

# EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES COMO MEDIO PARA PROMOVER LA CONCIENCIA CRÍTICA ANTE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Laura Carreño Gutiez  
[laura.carreno@educacion.es](mailto:laura.carreno@educacion.es)

Becaria del Área de Innovación. Instituto de Formación del Profesorado, Investigación e Innovación Educativa (IFIIIE). Ministerio de Educación, Madrid  
Psicopedagoga y maestra.

## Resumen:

Esta comunicación presenta una revisión de las teorías cognitivas sobre emociones e Inteligencia emocional. Los estudios señalan la existencia de metahabilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias o dimensiones emocionales. Cada una de ellas, se puede trabajar por separado en el aula mediante el uso de los medios de comunicación. Formar al alumnado en educación emocional facilitará una conciencia crítica ante los medios de comunicación. Se aportan varias propuestas para que los escolares aprendan a manejar sus emociones, comprendan cómo regularlas, identifiquen y expresen sus sentimientos ante mensajes emitidos en los diferentes medios y empaticen con las emociones evocadas por los mismos.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, educación emocional, competencias emocionales, currículum escolar, medios de comunicación.

## Abstract:

In this paper we present a review of current cognitive theories of emotion and emotional intelligence. Research on this topic has pointed out the existence of meta-abilities that can be categorized in five different competences. Schools can teach students on each of the different named areas individually using media mass. Training students in emotional skills will facilitate critical thinking skills among Mass media. According to this, some work proposals are provided for the students to learn on how to manage emotions, identify and understand emotions and communicate their feelings in an assertive way, empathizing with other's feelings and with feelings evoked by mass media.

**Keywords:** emotional intelligence, emotional education, emotional competences, core curriculum, mass media.

## 1. Medios de Comunicación de masas

Los medios de comunicación son instrumentos por los que se realizan procesos comunicativos. En este sentido, se pueden diferenciar dos tipos de medios de comunicación: interpersonales, como puede ser el teléfono móvil, en el que únicamente un emisor y un receptor se comunican mutuamente; y de

masas, en el que un gran número de receptores reciben un mensaje, estos serían: radio, televisión, internet, etc.

Los avances tecnológicos del siglo XX han dado lugar a un gran cambio en la forma de comunicarse dentro de las sociedades modernas. Hoy en día, la mayoría de la gente se comunica a través de teléfonos o internet, por lo que no es necesaria la comunicación cara a cara para transmitir un mensaje.

Por otro lado, la rápida modernización de los medios de comunicación, ha hecho que el acceso a la información sea inmediato, rápido y fácil de conseguir. Sin embargo, los medios de comunicación de masas en el actual contexto digital, y las técnicas con las que cuentan, hacen creíble cualquier tipo de información, contratada o no, la utilizan, a veces, para persuadir al receptor y transmitirle valores y creencias.

De esta problemática, surge la necesidad de una conciencia crítica por parte del receptor. De modo que la información que este recibe pueda ser analizada con cautela con el fin de detectar posibles manipulaciones, entender el mensaje que se transmite y contrastar la información y sus fuentes.

De otra, es bien conocido que las técnicas de Marketing actuales por las que se guían los anuncios publicitarios, así como las imágenes y la forma de redactar la información en las noticias o en algunos programas, utilizan las emociones de los receptores para conseguir sus objetivos, tales como persuadir o crear en los receptores determinada opinión sobre un tema. Tanto es así, que uno de los puntos más importantes dentro de la psicología del marketing consta en tener en cuenta, a la hora de vender o promocionar un producto, las emociones que mueven a las personas en la toma de decisiones. Los sentimientos y emociones mueven y motivan nuestra conducta, por esta razón, los anuncios publicitarios utilizan imágenes, música y relatos que son capaces de hacer sentir a los receptores rabia, miedo o ternura.

Este aspecto de la influencia de los medios de comunicación sobre los ciudadanos a través de las emociones, hace necesario ocuparse desde la escuela de la educación emocional, ya que, las personas emocionalmente inteligentes, son menos susceptibles de ser manipulados.

