Rafael Bisquerra y Gemma Filella
Barcelona / Lleida

Educación emocional y medios de comunicación

Emotional education and mass media

El objetivo de este artículo es reflexionar sobre el binomio «educación emocional y medios de comunicación» desde dos puntos de vista. Por un lado, la dimensión emocional de los medios de comunicación y su implicación en la acción educativa y, por otro, los medios de comunicación como transmisores de educación emocional. Los autores finalizan presentando un conjunto de programas de educación emocional.

The aim of this paper is to analyze the relationships between emotional education and the media from two different points of view. On the one hand, the emotional dimension of the media and their implication in education. On the other hand, the media as a resource used for emotional education.

DESCRIPTORES/KEY WORDS
Educación emocional, medios de comunicación, programas de educación emocional, motivación, conciencia emocional, educación crítica.
Emotional education, mass-media, emotional education programs, motivation, emotional conscience, critical education.

Rafael Bisquerra Alzina es catedrático del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad de Barcelona (mirba10d@d5.ub.es).

Gemma Filella Guiu es profesora del Departamento de Pedagogía y Psicología de la Universidad de Lleida (gfilella@pip.udl.es).

De todos es sabido que los medios de comunicación juegan un papel muy importante en la sociedad actual. De hecho, es uno de los ámbitos que más tiene en cuenta las emociones a la hora de conseguir sus objetivos, aspecto que la educación no puede obviar.

En primer lugar, consideramos conveniente clarificar qué entendemos por educación emocional para, posteriormente, pasar a analizar su relación con los medios de comunicación.

A partir de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2001), el concepto clásico de inteligencia ha cambiado. En la teoría de las inteligencias múl-

tiples se distinguen nueve inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal, existencial y naturalista. La persona inteligente en una de ellas no tiene porqué serlo, necesariamente, en todas las demás.

Desde la perspectiva emocional nos interesa resaltar particularmente la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. La primera permite comprender y trabajar con los demás y la intrapersonal permite comprenderse y trabajar consigo mismo. A este tipo de inteligencias, Goleman (1995) les ha llamado inteligencia emocional. Esta teoría tiene importantes implicaciones psicopedagógicas relacionadas con las propias emociones y las de los demás y permite dar paso a la «educación emocional». La educación emocional la entendemos como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales para el desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que le plantea la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000: 243).

La educación emocional tiene un valor fundamentalmente preventivo. A grandes rasgos podemos destacar que en la sociedad actual se pone de manifiesto su necesidad dado que el analfabetismo emocional puede ser la causa de conflictividad, violencia, problemas de salud, estrés, consumo de substancias tóxicas, etc. Éstos pueden considerarse casos extremos, pero generalmente tienen su origen en situaciones más cotidianas como enfrentarse a la necesidad de tomar decisiones sobre el futuro, superar los fracasos, situaciones frustrantes, conflictos en las interacciones personales, organización del tiempo personal, mantener la serenidad delante del bombardeo de malas noticias que nos llegan, etc.

La educación emocional y sin ánimo de reduccionismo es educar para la vida, educar para la felicidad, educar para el bienestar. Las personas emocionalmente inteligentes se caracterizan, entre otros aspectos, por tener una actitud positiva, reconocen sus propios sentimientos y emociones, tienen capacidad para controlar las emociones y los sentimientos, capacidad para tomar decisiones adecuadas, están motivadas, se ilusionan, tienen interés por lo que les rodea, poseen una autoestima adecuada, tienen capacidad para superar las dificultades y las frustraciones. En los siguientes apartados vamos a intentar clarificar el papel que juegan los medios de comunicación en la educación emocional como generadores y transmisores de emociones.

1. La dimensión emocional en los medios de comunicación

Los medios de comunicación generan emociones, podríamos decir, incluso, que su objetivo es despertar emociones en las personas que los utilizan y de esta forma potenciar su uso. Según Ferrés (1996: 23), «la televisión es precisamente el reino de las emociones y de las apariencias».

Siguiendo la clasificación de Lazarus (1991: 82), podemos afirmar que básicamente despiertan emociones estéticas, positivas y negativas; es decir, vamos al cine y vemos la televisión para experimentar emociones, en general positivas (nos hacen sentir bien: alegría, felicidad, amor, afecto, etc.), aunque en determinadas ocasiones queremos experimentar emociones negativas (catarsis) y también acudimos a ver espectáculos o películas que nos hacen sentir miedo, tristeza, etc. No es una exageración hablar de que hay personas «adictas» a los medios de comunicación (Internet, televisión, etc.), precisamente porque de esta forma experimentan emociones positivas.

