



Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

Preparados para afrontar con éxito los exámenes

ANDREA ALLOZA. GRADUADA EN PSICOLOGÍA Y MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA

Sentir preocupación, angustia, ansiedad... ante los exámenes es completamente normal. Un examen es una prueba en la que se evalúa lo que conocemos y lo que hemos trabajado, por lo tanto, son sensaciones que se generan de forma natural. Pero, ¿podemos controlar esas sensaciones? Sí, podemos.

A continuación, proporcionaremos algunas pautas indicadas especialmente para superar y controlar los nervios antes y durante esos temidos exámenes y para lograr unas calificaciones acordes a tanto esfuerzo invertido.

1 Preparar bien la materia, imprescindible. Todos hemos oído alguna vez esa famosa frase del profesor que dice: «No vale con dejarlo todo para el último momento». Y es muy cierta. Estudiar el día de antes impide que la información se almacene en la memoria a largo plazo y, por tanto, tenemos mayores probabilidades de fracasar o de quedarnos 'en blanco'. Hay que tener en cuenta que conforme avanza el curso, los temarios son cada vez más extensos y trabajar con suficiente anterioridad es la clave.

2 Algunas técnicas de estudio. Podemos recurrir a algunas técnicas de estudio para aprenderte bien los conceptos, teorías, definiciones... Existen muchos trucos que favorecerán la memorización, como las reglas nemotécnicas o los esquemas.

3 Todo memorizado. Una vez que lo hayamos memorizado todo, podemos decir la lección en voz alta, sin mirar el libro o los apuntes. De esta forma, podremos comprobar qué aspectos o partes son los que debemos reforzar.



4 El día anterior al examen. El día anterior al examen es más que aconsejable escribir. Escribir los textos que debemos aprender nos ayuda a reforzar la memorización y, además, entrena nuestro cerebro para la tarea que al día siguiente tendrá que realizar. Después, hay que leer lo que hemos escrito, sin olvidarnos de comprobar las faltas de ortografía.

5 Comer, descansar y dormir bien. Es muy importante descansar, dormir muy bien para que se asienten los conocimientos. A esta tarea también contribuye una buena alimentación. No es bueno acudir en ayunas a un examen, como tampoco lo es comer en exceso, ya que, en ambos casos, disminuye nuestra energía.

6 Y llegó el día. Ha llegado el día, tenemos que examinarnos. No es momento para estudiar, ¿para qué?, ya tenemos toda la información en nuestra memoria. Pero, si aun así necesitamos calmarnos, lo mejor es leer la lección, pero sin intentar memorizar. Ya nos hemos esforzado y somos perfectamente capaces de hacer un buen examen.

7 ¡Qué nervios! Cuando nos entreguen el examen hay que tener preparado todo el material necesario: bolígrafo, tintero, regla, calculadora... Es muy importante respirar hondo tres veces y leer con atención todas las preguntas. Comenzaremos por el ejercicio que nos resulte más fácil, para seguir con el siguiente, terminando con el más difícil. De esta forma, iremos relajándonos y cogiendo confianza y, además, garantizando puntos en la nota. Así que ¡ánimo! Un buen trabajo nos hará lograr una buena y merecida recompensa.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Caja de herramientas TIC

¿NOS ENREDAMOS?

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

■ En muchas ocasiones solemos enfocar el mundo de las redes sociales hacia ámbitos diferentes al nuestro, el educativo; sin embargo, las redes sociales ofrecen muchas posibilidades para nuestro mundo docente y podemos implementarlas en beneficio de nuestros propios intereses, es decir: el de nuestros alumnos.

Con estas sugerencias que os proporcionamos hoy



desde esta sección, únicamente pretendemos ofrecer algunas opciones de uso, teniendo siempre en cuenta las necesidades de nuestra clase:

- **Brainly:** es una red especializada en el mundillo 'eLearning', es decir, del aprendizaje. Se basa fundamentalmente en el intercambio de ideas para compartir información sobre diferentes materias.

- **Edmodo:** quizás sea la plataforma de trabajo virtual más conocida en nuestro entorno docente: brinda muchísimas utilidades.

- **Euroredes:** aquí podemos compartir ideas, proyectos y nuestras vivencias sobre la aplicación

de las diferentes redes sociales en el ámbito educativo.

- **RedAlumnos:** nos ofrece múltiples posibilidades, es muy versátil y presenta además diferentes alternativas para un uso óptimo en las aulas.

- **Twitter:** muy conocida por todos, el uso educativo de esta red social es tremendo, ya que docentes de todo el mundo podemos compartir nuestras experiencias y aprender unos de otros.

- También os recomendamos que echéis un vistazo a **The Capsuled**.

Podemos lograr que las redes sociales tengan un sentido en nuestra aulas: convivencia, presentación de trabajos, creación de grupos colaborativos... Sin duda, nos brindan un abanico muy amplio de iniciativas, solo tenemos que abrir los ojos y tomar conciencia de sus posibilidades.

SERVOMOTORES CON ARDUINO



■ Jesús Verano, alumno de 1º de bachillerato, se encarga de guiarnos, hoy, en nuestro montaje.

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

■ Hoy trabajaremos con actuadores en Arduino. En este caso, con servomotores. Podéis seguir todos los esquemas de montaje en: <http://openlanuza.com/servomotores-en-arduino>.

Los **actuadores** son componentes que, a partir de un valor digital, pueden variar nuestro entorno, por ejemplo, a través de movimientos. Veremos también cómo producir sonidos y medir temperaturas o la intensidad de la luz. Un **servomotor** es un dispositivo similar a un motor que tiene la capacidad de ubicarse en cualquier posición dentro de su rango de operación y mantenerse en dicha posición. A través de su programación, podremos alterar tanto su velocidad como su posición. Un ejemplo sencillo podría ser **una barrera de un paso nivel**, acoplado un pequeño palo de madera al servo, modificando su valor desde 0 a 90 grados, y de esta forma levantar la barrera.

A veces necesitamos **librerías** -programas ya hechos por terceros- que nos aporten funcionalidades o nos simplifiquen la programación. Arduino cuenta con un buen número de ellas, pero a veces hay que descargarlas o crear las nuestras propias. Cuando se da este caso es necesario instalarlas para poder usarlas. Para más información podéis visitar este enlace: <http://openlanuza.com/librerias-en-arduino/>. Hoy vamos a utilizar una librería que viene por defecto en el IDE de Arduino, la denominada librería 'Servo'.

- Nuestro servomotor tiene 3 cables: tensión, masa y señal. Aparte de los ya conocidos cables rojo y negro (marrón oscuro), tendremos un cable amarillo, que es el que conectaremos a nuestra salida digital. Esta salida digital recibirá los grados que girará la biela de nuestro servo. Para comprobar su correcto montaje podemos cargar el ejemplo ubicado en **ejemplos-servo-sweep** y comprobar cómo nuestro servo gira en 180 grados su biela.

- Especial atención merece la función **myservo.write(pos)** de la librería 'Servo' que va a ser la encargada de hacer que se mueva nuestra biela en un rango de posibilidad de 0 a 180 grados, en la posición que determine la variable 'pos'.

- Comprobado que funciona bien, podemos añadir nuevas instrucciones para que nuestra biela vaya directamente a las posiciones 0, 90 y 180 y entonces produzca un movimiento continuo en esas 3 posiciones. Bastaría con duplicar la instrucción **myservo.write(pos)** y variar los valores de la variable 'pos'.

- Y nuestro **reto final:** montar un **potenciómetro** para que la biela de nuestro servo gire, en función de cómo giremos nuestro potenciómetro.