



Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

Un rincón de la calma para pensar y sentirnos mejor

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA E INSTRUCTORA EN MINDFULNESS

Del «¡a tu cuarto... y no salgas hasta que yo te diga!» se pasó, sin más, al «¡a tu habitación a pensar!». Pensar sobre lo que uno ha hecho mal para rectificar, pedir perdón, empatizar... está muy bien, pero, insistimos, pensar bien cuando las emociones dominan la mente es imposible, seas niño o adulto

El mero intento o empeño en que nuestros hijos se tranquilicen, que paren de llorar, de gritar, de pegar, de estar furiosos, frustrados o impacientes... no es suficiente, ya que los niños no saben cómo hacerlo. Y el grito, la amenaza o el castigo apaciguan, en ocasiones, las emociones de los más pequeños pero este no es el método adecuado para entrenar la inteligencia emocional. Una buena alternativa es entrenar, crear, un espacio emocional para ir en busca de la serenidad perdida. Ese que da tiempo a que la ola emocional se calme; ese en el que cargan las pilas ciertas emociones y que facilita pensar sobre lo ocurrido. Ya tranquilos, todos pensamos mejor y de forma más útil. Conocer las técnicas de respiración y relajación es fundamental y podemos hacerlas juntos, al inicio.

SUS BENEFICIOS

- El rincón para la calma nos ayuda a conocer, validar, aceptar y gestionar las emociones. Es lo que se conoce como autocontrol, un entrenamiento básico en inteligencia emocional fundamental en la vida personal, social y profesional.
- Fomenta el autoconocimiento, la empatía, el respeto, la comunicación, la resolución de conflictos y el entendimiento entre padres e hijos, entre hermanos, entre amigos, entre profesores/entrenadores y alumnos.



• El niño aprende así que él no es su emoción, que es una pieza activa en su propia digestión emocional. Las emociones van y vienen, lo que impide el estancamiento emocional, esos enfados interminables que luego se convierten en la edad adulta en días sin hablarse con parejas o hijos fomentando el sufrimiento y la culpa.

¿CÓMO LES CONCIENCIAMOS PARA CREARLO?

- Les explicamos que tanto niños como adultos necesitamos en ciertos momentos calmarnos. Se pueden compartir esos momentos de desregulación emocional con ejemplos concretos tanto de hijos como en padres, que hayan ocurrido recientemente.
- La construcción de ese lugar debemos hacerla juntos para saber qué cosas y actividades piensa que le tranquilizan, lo que aumentará la implicación. Previamente, todas esas cosas tienen que ser utilizadas para saber cómo funcionan y el efecto que pueden tener.
- En las primeras ocasiones, cuando detectemos el inicio de una conducta o estado emocional desregulado, fomentaremos ir a ese lugar como una opción, con palabras que lleguen también al corazón, no de forma impositiva, ni enfadados.
- Les acompañaremos en el proceso, les animaremos a que decidan qué herramienta eligen y, si no, le invitaremos con un: «Quizá si haces esto, te ayude», «¿pruebas?» o «¿lo hacemos juntos?».
- Atenderemos a las señales de cambio y las reforzamos: «Me parece que respiras más lento», «observa tus brazos, ya no se mueven tanto, ¿lo sientes así?», ayudando a percibir esos cambios.
- Finalmente, reforzaremos su esfuerzo poniendo el foco en él, es decir: «Te has esforzado mucho, tienes que estar orgulloso», «¿te sientes mejor?», «¿estas más tranquilo?», «ha sido buena idea venir aquí. A mí también me ha servido», «este es un buen lugar para venir siempre que lo necesites, solo o conmigo». Y retomaremos la situación: «Ahora, quizá es buen momento para hablar de lo ocurrido, ¿te parece?».

¿QUÉ PUEDE HABER EN EL RINCÓN DE LA CALMA?

- Una caja decorada al gusto del niño con el nombre del lugar –un espacio de su habitación...–, que contenga algunos elementos como:
- Un peluche al que pueden abrazar, hay incluso muñecos que son, representan, las propias emociones.
 - Un globo para inflarlo y soltar el aire en la cara sin que haga ruido.
 - Pinturas para colorear o dibujar su emoción o lo ocurrido y, según la edad, mandalas para colorear.
 - Bolas antiestrés, botellas con arena, semillas para sentir sonidos, cajitas musicales... Las posibilidades son infinitas.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicooaragon.es