A partir de esta constatación pensamos que los medios de comunicación y las tecnologías de la información y comunicación (TIC) pueden ser un recurso para el proceso de enseñanza-aprendizaje y, en concreto, para la educación emocional. Las relaciones entre emoción y motivación quedan de manifiesto como mínimo en los siguientes argumentos: a) la raíz etimológica latina de ambos términos es la misma «movere»; y b) las emociones desencadenan una acción, por lo tanto, constituyen una motivación para hacer algo, ahora bien, reaccionamos emocionalmente solamente cuando la situación es importante para nosotros, para nuestros objetivos personales.

Es en este sentido que debemos destacar que las instituciones educativas deberían partir de la experimentación de emociones positivas para motivar el aprendizaje de sus alumnos y poder competir con el «cóctel Disney-Microsoft». Los alumnos aprenden más y mejor si les gusta y es importante para ellos, que no a través de la repetición. Así que podemos afirmar que los medios de comunicación, a través de las emociones positivas, pueden ser un camino hacia la motivación y la cognición.

Por otro lado, la educación emocional no olvida, en sus objetivos, que tiene que educar para que las personas sean conscientes de las emociones que experimentan a través de los medios de comunicación.

Sólo a partir de esta conciencia el individuo podrá llegar a captar el verdadero mensaje que los medios de comunicación nos quieren transmitir y contribuir, así, a formar ciudadanos más críticos (Sarramona y otros, 1988: 155). Ferrés (1994; 1996) también afirma que «la persona actúa mucho menos de lo que cree movida por sus convicciones, sus ideas y sus principios, y mucho más de lo que piensa movida por sus sentimientos, sus deseos, su temores y es desde la emotividad como la televisión puede condicionar la libertad humana».

2. La educación emocional en los medios

Los medios de comunicación también pueden actuar como transmisores de educación emocional facilitando recursos, programas, etc.; por ejemplo, la televisión con la difusión de programas que eduquen emocionalmente, el vídeo (elaboración de vídeos que puedan ser utilizados en las escuelas y en las familias), Internet, difundiendo recursos como podemos ver en el siguiente apartado, etc.

Por otro lado, los medios de comunicación no deberían olvidar la parte de responsabilidad que tienen para favorecer el desarrollo integral del ser humano. Hemos entrado de lleno en la sociedad de la información y la comunicación de masas, hecho que ha provocado la aparición de un nuevo marco de las relaciones interpersonales a través de la Red y las relaciones interpersonales cara a cara se ven reducidas. Por este motivo, los medios de comunicación deberían trabajar en la línea de potenciar las competencias del saber ser y saber estar de los usuarios o como mínimo mantenerlas. Paralelamente, la sociedad de la información ofrece una inmensa oferta documental ante la cual es preciso escoger; esto a veces puede conducir a situaciones de confusión, sensación de impotencia y desánimo. En palabras de Serrano (2002), «a más información, más complejidad y esta complejidad conlleva más fragilidad». Es en este sentido que debemos educar emocionalmente a las nuevas generaciones para afrontar con éxito los nuevos retos que aventura el futuro.

Los medios de comunicación también pueden actuar como transmisores de educación emocional facilitando recursos, programas, etc.; por ejemplo, la televisión con la difusión de programas que eduquen emocionalmente, el vídeo (elaboración de vídeos que puedan ser utilizados en las escuelas y en las familias), Internet.

3. Programas de educación emocional

A pesar de la novedad del tema, hay un número considerable de programas relacionados con la educación emocional que pueden localizarse en Internet. La principal fuente de referencia es Casel (www.casel.org), donde hay enlaces directos con más de 80 programas. Los temas incluidos en estos programas, además de las emociones, son: habilidades sociales, autoestima, salud, control del estrés, educación sexual, prevención de embarazos no deseados en adolescentes, prevención del consumo de drogas, prevención del SIDA, prevención de la violencia, educación para la paz, solución de conflictos, educación multicultural, rendimiento académico, prevención en general, toma de decisiones, responsabilidad, habilidades de vida, mediación, comprensión lectora, educación del carácter, educación en valores, educación moral, prevención del suicidio, bienestar, etc. Es decir, un amplio abanico de posibilidades, que por una parte recogen la tradición de la orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo y por otra parte introducen la dimensión emocional como tema transversal en todos ellos. En síntesis se trata de relacionar emoción, cognición y comportamiento. A continuación se citan los programas más representativos:

• «Creating a peaceful school learning environment»: este programa pretende desarrollar la autoestima, el respeto por los demás, la habilidad para resolver conflictos y prevenir la violencia.

