ISSN 2386 - 5334
2022 | NÚMERO 32

ENLACE

BOLETIN DE LA ASOCIACION ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es
LA AAP PERTENECE A COPOE · WWW.COPOE.ORG

PRIMERA GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA

El 31 de marzo de 2022 fue un día especial para en el ámbito de la educación. Se trataba de hacer un reconocimiento público a la comunidad educativa aragonesa, profesores, alumnos, familias y personal no docente de los centros, todos ellos se dieron cita en la primera **GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA,** que se celebró en la sala Galve del Auditorio de Zaragoza.

Página 4

V CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR

ZARAGOZA, 18-21 DE MAYO DE 2023 / WTC ZARAGOZA

V CIIE 2023

Con la colaboración de Fundación iberCaja

ENLACE
BOLETIN DE LA ASOCIACION ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
2022 | NÚMERO 32
www.psicoaragon.es
LA AAP PERTENECE A COPOE · WWW.COPOE.ORG

EDITA
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENCIA Juan Antonio Planas Domingo
SECRETARÍA Noemí Gallego López
TESORERIA Jesús Ibáñez Bueno y María Torrecilla Casorrán
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, DIFUSIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN Jesús Prieto González, Alfonso Royo, Montané, Helena Serrano Gil, Daniel Puertas Miramón y Claudia Medina
RELACIONES INSTITUCIONALES Antonio Reloba Castro, Silvia Oria Roy, Carlos Hué García y Clara Aladrén Bueno
DIFUSIÓN Y PUBLICIDAD Helena Serrano Gil y Daniel Puertas Miramón.
NORMATIVA Y UNIVERSIDADES Isabel Rech Oliván, Rafael Lizandra Laplaza, Carolina Falcón Linares y Eduardo Felipe
INNOVACIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE Camino Felices Caudevilla, Ana Rojo de la Vega, Isabel Bueso González, Mónica González Trigo y Sonia Reigosa
NEUROPSICOPEDAGOGÍA Ana Rojo de la Vega y Camino Felices Caudevilla
FORMACIÓN
- **RELACIÓN CON IBERCAJA** Marta Gutiérrez Ibañes
- **OPOSICIONES** Mº José Escobedo Camacho, Edna Pérez Esteban y Marta Soro
- **FORMACIÓN CONTINUA PRESENCIAL** María González de la Iglesia y Raquel Monge Navarro
- **FORMACIÓN CONTINUA ON LINE** Juan Carlos López Garzón
- **OTRA FORMACIÓN CONTINUA** Diana Fuior Ionica

COORDINACIÓN Alfonso Royo Montané

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Gráficas Vela | Aneto · 15 | P.I. Valdeconsejo | Cuarte de Huerva | Zaragoza

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA

Depósito legal: Z-442-97
ISSN: 2386-5334
NIF G-50583533
Paseo de la Constitución, 12, 6º planta.
50008 Zaragoza
Tel.: 976 759 551 · 691 695 765
Fax: 976 363 93
aaps@psicoaragon.es · www.psicoaragon.es

La AAP pertenece a la COPOE · www.copoe.org

SUMARIO

EDITORIAL 3

ACTUALIDAD

PRIMERA GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA 4

RESULTADOS DEL INFORME PUBLICADO POR UNICEF ESPAÑA SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA. 2021 8

Y TÚ, ¿JUEGAS? 14

EL APRENDIZAJE Y LOS NUEVOS HÁBITOS MOLDEAN EL CEREBRO, VITAL PARA EL DESARROLLO HUMANO 16

RETOS DE LA EDUCACIÓN EN FAMILIA EN TIEMPOS ACTUALES 20

V CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR. 23

LOS JÓVENES Y EL BOTELLÓN 24

¿LA EDUCACIÓN NO FORMAL ES UNA MODA? 28

ENTREVISTA CON BELÉN SERRANO VALENZUELA 31

LA TRAMPA DE LA PERMISIVIDAD EN EDUCACIÓN SEXUAL 36

PERDER PARA GANAR 42

PSICOAROMATERAPIA 44

CONVENIOS DE COLABORACIÓN 48

CICLO DE WEBINARS CON LA UNIVERSIDAD BOLIVIANA EVANGÉLICA 49

SALUD MENTAL Y REDES SOCIALES 50

INNOVACIÓN

UN INTERCAMBIO EMOCIONAL 54

CLAVES PARA DESARROLLAR EL EMPRENDIMIENTO EN LA ESCUELA 60

LOS PROYECTOS DE TRABAJO EN EL AULA 62

LAS ESCUELAS FAMILIARES AGRARIAS EN ESPAÑA 64

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

LA DISCALCULIA 70

ACTIVIDADES. CURSO 2022-2023 74

NUESTRA ASOCIACIÓN SOLIDARIA Y AGRADECIDA

Alfonso Royo Montané
Coordinador de la revista ENLACE

Traemos a la portada de este número un evento de gran importancia para la comunidad educativa aragonesa, la primera Gala de la Educación Aragonesa, organizada por nuestra Asociación en colaboración con el diario Heraldo de Aragón. Realizamos un gran esfuerzo de colaboración en su organización, conscientes de la necesidad de llevar a cabo un reconocimiento al colectivo de las personas dedicadas a la educación en Aragón, y por tanto a familias, alumnado, personal no docente, organizaciones que colaboran con el colectivo docente, etc. Destacamos con orgullo, y en boca de nuestro Presidente, **Juan Antonio Planas Domingo**, que Aragón es referente a nivel internacional, con profesionales de reconocido prestigio, en el campo de la educación inclusiva y en el campo de la educación emocional, habiendo declarado a Zaragoza como ciudad internacional de la educación emocional, en la que ya hemos celebrado cuatro Congresos Internacionales sobre Educación Emocional y Bienestar, y estando a unos meses de la celebración del quinto CIIEB, del 18 al 21 de mayo de 2023.

No podíamos obviar los acontecimientos acaecidos en este último año, entre ellos el sufrimiento de miles de personas a consecuencia de la guerra, Antonio Reloba, en esta Gala, expresó en nombre de nuestra Asociación, la repulsa a todo tipo de violencia y la solidaridad con el pueblo Ucraniano.

Tampoco la zozobra que tanto en familias como educadores causó la vuelta a la denominada "presencialidad" en las aulas. Nuestra Asociación apostó desde el principio por la vuelta de manera presencial a las aulas dadas las carencias afectivas y emocionales que había causado la falta de interacción entre el alumnado y de estos con sus profesores y profesoras. Dichas carencias sin duda han influido en el aumento de las dificultades de aprendizaje y en la salud mental de jóvenes y adultos. El papel de los centros docentes y de la comunidad educativa al crear entornos escolares seguros y protocolos de actuación claros y de coordinación entre instituciones es un motivo más para esta distinción que no era posible ignorar.

Ante el incierto futuro por culpa de la epidemia que nos acompaña todavía y ante los problemas emocionales que ha generado y sigue generando, nuestra Asociación continúa en el empeño de servir de ayuda y de ponerse al servicio de los ciudadanos, para ello desde nuestra página web: https://www.psicoaragon.es/ se ofrecen interesantes consejos emocionales que se han ido publicando en medios de comunicación; blogs como el de "orientamos desde casa", "más capaces", entre otros; podcast que os animamos a escuchar, y publicaciones sobre temas de enorme interés y actualidad.

Os invitamos a visitar todos estos recursos que ofrecemos a la sociedad, a través de un medio que llega prácticamente a todas las partes del mundo, un mundo que necesita, sin duda, de la solidaridad para enfrentarse a los grandes retos que tiene planteados. ■

PRIMERA GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA

(Fotografía de la Gala de la Educación Aragonesa en la sala Luis Galve del Auditorio de Zaragoza de ***Aránzazu Navarro***).

El 31 de marzo de 2022 fue un día especial para en el ámbito de la educación. Se trataba de hacer un reconocimiento público a la comunidad educativa aragonesa, profesores, alumnos, familias y personal no docente de los centros, todos ellos se dieron cita en la **primera GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA**, que se ha celebró en la sala Galve del Auditorio de Zaragoza. Aparte de hacer un reconocimiento público a la comunidad educativa aragonesa, se habló del futuro de la educación, tendencias y modelos educativos en otros países, la educación emocional, la innovación, a través de ponencias y mesas redondas

Esta jornada tan especial, organizada por la **Asociación Aragonesa de Psicopedagogía** y el diario **Heraldo de Aragón**, puso en valor el trabajo y esfuerzo de la comunidad educativa en estos años tan duros, marcados por la pandemia. Contó con la presencia de la ministra de Educación y Formación profesional, la aragonesa **Pilar Alegría Continente** y el Consejero de Educación del Gobierno de Aragón, **Felipe Faci Lázaro**.

El reconocimiento al ámbito educativo aragonés, que vertebró el desarrollo de la gala, pasó por el análisis de las claves que garantizan un aprendizaje integral y acerca de los retos que se plantean desde nuestra sociedad, **Juan Antonio Planas Domingo**, orientador y presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, incidió en ellos, en la necesidad de seguir apostando por la inclusión, la gestión emocional y la interacción humana, como forma de afrontar las circunstancias especiales derivadas del contexto socio-cultural que la crisis sanitaria de 2020 impuso.

En la **primera mesa redonda**, que puso en evidencia el papel fundamental que juegan las nuevas metodologías, participaron **Marta Gutiérrez** (Doctora en Ciencias de la Educación), **Javier Castillo** (Maestro de Educación Física y Primaria en el Centro Rural Agrupado de Bello – Teruel), **Juan Antonio Rodríguez** (Maestro del colegio Ramón y Cajal de Alpartir), **Fran Yuste** (Profesor Técnico de FP de Equipos Electrónicos en el IES Tiempos Modernos) **Rosa Bartolomé** (Directora del Centro San Valero), **Francisco Valdivia** (Director del Centro de Formación Profesional Corona Aragón) y **Pilar García** (Directora del IES Clara Campoamor). Según las experiencias compartidas por los profesionales de esta mesa redonda la cooperación,

el trabajo por proyectos o la atención a las competencias sociales son elementos fundamentales a la hora de favorecer la inclusión, la autonomía y el pensamiento crítico del alumnado, así como la flexibilidad y la personalización en el aprendizaje. Al mismo tiempo han incidido en que las metodologías activas ya llevan tiempo aplicándose con éxito en Aragón.

En la importancia de la calidad docente en los centros ha insistido **Laura Pueyo Aguado**, *Lead Pactitioner y Professional Coordinating Mentor* en un instituto de Londres, donde también imparte clases de *Modern Foreign Languages*. Algunas de las cuestiones que destacó fueron la "insuficiente formación del profesorado, especialmente durante los primeros años, a pesar de la investigación educativa la haya identificado como el factor determinante del rendimiento de los estudiantes". A destacar también la pregunta que se hace y nos hace acerca de "¿por qué nuestro sistema educativo actual no es atractivo para los alumnos? Apuesta por "mejorar la calidad de la experiencia de aprendizaje de cada alumno a través de una propuesta curricular amplia y rica, clases dinámicas y equipos docentes formados para asesorar sobre diferentes oportunidades y salidas profesionales. No todo el mundo encaja en el tradicional modelo académico".

