

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD

EMOTIONAL EDUCATION AND ITS IMPLICATIONS FOR HEALTH

*M^a del Carmen Ortega Navas **
Universidad Nacional de Educación a Distancia

RESUMEN

El propósito de este artículo es proporcionar una recopilación teórica y reflexiva acerca del desarrollo de las emociones como uno de los factores determinantes la salud y el bienestar de las personas. El ser humano experimenta infinidad de emociones que son las que condicionan como nos encontramos en cada momento. Cada emoción tiene un significado, un valor y una utilidad que nos ayuda a prepararnos y responder ante cada situación. Las emociones no sólo afectan al progreso de nuestras vidas y acciones, al aprendizaje porque alteran la atención, la concentración, la memoria y la motivación, sino que condicionan nuestras conductas y repercuten en nuestra salud, bienestar personal, profesional, social y, en definitiva, en nuestra calidad de vida. Las emociones juegan un papel muy importante para la salud, son una parte innegable de nuestras vidas y son fundamentales para potenciar una conducta saludable, o por el contrario, si éstas son negativas suponen un riesgo potencial para nuestra salud, de modo que las personas deben buscar que las emociones se transformen en estímulos y aprendizajes positivos. La educación emocional persigue la prevención y reducción de las situaciones que inciden negativamente en nuestra salud física y psíquica que permita promover el equilibrio emocional y un verdadero estado de bienestar.

Palabras clave: Educación emocional, Docente, Competencias emocionales, Competencias sociales, Estilos de vida, Bienestar, Salud, Calidad de vida, Aprendizaje, Atención, Memoria, Concentración, Motivación, Conducta, Toma de decisiones, Inteligencia emocional, Holismo.

ABSTRACT

The purpose of this article is to provide a theoretical and reflexive summary of emotions development as one of determinant factors for the people's health. The human being experiences lost of emotions that

* Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación. Profesora Ayudante del Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía Social. Facultad de Educación. UNED. Sus líneas de investigación y publicaciones versan sobre la formación de formadores, la educación permanente y la formación y promoción de educación para la salud. E-mail: cortega@edu.uned.es.

determine the way we are in every moment. Each emotion has a meaning; a value and usefulness that helps us to prepare and answer before every situation. Emotions not only affect the progress of our lives and actions, the learning process because its altering attention, concentration, memory and motivation, but also determine our conducts, our health and our personal, professional, social well-being definitively, in our quality of life.

Emotions play an important role in health are an undeniable part of our lives and essential for promoting a healthy behavior, or on the other hand, if they are negative a potential risk to our health, so people must seek that emotions are transformed into positive incentives. The emotional education prevents and reduces situations that affect negatively our physical and psychic health that allows us to promote the emotional balance and a real welfare state.

Key words: Emotional education, Teacher, Emotional competences, Social competences, Life styles, Well-being, Health, Quality of life, Learning, Attention, Memory, Concentration, Motivation, Conduct, Decision making, Emotional intelligence, Holism.

Introducción

Las emociones son una parte innegable e integral de nuestro ser que condicionan nuestra salud y desempeñan un papel esencial en nuestro comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social, etc.

Las aportaciones científicas actuales destacan cómo afectan las emociones a la vida cotidiana, cómo nos encontramos en cada momento, estando presentes en cada actitud y decisión, así como, en cada una de nuestras acciones. Igualmente se están incrementado los estudios sobre la vinculación entre las emociones y la salud como base de toda actividad humana y aquéllos que tratan de explicar cómo interfieren las emociones en los controles del pensamiento y en los procesos implicados en éste (Bless, 2000; Bisquerra, 2003; Fernández Abascal, 2003; Brakett, 2004; Iglesias, 2004, Crawspeth, 2005, entre otros).

La importancia que tiene el fomento de las emociones para nuestro desarrollo integral justifica la necesidad de promover y fomentar las competencias emocionales y sociales de las personas (Elias, Zins, Weissberg, Frey, Greenber, Haynes, Kessler, Schwab-Stone y Shriver, 1997).

Goleman (2009:20) afirma que “a lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal [...]”