En los siguientes apartados, se hará una breve introducción a las emociones desde dos campos diferentes: la fisiología y la psicología. También se explicará la inteligencia emocional y se aportarán pautas para poder trabajar con ella en el aula, utilizando los medios de comunicación, de forma que se potencie en los alumnos la conciencia crítica.

## **2. Emociones.**

### **2.1. Definición de emoción desde la fisiología**

Desde la fisiología se define emoción como “patrones de respuestas fisiológicas y conductas típicas de la especie” (Carlson, Neil. R., 2007). Es decir, no se define emoción como sentimiento, sino como un conjunto de

respuestas que se desarrollan ante situaciones concretas. Estas respuestas van acompañadas de sentimientos en el ser humano.

Desde este punto de vista, la persona tiene, por un lado, patrones de respuestas fisiológicas y conductuales que pertenecen a emociones negativas, como la ira y el miedo que preparan para la lucha o huida, y por otro, patrones de respuestas que pertenecen a emociones positivas, como la alegría.

## **2.2. Definición de emoción desde la psicología**

Desde la psicología las emociones se definen como estados afectivos que surgen en nuestro interior. Es decir, los individuos reaccionan ante cambios que se producen en el ambiente. Cuando el sujeto evalúa esos cambios como amenazantes, estas reacciones van acompañadas a su vez de cambios orgánicos como la activación fisiológica y endocrina así como cambios en la expresión humana. Estas reacciones son innatas, influidas por la experiencia y universales. Las emociones cumplen funciones adaptativas, motivacionales y sociales.

## **3. Inteligencia emocional**

La primera vez que se utilizó el término Inteligencia emocional fue en 1990. Fue acuñado por dos psicólogos norteamericanos, Salovey y Mayer, que se basaron en una obra publicada por Gardner en 1983, en la que se promulgaron los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Daniel Goleman, popularizó el término Inteligencia emocional en 1995 con su obra *Emotional Intelligence*. Goleman entendió que la inteligencia emocional se puede dividir en cinco capacidades: conocer los propios sentimientos, manejarlos, comprender los sentimientos de los otros, automotivarse y manejar las relaciones sociales.

Según Goleman (1998), "La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos a nosotros mismos y de controlar nuestras emociones y las de los demás"

Actualmente, se entiende inteligencia emocional como la capacidad de conocer e identificar nuestras propias emociones, usarlas, manejarlas y expresarlas de una forma asertiva, identificar y entender los estados emocionales ajenos, ser capaces de ser motivados y motivarnos a nosotros mismos y, por últimos, ser capaces de establecer relaciones sociales. (Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R., 2008).

Por tanto, se trata de saber canalizar las emociones propias y entender las de los demás, de forma que seamos capaces de resolver conflictos, evitarlos y crear vínculos sanos con los demás. Así, el trabajo en equipo resultará más cómodo y eficaz, y conseguiremos incluso regular conductas de otras personas, haciendo entender qué es lo que queremos y sentimos y por qué.

Salovey y Mayer definieron 5 metahabilidades dentro de la Inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1993, Mayer y Salovey, 1995, Goleman, 1996 y Goleman 1998)

1.- **Autoconciencia:** Es el conocimiento de las propias emociones y sentimientos, la propia percepción emocional. Se trata de reconocer las emociones que nos invaden, asimilarlas y comprenderlas en el momento que aparecen.

2.- **Control Emocional y Autorregulación:** Se trata de la capacidad para manejar las propias emociones y regularlas, de forma que nuestra conducta queda también regulada, adecuándonos a cada situación.

3.- **Automotivación y Motivación:** Es la capacidad para motivarse a uno mismo a través de la propuesta de metas y objetivos que el individuo pretende alcanzar. Esta metahabilidad proporciona una mejora del resto de competencias, tanto sociales como personales, pues la sensación de eficacia y de éxito aumenta, de forma que la persona se siente responsable de sus propias actuaciones.

4.- **Empatía:** Es la capacidad para reconocer, entender e incluso experimentar las emociones y sentimientos de los demás, es decir, ponerse en su lugar. Mediante esta habilidad, el individuo puede entender qué es lo que la otra persona transmite y necesita.

5.- **Habilidades Sociales:** Suponen saber relacionarse con los demás, trabajar en equipo, ser asertivo y resolutivo en los conflictos interpersonales. Es decir, una serie de habilidades que capacitan al individuo para establecer y mantener relaciones sociales.

#### **4. Las emociones y medios de comunicación en el currículo**

Considerando que la educación emocional se ha de trabajar a lo largo de las diversas etapas educativas, si nos fijamos en el nuevo desarrollo curricular LOE (2006), veremos que, aunque no de forma explícita, encontramos contenidos directamente relacionados con este tema. El trabajo de las 8 competencias básicas propuestas por este planteamiento, ayudaría sin duda en el desarrollo de una educación emocional. Como caso concreto, hemos de mencionar a la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha, que introduce y desarrolla una competencia nueva: La competencia emocional.

Por tanto, parece interesante señalar de este modo la distribución de los contenidos relacionados con este ámbito en los distintos niveles educativos: 2º Ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Para ello tomaremos los Reales Decretos de Enseñanzas Mínimas.

Podríamos marcar cinco tipos de subdivisiones para estos contenidos que corresponderían con los cinco tipos de habilidades socio-emocionales anteriormente nombrados: Control emocional y autorregulación, autoconciencia, automotivación y motivación, empatía y habilidades sociales.

CICLO	Habilidad socio-emocional	CONTENIDOS LOE
<b>Educación Infantil</b>	<b>Control Emocional y Autorregulación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.</li> <li>-Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos para expresar y comunicar ideas y sentimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.</li> </ul>
	<b>Autoconciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.</li> <li>- Distinción progresiva entre la realidad y la representación audiovisual.</li> <li>- Toma progresiva de conciencia de la necesidad de un uso moderado de los medios audiovisuales y de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas.</li> <li>- Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales.</li> </ul>
	<b>Automotivación y Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participación activa y disfrute en la interpretación de canciones, juegos musicales y danzas.</li> </ul>
	<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación. Acomodación progresiva de sus enunciados a los formatos convencionales, así como acercamiento a la interpretación de mensajes, textos y relatos orales producidos por medios audiovisuales.</li> <li>-Acercamiento a producciones audiovisuales como películas, dibujos animados o videojuegos. Valoración crítica de sus contenidos y de su estética.</li> <li>-Audición atenta de obras musicales presentes en el entorno.</li> </ul>
	<b>Habilidades Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.</li> <li>-Observación de necesidades, ocupaciones y servicios en la vida de la comunidad.</li> <li>- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas.</li> </ul>
<b>Educación Primaria</b>	<b>Control Emocional y Autorregulación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma de conciencia de la necesidad de controlar el tiempo de entretenimiento con las tecnologías de la información y la comunicación y de su poder de adicción.</li> <li>-La dignidad humana. Derechos humanos y derechos de la infancia. Relaciones entre derechos y deberes.</li> <li>- Utilización de la lengua para tomar conciencia de</li> </ul>