En la segunda mesa redonda, protagonizada por la educación emocional, intervinieron **María Torrecilla** (Orientadora en el colegio Juan de Lanuza de Zaragoza), **Alejandra Cortés** (Catedrática de Educación de la Univ ersidad de Zaragoza), **Elisa Moreno** (Directora del colegio Nuestra Señora del Carmen) y **Martin Pinos** (Primer Premio Nacional de Innovación Educativa por parte del Ministerio de Educación).

La meta que los profesionales de esta mesa redonda pusieron de relieve fue que lo emocional se equipare con lo curricular, subrayando la necesidad de convertir el bienestar y la felicidad del alumnado en una asignatura transversal a la adquisición de conocimientos.

En las distintas intervenciones expertas se pudo destacar el poder de la educación para que la sociedad avance en conjunto, resaltando palabras como resiliencia, implicación y tolerancia.

Este emotivo encuentro clausuro con la entrevista a la Ministra de Educación y Formación Profesional quien hizo especial hincapié en el agradecimiento por el trabajo desarrollado por el profesorado y el resto de la comunidad educativa en estos dos años marcados por la crisis de la covid19.

En su intervención mencionó que hay aspectos que han llegado para quedarse, como es el caso de la digitalización, aunque para evitar el riesgo de ensanchar las desigualdades entre el alumnado hay que seguir mejorando. También hizo mención a algunos de los temas de actualidad de los últimos días, como la presencia de la filosofía en el currículum, la eliminación de las notas numéricas o el proceso de escolarización de los más de 7.200 menores ucranianos. Destacó que "*es deseable aspirar a un consenso en educación. Tenemos esa responsabilidad y si hoy por hoy no es posible llegar a acuerdos máximos, empecemos poco a poco*". Con ello sin duda estaríamos todos de acuerdo.

Porque hay pocas cosas que nos parecen más importantes que la educación de nuestros hijos e hijas, porque la educación marcará el futuro de nuestro país, porque es la base de nuestra economía, de nuestra sociedad, de la forma de relacionarnos y de entender el mundo en el que vivimos… seguiremos debatiendo, compartiendo y celebrando en la II Gala de la Educación Aragonesa. ■

https://youtu.be/B0ZAzyZpmu4

RESULTADOS DEL INFORME PUBLICADO POR UNICEF ESPAÑA SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA. 2021

Jesús Prieto González
Maestro, licenciado en Psicología: especialidad educativa, experto universitario en informática educativa, diploma de estudios avanzados programa de doctorado. Premio Nacional de Convivencia de Atresmedia. Mención honorífica como reconocimiento a su labor profesional por parte del Gobierno de Aragón en 2017

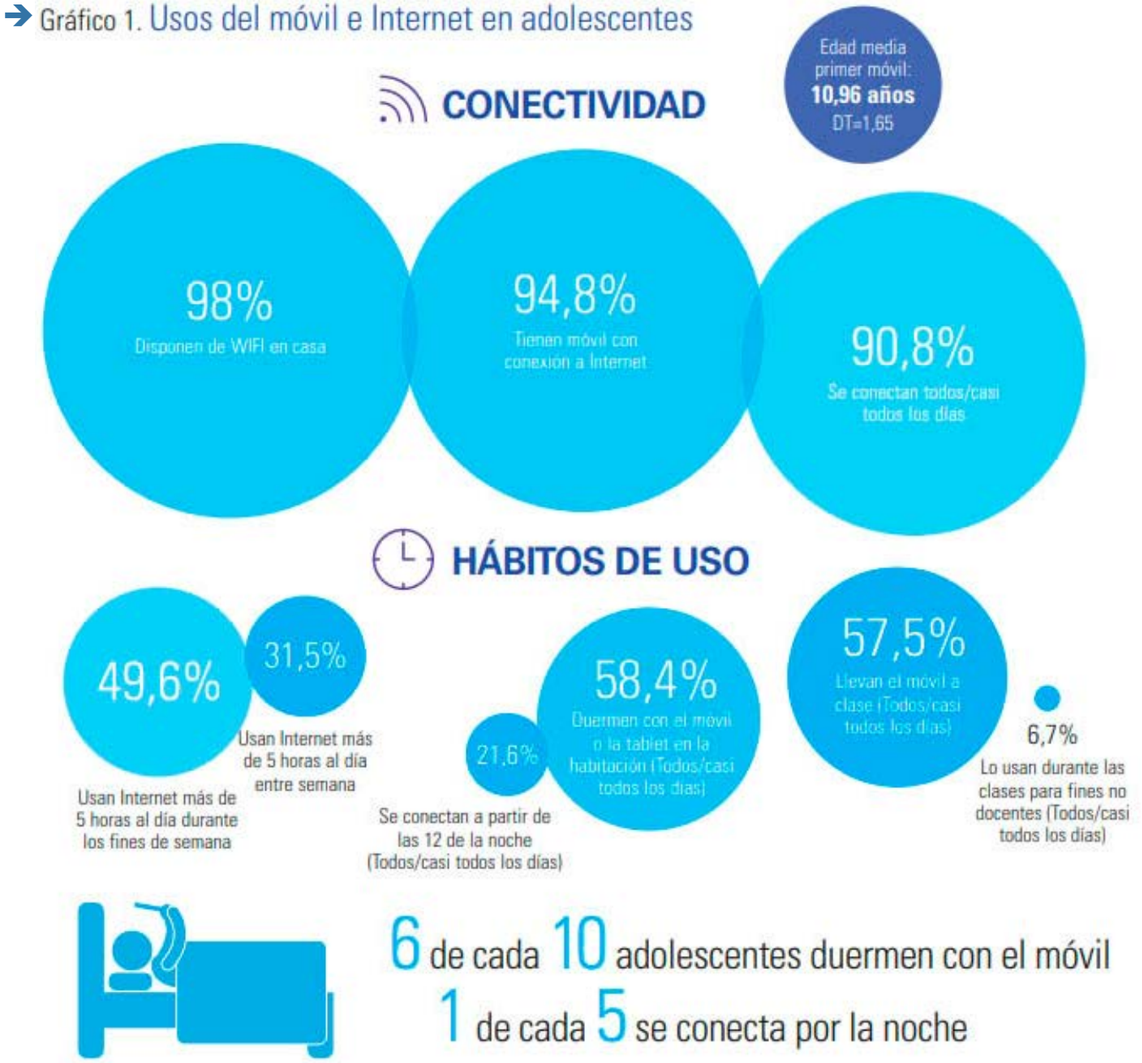
El año pasado UNICEF realizó un estudio, que recoge las opiniones de más de 50.000 estudiantes de la ESO de todo el territorio español, y que desvela algunos de los hábitos y el uso de la tecnología por parte de nuestros menores.

"A pesar de los esfuerzos realizados en el ámbito de la educación y la promoción de la salud, el uso saludable y responsable de Internet, las redes sociales (RRSS) y, por extensión, las tecnologías para la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) siguen constituyendo uno de los grandes desafíos a los que a día de hoy nos enfrentamos como sociedad, especialmente en el ámbito de la infancia y la adolescencia". **UNICEF**

El uso del móvil y las TRIC entre las y los adolescentes españoles está claramente generalizado desde edades tempranas, aunque en muchos casos se trata de un uso intensivo y sin supervisión, lo que puede derivar en frecuentes problemas de convivencia.

Algunas de las conclusiones más relevante de este informe nos revelan que la grana mayoría de los adolescente tienen móvil con **conexión a internet (94,8%)**. La edad media a la que se tiene el primer móvil roza los 11 años; **que el 90,8% de los jóvenes se conecta a Internet** todos o casi todos los días y casi la mitad de los jóvenes que tienen uno entran en internet más de cinco horas al día durante los fines de semana y un 31,5%, incluso entre semana. Casi el **60% duerme con el móvil** o la tableta en la habitación todos o casi todos los días, y uno de cada cinco se conecta a partir de las doce de la noche, momento en que las prácticas de riesgo aumentan.

Gráfico 1. Usos del móvil e Internet en adolescentes



Las aplicaciones más utilizadas son Whatsaap (93,4%), YouTube (88,6%), Instagram (77,9%) , Tik Tok (74,1) y Twitch (46,0%), en la que el 98 % está registrado al menos en una red social y que el 61,5 % admite tener más de un perfil en la misma red social. Una para la familia y conocidos y otra para el grupo de iguales. Este dato puede ofrecer una falsa sensación de control por parte de las familias.

En relación a las emociones y sentimientos que experimentan los adolescentes en internet reflejan que la mayoría siente alegría (96,9%), relajación (81,6%) o diversión (78,9%), comprensión (71,6%) euforia (64,2) o conexión con otra persona (58,6 %). Sin embargo casi un tercio experimenta inseguridad (27,95), miedo (24,7%), soledad (23,5%), angustia (19,7%) o exclusión (13,5%). Por otro lado, el 44,3% de los jóvenes encuestados están en redes sociales para no sentirse solos, mientras que el 58,1% para hacer amigos/as.

Teniendo en cuenta que las relaciones son una parte esencial de nuestro desarrollo emocional y social y nos encontramos con adolescentes que viven con miedo, angustia y preocupación su experiencia en las redes sociales, su salud mental puede verse afectada. Entre los principales riesgos identificados por chicas y chicos en su experiencia en el entorno digital está el ciberacoso, el contacto con extraños, sentirse discriminados o excluidos, el chantaje y la sextorsión, o el acceso a contenidos inadecuados para su edad.

De los datos aportados en el informe, el 42% de los encuestados asegura haber recibido alguna vez mensajes

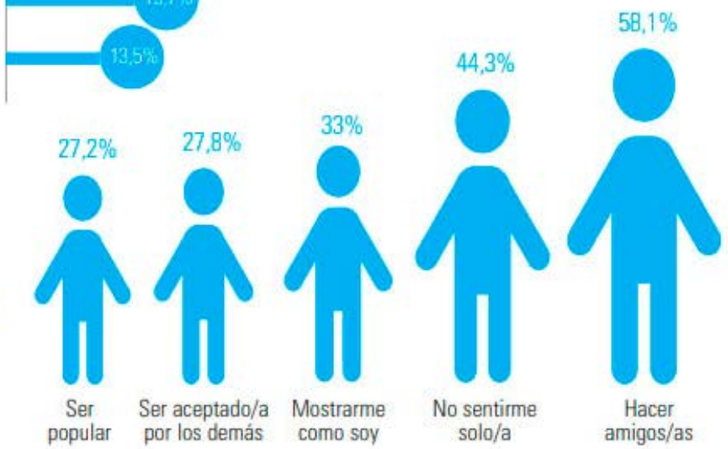
Las TRIC como ecosistema de interacción y surtidor emocional

Chicas y chicos se conectan buscando relaciones positivas, comunicarse con sus amigos y divertirse. Sin embargo, **la falta de conocimiento sobre algunos de los peligros, así como de medidas preventivas para evitarlos, pueden poner en serio riesgo a muchos adolescentes**. Los datos aportados también indican que puede haber una falta de presencia y acompañamiento por parte de las familias en la vida de los adolescentes, lo cual les lleva a buscar compañía y apoyo en Internet y las redes sociales.