Cabe destacar que en los últimos años el término *Salud emocional* se ha convertido en una de las prioridades de los profesionales de la salud y de la educación. De hecho, la salud emocional es considerada como una parte integrante de la educación para la salud (Perea, 2002:30).

En el presente trabajo se abordan algunos aspectos fundamentales sobre el concepto de emociones, la relación de la educación emocional con la inteligencia emocional y la repercusión de las emociones como uno de los factores determinantes de nuestra salud y bienestar.

¿Qué entendemos por emociones?

Las definiciones que se pueden encontrar en la literatura sobre el concepto de emoción son numerosas y variadas. La raíz etimológica de la palabra emoción es *emotio*, *emotionis*, que se deriva del verbo latino *movere* (moverse) que coincide con la misma raíz de motivación (*movere*). Además contiene el prefijo *e-* que implica “alejamiento”, “movimiento hacia”, que sugiere que toda emoción supone una tendencia o impulso a actuar y enfrentarnos a la vida cotidiana.

El análisis del contenido de este conjunto de definiciones nos permite inferir tres grandes categorías: a) supervivencia, b) adaptación, y, c) funciones biológicas. A continuación presentamos, sin pretender ser exhaustivos, algunas definiciones que se corresponden con cada una de las categorías anteriormente señaladas.

Supervivencia

Se entiende por emociones los «mecanismos de regulación de la vida interpuestos entre el patrón básico de supervivencia y los mecanismos de la razón superior. Las emociones se encuentran siempre relacionadas con la homeostasis y la supervivencia” (Damasio, 2000: 20). Este mismo autor afirma que las emociones son el conjunto de fenómenos autorregulados, que conducen al mantenimiento constante del organismo independientemente de las condiciones del medio externo en su lucha por la supervivencia.

Las emociones son “procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros [...], tienen la propiedad de dar prioridad a la información relevante para nuestra supervivencia, la cual debe ser procesada en cada momento” (Fernández Abascal, 2003: 48).

Procesos adaptativos que desempeñan un papel esencial en el comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social

Las emociones facilitan la adaptación del individuo al entorno social. Las pulsiones emocionales expresan cómo nos sentimos en cada momento y regulan o tratan de controlar la manera en que los demás reaccionan ante nosotros (Reeve, 1995).

Las emociones “no son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno, por acción de la experiencia personal y social” (Fernández Abascal, 2003: 49).

Se entiende por emociones “los mecanismos de adaptación y regulación con uno mismo y con el entorno, todas tienen su función adaptativa, pero según vivamos la experiencia emocional pueden convertirse en poco saludables, sobre todo cuando provocan malestar y éste se vuelve crónico” (Carpena, 2008: 61).

Funciones biológicas a modo de impulsos y reacciones

Las emociones son “funciones biológicas que permiten al organismo sobrevivir en entornos hostiles y que se han venido preservando durante generaciones” (LeDoux, 1999).

La emoción puede describirse como “una serie de estados fisiológicos asociados a una experiencia psíquica determinada, cuyo significado biológico es el de modular el comportamiento” (Iglesias, Couce, Bisquerra y Hué, 2004: 81).

A partir de esta aproximación general sobre el análisis de contenido de las definiciones de las emociones y su clasificación entendemos que el concepto de emociones habría que situarlo entre la primera y segunda categoría previamente señaladas (supervivencia y proceso de adaptación), y que podríamos definir las como aquellos mecanismos de adaptación y regulación con uno mismo, con el entorno más próximo, que nos orientan en la lucha por la supervivencia y al afrontamiento de los hechos más significativos de nuestra vida.

Educación emocional

La educación emocional debe ser entendida como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como elemento indispensable del desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la persona integral [...]. Se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2004: 243).

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales y su finalidad, precisamente, es la optimización y armonización del bienestar personal y social. Las competencias emocionales hacen referencia a un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, procedimientos y comportamientos que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

De hecho, la educación emocional permite un mejor conocimiento de nosotros y de los demás que se traducen en una mejor comprensión y control de las emociones negativas. Además la educación emocional contribuye a una mayor posibilidad de prevenir enfermedades que repercuten negativamente en nuestro estado de bienestar, adoptar estilos de vida más saludables y afrontar las situaciones de estrés.