• «Developing responsible citizens»: desarrollo de ciudadanos responsables a través de la interiorización de valores como honestidad, amabilidad, veracidad, tolerancia, generosidad, libertad, igualdad, etc.

• Mediation in the schools: comprensión del conflicto, regulación de la ira, solución de conflictos, mediación, etc. (nmcdr@igc.org).

• «ME-ME: Drug and alcohol prevention»: autoestima, responsabilidad, prevención del consumo de drogas, resistencia a la presión de los compañeros, ciudadanía, etc.

• «Metropolitan area child study»: prevención de la violencia, desarrollo de conductas pro-sociales, etc. (tolan@uic.edu).

• «Project Oz»: prevención del consumo de drogas, habilidades de vida, bienestar y felicidad, prevención de la violencia.

• «Responding in peaceful and positive ways»: mediación entre iguales en la resolución de conflictos, normas pro-sociales y creación de comunidades de cuidado mutuo.

• «Sankofa»: prevención de la violencia, valoración de riesgos, habilidades interpersonales, etc. (addisosj@cmhc.umdnj.edu).

• «Voices of love and freedom»: comprensión lectora, literatura multicultural, toma de conciencia de la propia identidad, educación del carácter, habilidades sociales, resolución de conflictos, prevención de la violencia, prevención del consumo de drogas, mejora del rendimiento académico (VLFBoston@aol.com).

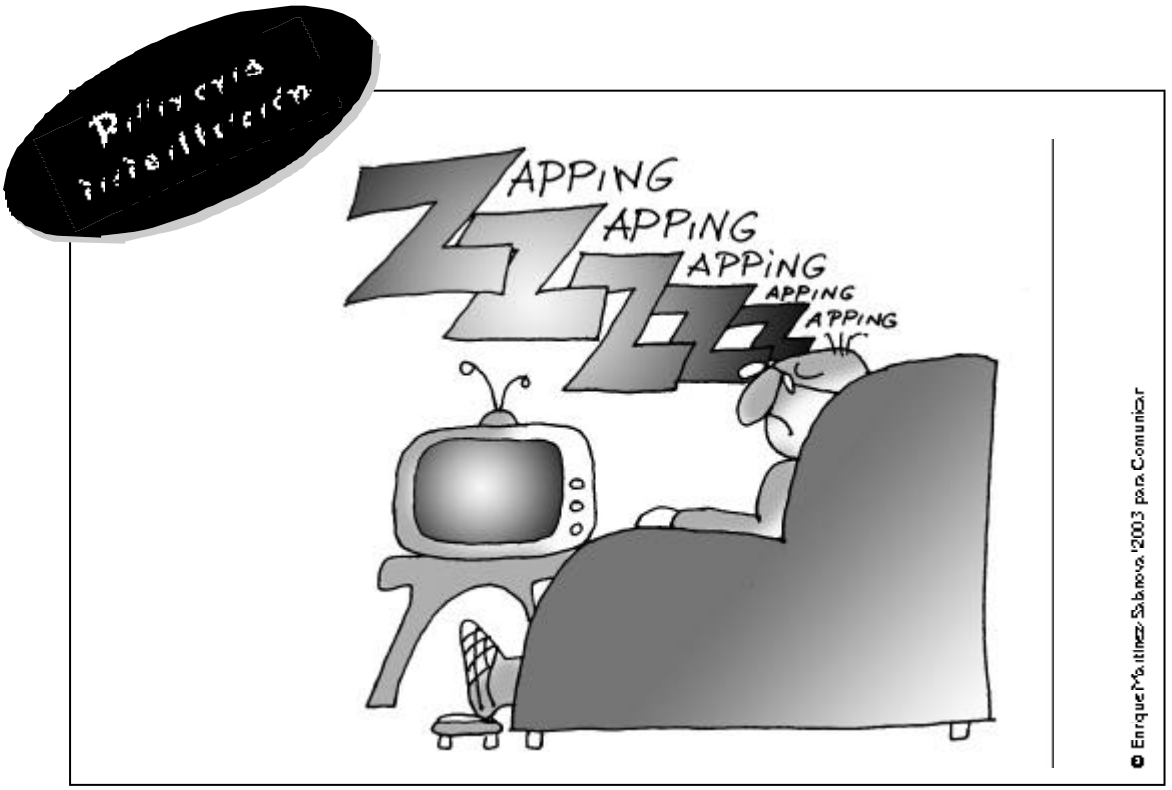
Entre otros programas interesantes se encuentran: Aban Aya Youth Project, Our Whole Lives, Al's Pals: Kids Making Healthy Choices, Overcoming Obstacles, Americans All Grades K-12, Passport Program, Child Development Project, Parents Under Construction, Conflict Resolution (K-3) and Peer Mediation for 4-5, PATHS, Conflict Resolution Currículum Module, Peace Builders, Connecting With Others, Peace Works, Creating a Peaceful School Learning Environment (CAPSULE), Peace-able Place, A DARE, Positive Action, Developing Nurturing Skills, Positive Life Choices, Developing Responsible Citizens, Prime Time, Discover: Skills for Life, Productive Conflict Resolution, Do It Yourself: Making Healthy Choices, Project ACHIEVE, Drugs and Alcohol Currículum Modules, Project ALERT, Efficacy Currículum, Project Charlie, Esteem Builders, Project Northland, Facts, Feelings, Family and Friends, Project Oz («Best Practices in Prevention»), Foundations of Democracy, Project TNT (Towards No Tobacco Use), Gemstones, Quit it!, Get Real About AIDS, Reach Out to Schools: Social Competency Program, Get Real About Tobacco, Resolving Conflict Creatively, Conflict Resolution in the Middle School and Partners in Learning (from ESR), Get Real about Violence, Responding in Peaceful and Positive Ways (RIPP), Great Body Shop, the Responsive Classroom, Growing Healthy, Rite of Passage Experience (ROPE), Growing Up Caring, Sankofa, Growing Up Well, Second Step, Health Skills for Life, Skills for Adolescence; Skills for Growing; Skills for Action, Heartwood Institute Currículum, Social Decision Making and Life Skills Development, Here's Looking at You, 2000, Star I,II,III, High/Scope Perry Preschool Project, Straight Talk About Risks (STAR), I Can Problem Solve (ICPS), Success Through Accepting Responsibility (S.T.A.R.), Know Your Body, Teenage Health Teaching Module, Learning about Alcohol and Other Drugs, That's Life (K-10), Learning for Life, Thinking, Feeling, Behaving, Learning to Live Drug Free, Too Good for Drugs II, Life Skills Training, TRIBE, Mediation in the Schools, Tribes: A New Way of Learning and Being Together, ME-ME Drug and Alcohol Prevention Program, Voices of Love and Freedom: Voices, Comprehensive Reading, Writing, and Character Education Program, Metropolitan Area Child Study (MACS), Voices of Love and Freedom: Literacy and Values, Michigan Model, When I'm Grown, Missouri Comprehensive Guidance Model, Wiseskills, No Put Downs, Working it Out; Working Towards Peace; Exploring the Issues (Quest Violence Prevention series), etc. Para más detalles sobre estos programas se puede consultar: www.casel.org; www.cdc.gov/nccdphp/dash/rtc/.

