



Educación emocional para familias

Conceptos básicos para fomentar la creatividad

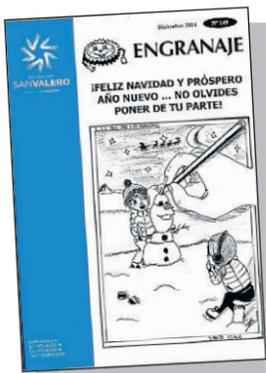
MIGUEL ÁNGEL DIVÍ CASTELLÓN. DIRECTOR DEL MÁSTER EN TERAPIAS ARTÍSTICAS Y CREATIVAS, MUSICOTERAPEUTA, MAESTRO Y MÚSICO.

La creatividad es una capacidad original, imaginativa que genera pensamientos e ideas, conceptos o procedimientos y actitudes nuevas que, generalmente, producen soluciones eficaces. Puede referirse tanto a la personalidad y a los procesos como al producto. Es esencial para la supervivencia y de gran ayuda en momentos de dificultad. A continuación, presentamos algunos conceptos básicos para desarrollarla.

- 1 Sensibilidad.** Escuchar a menudo diferentes estilos musicales despierta nuestra sensibilidad. Debemos entrenar la empatía, es decir, saber ponernos en el lugar de otros. Estimular los sentidos, oler distintos olores, saborear platos nuevos, fomentar la escucha activa, mirar diferentes paisajes y explorar al sentir nuevas sensaciones son otras vías para incrementar esta capacidad. Es muy importante autoconocerse y buscar la conciencia de uno mismo.
- 2 Fluidéz.** Consiste en ser capaces de relacionarnos con personas diferentes y saber mantener quienes somos realmente; estar abiertos a nuevas experiencias; aprender otros idiomas, leer a menudo; conocer a los demás y la relación con ellos.
- 3 Flexibilidad.** La flexibilidad es tener la mente abierta para conocer cosas nuevas, para escuchar a otros. Nos permite distinguir oportunidades, descubrir nuevos caminos, saborear lo diferente, explorar lo desconocido. Además, mejora nuestro sentido de la identidad mediante experiencias artísticas.
- 4 Originalidad.** Debemos buscar y descubrir nuestros propios recursos y habilidades, alentándolos y reforzándolos, aunque no sean inéditos: un niño es original cuando descubre que puede gatear, aunque no sea algo extraño en su especie. Originalidad es trabajar y atender a la improvisación, sentirse seguro y expresarse.
- 5 Redefinición.** Es el hecho de nombrar lo que nos rodea mediante diferentes formas, buscar sinónimos, antónimos y nuestras propias definiciones personales para cada persona, situación o cosa; desarrollar nuestro crecimiento personal.
- 6 Análisis.** El análisis, en sentido amplio, es la descomposición de un todo en partes para poder estudiar su estructura, sus sistemas, funciones, etc. Buscar nuevos caminos para ir al trabajo o la escuela puede ayudarnos a entrenar esta capacidad, al igual que jugar con la comunicación verbal y no verbal.
- 7 Síntesis.** Tras trabajar el punto anterior, podemos comprender el siguiente punto, donde sopesamos las ventajas e inconvenientes de elegir un camino determinado, según cada situación particular. Síntesis es la composición de la idea a partir de la recogida de información o análisis; interaccionar y explorar a través de la música, el teatro, la danza, la pintura...
- 8 Divergencia.** La diversidad de opiniones, el desacuerdo, enriquece nuestro entorno creativo. Debemos buscar las acepciones propias para cada cosa o momento; aprender distintos lenguajes no verbales, de signos, no convencionales; sentirnos parte de un grupo, hacer, crear y reforzar el sentido del amor propio.
- 9 Elaboración.** Consiste en crear, generar y preparar las nuevas ideas, que son el producto resultante de nuestras proyecciones personales. Podemos hacer y manipular materiales, platos culinarios, dibujos, bocetos...; desbloquear y liberar nuestras tensiones, dedicándonos un tiempo todos los días para nosotros.
- 10 Utilidad.** Cuando satisfacemos una necesidad o descubrimos una solución a un problema determinado, eso es utilidad. Siempre hemos de valorar este punto y buscar cómo las necesidades van cambiando, por tanto se trata de un recurso inagotable para generar nuevas ideas y desarrollar nuestra creatividad. Debemos mejorar el desarrollo integral en nuestros niveles psicomotor, cognitivo, afectivo y social.