	<p>las ideas y los sentimientos propios y de los demás y para regular la propia conducta, empleando un lenguaje no discriminatorio y respetuoso con las diferencias.</p>
<b>Autoconciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificación de emociones y sentimientos propios.</li> <li>- Identificación y descripción de emociones y sentimientos.</li> <li>- Reconocimiento de la influencia de la publicidad sobre el consumo y actitud crítica ante ella.</li> <li>-Toma de conciencia de la necesidad de controlar el tiempo de entretenimiento con las tecnologías de la información y la comunicación y de su poder de adicción.</li> <li>-Identificación y representación corporal de las cualidades de sonidos del entorno natural y social.</li> <li>-Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, el cuerpo y los objetos.</li> <li>- Análisis y valoración de la intención comunicativa de las imágenes en los medios y tecnologías de la información y comunicación.</li> <li>-Autonomía y responsabilidad. Valoración de la identidad personal, de las emociones y del bienestar e intereses propios y de los demás.</li> <li>- Utilización de la lengua para tomar conciencia de las ideas y los sentimientos propios y de los demás y para regular la propia conducta, empleando un lenguaje no discriminatorio y respetuoso con las diferencias.</li> </ul>
<b>Automotivación y Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por cuidar la presentación de los trabajos en papel o en soporte digital.</li> <li>-Disposición a la originalidad, espontaneidad, plasmación de ideas, sentimientos y vivencias de forma personal y autónoma en la creación de una obra artística.</li> <li>-Valoración de la importancia de analizar críticamente las informaciones que se presentan a través de gráficos estadísticos.</li> </ul>
<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Análisis de mensajes publicitarios y desarrollo de actitudes de consumo responsable.</li> <li>- Rechazo de estereotipos y de cualquier tipo de discriminación y desarrollo de la empatía con los demás.</li> <li>-Audición activa y comentario de músicas de distintos estilos y culturas del pasado y del presente usadas en diferentes contextos.</li> <li>- Desarrollo de la empatía.</li> <li>-Uso de un lenguaje no discriminatorio y respetuoso con las diferencias.</li> <li>-Valoración de los medios de comunicación social como instrumento de aprendizaje y de acceso a informaciones y experiencias de otras personas.</li> <li>-Actitud crítica ante los mensajes que suponen cualquier tipo de discriminación.</li> <li>-Escucha y comprensión de mensajes sencillos procedentes de diferentes soportes audiovisuales e informáticos.</li> </ul>

	<b>Habilidades Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planificación de forma autónoma y creativa de actividades de ocio, individuales o colectivas.</li> <li>-Selección de sonidos vocales, objetos e instrumentos para la sonorización de situaciones, relatos breves.</li> <li>-Valoración del conocimiento de diferentes códigos artísticos como medios de expresión de sentimientos e ideas.</li> <li>-Reconocimiento de las diferencias de sexo. Identificación de desigualdades entre mujeres y hombres.</li> <li>-Valoración de la igualdad de derechos de hombres y mujeres en la familia y en el mundo laboral y social.</li> <li>-Valores cívicos en la sociedad democrática: respeto, tolerancia, solidaridad, justicia, cooperación y cultura de la paz.</li> <li>-La diversidad social, cultural y religiosa. Respeto crítico por las costumbres y modos de vida distintos al propio. Identificación de situaciones de marginación, desigualdad, discriminación e injusticia social.</li> <li>-Lectura y escritura de textos propios de situaciones cotidianas de relación social, de medios de comunicación y de textos para aprender y para informarse.</li> <li>-Interés por establecer contactos y comunicarse con hablantes de la lengua extranjera o de otras lenguas a través de los medios que nos proporcionan las tecnologías de la comunicación.</li> <li>- Búsqueda, selección y obtención de información de fuentes documentales, obtenida según criterios de objetividad y pertinencia, diferenciando los hechos de las opiniones y las fuentes primarias de las secundarias.</li> </ul>
<b>ESO</b>	<b>Control Emocional y Autorregulación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</li> <li>-Factores que generan problemas y discriminaciones a distintos colectivos. Valoración ética desde los derechos humanos. Propuestas de actuación.</li> <li>- Actitud positiva hacia las innovaciones en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación y hacia su aplicación para satisfacer necesidades personales y grupales.</li> <li>- Narración oral, a partir de un guión preparado previamente, de hechos relacionados con la experiencia, presentada de forma secuenciada y con claridad, insertando descripciones sencillas e incluyendo ideas y valoraciones en relación con lo expuesto, con ayuda de medios audiovisuales y de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>- Exposición de la información tomada de un medio de comunicación acerca de un tema de actualidad, respetando las normas que rigen la interacción oral.</li> </ul>

	<b>Autoconciencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretación de información de carácter científico y utilización de dicha información para formarse una opinión propia y expresarse adecuadamente.</li> <li>- Interpretación de información de carácter científico y utilización de dicha información para formarse una opinión propia, expresarse con precisión y tomar decisiones sobre problemas relacionados con las ciencias de la naturaleza.</li> <li>- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,..) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.</li> <li>-La globalización y los problemas del desarrollo. Poder y medios de comunicación.</li> <li>- Actitud crítica ante las necesidades de consumo creadas por la publicidad y rechazo de los elementos de la misma que suponen discriminación sexual, social o racial.</li> <li>- Representación personal de ideas (partiendo de unos objetivos), usando el lenguaje visual y plástico y mostrando iniciativa, creatividad e imaginación.</li> <li>-Sensibilización y actitud crítica ante el consumo indiscriminado de música y la polución sonora.</li> </ul>
	<b>Automotivación y Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interés por la búsqueda de información y constancia en el trabajo.</li> <li>- Interés por la composición escrita como fuente de información y aprendizaje, como forma de comunicar experiencias, ideas, opiniones y conocimientos propios y como forma de regular la conducta.</li> <li>- Interés e iniciativa en la realización de intercambios comunicativos con hablantes o aprendices de la lengua extranjera, utilizando soporte papel o medios digitales.</li> <li>- Interés por la presentación cuidada de los textos escritos, en soporte papel y digital.</li> </ul>
	<b>Empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración crítica de la división social y sexual del trabajo y de los prejuicios sociales racistas, xenófobos, antisemitas, sexistas y homófobos.</li> <li>-Consumo racional y responsable. Reconocimiento de los derechos y deberes de los consumidores. La influencia del mensaje publicitario en los modelos y hábitos sociales.</li> <li>-Análisis comparativo y evaluación crítica de informaciones proporcionadas por los medios de comunicación sobre un mismo hecho o cuestión de actualidad.</li> <li>-Explotación de los posibles significados de una imagen según su contexto expresivo y referencial y descripción de los modos expresivos.</li> <li>- Valoración de la imagen como medio de expresión.</li> <li>- Actitud crítica ante las necesidades de consumo creadas por la publicidad y rechazo de los</li> </ul>

		<p>elementos de la misma que suponen discriminación sexual, social o racial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento y valoración del papel de la imagen en nuestro tiempo.</li> <li>- Lectura de imágenes, a través de los elementos visuales, conceptuales y relacionales, estableciendo los mensajes y funciones del patrimonio cultural propio detectando las similitudes y diferencias respecto a otras sociedades y culturas.</li> <li>- Actitud reflexiva y crítica con respecto a la información disponible ante los mensajes que supongan cualquier tipo de discriminación.</li> <li>- Comprensión de informaciones de actualidad procedentes de los medios de comunicación audiovisual.</li> <li>- Utilización de recursos corporales, vocales e instrumentales, medios audiovisuales y tecnologías, texto, partituras, musicogramas y otras representaciones gráficas para la comprensión de la música escuchada.</li> <li>-Análisis de las funciones de la música en distintas producciones audiovisuales: publicidad, televisión, cine, videojuegos, etc.</li> <li>-Valoración crítica de la utilización de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación como recursos para la creación, la interpretación, el registro y la difusión de producciones sonoras y audiovisuales.</li> </ul>
	<p><b>Habilidades Sociales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretación de información de carácter científico y utilización de dicha información para formarse una opinión propia, expresarse con precisión y tomar decisiones sobre problemas relacionados con las ciencias de la naturaleza.</li> <li>-- Realización de debates, análisis de casos o resolución de problemas sobre alguna cuestión de actualidad sirviéndose, entre otras, de las fuentes de información que proporcionan los medios de comunicación, valorando críticamente informaciones distintas sobre un mismo hecho, fundamentando las opiniones, argumentando las propuestas, respetando las de los demás y utilizando el vocabulario geográfico adecuado.</li> <li>-Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</li> <li>- Valoración crítica de la división social y sexual del trabajo y de los prejuicios sociales racistas, xenófobos, antisemitas, sexistas y homófobos.</li> <li>- Declaración universal de los derechos humanos, pactos y convenios internacionales. Condena de las violaciones de los derechos humanos y actuación judicial ordinaria y de los Tribunales Internacionales. Valoración de los derechos y deberes humanos como conquistas históricas inacabadas y de las constituciones como fuente de reconocimiento de derechos.</li> <li>- Igualdad de derechos y diversidad. Respeto y valoración crítica de las opciones personales de</li> </ul>