Gráfico 4. En Internet he sentido…

4 de cada 10 adolescentes están conectados para no sentirse solos.

Gráfico 5. Internet y las redes sociales me ayudan a...



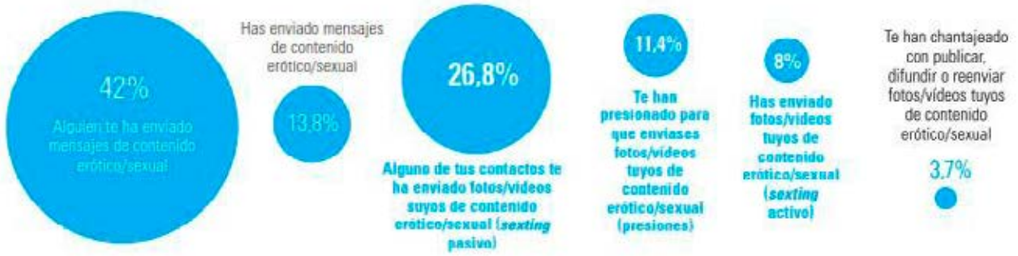
de **contenido erótico o sexual**; uno de cada diez ha recibido —a través de redes, chats, Internet o videojuegos— una proposición sexual por parte de un adulto, y el **57,2% ha aceptado a desconocidos en RRSS**.

A pesar de los esfuerzos que centros educativos e instituciones han venido realizando en los últimos años, la realidad sigue siendo preocupante. La tasa de victimización de **acoso escolar** estimada se sitúa en el **33,6%** y la de **ciberacoso** se situaría en un **22,5%**.

Otros de los riesgos asociado al un uso "problemático" de Internet y las redes sociales está relacionado con los videojuegos ya que ocupa un lugar muy importante en la vida de los adolescentes. 6 de cada 10 adolescentes usan **videojuegos** como principal canal de

¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?



Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 26,8% reconoce que alguno de sus contactos le envió alguna vez fotos, imágenes o vídeos personales de carácter erótico o sexual (*sexting* pasivo) y el 8% reconoce incluso haberlos enviado ellas/os mismas/os (*sexting* activo). La cifra de presiones para el envío de este tipo de material es incluso superior (11,4%).

ocio y entretenimiento y más de un 50% lo hace con juegos no aptos para su edad, con un promedio 7 horas semanales.

Para UNICEF España, uno de los puntos más preocupantes de su informe es que, según sus datos, un 3,6% de los estudiantes españoles de ESO reconocen haber **jugado o apostado dinero online** alguna vez en su vida. Ganar dinero (44%) , divertirse y pasar el rato con los amigos, son los tres principales argumentos. En definitiva, 1 de cada 3 estudiantes españoles de ESO podrían tener ya un "Uso Problemático de Internet" y 1 de cada 5 podrían tener ya cierto nivel de "enganche" a los videojuegos.

En contraposición con todos estos riesgos, se constata una escasa **supervisión parental**: sólo el 29,1% de los adolescentes señala que sus padres les ponen algún tipo de normas o límites sobre el uso de Internet y/o las pantallas; sólo el 23,9% limitan las horas de uso y el 13,2% los contenidos a los que pueden acceder. Los datos indican que un 25% tiene discusiones en casa por el uso de la tecnología al menos una vez a la semana.

Pero, ¿cuáles son las conclusiones que podemos obtener de estos resultados?

En primer lugar, que la tecnología forma parte de la vida de los adolescentes y de su desarrollo personal y social. Además le aporta comprensión y bienestar emocional.

En segundo lugar, que su uso implica una serie de riesgos como el sexting , grooming o ciberacoso. Especialmente este último debe ser una prioridad a nivel educativo.

Llama la atención el bajo nivel de supervisión que ejercen las familias, y que tiene una repercusión importante en el uso intensivo y sin supervisión de los videojuegos.

No podemos obviar el hecho de que haya adolescentes que han comenzado a apostar dinero online, cuestión que puede provocar el desarrollo de una ludopatía.

En este contexto, UNICEF ha realizado una serie de recomendaciones dirigidas a gobiernos, familias, instituciones, empresas y la sociedad en general, con el objetivo de "fomentar una buena higiene digital".

Entre ellas, aconseja promover la importancia del sistema educativo para aprender a manejarse en Internet, y que los propios adolescentes reciban la información necesaria tanto para poder comprender los riesgos y denunciar situaciones de abuso:

- Proporcionar a las familias herramientas y apoyo para poder ejercer su labor educativa y de acompañamiento.
- Promover la importancia del sistema educativo como ámbito clave para adquirir las pautas y herramientas necesarias para manejarse en Internet.
- Dar a los propios adolescentes la información necesaria tanto para poder comprender los riesgos como para poder denunciar situaciones de abuso.
- Contar con políticas más contundentes por parte de las instituciones para la protección de los niños y de su imagen en la red.
- Garantizar a través de la industria tecnológica la protección de los adolescentes, por ejemplo con recomendaciones claras de uso y privacidad.

Para ello, es necesario asumir un rol activo que permita garantizar el uso seguro, responsable y crítico de la tecnología, facilitando que niños, niñas y adolescentes se puedan aprovechar de sus ventajas y promoviendo una buena higiene digital. ■

Enlace al informe completo.

Enlace a resumen del informe.

Y TÚ, ¿JUEGAS?

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA.

Sonia Reigosa York
Maestra de Primaria y Audición y Lenguaje en el CEIP San Juan Bautista de Zaidín.
Psicopedagoga.
Vocal de Innovación y desarrollo sostenible de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Como adultos, padres y madres, educadores/as, escuchamos con frecuencia la importancia del juego en la infancia. Nos convencemos que el juego les ayuda a crecer y a aprender de forma significativa y saludable. Sabemos que les permite desarrollar habilidades socioemocionales, cognitivas y motoras, y ¡mucho más! Es una necesidad.

Sin embargo, muchas familias tienen la necesidad que sus hijos e hijas estén "ocupados" con deberes o clases de repaso, al menos, durante una parte de la jornada diaria. Muchos de estos planteamientos vienen motivados por miedos que podemos tener los adultos: miedo a que pierdan lo aprendido, a que no vayan a alcanzar los objetivos del próximo curso… Miedos que muchas veces los transmitimos a la infancia sin ser conscientes de ello. Así mismo, en otros casos buscamos propuestas más lúdicas pero que también sean educativas aunque, si nuestro hijo e hija nos comunica que ha estado jugando todo el día ¿cómo lo recibimos? **¿Acaso no es compatible el juego con el aprendizaje?**

El juego es necesario y fuente verdadera de aprendizaje durante todas las estaciones y épocas del año en la infancia. A través del juego nos conectamos más los unos a los otros. El conflicto diario se puede cambiar jugando. Genera numerosas oportunidades para aprender a gestionar la frustración. **Cuando juegan aprenden de la experiencia directa, aprenden a saber quiénes son, qué les gusta, qué les motiva más… Aspectos fundamentales que, en un futuro, les orientarán hacia dónde quieren dirigir su proyecto vital**. Es fuente inagotable de creatividad, relación, equipo, cooperación, autoconocimiento, superación… También ayuda a soltar tensiones. Valores, destrezas y aprendizajes que son los verdaderamente indispensables para el presente y para un futuro. No obstante, **¿por qué el juego solo se asocia a la infancia? Muchas veces, si no nos sentimos cómodos jugando con ellos/as, además de poder preguntarnos el por qué, podemos aprovechar para estar simplemente presentes, a su lado, y dejarnos guiar por ellos/as**. Sin embargo, en estas líneas buscamos la reflexión que nos lleve a la acción. Así pues, vamos a

plasmar beneficios que nos aporta el jugar en todas las etapas de la vida, en especial, cuando somos adultos o en personas mayores:

- El juego es una oportunidad para incrementar las relaciones y conexiones entre unos y otros. Muchos juegos también fomentan el vínculo y la cooperación.
- Es una oportunidad para estimular habilidades como la atención, percepción, conceptos básicos, vocabulario, creatividad...
- Nos permite desconectar, disminuyendo el estrés o la ansiedad.

Nos conecta con la alegría y el bienestar.

Ahora ya tienes una motivación EXTRA para pasar a la acción. **Algunas ideas**:

- Si tienes familia con niños o niñas pequeños, aprovecha para conectarte con parte de su juego (aunque sea por un tiempo limitado).
- Si no hay niños y niñas pequeños, prueba a llevar un juego (puede ser de mesa) cuando quedes con algún o algunos amigos/as. Te sorprenderás de la experiencia.
- También podemos dedicar un tiempo de juego personal. Juegos como IQ stars (tipo rompecabezas) pueden ser una opción.

Recuerda que no es tanto el tiempo que se dedica al juego sino la calidad del mismo. Ahora ya sabemos algo más de los beneficios que nos produce el juego en cualquier etapa de la vida. En el libro de Cristina Saraldi, "*CHACHI COMULA DI BU. MÁS DE 100 JUEGOS DE ANDAR POR CASA*", podréis encontrar gran cantidad de propuestas sencillas y divertidas para aprender, para vivir, jugando. ■

EL APRENDIZAJE Y LOS NUEVOS HÁBITOS MOLDEAN EL CEREBRO, VITAL PARA EL DESARROLLO HUMANO.

Sara Dobarro Gómez
Neurocientífica, periodista y profesora universitaria, impulsora de la metodología mSD (método de reprogramación neuronal para alcanzar el desarrollo personal y organizacional) para el desarrollo cerebral y reducción del estrés. Autora de 7 libros.

LA EDUCACIÓN DEBERÍA BASARSE EN UN ESTUDIO PERSONALIZADO DEL ALUMNO APOYADO EN LA NEUROCIENCIA

La neurociencia es un campo de la ciencia que estudia el sistema nervioso central del ser humano y se dedica a las particularidades del cerebro. Este órgano se encarga del desarrollo de habilidades como el aprendizaje. Considerando que cada cerebro es diferente, la educación se encarga de actuar decidiendo las conexiones que mejor funcionan. Esto es, puede sacarse el mejor rendimiento de la composición biológica de cada sujeto. De esto se deduce que la educación ha de ser personalizada y desde luego, cualquier individuo puede mejorar, pero necesita los recursos óptimos.

El aprendizaje es vital para el desarrollo del cerebro humano, tanto a nivel emocional como racional. El cerebro, desde el nacimiento, establece conexiones y crea circuitos neuronales a través de estímulos (emocional) que nos proporcionarán habilidades para asimilar y procesar la información dentro del proceso cognitivo (racional). El cerebro nunca termina de aprender y la maduración la alcanza sobre los 30 años.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN Y APLICACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Como periodista y neurocientífica, echo en falta la constitución de una asignatura que podría denominarse: *"Comunicación y aplicación de la información y lenguaje"* El que cada cerebro aprenda de distinta forma y a distinta velocidad, se relaciona con el neurodesarrollo de las funciones del habla, la comprensión, el almacenamiento de la información y la memorización a lo largo del tiempo. Sinceramente, creo que no se da importancia a algunas asignaturas por falta de la aplicación del conocimiento neurocientífico al sistema educativo.