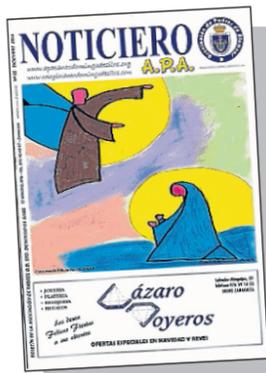
ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicocaragon.es

Periódicos y revistas escolares



'**Engranaje**'. Revista de la Fundación San Valero de Zaragoza. Nº 149. Diciembre de 2014

■ En su sección 'Temas de hoy', Silvia y Adrián, alumnos de 2º de Bachillerato, realizan un excelente análisis sobre la lucha de las mujeres por sus derechos, igualdad y respeto en nuestra sociedad. En este contexto, aparece la entrevista a la profesora Natalia Peñalva, que inaugura una nueva sección: 'La mujer en el deporte'.



'**Noticiero**'. Revista del APA del Colegio Santo Domingo de Silos de Zaragoza. Nº 65. Diciembre de 2014.

■ En portada, la propuesta realizada por Olga Beltrán García, de 4º de Primaria, ganadora del Concurso de Dibujo Navidad 2014; en páginas interiores destacan las actividades de los escolares: las visitas a la Aljafería, a la laguna de Gallocanta y a la cripta de Santa Engraciá, la actuación del coro en la Casa de Amparo de Zaragoza...



'**La Pizarra**'. Periódico escolar del CEIP Maestro Don Pedro Orós de Zaragoza. Nº 81. Diciembre de 2014.

■ Los escolares de 5º y 6º de Primaria dan buena cuenta en la publicación de su proyecto colaborativo estrella 'Versicos'. Ellos trabajan poemas a partir de canciones, cuadros... que luego envían a gente conocida para que los lea; y ya los han leído Anasagasti (político), José Luis Gil, actor de 'La que se avecina', el grupo Bocanada...

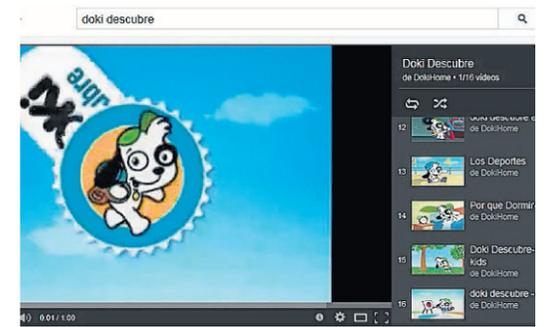
Me apetece...

DESCUBRIR, OBSERVAR Y APRENDER

MARISANCHO MENJÓN

DOKI DESCUBRE

■ Para los más pequeños, es genial descubrir cosas. En realidad, lo es para todos a cualquier edad, pero los peques siempre le añaden un plus de ilusión. Hoy os queremos presentar un personaje, Doki, que es un perrito la mar de curioso siempre dispuesto a descubrir y aprender: lo tenéis en YouTube -solo tenéis que teclear 'Doki Descubre'-, en una serie de vídeos breves que presentan un montón de cosas interesantes, desde los huesos o el agua de los ríos a los ritmos musicales o la luna, e incluso un camión de bomberos... Doki nos enseña, a la vez que él lo aprende, cómo funcionan y qué son muchos aspectos del mundo que nos rodea. También hay vídeos dedicados a los hábitos saludables.



OBSERVAR LAS CONSTELACIONES

■ Seguimos descubriendo: esta vez, el cielo. Y lo hacemos con un librito editado por Larousse, una guía de astronomía titulada 'Observar las constelaciones a simple vista o con prismáticos'. Su objetivo es guiarnos hacia el placer de contemplar el cielo, una pasión que ha acompañado al ser humano a lo largo de toda su historia y que está al alcance de todos. Son sesenta páginas de explicaciones muy claras que introducen al astrónomo principiante en el reconocimiento de las estrellas y permite localizar fácilmente las constelaciones. Se acompaña de un práctico planisferio celeste.



APPS PARA SECUNDARIA

■ La tecnología móvil no cesa de ofrecernos novedades cada vez más sofisticadas y divertidas. Por supuesto, también las hay educativas; y entre estas, hemos seleccionado una aplicación gratuita que utiliza el formato del Trivial para ayudarnos a mejorar nuestras capacidades en ciencias o a repasar conocimientos. Se llama 'El Trivial de Ciencias Básicas' y se puede encontrar en iTunes. A modo de concurso, las preguntas versan sobre química, biología, física, el espacio, la tierra, los animales... Jugando, jugando, resulta que lo que hemos hecho ha sido estudiar. Ideal para alumnos de Secundaria.

