



**INTERPSIQUIS**

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,  
Psicología y Salud Mental

## **EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**

### **THE ROLE OF EMOTIONAL LEARNING IN THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH**

Lorena Yépez Rodríguez

[loreyopez123@gmail.com](mailto:loreyopez123@gmail.com)

Educación emocional, salud mental

Emotional learning, mental health

#### **RESUMEN**

##### Introducción

La educación emocional consiste en el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional, la cual es la capacidad de identificar, gestionar y transformar estados emocionales para dirigir, de manera reflexiva y consciente, los pensamientos y las acciones.

El objetivo de esta revisión sistemática es analizar el rol de la educación emocional en la promoción de la salud mental.

##### Metodología

Esta es una revisión sistemática de artículos científicos encontrados en PubMed, Cochrane Library y Google Scholar, sin restricción de fecha de publicación ni tipo de estudio y redactados en los idiomas: inglés y español.

##### Resultados

Se incluyeron 10 artículos, 5 de ellos de revisión sistemática, y 5 de ellos de estudios observacionales transversales.

##### Conclusiones

La educación emocional es importante en la promoción de la salud mental, especialmente durante la niñez, ya que contribuye con la formación de la personalidad. Permite el desarrollo de la inteligencia emocional, la cual puede contribuir con la gestión de las emociones y el estrés, facilitando la respuesta adaptativa y promoviendo la resiliencia y el aprendizaje.

# EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

## ABSTRACT

### Introduction

Emotional learning consists of the process of development of emotional intelligence, which is the ability to identify, manage and transform emotional states to direct, reflectively and consciously, thoughts and actions.

The objective of this systematic review is to analyze the role of emotional education in promoting mental health

### Method

This is a systematic review of scientific articles found in PubMed, Cochrane Library and Google Scholar, without restriction on the date of publication or type of study and written in the languages: English and Spanish.

### Results

10 articles were included, 5 of them of systematic review, and 5 of them of cross-sectional observational studies.

### Conclusions

Emotional learning is important in promoting mental health, especially during childhood, as it contributes to the formation of personality. It allows the development of emotional intelligence, which can contribute to the management of emotions and stress, facilitating the adaptive response and promoting resilience and learning

## INTRODUCCIÓN

El concepto de inteligencia emocional fue establecido por primera vez por Salovey y Mayer en 1990 como: *"la capacidad de controlar los sentimientos emocionales propios y ajenos, para discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y acciones"* <sup>1</sup>. Unos años después, reformularon este concepto, definiendo inteligencia emocional como *"la habilidad de percibir y expresar la emoción, asimilar la emoción en el pensamiento, comprender y razonar con la emoción, y regular la emoción en uno mismo y en los demás"* <sup>2</sup>.

En 1994, fue fundada el Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) que tiene como objetivo promover la educación emocional y social<sup>3</sup>. Sin embargo, fue a partir de 1995 que se difundió a nivel global el término de inteligencia emocional con el libro *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman.

## **EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**

La educación emocional consiste en el desarrollo de la inteligencia emocional. En el 2000, Bisquerra la describió como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitarle para su vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”. Además, establece que por medio de ella se puede generar prevención primaria de abuso ilícito de sustancias, estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.; o disminuir su recurrencia<sup>3</sup>.

El objetivo de revisión sistemática es analizar el rol de la educación emocional en la promoción de la salud mental.

### **¿QUÉ ES SALUD MENTAL?**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Es un componente de la salud. Es un estado de bienestar, en el que una persona es consciente de sus capacidades, puede hacerle frente al estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Asimismo, menciona que es fundamental para pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar la vida.<sup>4 5</sup>

Entre los determinantes de la salud mental se encuentran los factores sociales, psicológicos y biológicos <sup>4</sup>.

De acuerdo con la OMS, la promoción de la salud mental es el conjunto de acciones y estrategias cuyo objetivo es crear entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y que permitan a las personas tener modos de vida saludables <sup>4</sup>. Es decir que se encuentra dentro de las competencias de la salud pública desarrollar planes de acción encaminados a garantizar que las personas se desarrollen en entornos saludables.

### **EMOCIONES**

Las emociones se producen como respuesta a la interpretación a un acontecimiento externo o interno. Tiene tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo <sup>6</sup>. El componente neurofisiológico se caracteriza por respuestas fisiológicas del organismo que ocurren de manera involuntaria mediadas por neurotransmisores y hormonas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, cambios en la respiración, etc. Es decir que las emociones tienen una relación estrecha con nuestra salud física y que la educación emocional influye no solo en la salud mental sino en la física.