Por otra parte, los contenidos de la educación emocional de acuerdo a la literatura sobre esta temática deberán versar sobre “el concepto de educación emocional, los fenómenos afectivos, los tipos de emociones, las características y causas de las emociones, [...] las teorías sobre las emociones y la inteligencia emocional” (Ortega Navas, 2009: 40).

En definitiva, la educación emocional deberá ayudar y facilitar a las personas un mejor conocimiento y control de sus emociones tales como la autoestima, la confianza, la comunicación y la inteligencia emocional, entre otras. Además, las emociones guardan una estrecha relación con los procesos cognitivos (memoria, atención, concentración, toma de decisiones, etc.) que tienen lugar en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Inteligencia emocional: aprender a vivir las emociones

La educación emocional suele estar relacionada con la racionalidad humana, es decir, constituye lo que se ha venido a denominarse inteligencia emocional (IE).

Numerosos son los autores que han centrado su atención en la implicación que en la inteligencia emocional tienen la percepción, la expresión, el entendimiento, el análisis y la reflexión humana (Fernández Abascal, 2003, Gallego y Gallego, 2004, Brakett, M., et al., 2004, Fernández- Berrocal y Ruiz Aranda, 2008, entre otros). Otros autores han hecho alusión a que la inteligencia emocional se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo (Vallés y Vallés 2003, Bisquerra, 2003, Olbiols, 2005, Pena y Repetto, 2008).

La inteligencia emocional es fundamental para la educación emocional al contribuir a una mejora de la salud física y mental, a la reducción de conflictos en las interacciones sociales, al aumento de la empatía, a la reducción del estrés y a la mejora del estado de bienestar.

Goleman (1999) entiende que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social, puesto que es fundamental conectar las emociones con uno mismo, saber qué es lo que una persona siente y poder verse a sí mismo y a los demás de forma objetiva y positiva.

Según Salovey y Mayer (1990: 187) la inteligencia emocional es “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno mismo”. Además sostienen que “es un tipo de inteligencia social que comprende la capacidad de controlar las emociones propias y ajenas, de hacer distinciones entre las mismas y de usar la información para guiar los actos y los pensamientos propios”. Comprende cinco categorías clasificadas a su vez en dos grandes grupos:

1. Aptitud Personal: autoconciencia del conocimiento y reconocimiento de las propias emociones, autocontrol de las emociones, la adecuación de éstas a las circunstancias y la motivación personal para el logro de los objetivos.
2. Aptitud social: empatía para comprender, reconocer, crear y mantener relaciones y solucionar conflictos.

Emociones y salud

Las investigaciones sobre la relación entre las emociones y la salud ha ido en aumento a partir de la última década del siglo pasado (Reeve, 1995; Ryff y Singer, 1998; Fredrickson y Branigan, 2000; Fernández-Abascal, 2003; Fredrickson, 2003; Carpena, 2008, entre otros). Cada día los estudios apoyan con más fuerza la afirmación que sostiene que las emociones y nuestro organismo se relacionan e interactúan entre sí desencadenando reacciones químicas que pueden alterar la respuesta inmunitaria y el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas de nuestro cuerpo a nivel físico y mental.

Las emociones positivas y negativas, incluso el estrés influyen en nuestra salud. Las emociones pueden, incluso, protegernos de las enfermedades. En el caso de las emociones positivas como la alegría, el optimismo, la felicidad y el amor que son un beneficio para nuestra salud nos ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitan su recuperación. Por otra parte, las emociones negativas, como el odio, el miedo, la depresión, la ira, la rabia

y el estrés, entre otras, bloquean nuestras defensas naturales. Por ejemplo, Reeve (1995:386) afirma que “la rabia moviliza la energía hacia la autodefensa, una defensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia”.

No obstante, aunque las emociones pueden tener connotaciones tanto positivas como negativas, en el caso del estrés, un cierto grado de estrés que en principio se podría considerar como negativo, es imprescindible en nuestras vidas al potenciar capacidades como la creatividad, el sentido positivo, la capacidad de aprendizaje y la toma de decisiones, entre otras (Ortega Navas, 2006).

No obstante, cabe destacar que el estudio de la influencia de las emociones positivas para preservar y potenciar la salud es algo menor si lo comparamos con las emociones negativas debido a que el punto de vista predominante de la salud física hace referencia a la ausencia de enfermedades y de emociones negativas (Ryff y Singer, 2000).

Además, se cree que los problemas de salud pueden ser resueltos si se aprende a expresar las emociones y se procesan y comprenden las disfunciones cognitivas.

También se habla cada vez más de una relación dinámica entre los procesos emocionales que inciden en la salud de las personas teniendo en cuenta su globalidad u holismo y entorno que se traducen en la aparición de una serie de sintomatologías a nivel psíquico, físico e incluso conductual y de tratamientos para la recuperación de las enfermedades (Fernández-Abascal, et al., 2003). A nivel psíquico se producen cambios en el estado anímico, disminución en la atención y concentración, en la capacidad de reflexionar, de procesar la información y tomar decisiones, irritabilidad, cuadros de ansiedad, ataques de pánico, depresión e incluso deseos de suicidio. A nivel físico se pueden presentar trastornos del sistema cardiovascular (aumento de la frecuencia cardíaca, arritmias, hipertensión arterial, etc.), del aparato respiratorio (alergia, asma), patologías músculo-esqueléticas (dolores musculares y articulares), de la piel (prurito, eccema), trastornos gástricos (úlceras, colitis, colon irritable) y del sistema inmunológico (gripe, catarro, bronquitis), etc.

Por último, a nivel conductual se pueden producir fallos en la comunicación, deterioro de las relaciones interpersonales, excesos en la conducta alimentaria, consumo excesivo de ciertos fármacos (ansiolíticos, analgésicos), incremento en la ingesta de alcohol y del hábito de fumar, entre otros.

No podemos terminar sin mencionar que el autoconocimiento es una de las estrategias de afrontamiento fundamentales para armonizar las emociones y establecer prácticas saludables que mejoren la calidad de vida y la salud de las personas que las practican. El conocimiento de uno mismo permite, sin duda, más posibilidades de controlar y autogestionar las emociones para poder incorporar cambios conductuales. Se trata, en suma, de aprender a escuchar a nuestro organismo, aprender a sentir y a interpretar la información interior.

En definitiva, mientras que las emociones positivas, como señalábamos anteriormente, son un beneficio para nuestra salud, mejoran nuestro sistema inmunitario y calidad de vida e incluso facilitan la recuperación de las enfermedades, las emociones negativas influyen negativamente en nuestra salud al hacernos más vulnerables a padecer enfermedades, como por ejemplo, enfermedades degenerativas cerebrales como, el Alzheimer, hipertensión arterial, cardiopatías e incluso el cáncer.

Conclusiones

La educación emocional nos afecta a todos como seres susceptibles de perfeccionamiento, siendo un elemento insustituible en la maduración personal y en el desarrollo de la inteligencia.

Las personas necesitan aprender a adaptarse rápida y constantemente, para lo que deberán aprender a conocer, manejar y regular sus emociones, al ser éstas un proceso funcional que nos permite adaptarnos a las exigencias del entorno. De hecho, cuando estamos educados emocionalmente o, lo que es lo mismo, alfabetizados emocionalmente se hace más fácil el control de las emociones para producir los cambios que necesitamos en nuestras vidas y dar respuestas a cuestiones que de otra manera serían más difíciles de entender.

Desde esta perspectiva, se hace más imprescindible que los docentes enseñen técnicas y destrezas que permitan la adquisición de formas y estilos de vida saludables de un modo más eficaz, como por ejemplo, aprender a manejar el estrés fruto de las demandas y de los retos actuales. En consecuencia, la educación emocional debería formar parte del currículum educativo como una asignatura transversal a través de la integración curricular y no como una asignatura independiente que ayudará a las personas a conocer estrategias para afrontar la adaptación a la vida, el desarrollo integral en aspectos cognitivos y emocionales, la mejora de las relaciones interpersonales, y la preparación para la vida ante situaciones problemáticas.