El cerebro humano no retiene toda la información. Esto ocurre en los casos de las limitaciones con las que se nace. Con un trastorno específico del lenguaje, por ejemplo, existirán dificultades en la expresión y la comprensión. Para esa persona atender a una explicación en clase supondrá mucho desgaste cognitivo

¿FALTA INTERÉS O FALLA EL SISTEMA DE ATENCIÓN?

Muchas de las investigaciones, entre ellas la que presentamos mi equipo y yo en el Congreso ICOT (International Conference on Thinking), un evento de neurociencia aplicada a la educación, celebrado en Miami en 2018, demuestran que el cerebro tiene la capacidad de aprender mediante la combinación de técnicas y procedimientos por parte de este órgano y a través del cambio de conducta y de hábitos. El hecho de memorizar una información u otra, depende del interés, la atención, la voluntad... En algunos casos, como los alumnos con TDAH, no les falta interés por aprender, simplemente que el cerebro los sabotea porque falla el funcionamiento del sistema de atención de su cerebro. El ser humano retiene más fácilmente lo que le importa, le parece sencillo y útil. El cerebro aprovecha mejor sus recursos y desarrollo con diferentes formas de enseñar.

El conocimiento y la aplicación de la neurociencia en educación posibilitarían mejoras en la enseñanza. Los docentes tenemos que comprender los mecanismos cerebrales que permanecen ocultos en el aprendizaje y en la memoria, trastornos genéticos, el medio en el que se desenvuelve el alumno y las influencias de la emoción y la edad. Gracias a este conocimiento se tienen que transformar las estrategias educativas y permitirnos idear programas que mejoren el aprendizaje de todas las personas, con o sin necesidades especiales.

EL IMPORTANTE PAPEL DE LA MEMORIA

Según expusimos en el Congreso de Neurodesarrollo, realizado en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid, para este proceso también es necesaria una adecuada destreza psicomotriz, un vocabulario amplio, capacidad de escucha, madurez funcional y emocional, correcta organización visual y auditiva y motivación para aprender a leer y a escribir.

La memoria es crucial en el aprendizaje de los niños porque cuando observan o escuchan algo que despierta su atención, intentan retenerlo. Los recuerdos son parte de nuestra vida y surge de conexiones sinápticas que permiten guardar información; si no, por medio de la repetición, el niño la almacenará con más rapidez para luego poder encontrarla en cualquier momento de su vida hasta la ancianidad.

MIEDO AL FRACASO POR PARTE DEL ALUMNO

El miedo al fracaso daña la autoestima del niño. Si el alumno se ve como un fracasado o siente que lo que haga no servirá de nada, le invadirá la falta de motivación escolar. Y esto predispone al suspenso.

En teoría, con motivación y un buen desarrollo de maduración del cerebro humano puede aprenderse todo, si bien en la era actual, en la que prima la tecnología, las pantallas y la interactividad, el cerebro de nuestros alumnos, que es plástico (se adapta a las circunstancias) se activa más para el aprendizaje los canales visual y emocional (*kinestésico*). La emoción de miedo bloquea y ralentiza los procesos de aprendizaje. El docente tiene que ser consciente que la falta de atención o concentración puede llevar al miedo y, en consecuencia, al fracaso, como ocurría hace años con los alumnos TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) sin diagnosticar.

INCORPORAR EL CONOCIMIENTO Y DESARROLLAR EL TALENTO

En la sociedad actual se nos muestran como modelos, a través de las redes sociales y de la televisión, personas que sin esfuerzo y publicando su vida privada pueden llegar más lejos que gente que está constantemente esforzándose en el mundo académico y laboral. Tenemos que volver a poner en valor la cultura del esfuerzo.

El cerebro del ser humano está diseñado para obtener mejores resultados cuando activamos el centro de recompensa. El sistema educativo tiene que premiar a los alumnos que obtienen buenos resultados e incorporan bien el conocimiento. La forma de hacer llegar ese conocimiento a través de la educación emocional para mí es un gran acierto porque al final en la vida todo tiene un peso emocional y se fijan mejor los conceptos en la memoria cuando van ligados a una emoción. La metodología mSD ayuda a desarrollar los talentos de cada individuo. Hay centros educativos donde ya se está aplicando. Pero, por desgracia para la mayoría social, son colegios privados.

Se da mucho valor al resultado académico y no tanto a la parte emocional del alumno. Cada alumno es un ente diferente y único. De momento, es totalmente inviable saber desarrollar bien las potencialidades de cada uno por la falta de preparación específica de los profesores en identificar y abordar la parte emocional.

EL ADOLESCENTE Y SU DESARROLLO MADURATIVO

Las emociones deben ir ligadas al logro académico. Es preciso avanzar en una metodología científica y objetiva para poder evaluar los procesos emocionales como parte del aprendizaje. Identificar todos los factores emocionales es complejo. Resultaría práctico enseñar a los alumnos a identificar sus emociones y que puedan regularlas en los distintos momentos educativos, como ya se está haciendo en algunos colegios en que se educa con Inteligencia emocional.

Se dice del adolescente que es un sujeto poco maduro y estable. Estos jóvenes pasan por muchos cambios físicos, neurológicos y hormonales.

Recordemos que, como escribí anteriormente, el cerebro humano termina su desarrollo y maduración sobre los 30 años. Los adolescentes están a medio camino de esa madurez, con todos los cambios que convergen. Además, se hace preciso evidenciar ciertos indicativos en ambos sexos. En la pubertad femenina, el cerebro marcha al compás del tambor del estrógeno. En el libro de la doctora en Medicina y neuropsiquiatra **Louann Brizendine** ("*El cerebro femenino*") sobre el cerebro de la mujer, se constatan diferentes estudios científicos que coinciden en señalar que los cerebros de las chicas se desarrollan dos años antes. Los cambios específicos en la pubertad femenina se dirigen a un aumento de la sensibilidad y crecimiento de los circuitos del estrés, verbales, emocionales y del sexo.

El cerebro es la parte del cuerpo que controla las actividades de los diferentes órganos y sistemas. En la adolescencia, el cuerpo también está en proceso de crecimiento y cambios físicos. Igual que se hacen más evidentes y antes en las chicas, el proceso de maduración cerebral va en coherencia vital. De hecho, muchos de los neurotransmisores —encargados de llevar información entre las neuronas— en la adolescencia pasan a ser neurohormonas y es evidente que la carga y niveles de las diferentes hormonas: progesterona, testosterona, estrógeno, entre otras, es bien diferente en los cuerpos masculinos y femeninos. ■

Portal de Evaluación Escolar *online*

e·BEO

¿Qué evalúa?

- Aptitudes intelectuales
- Inteligencia emocional
- Personalidad
- Atención y percepción
- Orientación vocacional
- Hábitos de estudio
- Comprensión lectora
- Autoestima
- Adaptación y motivación
- Competencia social

sociométrico *online*

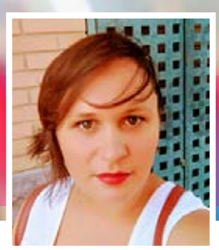
- Informes individuales y grupales
- Relaciones sociales intergrupos
- Liderazgo
- Convivencia

SOLICITE SU PRUEBA GRATUITA • serviciosescolares@teaediciones.com
* Regalo de la evaluación de una clase, válida para nuevos usuarios

www.teaediciones.com

tea hogrefe

RETOS DE LA EDUCACIÓN EN FAMILIA EN TIEMPOS ACTUALES



Diana Fuior-Ionica
Psicopedagoga, especializada en Educación Socioemocional
Vocal de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía
Coordinadora del Proyecto «En Familia»
enfamilia@asociacionpsicopedagogia.com

Los cambios y desafíos económicos, sociopolíticos y científicos técnicos imponen a las familias, y a la sociedad en general, el reto de la crianza y la educación de las nuevas generaciones de una manera integral, que les ayude a estar preparados para enfrentar el ritmo cada vez más acelerado de vida actual, en la que predomina sobre todo la revolución en el campo tecnológico y virtual.

En un mundo cada vez más globalizado, con la información cada vez más al alcance de todos y todas (pero al mismo tiempo con pocas herramientas para la selección cualitativa de la misma), con las redes sociales en su pleno pico de presencia en nuestras vidas… nunca antes en la historia de la humanidad ha habido más personas que hayan declarado sentirse más solas.

Muchas de las familias sienten la presión de criar "en solitario", en la transformación de la familia extensa tradicional y el surgimiento de la familia nuclear, intentando buscar su identidad en una época tan cambiante. Los hijos y las hijas han pasado de ser algo social y colectivo, a ser algo propio y privado. Entre las diferentes implicaciones de esta realidad está también el burnout parental, del que hemos hablado más en detalle aquí

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-16-el-burnout-y-la-crianza-con-maes-terapia

Quizás una de las características más importantes de las familias actuales es el hecho de que se tienen cada vez menos hijos e hijas y se tarda más en tenerlos. Aparte del factor socioeconómico, esta característica está relacionada con la importancia que se da a los hijos e hijas hoy en día, con el deseo de sentirse preparada o preparado para ser madre o padre y al mismo tiempo con la inseguridad que se siente a la hora de criar de manera respetuosa, desde el afecto y la cercanía emocional… formas de criar con la que quizás no estamos tan familiarizados. Para abrir espacios de reflexión relacionados con las tendencias en la crianza, hemos hablado en el Podcast En Familia sobre la EDUCACIÓN EMOCIONAL aquí

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-21-educaci%C3%B3n-emocional-familychar-la-con-macarena-l%C3%B3pez

y sobre la EDUCACIÓN DEMOCRÁTICA aquí

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-25-educaci%-C3%B3n-democr%C3%A1tica-con-patricia-p%C3%A9rez-arranz

Otro factor importante que influye en la vida de las familias en la actualidad está relacionado con la urbanización. Tenemos hoy en día menos posibilidades de pasar tiempo en la naturaleza a diario. Los niños y las niñas necesitan tanto un grado adecuado de estimulación,

como uno de libertad para adquirir cierta autonomía y desarrollarse de una forma equilibrada. Su juego está estrechamente relacionado con la exploración del entorno de manera libre, pero al mismo tiempo segura. Ese juego está hoy en día marcado por la gran cantidad de "juguetes educativos" que el mercado ofrece y como agentes educativos es importante que recordemos muy a menudo que "menos es más":

- menos juguetes… más creatividad, libertad y estructura
- cuanto menos haga un juguete…más hará el niño o la niña

A través del juego los niños y las niñas procesan e integran sus vivencias y experiencias, los miedos siendo una de las vivencias con más necesidad de exploración en un entorno de seguridad. Hemos dedicado este episodio

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-17-miedos-infantiles-familycharla-con-isabel-reich

a los miedos infantiles, hablando sobre cuáles son los más recurrentes y sobre maneras de abordarlos.