	<p>los ciudadanos.</p> <p>-Diversidad social y cultural. Convivencia de culturas distintas en una sociedad plural. Rechazo de las discriminaciones provocadas por las desigualdades personales, económicas o sociales.</p> <p>-Las relaciones interpersonales. Rechazo de la violencia como solución a los conflictos interpersonales.</p> <p>-Habilidades y actitudes sociales para la convivencia. Respeto por la dignidad humana y los derechos fundamentales de las personas.</p> <p>-Los derechos humanos como referencia universal para la conducta humana. Derechos cívicos y políticos. Derechos económicos, sociales y culturales. Evolución, interpretaciones y defensa efectiva de los derechos humanos.</p> <p>-Las diferencias sociales y culturales. Rechazo de las actitudes de intolerancia, injusticia y exclusión.</p> <p>- Representación personal de ideas (en función de unos objetivos), usando el lenguaje visual y plástico y mostrando iniciativa, creatividad e imaginación.</p> <p>- Actitud positiva hacia las innovaciones en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación y hacia su aplicación para satisfacer necesidades personales y grupales.</p>
--	--

TABLA1

## 5. Educación emocional a través de los medios y para los medios de comunicación

Como se ha citado anteriormente, los profesionales de la educación deben educar a su alumnado en inteligencia emocional, pues esto les va a permitir ser críticos ante los mensajes de los medios y seleccionar, procesar y contrastar la información.

Por otro lado, los medios de comunicación en sí, deben ser utilizados para desarrollar en los alumnos estas habilidades, puesto que forman parte de su realidad cotidiana, por lo que resultarán motivadores.

Para la realización de programas de educación emocional a través de los medios, se aportan a continuación una serie de objetivos que pueden servir como guía para el profesorado.

### Para trabajar Control Emocional y Autorregulación

- ✓ Entender el concepto de control emocional y autorregulación, así como su aplicación para el desarrollo de una conciencia crítica ante los medios de comunicación.
- ✓ Aprender a manejar las emociones propias que emergen tras comunicaciones periodísticas o en mensajes publicitarios.

- ✓ Desarrollar estrategias para regular el estrés y ansiedad que surgen ante diversos mensajes mediáticos.
- ✓ Analizar y aplicar métodos para manejar los impulsos que mueven nuestra conducta.
- ✓ Tomar conciencia de los recursos internos para adecuarlos a un objetivo.
- ✓ Aprender a pensar antes de actuar.
- ✓ Aplicar estrategias para poder evitar juicios prematuros que surgen ante los mensajes emitidos en los medios, de forma que se potencie una conciencia crítica en el alumnado.
- ✓ Aprender a ser flexibles ante los cambios o nuevas ideas.

### **Para trabajar la Autoconciencia:**

- ✓ Recapacitar acerca del concepto de emoción, y su utilización en los medios para diferentes fines.
- ✓ Reconocer las diferentes emociones que nos evocan los medios de comunicación a través de la música, palabras o imágenes.
- ✓ Identificar los tipos de emociones: ira, tristeza, ansiedad, miedo, alegría, amor, vergüenza, esperanza, compasión, sorpresa.
- ✓ Tomar conciencia de que cada persona siente emociones diferentes ante un mismo mensaje mediático. El papel de la interpretación personal en las emociones.
- ✓ Aprender a describir las emociones experimentadas ante diversos medios de comunicación.
- ✓ Desarrollar el vocabulario emocional.
- ✓ Compartir las emociones evocadas por los medios de comunicación con los demás.
- ✓ Tomar conciencia de las emociones sentidas ante diferentes imágenes o discursos mediáticos.
- ✓ Tomar conciencia de las propias emociones a través de la música, las imágenes y la comunicación verbal y no verbal.
- ✓ Analizar el modelo de comunicación
- ✓ Analizar la comunicación verbal y no verbal (tono timbre velocidad..) del comunicador
- ✓ Analizar las imágenes (color, luz...) para entender el mensaje que se pretende transmitir.
- ✓ Analizar música emitida. Analizar sentimientos que provoca.
- ✓ Analizar personajes que aparecen en la escena. Público al que va dirigido.
- ✓ Aprender a observar la comunicación verbal y no verbal utilizada en los medios de comunicación.