MARIANO NUVALA



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN

■ En la sentida necrológica de Mariano Nuvala (Zaragoza, 1874-Madrid, 1923) que Guillermo Fatás escribió en el 'Magisterio de Aragón', afirmaba que era, desde hacía más de veinte años, su mejor amigo. Juntos sostuvieron, con Orencio Pacareo, la revista 'La educación' y juntos escribieron, en 1907, 'Ejercicios y problemas razonados de Aritmética y Geometría' un manual de 300 páginas destinado a la preparación de las oposiciones de magisterio. Mariano Nuvala estudió en la Escuela Normal de Maestros de Zaragoza. Trabajó en Villalengua y Caspe, de donde, según don Guillermo, tuvo que huir porque «ese ayuntamiento era de los que nunca pagaban» el salario de los maestros. Tras su paso por Sallent (Barcelona), obtuvo destino en la Escuela Aneja a la Normal de Maestros de Zaragoza. Escribió para HERALDO DE ARAGÓN la crónica del Congreso Nacional Pedagógico celebrado en Zaragoza en 1908. En 1910 fue nombrado profesor del Colegio Nacional de Ciegos de Madrid. Redactó unas 'Nociones de Historia Sagrada' para la editorial Saturnino Calleja. También ideó el 'Calculador aritmético' que, según rezaba la publicidad, era un procedimiento ingeniosísimo para aprender rápida y agradablemente la suma, la resta, la multiplicación y la división, que se vendía por 60 céntimos en librerías.

EDUCACIÓN DE CIEGOS

En octubre de 1912 la Junta para Ampliación de Estudios (JAE) le concedió una pensión de nueve meses, dotada con 350 pesetas mensuales, más 500 para los viajes de ida y vuelta y 300 para matrículas y materiales. Comenzó su viaje en el Sanatorio marítimo de Hendaya. Luego se instaló en París donde visitó escuelas, asilos, hospicios, museos y hospitales. Asistió a las clases de Psicología experimental en el Colegio de Francia y a las de la Institución Nacional de Ciegos. Dio una conferencia sobre la enseñanza de los ciegos en España que se publicó en la revista de la asociación Valentín Haüy. Visitó instituciones dedicadas a la educación y a la protección de ciegos en Italia (Génova, Florencia, Roma, Milán), en Suiza (Lausana, Ginebra, Berna, Zurich y Basilea), en Bélgica (Bruselas, Amberes, Gante, Brujas y Ostende) y en Holanda (Amsterdam). Aprovechó la pensión para visitar sanatorios marítimos, ya que era el subdirector de los de Oza y Pedrosa. Cuando regresó, presentó a la Junta un libro titulado 'El niño ciego', la memoria 'El problema de los ciegos en España' y otra memoria 'Lo que es y lo que debe ser el Colegio Nacional de Ciegos de Madrid' (1914) que se publicó en los Anales de la JAE. Aprendió tanto y trabajó tan bien que no es de extrañar que Guillermo Fatás escribiera: «Si vais a Madrid, preguntad por Nuvala al primer ciego que encontréis».

Caja de herramientas TIC

DIVERSIDAD EN LAS TIC

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

■ A lo largo de este curso, hemos hablado de muchas de las vertientes que abordan y trabajan las TIC. Múltiples recursos, muchas herramientas y un sinfín de actividades que podemos desarrollar. Hoy, vamos a mostrar la diversidad y versatilidad de este recurso para el aula, trabajar con las TIC trasciende nuestra labor docente, va más allá, ya que traspasa los muros de nuestras clases. Con

estas sugerencias queremos mostrar la cantidad de funcionalidades que posee el trabajo con las TIC. Algunos recursos y herramientas que dan fe de esto son:

- **Actividades interactivas:** Cuadernia, Ardora, Constructor, Educaplay, Exe Learning, LAMS, Xerte...
- **Líneas de tiempo:** Timeline, Tiki Toki, Tline...
- **Cómic:** Pixton, Comic Creator, Play Comic...



- **Creatividad:** Idea Generator, 6 Thinking Hats, Easy Mental Blocks...
- **Cuestionarios:** Jotform, Trivinet, Kahoot!, Socrative, Plickers, Quizizz...
- **Videos:** Wideo, Ulead Picture Show, Loopster, Crazy Talk, Cyberlink PowerDirector...
- **Infografías:** Canva, Dipity, Easel.ly, Many Eyes, Infogr.am...
- **Evaluación:** Nearpod, Edpuzzle, Edulastic, Formative...

Y, ahora, es cuando entran en juego nuestra labor y buen tino para filtrar y utilizar las que necesitamos para nuestra clase.

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

