiones proyectuales y del liderazgo profesional.

6. Aspectos clave

- La educación de las emociones como un aprendizaje esencial con impacto positivo en desarrollo profesional.
- La toma de decisiones en el campo laboral de un profesional de la arquitectura se puede fortalecer sí, a la par fortalece su emocionalidad.
- Los nuevos paradigmas de la emoción visibilizan las complejidad del desarrollo humano y las complejas relaciones entre la parte de desarrollo íntima de los sujetos con el aspecto público que se vive, por ejemplo, en la vida laboral y profesional.

7. Conclusiones

La autorregulación emocional se configura como una competencia fundamental dentro del ejercicio profesional de la arquitectura. Las emociones que surgen en contextos de presión laboral no deben ser entendidas como obstáculos irracionales, sino como respuestas vinculadas a la interpretación de situaciones relevantes para el profesional.

El desarrollo de habilidades de gestión emocional permite mejorar la toma de decisiones, fortalecer el liderazgo y reducir el impacto negativo del estrés en el desempeño laboral. Asimismo, la capacidad de reconocer y comprender las emociones favorece respuestas más conscientes y estratégicas frente a situaciones complejas.

De igual manera, se evidencia la necesidad de incorporar procesos de educación emocional dentro de la formación académica de los arquitectos, promoviendo herramientas que contribuyan tanto al bienestar psicológico como al fortalecimiento de las competencias profesionales.

Finalmente, comprender la relación entre emoción y arquitectura permite reconocer que las decisiones proyectuales no dependen únicamente de factores técnicos, sino también de las condiciones emocionales y humanas desde las cuales el arquitecto interpreta y transforma el espacio.

Referencias

Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Higuera-Trujillo, J. L., Llinares, C., & Macagno, E. (2021). The cognitive-emotional design and study of architectural space: A scoping review of neuroarchitecture and its precursor approaches. *Sensors*, 21(6), 2193. <https://doi.org/10.3390/s21062193>

Nussbaum, M. C. (2008). *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*. Paidós.

Norberg-Schulz, C. (1965). *Intenciones en arquitectura*. MIT Press.

Torrence, B. S., & Connelly, S. (2019). Emotion regulation tendencies and leadership performance: An examination of cognitive and behavioral regulation strategies. *Frontiers in Psychology, 10*, 1952. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01952>

