

Salud emocional: aspectos fisiológicos y estrategias educativas

Emotional Health: Physiological Aspects and Educational Strategies

SR. EDITOR:

Las emociones están directamente relacionadas con diversos procesos de salud y enfermedad y resultan

ser un factor esencial para el aprendizaje académico efectivo. Se ha identificado una conexión importante entre la inteligencia emocional y ciertos biomarcadores, incluyendo el ciclo circadiano, así como aquellos que regulan la respuesta al estrés, como los niveles de cortisol, lo que refleja la activación del sistema hipotalámico, hipofisario y suprarrenal¹.

Más del 90% de los profesores nunca ha recibido una formación en educación emocional que sea sistemática, basada en evidencia científica y suficiente en cantidad y calidad². La educación emocional en el ámbito universitario debe enfocarse en garantizar el desarrollo de competencias emocionales como un componente fundamental del crecimiento humano, proporcionando herramientas para la vida y con el propósito de mejorar el bienestar social y emocional de quienes están en ejercicio profesional o se preparan para ello³.

La regulación de las emociones es esencial para la salud mental y el funcionamiento social, ya que su deficiencia está relacionada con la agresión, la ansiedad y la depresión. Las patologías afectivas suelen vincularse a una regulación emocional disfuncional, caracterizada por estrategias desadaptativas y un uso reducido de estrategias adaptativas, como aceptar sentimientos negativos o reinterpretarlos para reducir su aversividad.

Las estrategias lúdicas, como juegos educativos, dinámicas grupales y dramatizaciones, son herramientas efectivas para reforzar aprendizajes, competencias y conocimientos. El enfoque lúdico favorece el desarrollo de la personalidad, la creatividad y el conocimiento. Además, se compone de actividades interactivas diseñadas para motivar e incentivar el aprendizaje.

Un ejemplo práctico de estrategia lúdica es el “Tablero de las Emociones”. Para esta actividad, se requiere un cartón con los nombres de los alumnos y fichas de colores (verde y rojo) para que, durante cinco días, coloquen su estado emocional al llegar al aula: verde para emociones positivas y rojo para emociones negativas. La actividad genera entusiasmo y promueve la autoexpresión emocional. Algunos estudiantes incluso piden cambiar el color de sus fichas durante el día, reflejando la variabilidad natural de las emociones.

Es fundamental que los docentes innoven en sus métodos de enseñanza, incorporando elementos que

faciliten tanto el desarrollo cognitivo como emocional de los estudiantes, creando así una base sólida para su bienestar y éxito futuro. 🔍

REFERENCIAS

1. Sarrionandia A, Mikolajczak M. A meta-analysis of the possible behavioural and biological variables linking trait emotional intelligence to health. *Health Psychol Rev.* 2019; 13(2):157-189.
2. Bisquerra R, Pérez-González JC. Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Rev Int Educ Emoc Bienestar.* 2021;1(1):5-20.
3. Leo Ramírez CE, Villanueva F. Estudio y desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes de medicina: una aproximación bibliométrica. *Investig Educ Med.* 2019; 8(31):17-25.

María Antonia Mendoza-Espinosa^{a,‡}, José
Alberto Domínguez-López^{b,§,*}

^aEscuela Normal Rural Mactumactzá, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

^b Universidad Autónoma de Chiapas. Facultad de Medicina Humana Campus II "Dr. Manuel Velasco Suárez".
ORCID ID:

[‡] <https://orcid.org/0009-0004-1301-1611>

[§] <https://orcid.org/0000-0001-7791-2233>

Recibido: 22-noviembre-2024. Aceptado: 14-enero-2025.

* Autor para correspondencia: Jose Alberto Domínguez-López.
Correo electrónico: albertodominguezlpz@gmail.com

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2025.54.24694>