

Educación Emocional y Salud Pública

Educação Emocional e Saúde Pública

Emotional Education and Public Health

La educación emocional se entiende como “*un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento del desarrollo cognitivo. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana con el fin de aumentar su bienestar personal y social*” (Bisquerra, 2000). Aunque la educación tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral de las personas (Bisquerra, 2003), en los distintos modelos de educación tradicionales se han priorizado los contenidos cognitivos frente al aspecto afectivo y emocional (Agulló Morera, Filella Guiu, Soldevila Benet, & Ribes, 2011), a pesar de que ambos elementos son esenciales para un adecuado desarrollo personal (López, 2005).

Las competencias emocionales que se pueden fomentar mediante la educación emocional se pueden dividir en cinco bloques temáticos, que están interrelacionados y se trabajan de forma conjunta: 1) Conciencia emocional, que es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás; 2) Regulación emocional, que es la capacidad para manejar las emociones desagradables de forma apropiada y potenciar las agradables; 3) Autonomía emocional (autogestión), relacionada con la autoestima y la capacidad de automotivarse y mantener una actitud positiva ante la vida; 4) Competencia social, relacionada con la capacidad para mantener relaciones sanas y positivas con otras personas; y 5) Habilidades de vida y bienestar, relacionadas con la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, de cara a potenciar el bienestar personal y social, así como con la capacidad de gozar conscientemente y de generar experiencias positivas en los distintos ámbitos de la propia vida (Bisquerra, 2000; Bisquerra, 2003; Bisquerra & Pérez, 2012).

¿Cuál podría ser la relación entre la educación emocional y la salud pública? En primer lugar, el período que abarca desde la niñez hasta la adolescencia es un momento en que se presentan grandes oportunidades para promover la salud y el bienestar sostenido mediante la educación y las prácticas preventivas (Kleinert, 2007). En segundo lugar, en este período se pueden iniciar comportamientos de riesgo sobre la salud que pueden arraigarse hasta la vida adulta con importantes consecuencias sociales y de salud (Hale, Bevilacqua, & Viner, 2015; Kleinert, 2007). De hecho, muchos de los problemas emocionales y comportamentales, así como los relacionados con la salud mental surgen en la etapa escolar. Un ejemplo de ello pueden ser los trastornos afectivos, la violencia entre estudiantes o el consumo de sustancias adictivas (Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello, & Salguero, 2008). Por ello, es en el período de la niñez y adolescencia donde los programas de educación emocional pueden tener especial relevancia.

La implementación de programas de educación emocional en las escuelas se ha mostrado efectiva para prevenir algunos problemas de salud o comportamientos problemáticos, como los trastornos del estado de ánimo y síntomas depresivos (Horowitz & Garber, 2006; Stice, Shaw, Bohon, Marti, & Rohde, 2009), los comportamientos antisociales, agresivos o violentos (Lösel & Beelmann, 2003; Wilson, Lipsey, & Derzon, 2003) como el bullying (Blank et al., 2009), o el consumo y abuso de sustancias (Tobler et al., 2000; Trinidad, Unger, Chou, & Johnson, 2004). Además, la aplicación de dichos programas ha supuesto mejoras en las habilidades interpersonales de los estudiantes, en la calidad de las relaciones con los compañeros y con los adultos, un mayor auto-control y auto-eficacia percibida, una mejor capacidad de resolución de problemas o conflictos,

una mejora en las competencias cognitivas y una mayor implicación en la escuela (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, & Hawkins, 2004). De este modo, parece que la educación emocional podría tener un impacto positivo tanto en la salud como en el comportamiento de las personas en todas las etapas de su vida.

Lamentablemente, los programas de educación emocional siguen lejos de estar implementados de forma sistemática en las escuelas y muchos estudiantes carecen de las competencias emocionales necesarias al finalizar la etapa de educación obligatoria, desligándose de la escuela a medida que avanzan en los niveles educativos y afectando esta desconexión negativamente a su rendimiento académico, a sus comportamientos de riesgo y a su salud (Blum, Libbey, Bishop, & Bishop, 2004). Por ello, el aprendizaje pasa por que el profesor cambie su rol tradicional para pasar a un rol más educador, orientador y de apoyo emocional (Bisquerra, 2003).

Ahora bien, la pregunta clave sería, ¿cuándo deberían implementarse los programas de educación emocional? Cabe destacar que el desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada y, por ello, la educación emocional debería iniciarse en los primeros momentos de la vida y estar presente a lo largo de todo el ciclo vital (Bisquerra, 2011). Es por este motivo que las escuelas deberían desempeñar un papel crucial en promover la implementación de dichos programas y su integración transversal en la dinámica escolar. Debido a la evidencia existente a su favor, se ha postulado que los programas universales de educación emocional representan un enfoque prometedor para aumentar el éxito de los niños a nivel escolar y en la vida (Durlak et al., 2011).

Finalmente, aunque se ha visto que algunos programas que se desarrollan únicamente en el ámbito escolar pueden ser efectivos para fomentar el desarrollo de competencias emocionales, es importante incluir en el proceso de aprendizaje otros ámbitos igualmente cercanos a los niños y adolescentes, como la familia y la comunidad, para que su desarrollo de las competencias emocionales sea óptimo (Catalano et al., 2004).

Marina Bosque-Prous¹
 Albert Espelt^{1,2,3}
 Olga Juárez¹
 Pilar Ramos¹
 Montse Bartroli¹

REFERÈNCIES

- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., Soldevila Benet, A., & Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-83.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de La Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11.
- Blank, L., Baxter, S., Goyder, E., Guillaume, L., Wilkinson, A., Hummel, S., ... Payne, N. (2009). Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. *Interventions*, 56(4.5), 1.
- Blum, R. W., Libbey, H. P., Bishop, J. H., & Bishop, M. (2004). School connectedness-strengthening health and education outcomes for teenagers. *Journal of School Health*, 74(7), 231-235.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98-124.

¹ Agència de Salut Pública de Barcelona, Barcelona, Plaça Lesseps 1, 08023, Barcelona, Spain.

² CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Instituto Carlos III, Av. Monforte de Lemos 5, 28029, Madrid, Spain.

³ Departament de Psicobiologia i Metodologia en Ciències de la Salut, Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona, 08193, Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Spain.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432.
- Hale, D. R., Bevilacqua, L., & Viner, R. M. (2015). Adolescent Health and Adult Education and Employment: A Systematic Review. *Pediatrics, 136*(1), 128-140.
- Horowitz, J. L., & Garber, J. (2006). The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(3), 401-415.
- Kleinert, S. (2007). Adolescent health: an opportunity not to be missed. *Lancet, 369*(9567), 1057-1058.
- Learning First Alliance. (2001). *Every child learning: Safe and supportive schools*. Washington, DC: ERIC Clearinghouse.
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 54*, 153-168.
- Lösel, F., & Beelmann, A. (2003). Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: A systematic review of randomized evaluations. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 587*(1), 84-109.
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Salguero, J. M. (2008). Educando la inteligencia emocional en el aula: el proyecto INTEMO. *Revista de Investigación Psicoeducativa, 6*(2), 240-251.
- Stice, E., Shaw, H., Bohon, C., Marti, C. N., & Rohde, P. (2009). A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(3), 486-503.
- Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., & Stackpole, K. M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention, 20*(4), 275-336.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C.-P., & Johnson, C. A. (2004). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences, 36*(4), 945-954.
- Wilson, S. J., Lipsey, M. W., & Derzon, J. H. (2003). The effects of school-based intervention programs on aggressive behavior: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(1), 136-149
-