



## Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

### La familia: un sistema de emociones y sentimientos

CARLOS HUE. PSICÓLOGO, DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

La familia es ante todo un espacio emocional, un sistema de emociones y sentimientos, de necesidades y expectativas, que debe proporcionar equilibrio emocional y autonomía a todos y cada uno de sus miembros. Por ello, la familia debe cuidar de la educación emocional de padres e hijos de forma individual y colectiva

A continuación, analizamos las diez competencias emocionales individuales y colectivas más importantes a desarrollar:

**1 Autonomía:** es la principal competencia emocional a desarrollar por la familia. Cada uno de sus miembros tiene una personalidad diferente y la familia debe procurar que de forma individual alcancen ese nivel de autonomía, en función de la edad. Autonomía para cada uno de los hijos, pero también autonomía de los padres por separado.

**2 Seguridad personal:** si bien la autonomía de los miembros es la más importante competencia emocional, esta no puede llegar a desarrollarse sino en un ambiente de seguridad personal. En tal sentido, la familia debe procurar esa confianza básica que hace que puedan por sí mismos superar los miedos.

**3 Autoestima:** la autoestima de las personas adultas no es más que un reflejo de la autoestima de cuando éramos niños. Podríamos decir que la autoestima básica se genera en los tres primeros años de vida. De ahí que la familia deba ser un espacio de reconocimiento, seguridad y exigencia que desarrolle un autoconcepto positivo.



**4 Autocontrol:** los niños, por definición, no pueden adquirir un total control de sus impulsos hasta la mayoría de edad. Sin embargo, los pequeños, y también los adultos, deben conocer y respetar los límites que una situación de convivencia exige.

**5 Creatividad:** si bien los miembros de la familia deben adaptarse a unas normas de convivencia establecidas, no debe olvidarse que cada uno tiene un perfil de inteligencia diferente, dentro

de las inteligencias múltiples, y que a través de actividades, espacios y responsabilidades debe ser desarrollado.

Pero, además de las competencias emocionales individuales, la familia debe procurar la educación emocional de las competencias relacionales:

**6 Asertividad:** es la competencia emocional interpersonal equivalente a la autonomía. Las familias debemos procurar fomentar un estilo de relación que no sea ni tímido ni agresivo, sino que sepa hacer valer sus valores y opiniones en un clima de diálogo y respeto con otras personas.

**7 Comunicación:** la comunicación emocional es uno de los elementos esenciales en la educación emocional de sus miembros. Dentro de esta competencia la 'escucha activa' se muestra como la forma más eficaz: consiste en escuchar más que hablar y acompañar las palabras de la otra persona.

**8 Empatía:** si la autonomía era la competencia individual esencial, la empatía es la competencia interpersonal más importante. Básicamente, empatía significa 'sentir con el otro', entender su tristeza, celebrar sus éxitos, acompañar su soledad o disfrutar de su compañía.

**9 Reconocimiento:** la fórmula más eficaz para incrementar las emociones y sentimientos positivos en el resto de los miembros de la familia es el reconocimiento de las conductas acertadas. Como dice el doctor Bisquerra, «debemos estar a la caza de las acciones bien hechas para reconocerlas».

**10 Límites:** establecer límites es la manera de conseguir la autonomía personal y la aceptación social de los miembros de la familia. Todos ellos, sin distinción, deben aceptar las normas establecidas y estas deberán ser consensuadas siempre que la capacidad de los miembros lo permita.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoragon.es](http://www.psicoragon.es)

## Caja de herramientas TIC

### EMOCIONES Y TIC

DIEGO ARROYO MURILLO. ASESOR DE FORMACIÓN DEL CIFE JUAN DE LANUZA-UFJ ZUERA

El trabajo desde el aula con las emociones y el desarrollo de actividades y experiencias TIC, lejos de pertenecer a ámbitos distintos, puede ser una excelente combinación en clase, resultando una explosión de aprendizaje muy interesante y sugerente para todos.