Sobre el JUEGO INFANTIL podrás coger inspiración aquí

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-18-juego-infantil-familycharla-con-laura-estremera

y sobre las PROVOCACIONES EN EL JUEGO INFANTIL aquí

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-19-provocaciones-en-el-juego-infantil-familycharla-con-marta-aguilar

La expansión y la obligatoriedad de la enseñanza han aportado un punto a favor a la extensa oferta de actividades lúdico-educativas, así como al deseo de educar las habilidades de los niños y las niñas. Un punto importante en este campo es el aprendizaje de idiomas, y así lo hemos corroborado en este podcast.

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-20-aprendizaje-de-idiomas-familycharla-con-susana-ram%C3%ADrez

Al mismo tiempo, la escolaridad implica que las familias estén cada vez más implicadas en el proceso de aprendizaje relacionado con los contenidos académicos.

Las tareas escolares, a las que hemos dedicado nada más ni nada menos que tres episodios de podcast (los puedes ver aquí — Cómo ayudar a los/as hijos/as con las tareas escolares, en nuestro canal de Youtube), son un gran punto de debate y un importante generador de conflictos y tensiones familiares. Cuando llegan los hijos e hijas a casa a veces sus padres y madres no están, y cuando llegan, en ocasiones están agotados y necesitan un tiempo para sí mismos. Las relaciones familiares están marcadas por los retos de la jornada de la tarde, cuando todos los miembros suelen estar más irritables.

En las últimas décadas se ha producido un importante cambio en las relaciones internas de la familia entre padres, madres, hijos e hijas. Este cambio está cada vez más marcado por la afectividad, la cercanía emocional y la comunicación. Y sobre el poder de la comunicación hemos hablado más detalladamente en este podcast.

https://enfamiliapsicoarag.wixsite.com/dianafuior/post/podcast-22-el-poder-de-la-comunicaci%C3%B3n-con-ana-rojo-y-ester-motos

Musito (2002) sintetizaba el rol de la familia como el lugar donde:

- se gratifican necesidades psicológicas de niños, niñas y personas adultas tales como la comprensión, el afecto, la aceptación personal, el crecimiento personal, la paz emocional, la serenidad y el amor
- se aprende el proceso de toma de decisiones y las técnicas para hacer frente a situaciones difíciles
- se aprenden y se practican las bases de la interacción humana
- se aprende a manejar vivencias como el enfado, el amor y la independencia.

Yo añado que la familia es el lugar dónde se nacen y se reinventan nuevas personas con cada etapa de la vida, el lugar en el que si te dejas llevar, los niños y las niñas te ayudarán a crecer de una forma que jamás pensabas que iba a ser posible. Así que recuerda siempre:

SI TE ATREVES A CRIAR, NUNCA DEJES DE CRECER ■

V CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR V CIIE 2023

ZARAGOZA, 18-21 DE MAYO DE 2023 / WTC ZARAGOZA

Bienvenidos a la nueva edición del Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar.

Consulta el PROGRAMA del mismo ■

LOS JÓVENES Y EL BOTELLÓN:

¿UN DERECHO O UN PROBLEMA SOCIAL?

Gloria Romero Ayala
Máster en Inteligencia Emocional y Coaching. Diplomada en Bioneuroemoción®.
Experta en Apoyo Emocional, Meditación y Relajación.
Creadora de Gloria Romero Ayala: Mente Sana. Fundadora departamento Apoyo Emocional frente al Covid Cívitas-FACU.
Colaboradora en Radio La Jungla Zaragoza.

Un año más, han vuelto a ser actualidad, nuestros jóvenes, y su manera de relacionarse, ya no sólo entre ellos, sino con el alcohol. Hemos visto en las noticias como inundan las playas, los parques y las calles, creando un malestar vecinal que ha abierto una vez más los informativos. Es curioso, como un hecho como "el botellón" y la relación de los jóvenes con el alcohol, sólo se convierte en noticia cuando hay un grupo de vecinos que protestan y se sienten afectados por el ruido, la suciedad y los posibles problemas vecinales que las reuniones masivas de jóvenes en torno al alcohol generan en nuestras calles.

Yo hasta ahora, me había limitado a escucharlo en las noticias, o a ver alguna mañana cuando sacaba a pasear a mi perro las papeleras del parque a rebosar de vidrios y vasos de plástico, como resaca de lo que parecía haber sido "*una buena noche de juerga*".

Mi sorpresa fue cuando como madre de dos adolescentes, mi hija mayor de 16 años, en una conversación relajada durante la comida, me preguntó si yo les compraría el alcohol para salir el fin de semana. El caso es que al principio me dejó sin palabras, después, cuando me recuperé del impacto, empecé a divagar: "*si soy yo quien compra la bebida, sé qué es lo que van a beber, y por lo menos, no están bebiendo algo de mala calidad que pueda hacerles daño". Así que entré en un dilema, "¿compro o no la bebida?"*. En ese momento me di cuenta de dos cosas: lo rápido que había pasado el tiempo, ya que no hacía nada que todavía le hacía las trenzas a mi hija antes de ir al colegio; y que definitivamente había entrado en la zona conflictiva de la adolescencia. Después de reflexionar mucho sobre ello, me ha venido a la cabeza que en ningún momento, he contemplado que mi hija de 16 años, fuera a beber alcohol ese fin de semana (lo di por hecho). Veo como se ha normalizado el fenómeno social del "*botellón*", tanto que es el propio adolescente quien pide a sus padres que le compren el alcohol para hacerlo. Comenté con otros papás y mamás del colegio de mis hijas el contenido de este artículo, y es curioso el hecho de que es más habitual de lo que pensaba que sean los propios padres y madres los que compran el alcohol para el "*botellón*" de sus hijos e hijas. Todos ellos argumentan diciendo, que de este modo, evitan que beban alcohol en mal estado o de mala calidad que pueda perjudicar a sus hijos más de lo que puede hacerlo la propia borrachera, asumiendo que el hecho de que sus hijos e hijas beban alcohol, es algo inevitable, justificándolo con frases como "*yo también lo hacía*", "*no hacen nada malo*", "*en algún sitio se tienen que reunir*" o "*algo tienen que hacer*", etc. ¿Les hemos dejado la herencia del "*botellón*" a estas generaciones de tal manera que ya no hay otra forma de socializar?, ¿Se realiza algún tipo de intervención social para eliminar esta forma de relacionarse de los jóvenes que pueda llegar a ser efectiva?. Desde mi punto de vista, considero que las restricciones no son suficientes para poner solución a este problema, sino, como muchos estudios indican, lo incrementan. Por tanto, me ha parecido interesante adentrarme en este fenómeno que considero incumbe, no sólo a los jóvenes, sino a toda

la sociedad, y al que debe darse la importancia real que tiene, que lejos de la suciedad que dejan o el ruido, recoge un problema mucho más de fondo: **nuestros jóvenes, su derecho a socializar y la relación con el alcohol**.

El consumo de alcohol es un hecho que abarca desde los comienzos de la humanidad. Se sabe que el hombre ha incluido esta bebida en sus celebraciones desde los antecesores del Homo Sapiens, y desde entonces hasta nuestros días, no se concibe una celebración, reunión o fiesta en la que el alcohol no sea un elemento fundamental alrededor del cual gire toda la velada. Nos reunimos con nuestras familias y amigos y siempre hay una cerveza o un vino para brindar. Si hay una buena noticia, ponemos el cava a enfriar y si tenemos que matar nuestras penas, las "*ahogamos*" en alcohol. El caso es que crecemos con la sensación de que siempre que hay una reunión, o algo especial en nuestras vidas, el alcohol es el primer invitado.

El botellón es un fenómeno que lleva dándose desde hace décadas en España. Esto hace que se haya convertido casi en una tradición. Podemos decir que los jóvenes están imitando acciones que llevan haciéndose durante años, y siguiendo sus creencias (derecho a reunirse, beber…) se agrupan adquiriendo más fuerza en grandes multitudes y transmitiendo de generación en generación, la idea de injusticia que provocan las prohibiciones a reunirse y beber alcohol, dando lugar a que entre los jóvenes se vea el botellón como la manera estándar de reunirse, llegando a relacionar: fiesta y botellón.

Los jóvenes, buscarían conseguir varias metas no conseguibles con las normas sociales que prohíben estas reuniones en los espacios públicos: Poderse reunir, interactuar y socializar, y el consumo de alcohol asociado a las reuniones sociales. Para ello los jóvenes han creado toda una infraestructura que permite que se llegue a realizar el botellón, como la proximidad espacial de los jóvenes que se organizan para quedar a beber, así como los mensajes a través de las redes sociales para organizarse que se crean con la intención de burlar las normas que les privan de su derecho a reunirse, como pueden ser las creadas por algunos ayuntamientos que prohíben el botellón. Los jóvenes piensan que están siendo "*víctimas*" de una injusticia por privarles de estas reuniones, teniendo un cáliz más emocional, que racional (sienten que la prohibición no es por su salud sino por el orden y la limpieza). Así también, hay otros factores que encienden la llama provocados por un cambio en la realidad social, donde se da la dificultad cada vez mayor de los adolescentes para encontrar sitios donde reunirse, por no tener edad suficiente para entrar en bares y su alto coste económico, así como la dificultad para adquirir alcohol.

Otro elemento que no debemos pasar por alto a la hora de analizar este fenómeno del botellón, es el fallo en el control social de las autoridades. Las normas siguen siendo insuficientes para frenar este fenómeno, terminando en ocasiones con violencia. Por lo que una vez más necesitamos hacernos la pregunta: ¿Qué podemos hacer para afrontar este problema?

Macrobotellon el miralbueno

Para ello me ha parecido interesante trasladar esta pregunta y analizarla desde diferentes puntos de vista. Me puse en contacto con los Servicios Sociales Comunitarios, quienes indicaron que son un pilar en la prevención de conductas de riesgo en adolescentes ya que realmente es una de sus funciones primordiales. Me remitieron a esta dirección de internet: https://www.zaragoza.es/sede/portal/servicios-sociales/adicciones/educativo

Una vez allí, cuál fue mi sorpresa al ver que ponía a las escuelas como un pilar en la educación y prevención de los adolescentes con afirmaciones como: "*El entorno más importante de prevención universal es la escuela. La escuela se convierte por su estructura y características en la institución idónea para adquirir valores, destrezas, habilidades y conocimientos que configuren estilos de vida saludables*". Así que después de leer esto creí que era importante tener el punto de vista del entorno educativo y me trasladé al Centro Integrado de Formación Profesional Corona de Aragón para mantener una conversación de lo más interesante con su director Francisco Valdivia Calvo. Fue muy significativo su punto de vista, (no hay que olvidar que Francisco es toda una institución en la comunidad educativa y que sus años de experiencia son garantía de una opinión trabajada y fiable). Para él, es fundamental que los jóvenes se reúnan e interactúen, ya que es parte de su desarrollo, pero sí que dejó claro que como docentes, es necesario acompañar a los chavales en este proceso de crecimiento y en el caso del botellón no iba a ser menos. Como él mismo dijo: "*la manada hay que acompañarla*", y más teniendo en cuenta que "*están copiando*" constantemente nuestro propio comportamiento. Francisco explicó que en el centro que él dirige se apoyan mucho de ayuda externa, como la Cruz Roja o la Policía que hacen programas educativos de prevención dirigidos a tratar estos temas.