### **Para trabajar la Automotivación y Motivación:**

- ✓ Comprender y reflexionar sobre el concepto de motivación y cómo los medios de comunicación nos motivan a realizar ciertas conductas.
- ✓ Valorar los tipos de motivación que guían nuestros comportamientos ante determinados mensajes publicitarios o mediáticos.

- ✓ Desarrollar la capacidad y las estrategias necesarias para discernir qué conducta pretenden motivar los medios utilizando imágenes o discursos.
- ✓ Promover una actitud positiva hacia posibles modificaciones de comportamiento, pensamientos y emociones.
- ✓ Conocer el papel de la eficacia personal en nuestra motivación.
- ✓ Desarrollar estrategias para aumentar el sentido de auto-eficacia ante diferentes tareas.
- ✓ Relacionar la capacidad de motivación con comportamientos, actitudes y emociones que son experimentados tras la emisión de mensajes mediáticos.

### **Para trabajar la empatía:**

- ✓ Comprender el concepto de empatía y cómo afecta a nuestras relaciones sociales
- ✓ Identificar las emociones de los personajes que aparecen en los diversos medios de comunicación (periódicos, televisión, radio, etc.).
- ✓ Percibir y atender al lenguaje verbal y no verbal en el discurso de los protagonistas de los medios de comunicación.
- ✓ Comprender el estado emocional del otro.
- ✓ Expresar el estado emocional de otra persona.
- ✓ Transmitir mi comprensión y mi acercamiento al mundo emocional que los diferentes personajes transmiten.
- ✓ Regular el contagio empático que nos pueden producir diversos discursos mediáticos.
- ✓ Analizar la relación entre la capacidad empática con el desarrollo personal y profesional del alumnado.
- ✓ Aprender a escuchar de forma activa.

### **Para trabajar las Habilidades Sociales**

- ✓ Comprender el concepto de asertividad mediante el uso de imágenes televisivas.
- ✓ Aprender a expresar lo que uno mismo siente y piensa sin ofender a los demás.
- ✓ Aprender a defender los intereses e ideas propios.
- ✓ Diferenciar los conceptos de persona agresiva, pasiva o asertiva, utilizando como ejemplificación discursos mediáticos que se producen en programas televisivos.
- ✓ Desarrollar técnicas comunicativas.
- ✓ Realizar programas televisivos o radiofónicos utilizando diversas técnicas comunicativas.
- ✓ Aprender a decir no ante mensajes mediáticos, como la publicidad.
- ✓ Reconocer la influencia de las habilidades socioemocionales en nuestro comportamiento.
- ✓ Reconocer la influencia de las propias emociones a la hora de establecer relacionales con los demás.

- ✓ Desarrollar la capacidad de toma de decisiones.
- ✓ Desarrollar un mayor nivel de escucha activa ante los mensajes mediáticos.
- ✓ Aprender a pedir ayuda y a que nuestra petición sea rechazada sin sentirse ofendido.
- ✓ Aprender a resolver conflictos interpersonales.

A modo de ejemplo, enunciamos a continuación una serie de programas de educación emocional que pueden servir de guía al profesorado. Algunos de ellos, utilizan los medios de comunicación para la adquisición de este aprendizaje, estos son:

- ✓ **POCOSE.** El Programa de Orientación en Competencias Socio-emocionales (POCOSE), (Repetto, Pena y Lozano, en prensa), fue desarrollado tanto para el ámbito de empresa como para la escuela. Este programa abarca las principales habilidades de la Inteligencia Emocional (IE): Autoconciencia y regulación emocional, empatía, asertividad, motivación resolución de conflictos y trabajo en equipo. Utilizando para ello diversos materiales de medios de comunicación, como pueden ser fragmentos de películas, anuncios publicitarios o textos escritos.
- ✓ **Educación emocional. Programa para educación primaria de la editorial: Wolters Kluwer Educación.** Programa de desarrollo de habilidades socio-emocionales para Educación Primaria que trabaja los siguientes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales, habilidades de vida.
- ✓ **Educación emocional. Programa para 3-6 años de la editorial: Wolters Kluwer Educación.** Programa de desarrollo de habilidades socio-emocionales para Educación Infantil que trabaja los siguientes bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales, habilidades de vida.
- ✓ **Desconóctete a ti mismo: Programa de Alfabetización Emocional**, de Manuel Guell Barcelo, (Paidós Ibéricas, 1999). Este programa está organizado en 10 bloques: el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la asertividad, la autoestima, la creatividad aplicada al ámbito psicosocial, las relaciones interpersonales, la comunicación, el autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional y las crisis emocionales. El programa tiene una duración de 70 horas, es decir, un curso escolar, y está dirigido a alumnos y alumnas de segundo ciclo de ESO y de Bachillerato.
- ✓ **El programa DIE (desarrollando la inteligencia emocional)** programa para el desarrollo de la inteligencia emocional, de Antonio Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa. Este programa está diseñado para el alumnado de Educación Primaria, E.S.O y Bachillerato. Se centra en la

autoconciencia emocional, control de las emociones, desarrollo de la empatía y las relaciones interpersonales.

- ✓ El **Programa de Inteligencia Emocional: Sentir y pensar** de SM, es un programa de educación emocional diseñado para el profesorado que imparte clases en la etapa de educación Infantil. Consta de cuentos, actividades y materiales fotocopiables. Los contenidos que se tratan son: Autoconocimiento, autonomía, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad.

Los programas citados son sólo una muestra de la diversidad de áreas que se pueden trabajar en el contexto de la Inteligencia emocional. Aunque la mayoría de estos programas suelen trabajar contenidos muy similares.

Para más información sobre programas de educación emocional, se puede visitar CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), organización fundada por Daniel Goleman en 1994. En sus primeros años, esta fundación trabajó para demostrar, mediante diferentes estudios científicos, la importancia de las habilidades socio-emocionales en el éxito escolar del alumnado, sin embargo, actualmente, se dedica a proporcionar a los profesionales de la escuela las guías, herramientas, recursos y formación para desarrollar programas de educación emocional.

### Referencias bibliográficas

CARLSON, NEIL. R. (2007). *Fisiología de la Conducta (8ª ed.)*. Madrid: Pearson.

GARDNER, HOWARD. (1983) *Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.

GOLEMAN, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

GOLEMAN, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

GÜELL BARCELÓ, M., Y MUÑOZ REDON, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

IBARROLA, B Y E, DELFO (2005) *Sentir y pensar. programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM

IBARROLA, B. Y DELFO, E (2003). *Sentir y pensar. Programa de Inteligencia emocional*. Madrid: SM.

- Ley Orgánica de Educación. (Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.) *Boletín Oficial del Estado nº 293*, Diciembre 8, 2006.
- Ley Orgánica de Educación. (REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.) *Boletín Oficial del Estado nº4*, Enero 4, 2007.
- Ley Orgánica de Educación. (Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria) *Boletín Oficial del Estado nº 5*, Enero 5, 2007.
- LÓPEZ CASSÁ E. (2007) *Educación Emocional. Programa para 3-6 años (3ª Edición)*. Madrid: Wolters Kluwer Educación
- LÓPEZ CASSÁ, E (2003) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- MAYER Y SALOVEY, 1995, Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- MAYER, J.D., SALOVEY, P. & CARUSO, D.R. (2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits. *American Psychologist*, 63, 6, 503-517.
- MONJAS, M. I. (1992). *Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales en Educación Primaria*. Valladolid.
- PASCUAL, V Y CUADRADO, M (2003) *Educación emocional: programa de actividades para E.S. O*. Barcelona: Praxis
- RENOM PLANA, A. (2008). *Educación emocional. Programa para educación primaria*. Madrid: Wolters Kluwer Educación
- REPETTO TALAVERA, E., PENA GARRIDO, M., LOZANO SANTIAGO S. (2007). POCOSE: El programa de competencias socio-emocionales. XXI. *Revista de educación*, 9, pp. 35-41
- SALOVEY, P. & MAYER, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A. Y VALLÉS TORTOSA, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Madrid: EOS
- VALLÉS, A. (2003). *Emoción-ate con inteligencia*. Valencia: Promolibro.