



## Educación emocional : Aprendiendo para familias : entre robots

### Cómo fomentar la educación positiva desde la familia

ESPERANZA CID ROMERO. PSICOPEDAGOGA Y PROFESORA ASOCIADA EN LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA.

La psicología positiva es el estudio científico de todo aquello que hace que la vida merezca la pena y la aplicación de sus resultados a entornos como la educación, el trabajo y el desarrollo personal. Y la familia es un ámbito privilegiado para desarrollar la psicología positiva, y mucho más en Navidad

El padre de la psicología positiva, el estadounidense Martin Seligman, afirma que las personas no logran el éxito corrigiendo debilidades, sino potenciando fortalezas. Así, pues, conseguiremos el éxito y felicidad de nuestros hijos potenciando sus fortalezas. Os podemos realizar con ellos un 'Diario de emociones positivas' y dedicar un día a la semana a comentarlas:

**1 ALEGRÍA:** sucede en un instante, cuando nos encontramos en un ambiente familiar y seguro. Aparece en aquellos momentos 'perfectos' -un domingo con la familia, una felicitación inesperada- en los que sentimos que las cosas son exactamente como deberían ser y que estamos justamente donde deberíamos estar.

**2 GRATITUD:** es cuando te das cuenta de que alguien hizo mucho más por ti de lo que era necesario, tal vez un vecino, un maestro... La gratitud abre nuestros corazones y activa el 'botón' de la reciprocidad genuina, que nos mueve a hacer algo por aquella persona que nos hizo tanto bien.



**3 SERENIDAD:** como la alegría, se da en un ambiente familiar y seguro, pero se trata de una versión mucho más relajada, sostenida y sutil. Se disfruta cuando estamos totalmente presentes y somos conscientes de lo que estamos viviendo, ya sea comiendo un dulce o inmersos en un momento de contemplación.

**4 INTERÉS:** es un estado más elevado donde algo nuevo llama nuestra atención inspirándonos y provocándonos fascinación y curiosidad. A veces, se despliega como un abanico de nuevos retos que te permite mantener en crecimiento tus habilidades; esto nos mantiene despiertos, vigorizados y sintiéndonos realmente vivos.

**5 ESPERANZA:** aunque la positividad se genera cuando te sientes seguro y familiar, la esperanza es la excepción. Esta se produce cuando las circunstancias son difíciles o adversas y nos ilumina como un faro de luz, que refuerza nuestra creencia de que todo puede cambiar y mejorar.

**6 ORGULLO:** es una de las emociones catalogadas como de 'auto-conciencia', y muchas veces tiene una connotación negativa al asociarlo con la soberbia. Si se equilibra con algo de humildad, su positividad está en que nos permite atribuirnos los logros que resultan de un esfuerzo genuino y de un trabajo duro.

**7 DIVERSIÓN:** la encuentras en aquello que te hace reír y te permite la recreación; es, a veces, una inesperada chispa que brota de manera espontánea y que te ayuda a cambiar o a 'refrescar' tu perspectiva.

**8 INSPIRACIÓN:** es como una bocanada de oxígeno que toca tu vida, tu corazón y tu mente exaltando tu imaginación, tu creatividad y tu motivación. Sentirse inspirado por algo o alguien dispara tu atención y le da calidez a tu corazón.

**9 ASOMBRO:** se origina al reconocer la sensación de estar en presencia de algo mucho más grande que nosotros mismos: un atardecer o al sostener la cabeza de un recién nacido, por poner algún ejemplo. Esos momentos de magnificencia y belleza recargan nuestra energía.

**10 AMOR:** es la emoción positiva más frecuente y abarca todas las anteriores. Cuando sentimos amor, nuestros cuerpos tienen una reacción biológica que incrementa los niveles de oxitocina y progesterona, aumentando así nuestra sensación de bienestar y reduciendo el nivel de estrés, lo que, sin lugar a dudas, mejora nuestra salud y calidad de vida.

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

### PANTALLAS LCD CON ARDUINO



■ José Bonafonte, de 1º bachillerato, nos enseña en el vídeo de hoy, cómo montar y programar una pantalla LCD.