Gloria Romero con Francisco Valdivia Calvo.

Andrés Camín Segarra.

Otra opinión que me pareció interesante tener en cuenta, es la de Andrés Camín Segarra, docente de Formación Profesional en el IES Miguel Catalán, y jurista de formación, que decidió cambiar el ejercicio de la abogacía por la educación pública. También es delegado sindical y secretario de comunicación en el sindicato de docentes ANPE. Aportó su granito de arena expresando su punto de vista. Para Andrés es fundamental el trato directo con los alumnos, ya que es a través de las tutorías cuando se puede interactuar con ellos y tocar temas tan importantes como el consumo del alcohol. Él considera que "*el «botellón» se ha convertido en un hábito social entre nuestros jóvenes*" y que "*desde las aulas transmitimos información, intentamos alertarles y desmontar mitos*", además de recalcar la importancia que tiene en esta educación la figura de las familias, añadiendo que "*es necesario que docentes y familias trabajemos de la mano para reducir el consumo masivo de alcohol por parte de los jóvenes*".

Me gustaría terminar con una idea que creo que resume lo que tanto Andrés, Francisco, los padres y madres que he entrevistado, e incluso yo misma compartimos, y para la que voy utilizar las palabras textuales de Andrés: "*la educación debe ir más dirigida a buscar opciones de ocio alternativo y crear espacios de encuentro controlados que a explicar los perjuicios del alcohol que ya se conocen*".

Quizá no se trate tanto de un problema de los jóvenes, sino de un problema de educación social que abarca no solo a nuestros chavales, sino a la herencia y el ejemplo que les estamos dando como adultos. Creo que merece la pena reflexionar sobre ello. ■

¿LA EDUCACIÓN NO FORMAL ES UNA MODA?

EL IMPACTO DE LAS EXTRAESCOLARES

Belén Serrano Valenzuela
Doctora en Educación, psicóloga y máster de investigación en aprendizaje.
Voluntaria nacional e internacional en Estados Unidos, Irlanda del Norte y Bolivia. Apasionada por la investigación sobre aprendizaje no formal.
Autora de "Guía educativa para padres y madres" y "Lo que meto en mi mochila. Descubriendo la educación no formal. Una aproximación desde la psicología".
bserranov@gmail.com

"Cada niño es único y necesita libertad para crecer y explorar el mundo por sí mismo porque solo de esta forma estaremos educando a futuros hombres…

(María Montessori)

Acabo de terminar la lectura del libro "*El prodigio de las migas de pan*" de **Marga Durá**, donde narra la relación entre la protagonista y María Montessori, heroica mujer que a principios del siglo XX revolucionó la pedagogía, dirigida en sus inicios a la mejora de la infancia con necesidades especiales.

En esa época también nació la educación no formal, pero no exactamente como la conocemos ahora. Se dirigía fundamentalmente a aquellos chavales que necesitaban salir a la naturaleza para mejorar sus niveles de salubridad. En 1876, se realiza en Suiza el primer campamento de verano, al que seguirán los primeros campamentos en España en 1887, la creación del baloncesto de parte del profesor Naysmith en Ymca-Estados Unidos o la actividad de verano en la isla de Brownsea de los Scouts-Inglaterra en 1907.

Campamentos, extraescolares, campos de trabajo y voluntariado son algunas de las actividades de educación no formal que ahora están inmersas en la vida de niños y jóvenes, absolutamente integradas en su jornada vital, tras la obligatoriedad de la educación reglada.

Los campos de trabajo nacieron posteriormente, concretamente tras el fin de la primera guerra mundial. Su objetivo era promover la reconstrucción de los lugares dónde se habían instalado los campos de concentración; más adelante, se configurarían como la unión de actividades solidarias para la juventud en el ámbito europeo a través de alianzas entre entidades no lucrativas.

La educación no formal adquiere su máximo sentido cuando las necesidades básicas de las personas se encuentran cubiertas y cuando la promoción de la educación obligatoria está integrada. Por ello, en nuestro país y en aquellos lugares en los que se produjo la industrialización a principios del siglo XIX y donde se avanzó para la construcción de un sistema estable de bienestar, comenzaron a generarse programas no formales desde las empresas y las administraciones públicas.

Actualmente, asistimos al boom de las actividades no formales para personas de todas las edades que facilitan el disfrute de pequeños, jóvenes y mayores, encontrando la felicidad en el aprendizaje de múltiples aspectos que, como ya explicó el psicólogo americano Howard Gardner en 1983, podemos desarrollar gracias a nuestra inteligencia: musical, lingüística, corporal, interpersonal, visual y espacial, entre otras.

La esencia de este tipo de educación es el aprendizaje mediante la diversión. A través de metodologías lúdicas y creativas, se genera un clima motivacional que es capaz de modificar sustancialmente la vida de muchas personas.

En la ciencia, existe evidencia nacional e internacional de los beneficios que la participación en programas no formales genera en niños y jóvenes. Desde teorías de la psicología positiva y, en concreto, del desarrollo positivo adolescente se describen logros educacionales y mejoras en el desarrollo personal y social.

Lógicamente, no todos los programas son iguales ni todos son válidos. La planificación de calidad basada en el desarrollo de objetivos y evaluada a través de indicadores, basada en teorías de enseñanza individualizada, significativa y cooperativa, son la esencia de la gestión de buenos programas. La formación y certificación de programas en materia de ocio y tiempo libre para el personal (director, monitores y educadores), así como la ratio y el cumplimiento de la legislación en la materia, refuerzan la garantía del éxito.

Y como no puede ser de otra manera, este boom de promoción de actividad, se ha extendido a todas las áreas, se propone para todo tipo de objetivos y de destinatarios[1]. Conociendo de antemano que, como decía **Robert Banden Powell** *"Una semana de vida en el campo vale más que 6 meses de enseñanza teórica en una sala de reuniones"*, se han diseñado campamentos de nanotecnología, enfermería, música, medio ambiente, informática…enfocados para estudiantes de todas las edades y dirigidos a personas con enfermedades físicas y psicológicas, consiguiendo resultados espectaculares.

Ya ha pasado el verano, comienza el curso escolar y las familias se encuentran en la tesitura de mejorar su conciliación y decidir qué es lo mejor para sus hijos cuando organizan su horario vespertino. Es necesaria una orientación individualizada, ya que la toma de decisiones engloba valores económicos, familiares, laborales y personales que habría que analizar de forma detallada. Sin embargo, a nivel general, y como parece clara la transferencia que existe hacia el ámbito reglado, es interesante promover esta participación. La mejora de la autoestima y de la socialización en los programas no formales, es un factor motivador poderoso hacia la esencia del aprendizaje reglado.

Y para terminar, tal y como relata Marga Durá, la determinación de los profesionales hacia la búsqueda de lo que creen y la confianza en que las migas de pan, bien horneadas, pueden producir una buena hogaza, son dos de las enseñanzas que pueden motivarnos a continuar nuestro camino como profesionales de la psicología y de la educación formal y no formal. ■

1 Serrano, M. B., Orejudo, S. y Blasco, O. (2017). Los campamentos como aprendizaje y beneficio psicosocial. Trabajo social y salud Nº 87 (pp.27-38).

ENTREVISTA CON BELÉN SERRANO VALENZUELA

DOCTORA EN EDUCACIÓN, PSICÓLOGA Y MÁSTER EN INVESTIGACIÓN EN APRENDIZAJE

Entrevistadora: Elena Mora Fernández (Fraga, 16 años), estudiante de 1º Bachillerato

Responde: Belén Serrano Valenzuela, doctora en educación y psicóloga (opinión personal)

"He elegido este tema para completar mi trabajo de investigación, porque me gusta la psicología y, además, me he dado cuenta de que los jóvenes que lo pasan mal necesitan recursos de apoyo para salir de situaciones difíciles" (Elena)

APORTACIONES SOBRE SALUD MENTAL JUVENIL

Foto: Isabel Paricio Sánchez

Elena Mora
3 de julio de 2022

1.- LA PANDEMIA

¿Porque piensas personalmente que los casos de depresión y suicidio han aumentado tan exageradamente durante la pandemia?

La pandemia, y en concreto el confinamiento, no han sido una cuestión baladí. Para un porcentaje importante de la población, ha supuesto soportar o sufrir reacciones y respuestas extremas; para otros, se ha vivido la incertidumbre y el miedo, mientras nos manteníamos informados por los medios de comunicación y las redes sociales. Además, en muchos casos, las consecuencias han derivado en el padecimiento de enfermedad y muerte en personas ajenas y cercanas.

Nuestra sociedad del bienestar en el siglo XXI, y en el caso concreto de la juventud, ha facilitado en general la vida de muchas personas que, en sus primeros años de vida, no han tenido que enfrentarse a dificultades importantes. No hemos educado en vivir el presente, tolerancia a la frustración o resiliencia ante circunstancias graves o inesperadas de la vida. La vivencia (escuchar, pensar y sentir) sobre estos acontecimientos desagradables genera, per se, en las personas sentimientos de nerviosismo, tristeza y dificultad para sentir placer en la realización de las actividades cotidianas; todos ellos, síntomas incipientes de trastornos depresivos.

¿Qué hace llegar a los adolescentes a esa mentalidad?

El confinamiento supuso para los adolescentes una vida encerrada, sin estímulos, sin vida social y sin la oportunidad de continuar su vida rutinaria, tal y como la habían concebido hasta ahora.

La adolescencia se caracteriza por ser un periodo de aprendizaje en la búsqueda constante de la identidad, en la que se necesita tener diariamente un grupo de socialización del que el joven se siente parte y que necesita para reivindicar su papel de "persona en búsqueda de su autonomía", en contraposición a la relación que mantiene con sus padres.

Perder el privilegio de salir de casa para ir al colegio o de salir los fines de semana o de no poder participar en actividades extraescolares, genera un sentimiento de frustración y de impotencia, así como un retroceso tanto en el aprendizaje cognitivo (de conocimientos escolares y procesos mentales básicos) como en el de habilidades sociales. A modo de ejemplo, los jóvenes estudiantes verbalizan su dificultad actual de concentración y atención ante las tareas escolares.

¿Qué ha causado la pandemia respecto a la salud mental de los adolescentes?

Ha producido un aumento de las características negativas propias de este periodo adolescente como son la inseguridad, el miedo, los complejos de inferioridad, la indecisión, la baja autoestima, la ansiedad y el sentimiento de soledad.

Sin embargo, existen también algunos factores protectores que han podido paliar en muchos casos esta afectación, como son:

- El tipo de personalidad del adolescente
- Las reacciones y mensajes positivos de la familia
- El mantenimiento de los puestos de trabajo de los padres

La ausencia de enfermedad grave o muerte.

2.- VISIBILIDAD

¿Por qué hoy en día se le da más visibilidad a la salud mental?

Se ha extendido socialmente que ir a una consulta de psicología no implica que tengas un trastorno mental grave. Puedes recibir ayuda en momentos puntuales de la vida cuando vives situaciones que son más complicadas de afrontar, tales como: separación de padres, ansiedad ante los exámenes, fallecimiento de un familiar o autoexigencia personal, entre otros.