No queremos terminar sin señalar que no hay duda de que cada día se hace más necesario que se desarrollen y lleven a cabo programas de educación para la salud (EpS) encaminados a la prevención, modificación y afrontamiento a cada situación concreta.

Por otra parte, la importancia de la educación emocional estriba no tanto en evitar las emociones negativas sino en reconocer su papel y canalizarlas de forma positiva, de manera que las personas alcancen una mejor educación y una vida más plena.

En definitiva, la educación emocional tiene mucho que aportar a la mejora de la salud, puesto que el conocimiento de las emociones es algo fundamental y útil que reduce la incertidumbre y mejora la calidad de vida en beneficio de las personas y de los demás.

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2004). Diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional. En M. J. Iglesias (ed): *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad* (pp. 121-161). A Coruña, Universidad da Coruña.
- Bless, H. (2000). The interplay of affect and cognition: the mediating role of general knowledge structures. En J. P. Forgas (ed.), *Feeling and thinking. The role of affect in social cognition*. (pp. 201-222). Cambridge. Cambridge University Press.

- Brakett, M., et al. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1387-1402.
- Carpena, A. (2008). Emociones y salud. *Aula de Innovación Educativa*, 173-174 (pp. 61-64).
- Crawspeth, E. (2005). Making and mistaking reality: What is emotional education? *Interchange*, 36 (2), 49-72.
- Damasio, A. R. (2000). A second chance for emotion. En R. D. Lane y L. Nadel (eds.). *Cognitive Neuroscience of Emotion*, 12-23. Nueva York. Oxford University Press.
- Elias, M., et al. T. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Fernández Abascal, E. G., et al. (2003). *Emoción y motivación humana. La adaptación humana*. Barcelona. Ramón Areces.
- Fernández- Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008): “La inteligencia emocional en la educación, *Electronic Journal of Research of Educational Psychology*, vol. 6, nº 15, pp. 421-436. Consultado el 15 de diciembre de 2009 en http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), *Emotion: current issues and future directions* (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.
- Gallego, D. J. y Gallego, M. J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid. PPC.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- Goleman, D. (2009): *Introducción*. En L. Lantier, *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil*. Madrid. Editorial Aguilar.
- Iglesias, M^a J., et al. (2004). *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*. La Coruña. Universidad da Coruña.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona. Ariel/Planeta.
- Olbiols, M. (2005). “Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo”, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 137-152. Consultado el 17 de diciembre de 2009 en <http://www.aufop.com/aufop/revistas/arta/impresa/19/71>.
- Ortega Navas, M^a C. (2006). Educación para la salud en el ámbito laboral. *Revista Española de Pedagogía*, 235, Año LXIV, septiembre-diciembre 2006, 483-500.
- Ortega Navas, M^a C. (2009). La educación emocional: factor determinante de la salud, en R. Perea Quezada (dir.), *Promoción y educación para la salud. Tendencias innovadoras*. (pp. 27-46). Madrid. Díaz de Santos.
- Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre inteligencia emocional (IE) en el ámbito educativo. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6 (2), 400-420.
- Perea R. (2002). La educación para la salud. Reto de nuestro tiempo. *Revista Educación XXI*, 4, 15-40. Monográfico: Educación para la salud. Madrid. UNED.
- Reeve, J. (1995). *Motivación y emoción*. Madrid. McGraw-Hill.
- Repetto, E. (2003). La competencia emocional y las intervenciones para su desarrollo. En E. Repetto (dir), *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica* (pp. 454-483). Madrid. UNED.

- Ryff, C. D. y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social Psychology Review*, 4, 30-44.
- Salovey, P y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, (3), 185-211.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). “La autorregulación para el afrontamiento emocional”. En Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro, J.D.

Fecha de recepción: 04-02-2010

Fecha de revisión: 29-04-2010

Fecha de aceptación: 07-05-2010