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

■ Hoy, usaremos un componente que nos permitirá cambiar la forma de visualizar datos de nuestros programas en Arduino para no tener que utilizar el monitor serie. Utilizamos un componente llamado **actuador LCD** (Liquid Cristal Display), que trabajará como 'output' en el montaje. En <http://openlanuza.com/pantallas-lcd-con-arduino/> encontraréis modelos de este tipo de pantallas, todo lo necesario para realizar el montaje y la programación y explicación detallada. Estos componentes necesitan un trabajo previo de soldadura, ya que para utilizarlos tenemos que soldar una hilera de pines 'macho' para poder conectar después nuestros cables desde el LCD hacia Arduino. Podéis ver cómo se hace en este vídeo: <https://goo.gl/UJktgl>. Para conectar el actuador LCD, tal y como podemos ver en la página web, realizamos las siguientes conexiones:

- Entradas del LCD 2, 3, 4, 5, 10, 12, empezando a contar los pines del LCD por la derecha, a las salidas digitales del Arduino 2, 3, 4, 5, 11, 12.
- Entradas 0, 11, 15 del LCD a GND.
- Entrada 1 del LCD a VCC (5V) con una resistencia por el medio y entrada 14 sin resistencia.
- Montamos un potenciómetro con su salida de datos a la entrada 13 del LCD, que nos servirá para variar la intensidad de la luz de nuestro LCD.

Ya tenemos el montaje, ahora, vamos con la programación. Utilizaremos la librería **LiquidCrystal**, de la que utilizaremos las siguientes funciones para visualizar datos en la pantalla

- **LiquidCrystal lcd** (12, 11, 5, 4, 3, 2): antes de la función setup(). Con estas instrucciones creamos el objeto 'lcd' que incluirá las funciones que vamos a comentar a continuación. Los números son para indicarle a la librería cuáles son las salidas digitales de Arduino en las que hemos conectado los cables desde el LCD:
- **lcd.begin()**: para inicializar las posiciones de la pantalla. Le decimos que tendrá 16 caracteres, en 2 filas.
- **lcd.setCursor()**: la usamos antes de visualizar algo, para situar el cursor en la posición deseada. El primer valor será para colocar el cursor en la posición 0-15 y el segundo para decirle si es en la línea 1 o 2. La línea 1 es la posición 0, y la línea 2, la posición 1.
- **lcd.print()**: para visualizar los datos deseados.

Para comprobar su funcionamiento cargamos de la librería de **ejemplos-liquidcrystal-hello world**, donde podemos modificar el mensaje de la función `lcd.print()` y la posición de salida con la función `lcd.setCursor()`.

Ahora que ya sabemos sacar datos por el LCD, os retamos a que podáis utilizarlas incorporando nuevos componentes. Por ejemplo, montar un servo que gire de 0 a 180 grados y al revés, visualizando por pantalla la posición del servo en cada momento.

Y ésto es todo por este año. Nos vemos ya en 2017, con nuevos y fascinantes montajes arduinos.

¡Feliz Navidad arduino!

## Caja de herramientas TIC

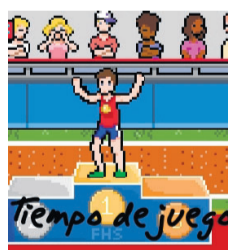
### TIEMPO DE JUEGO

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

■ Como muy sabiamente predica el doctor en neurociencia Francisco Mora Teruel: «El niño debe tener tiempo para jugar». Y este es un derecho que ni debemos ni podemos negociar.

El juego es el disfrace del aprendizaje, y en estos días que nos vienen, con las vacaciones de Navidad por delante, tenemos la oportunidad de disfrutar viendo cómo aprenden los niños y niñas mientras experimentan, mientras tocan y manejan todo, pero siempre desde la propia realidad.

En nuestras escuelas, también debemos aplicar estos preceptos y podemos hacerlo valiéndonos de la metodología y de las TIC. Para implementar mejor el juego en nuestras clases y crear juegos formativos o sistemas de gamificación es muy importante conocer las etapas de maduración cerebral. En clase, aparte de nuestros conocimientos sobre neuroeducación, podemos trabajar en determinados momentos con herramientas, algunas de ellas tan interesantes como estas cuatro que os proponemos hoy. Tan solo tenéis que entrar, en sus webs y explorar:



- [www.avatarsdb.com](http://www.avatarsdb.com), un directorio donde puedes encontrar un montón de avatares animados.
- [www.classbadges.com](http://www.classbadges.com), herramienta para otorgar 'medallas' a los alumnos por sus logros.
- [www.twinery.org/](http://www.twinery.org/) [www.storyboardthat.com](http://www.storyboardthat.com), para crear historias interactivas.

En estas entrañables fiestas que se avecinan, me voy a atrever a daros un consejo: vivir todo con emoción, despertando la curiosidad y siempre teniendo en mente que las TIC nos deben facilitar el trabajo, solo así conseguiremos alumnos y alumnas apasionados con el aprendizaje.

¡Feliz Navidad a todos!