La globalización de los medios de comunicación y el impulso informativo de las asociaciones que trabajan en salud mental también han favorecido esta visibilidad.

¿Hace 50 años no existía la depresión o simplemente no se hablaba de ello?

Los trastornos mentales se encuentran categorizados en dos manuales denominados DSM y CIE, en los que se establecen los criterios universales que guían a los profesionales a realizar sus diagnósticos psicológicos y psiquiátricos. En las primeras ediciones, la depresión infantil como tal no aparecía. Además hace 50 años estábamos en otro siglo, en otro contexto en el que no existían algunos de los problemas actuales y, en relación con la comunicación, no utilizábamos las tecnologías actuales para compartir información de forma tan global ni tan rápida.

Sin embargo, el contexto social es cambiante y modifica el desarrollo y sintomatología de algunos trastornos y, por consiguiente, la edición de estos manuales. A modo de ejemplo, la frecuencia en la aparición de los trastornos de la alimentación en Europa y África es totalmente diferente y, en el caso que nos ocupa, hemos detectado que la depresión infantil ahora ya es un hecho aunque, en muchas ocasiones, no se manifiesta del mismo modo que en los adultos.

3.- AYUDA FAMILIARES/AMIGOS Y TERAPIA

¿Cómo ayudar a un ser querido con depresión o pensamientos suicidas?

A nivel cotidiano, se exige paciencia, comprensión y acompañamiento, pero no sólo en momentos puntuales, sino a largo plazo.

De forma específica, no debemos preguntar constantemente cuestiones sobre cómo te encuentras o cómo estás, que esperan respuestas del tipo sí o no, bien o mal. Sin embargo, podemos hacer preguntas abiertas (que requieren respuestas más largas) y contar o explicar aspectos propios buscando intentos de interés, distracción, risa o motivación.

Intentar, siguiendo el ritmo de la persona afectada, un acompañamiento en algunas actividades motivantes, en función de sus gustos, tales como: música, deporte, cocinar, etc.

Buscar recursos de ayuda de un profesional para el joven, pero también para la familia.

Llamar a las asociaciones que tratan de forma específica este tipo de trastornos, pero también contactar con las entidades de tiempo libre de la ciudad que proponen actividades y grupos de socialización, altamente positivos para la juventud.

Actividades o terapias encaradas hacia jóvenes para combatir la depresión o el pensamiento suicida

Existen diferentes tipos de terapias que, llevadas a cabo por competentes profesionales de la psicología y la psiquiatría, han demostrado científicamente su eficacia.

Podemos comentar la terapia cognitivo conductual que interviene en cuatro aspectos relevantes:

- Contrasta los pensamientos negativos
- Enseñas técnicas para combatir la ansiedad
- Entrena en habilidades sociales e inteligencia emocional, ayudando, entre otros aspectos, a verbalizar de forma adecuada nuestros pensamientos y sentimientos cotidianos
- Propone, conjuntamente con el joven, programas de actividades realistas y evaluables

Si se utilizan fármacos (su pertinencia la valora el psiquiatra), hay que tener en cuenta que su eficacia no es inmediata. El ajuste de las medicinas en el organismo no se produce en un solo día, sino que requiere algo más de tiempo hasta que la persona percibe que su estado de ánimo ha mejorado, siempre que la obediencia a la prescripción sea constante.

Es importante hacer un llamamiento a los gobiernos para que el aumento de recursos públicos para la atención psicológica de la juventud se haga realidad, asegurando la atención inmediata (sin lista de espera) y las citas periódicas. Esto implicaría la mejora de los recursos en la sanidad pública (para los casos ya detectados), pero también en los centros educativos y en las universidades donde, con una intervención en prevención primaria, se podrían paliar muchas situaciones puntuales (con el consiguiente ahorro de costes económicos para todos y de sufrimiento para las familias).

4.- AUTOAYUDA

¿Cómo puedo ayudarme a sobrellevar depresión?

Algunos consejos:

- La aceptación del sufrimiento. Cuando somos conscientes de lo que nos pasa (en relación al ciclo de pensar, sentir y actuar) podemos valorar qué es lo que necesitamos.
- Buscar a alguien para compartir lo que nos pasa, principalmente a un profesional.
- No ser catastrofistas o alarmar a los demás con verbalizaciones gratuitas negativas si sólo hemos sentido una sensación puntual negativa.
- No buscar la solución en ninguna de las redes sociales.
- Aprender, con ayuda, a verbalizar de forma adecuada lo que realmente nos pasa.
- Llevar un diario sencillo con actividades a realizar, finalizadas y nivel de satisfacción de las mismas.
- Agradecer y aceptar la ayuda que nos ofrecen las personas que nos quieren (no lo hacen para fastidiar).

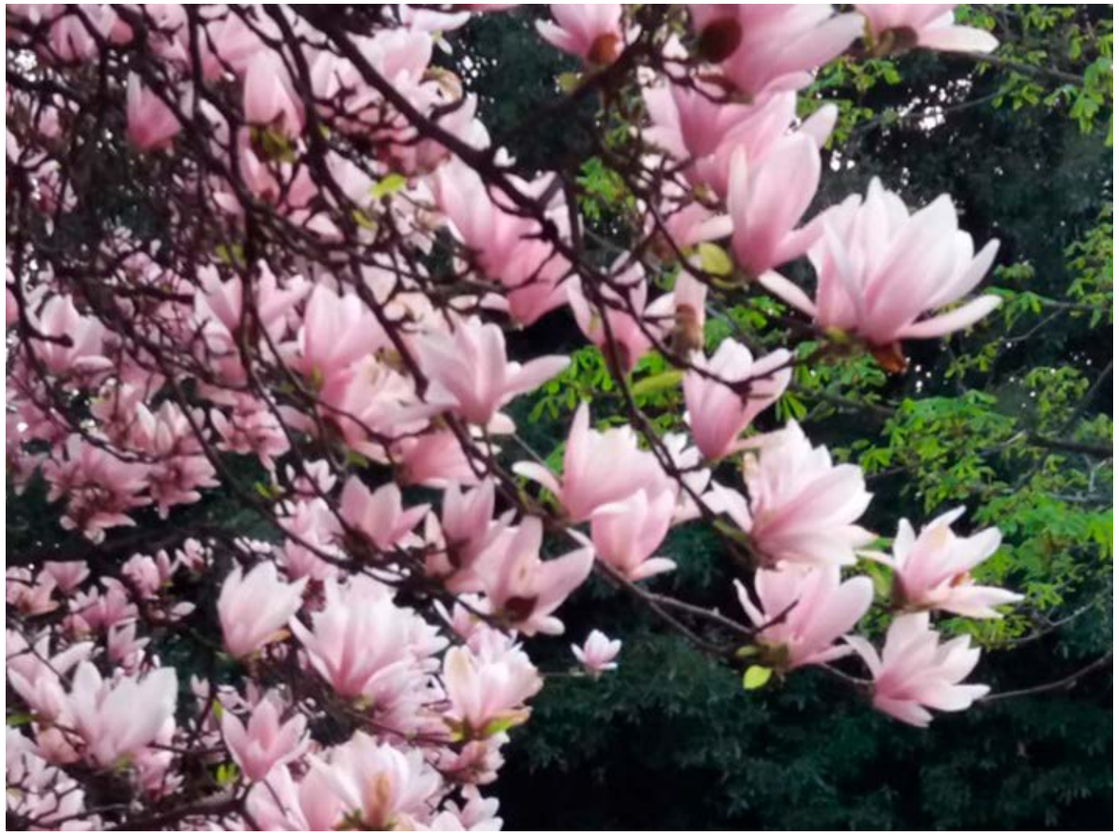


Foto: Isabel Paricio Sánchez

¿Por qué es importante hablar sobre la depresión?

Hablar sobre la depresión es muy importante, siempre y no sólo una vez, sino en muchas ocasiones. Salir de esta situación es un proceso con altibajos; es un periodo en el que joven debe sentirse acompañado. Un profesional, una persona de la familia y un amigo o amiga pueden ser las personas de referencia para la expresión de nuestros miedos y deseos.

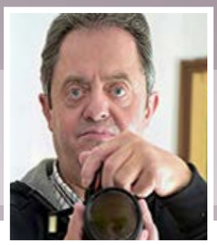
¿Cómo una persona acaba superando la depresión?

Cuando vuelve a sentir alegría o placer en relación a las situaciones cotidianas de su vida, cuando desaparece la tristeza constante (aunque no los problemas) y es capaz de ponerse metas realistas e ilusionantes para su futuro inmediato.

ALGUNOS RECURSOS (ARAGÓN-ESPAÑA)

- Atención en centros educativos (Aragón)
  Prevención, Detección e Intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo - Prevención, Detección e Intervención en casos de ideación suicida en el ámbito educativo - Educaragon
- Colegio Oficial de Psicología (Aragón)
  Guia-digital.pdf (cop.es)
- Instituto Aragonés de la Juventud
  Asesoría de bienestar emocional para jóvenes. Gobierno de Aragón (aragon.es)
- Ayuntamiento de Zaragoza
  Ayuntamiento de Zaragoza. Ayuntamiento en Casa. Asesoría Psicológica del CIPAJ, para jóvenes
- Universidad de Zaragoza
  Gabinete Atención Psicosocial Universidad de Zaragoza | Oficina Universitaria de Atencion a la Diversidad (unizar.es)
- Universidad San Jorge
  Servicio de Orientación y Atención Psicológica - USJ
- Teléfono gratuito de atención (España)
  Ministerio de Sanidad - 024. Línea de atención a la conducta suicida ■

LA TRAMPA DE LA PERMISIVIDAD EN EDUCACIÓN SEXUAL



Quino Villa Bruned
Maestro, psicólogo clínico y sexólogo.
Ha dedicado los 38 años de su vida profesional a la docencia, los últimos 22 como orientador. Durante los cinco años que lleva jubilado forma parte de la Red de la Experiencia de Aragón.

1. INTRODUCIENDO EL TEMA

Navegamos hasta el Proyecto Oroel de salud, desarrollado en Jaca a lo largo de 25 años. La línea de Educación Sexual la canalizamos a través del Programa Eros. Buena parte de las dinámicas que a lo largo de ese paréntesis diseñamos, tenían un fin diagnóstico. Una de ellas, que presentaré más adelante, pretendía sacar a la luz la controversia e ineficacia de las actitudes permisivas y de las prohibitivas.

¿Pero con qué fin una actividad diagnóstica? Al comenzar a trabajar con un colectivo, ya sea alumnado, padres-madres, o profesorado, es necesario saber de dónde se parte: saberlo tanto quienes están al tanto del taller, como los propios interesados, que necesitan despertar el *insight*. Precisamente en cuestiones relacionadas con la sexualidad se suelen dar importantes disimetrías entre el paradigma sexual marco desde el que se interviene —el Nuevo Paradigma Sexual—, y las ideas, creencias, mitos, representaciones sociales que circulan por nuestro contexto social, por las redes sociales, por diferentes manifestaciones culturales, y con las que han sido socializadas las personas participantes.