A continuación, y a modo de pequeño listado, os mostramos algunos recursos y herramientas muy útiles para trabajar las emociones desde el manejo y uso de las TIC.

• **Globos para niños:** es una app de Android con la que se pueden trabajar las emociones positivas.



- **Feel Electric:** otra interesante aplicación que trabaja las emociones de los niños y habilidades lingüísticas.
- **Daniel Tiger's:** actividades para ayudar a los escolares a poner nombres a sus sentimientos.
- **Crazy Talk y Voki:** son servicios que nos permiten poner voz a imágenes, con las que

podemos elaborar múltiples iniciativas relacionadas con el ámbito emocional.

La creación de un diario personal, mediante blog o web, la elaboración y producción de cortometrajes, 'podcasts' o la redacción de un periódico o revista emocional son solo algunas de las experiencias que podemos llevar también a cabo en el aula con herramientas TIC que ya hemos visto en semanas anteriores -Calameo, Issuu, Arablogs, Blogger, Podomatic, Wix, Jimdo, Webnode...-. Y, como siempre, nuestro principal objetivo es pensar y programar para conseguir niños felices en nuestras clases. No hay nada más hermoso que lograr que un alumno venga contento a clase; y si además conseguimos motivarlos con las TIC...



Diego Rey, alumno de 1º de ESO, nos enseña en el vídeo cómo hacer todos los montajes.

CRISTIAN RUIZ. COORDINADOR TIC DEL COLEGIO JUAN DE LANUZA DE ZARAGOZA

Hoy, comenzamos a trabajar las entradas digitales con botones. Todos los esquemas de montaje los podéis encontrar en <http://openlanuza.com/entradas-digitales-con-botones/>.

El funcionamiento básico de un botón consiste en que si lo pulsamos deja pasar la corriente (1 o HIGH o 5V) y si no lo pulsas, pues no pasa la corriente (0 o LOW o 0V).

En primer lugar, montaremos un botón básico, teniendo en cuenta que no podemos conectar la salida del botón a la entrada, sino que tendremos que poner una resistencia en el medio, que a su vez irá conectada a GND (masa). Conectamos el valor de entrada del botón, por ejemplo, al pin digital nº 2 de Arduino. En la otra pata del botón conectaremos un cable a 5V. Podéis ver el esquema de montaje en la versión web.

Para comprobar que nuestro montaje funciona, y el resultado del estado del botón, podemos mostrar su valor a través del puerto serie de Arduino. El puerto serie es la principal forma de comunicación entre nuestro Arduino y el ordenador. Un puerto serie envía la información mediante una secuencia de bits, utilizando como mínimo dos conectores para hacer esta comunicación: RX (recepción) y TX (transmisión). En Arduino UNO, los pines empleados por defecto son 0 (RX) y 1 (TX). En el artículo web puedes encontrar también cómo ver el valor del monitor serie en pantalla.

Una vez realizado el montaje, cargamos desde Arduino IDE el siguiente programa, que podremos encontrar en **Ejemplos-Basics-DigitalReadSerial**.

Si todo va bien, veremos que en nuestro monitor serie aparece un 0 continuamente, si no estamos pulsando el botón, y un 1 cuando lo hacemos.

Hasta aquí nuestro primer reto. Ahora, el segundo: como ya sabemos encender o apagar leds, podemos hacer que el botón se encienda cuando se pulse el botón, y el resto del tiempo esté apagado. En la versión web podéis encontrar el esquema de montaje.

Con el montaje ya realizado, podemos cargar el código fuente desde **Ejemplos-Digital-Button** y comprobar si se enciende nuestro led al pulsar el botón.

Y, como no nos gusta despedirnos sin un nuevo reto final, os invitamos a añadir un segundo led para hacer un montaje tipo semáforo: un led rojo, que se encienda al pulsar el botón, y el otro led verde, encendido, cuando no esté pulsado.

¡Nos vemos dentro de dos semanas!

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero