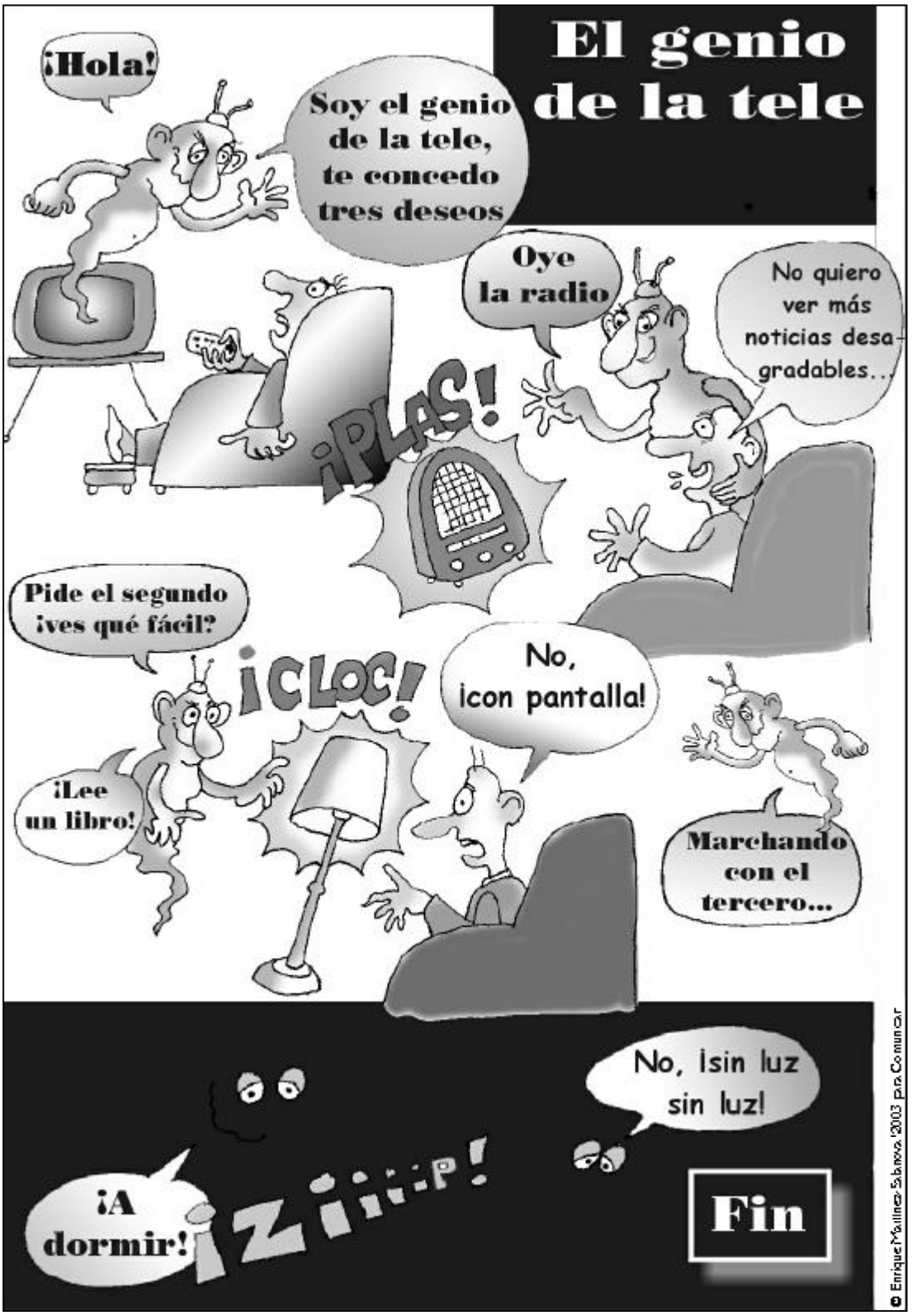
Los programas citados tienen diversas denominaciones. Algunas son creativas y sugerentes. Teniendo en cuenta como las palabras generan emociones, reacciones y actitudes (a favor o en contra), es importante buscar un título para el programa que sea un factor de motivación para los agentes que se vayan a implicar en él. En nuestra exposición utilizamos la denominación genérica de «educación emocional», sabiendo que algunos programas que incluimos en ella rehuyen de esta terminología, aunque los contenidos le sean propios. Muchos de estos programas son analizados en el proyecto *SEL Program Review*, dirigido por John Payton, del Department of Psychology (M/C 285), Behavioral Sciences Building, 1007 West Harrison Street, Chicago, IL 60607-7137 (jpayto1@uic.edu). Para cuestiones específicas sobre programas SEL (Socio Emotional Learning) se puede contactar con Mark Greenberg, Director del Prevention Research Center, en la Pennsylvania State University, Henderson Building South, University Park, PA 16802 (mxg47@psu.edu). También se puede contactar con Roger Weissberg, director ejecutivo de CASEL, en la University of Illinois at Chicago, Department of Psychology (MC 285), 1007 W. Harrison St., Chicago, IL 60607-7137 (rpw@uic.edu). Para más información sobre estos programas se puede consultar: www.casel.org/proginrev.htm#projectoz; http://www.temple.edu/LSS/CEIC-Vol10No6.pdf.

Referencias

BISQUERRA, R. (2000): *La educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.

FERRÉS, J. (1994): *Televisión y educación*. Barcelona, Paidós.
FERRÉS, J. (1996): *Televisión subliminal. Socialización mediante comunicaciones inadvertidas*. Barcelona, Paidós.
GARDNER, H. (2001): *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.
GOLEMAN, D. (1996): *La inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
LAZARUS, R.S. (1991): *Emotion and adaptation*. Nueva York, Oxford University Press.
SERRANO, S. (2002): *La complexitat de la comunicació*. Conferencia impartida en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Lleida.
SARRAMONA, J.; MARTÍNEZ, M.; TRILLAS, J. y PUIG, J.M. (1988): «Medios de comunicación de masas y educación», en SARRAMONA, J. (Ed.): *Comunicación y educación*. Barcelona, CEAC.




El genio de la tele
¡Hola!
Soy el genio de la tele, te concedo tres deseos
Oye la radio
No quiero ver más noticias desagradables...
¡PLAS!
Pide el segundo ¿ves qué fácil?
¡CLOC!
No, ¡con pantalla!
¡Lee un libro!
Marchando con el tercero...
No, ¡sin luz sin luz!
¡A dormir!
¡Zzzzzz!
Fin
© Enrique Mallmes Sabaza '2003 para Comunicar