## **EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**

La emoción también se traduce en el comportamiento de una persona, pudiendo observarse expresiones faciales, tono de voz, movimientos corporales. El componente cognitivo es el sentimiento o la vivencia subjetiva que experimenta el individuo, por ejemplo, ira, alegría, temor, etc.

Es importante señalar que, desde el punto de vista de la psicología de la personalidad, la inteligencia emocional se considera parte de la personalidad de las personas y que se encuentra asociado a extraversión, apertura, amabilidad y conciencia.<sup>7</sup>

### **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Como se expuso anteriormente, tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Se incluyen las siguientes <sup>6</sup>:

1. Conciencia emocional: Capacidad de identificar los estados emocionales y describirlas por medio del lenguaje; además de la percepción de los sentimientos de los demás.
2. Regulación emocional: capacidad de gestionar las emociones de manera apropiada mediante el razonamiento e implementación de estrategias de autorregulación en caso de experimentar emociones negativas, evitando la impulsividad. Incluye la capacidad de generar emociones positivas voluntarias y conscientes.
3. Autonomía personal: capacidad de responsabilizarse sobre sus emociones y gestionarlas de manera consciente
4. Inteligencia interpersonal: Capacidad de relacionarse de manera positiva con otras personas
5. Habilidades de vida y bienestar: Capacidad de adoptar comportamientos adecuados para la resolución de problemas para potenciar el bienestar personal y social.

### **EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SALUD MENTAL**

Se han encontrado estudios donde hay relación positiva significativa entre la salud mental y la educación emocional, es decir que a mayor inteligencia emocional hay mayor salud mental <sup>5</sup>. Por otro lado, se ha evidenciado también que los niveles bajos de inteligencia emocional se encuentran asociados a depresión, ansiedad, estrés, problemas de personalidad y conductas adictivas; y que la inteligencia emocional se podría considerar un factor protector frente al desarrollo de aquellos trastornos.<sup>8 9 10 11 12</sup>

## EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En estudios donde midió la inteligencia emocional a través de escalas según el modelo mixto que está constituido por tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocionales, se pudo observar que mejores resultados de salud mental se relacionan de manera negativa con atención emocional y de manera positiva con claridad y reparación emocional <sup>5</sup>. Es decir que una mayor capacidad de resiliencia se asocia a mayor salud mental. Al contrario, centrar la atención en los propios estados emocionales y una baja claridad y reparación emocional se asocian a trastornos emocionales como ansiedad y depresión.

### CONCLUSIÓN

La educación emocional es importante en la promoción de la salud mental, especialmente durante la niñez, ya que contribuye con la formación de la personalidad. Permite el desarrollo de la inteligencia emocional, la cual puede contribuir con la gestión de las emociones y el estrés, facilitando la respuesta adaptativa y promoviendo la resiliencia y el aprendizaje.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Salovey P, Mayer JD. Emotional Intelligence. *Imagin Cogn Pers.* 1990;9(3):185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
2. Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Cherkasskiy L. Emotional Intelligence. In: *The Cambridge Handbook of Intelligence*. Cambridge University Press; 2011:528-549. doi:10.1017/CBO9780511977244.027
3. Bisquerra R. De la inteligencia emocional a la educación emocional. In: *Como Educar Las Emociones.* ; 2012:24-35.
4. World Health Organization. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *Cent prensa OMS*. Published online 2018:1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
5. Ahumada F. La relación entre inteligencia emocional y salud mental. *III Congr Int Investig y Práctica Prof en Psicol XVIII Jornadas Investig Séptimo Encuentro Investig en Psicol del MERCOSUR*. Published online 2011:13-17. <https://www.academica.org/000-052/275>
6. Bisquerra Alzina R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Rev Investig Educ.* 2003;21(1):7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

## EL ROL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

7. Ghiabi B, Besharat MA. An investigation of the relationship between personality dimensions and emotional intelligence. *Procedia - Soc Behav Sci.* 2011;30:416-420. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.082
8. EXTREMERA N. Relation of Perceived Emotional Intelligence and Health-Related Quality of Life of Middle-Aged Women. *Psychol Rep.* 2002;91(5):47. doi:10.2466/pr0.91.5.47-59
9. Extremera N, Fernández-Berrocal P. Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *Span J Psychol.* 2006;9:45-51. doi:10.1017/S1138741600005965
10. Extremera N, Durán A, Rey L. Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Pers Individ Dif.* 2007;42(6):1069-1079. doi:10.1016/j.paid.2006.09.014
11. Fernández-Berrocal P, Extremera N. Special issue on emotional intelligence: An overview. *Psicothema.* 2006;18(SUPPL.1):1-6.
12. Bermúdez, María Paz; Teva Alvalrez, I.; Sánchez A. ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO. *Univ Psychol.* 2003;2(1):27-32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720105>