Entre las diversas manifestaciones culturales, haremos una breve parada en el fenómeno del cine, y en el hecho de cómo éste fue evolucionando desde la prohibición a la permisividad en cuanto a la representación de determinadas escenas de intimidad, que en el lenguaje coloquial se describen como sexuales.

El modelo trirreferencial de E. Amezúa y M. Foucault propone tres ejes o categorías de referencia en cuanto a actitudes hacia la sexualidad. Nosotros, en esta ocasión, atenderemos únicamente al primero, el de normatividad, y al tercero, el de comprensividad. El eje de normatividad se refiere a las normas que regulan la sexualidad. Es bipolar: sus polos dimensionales son la

prohibitividad y la permisividad; pero atención, además de que ambas manifestaciones son dos caras de una misma moneda, constituyen un ataque contra los deseos: «no me fío mucho de ti, por ese te prohíbo» / «¡rompe con el yugo de la prohibición, libérate, debes estar en onda, que es lo que mola, disfruta, por eso te animo a...» A diferencia, la categoría de comprensividad no es bipolar, y nos abre a una actitud de empatía y cultivo de la sexualidad.

La Educación Sexual, entre otros objetivos, debería estimular el análisis de cómo, en ocasiones, el sexo se convierte, en algo prohibido, y en muchas otras, que suelen pasar más desapercibidas, en algo permitido, incluso avivado, enardecido, porque es lo que toca, porque el placer —¡viva el hedonismo!— es el no va más, porque libera, o simplemente porque sí. O de cómo la dimensión de permisividad ha ido proyectando, como en el caso del cine, una imagen esperpéntica, trasnochada, sexista y androcéntrica de la mujer.

Y a la postre, la Educación Sexual siempre debería fomentar una actitud de cultivo. Al fin y al cabo la sexualidad, plenamente inserta en lo más profundo de nuestra identidad personal, es uno de nuestros bienes más preciados.

2. FEEDBACK DE LA GRAN PANTALLA

Deberíamos preguntarnos si la imagen de varón y de mujer que tantas veces proyecta el cine se acomoda a la realidad. Habitualmente son ellos los protagonistas, los personajes estelares, los que encumbran las más desafiantes bravatas, los que se aventuran y exploran, los que desafían, los que luchan incluso poniendo en peligro su propia vida. Y ellas, relegadas a un papel secundario, su razón de ser emana de ser 'la chica de'; por eso mismo aparecen en escena para complacer y colmar el descanso del guerrero. Ahí es donde el cine saca brillo a las escenas sexuales.

En esa cuestión, es Hollywood quien ha marcado la pauta. Al caducar la censura del Código Hays en 1969, muchas películas de la década de los 70 se apresuraron a incluir escenas sexuales provocadoras. En los 80 se dio un paso más, intentando satisfacer las inconfesables ansias voyeuristas de todo espectador. Y ya en los 90, con la democratización del porno, la gran industria del séptimo arte instó tanto a guionistas como a directores a que cada equis tiempo fílmico, necesariamente incluyeran escenas de sexo. Importaba menos que vinieran o no a cuento. Y no importaba en absoluto que se tratara de un drama romántico, de un *thriller* o de una película de acción. ¿Pero una escena sexual cualquiera? ¿Acaso puede haber algo más misterioso y sensual que una insinuante mirada que vuelve tremendamente vulnerable a quien ha sido, en apariencia, blanco casual de ella? No. El porno marcaría la pauta: escasa sensualidad, efectismo hedonista muchas veces en forzada yuxtaposición con el *aquí te pillo aquí te mato*, y aderezado todo ello con importantes dosis de violencia.

Pero esas escenas —cada una de ellas—, ¿resultan necesarias para completar el sentido de la película? En muchos casos la respuesta es negativa. Eso sí, todo queda justificado si funciona en taquilla.

Seriales de renombre como Juego de Tronos, o Westwood, han estado en el punto de mira por eso mismo: por incluir varias escenas gratuitas de sexo.

Así que, en un tris, el cine pasó de la contención —prohibición marcada por la censura moral Hays— a la permisividad. Y lo hizo a costa de la mujer, recreando estereotipos nada venturosos. Ése es el feedback que nos ha estado enviando la gran pantalla.

No obstante, aún no hemos contestado a la pregunta de si la imagen de varón y de mujer que el cine ha estado proyectando a través de muchas de sus grandes películas —a veces, de manera sutil—, se acomoda o no a la realidad. Y claro que se acomoda, se acomoda a una manera de hacer, a una visión androcéntrica y sexista: películas guionizadas por varones, dirigidas por varones, por encargo de productoras al mando de varones que proyectan un mundo de relaciones disimétricas, que además de ser tremendamente injustas con ellas, no hacen ningún bien a los varones, pues en mi construcción identitaria no sólo necesito compararme con el grupo de varones, con aquellos que son de mi mismo sexo, también necesito como referencia a la mujer, pero no una estereotipia de ella, sino la efigie de su más pura esencia.

3. LA DINÁMICA "CONSULTORIO SERRANO"

Retomemos la idea del comienzo: diagnosticar ideas previas a fin de despertar el *insgiht*, en este caso sobre las actitudes permisivas y prohibitivas. Eso precisamente pretende la dinámica Consultorio Serrano. En su día la diseñé para ser usada con personas adultas. Por su eslogan en verso, rápidamente percibimos que se prima la facilitación de un ambiente distendido, donde no falten risas y, en suma, el entretenimiento gozoso: «Está siempre abierto / Consultorio Serrano. / Atendemos las dudas / de fulano y zutano, / dando claras respuestas, / yendo siempre al grano.»

Todas las preguntas imaginamos que han ido llegando al consultorio a través de email o whatsapp, pero desconocemos al autor o autora, a excepción de algún dato muy impreciso: que si padre de familia, que si joven más o menos despistadillo...

Pedimos personas voluntarias, que pasarán a integrar dos secciones bien diferentes; se invita a que en cada una de ellas haya tanto varones como mujeres. La sección se puede asignar a suertes a cada equipo. Es bueno, además, que algunas personas del grupo actúen como observadoras de todo el proceso; se les da pautas para ello.

Vayamos con la sección seria y tradicionalista. Éste es su eslogan: «En cosas de sexo / somos convencionalistas. / Necesitamos de normas / proteccionistas / para frenar el caos / de los irracionalistas. / Te contamos la verdad, / eso sí, con mucha vista, / que con nosotros trabaja gente muy lista.»

La sección joven y progresista también cuenta con eslogan, cómo no: «Estamos al día en cosas de sexo. / Nuestro lema: / no cortarnos un pelo, / que decimos la verdad / sin caramelo.»

Se elige una pregunta a suertes, y cada equipo debate y acuerda la respuesta, sin apartarse de la consigna. La sección progresista tenderá a adoptar una postura permisiva. La sección tradicionalista, una postura prohibitiva. Lo que no se explica, que permisividad y prohibición no dejan de ser sino dos caras de una misma moneda —la una te da permisos o te anima a..., la otra te prohíbe—; en el fondo, ambas constituyen una arremetida contra los propios deseos; y desde luego que ninguna de ellas va a fomentar una actitud de empatcultivo, que la Educación Sexual con mayúsculas debería tener siempre en su punto de mira.

Finalmente se pasa a la puesta en común, y al debate grupal. El grupo de observadores y observadoras intervendrá hacia el final, enriqueciendo el proceso.

Las preguntas claramente están redactadas en cierto tono humorístico. En esta ocasión vamos a conocer únicamente una de ellas, no hay espacio para más.

Pregunta nº 2. «¡Ya sólo me faltaba ésta! Pues nada, que mi hija de 5 años me la ha liado parda. Cuando he ido a recogerla a la escuela, su maestra me ha dicho que esta misma tarde la ha sorprendido frotándose las partes contra un canto del banco, en el patio de recreo. Lo malo, que seguro que la habrán visto otras crías, y como vayan y lo cuenten en casa, ¡la que se me espera! ¡¿No estará enferma mi hija?!, pues yo, hasta ahora, no le había visto nada raro. Nada más llegar a casa, he corrido a contárselo a mi mujer, pero ella le ha querido quitar hierro. Eso sí, como esta semana le toca turno de noche en el hospital, me ha dicho que de esto me ocupe yo. Y como no sé por dónde tirar, acudo a vuestro consultorio. ¡Socorro, que todo esto sí que me ha pillado por sorpresa! (Firmado: Álvaro, 33 años).»

Finalmente, y una vez que se destape la doble trampa del Consultorio Serrano —su faz permisiva, y su opuesta, la prohibitiva—, se propone un documento para su análisis, «Gratas confidencias», pues se ha elaborado intentando facilitar una actitud de empatía y cultivo. Reitero que no se presenta como un documento técnicamente correcto, sino en el que se han tenido en cuenta fundamentos sexológicos del Nuevo Paradigma Sexual. Lo muestro en su integridad en el apartado siguiente.

Estamos hablando de una actividad de gamificación; no se trata de otra cosa que de aplicar dinámicas propias de los juegos en entornos de aprendizaje. Y una pregunta: en el contexto de un taller, ¿merece la pena

invertir un precioso tiempo en plantear la dinámica, en desarrollarla, en evaluarla...? La práctica continuada a lo largo de los años nos dice que sí. Mucho tiene que ver con la sentencia que Confucio nos dejó hace unos dos milenios y medio: «Me lo contaron, y lo olvidé. Lo vi, y lo entendí. Lo hice, y lo aprendí.»

4. GRATAS CONFIDENCIAS

De unos pocos días a esta parte, Rita, de 5 años, de vez en cuando se masturba, y lo hace frotando sus genitales contra una esquina del sofá, en el salón de su casa. Su maestra de educación infantil también había notado algo ayer, en el patio de recreo; y prefirió comentárselo a su madre.

Desde la Sexología y desde la Pediatría se asume que éste es un comportamiento normal de cualquier niño o niña de esta edad, a través del cual van descubriendo la sensibilidad de determinadas partes de su cuerpo, y de cómo, al estimularlas, generan sensaciones placenteras.

—¡¡No hagas eso, cochina!!! —habría podido ser una reacción de madre.

Pero María —pues así se llama la mamá de Rita— ha diseñado un plan mucho más interesante, y va a probar a ver qué tal, justo cuando su hija yace ocupada en uno de esos comportamientos autoeróticos. Así que se aproxima a ella, se sienta a su lado, y le dice, en un tono cercano:

—Acabo de ver, corazón mío, cómo estabas frotando tu vulva contra el sofá. Y quiero comentarte una cosa.

—Dime, mamá.

—Todo esto no se lo diremos a nadie, ¿de acuerdo, Rita?

—¡Vale!

—Pues mira. Quiero que sepas que hay cosas como ésas, como rozarse o acariciarse partes del cuerpo muy sensibles, que son cosas íntimas, y es mejor no hacerlas en el salón de casa.

—¿Qué son íntimas, mamá? —en sus ojos curiosos se asoma polvo de estrellas.

—Aquellas cosas que una hace cuando está a solas.

—Pero ahora en el salón sólo estamos nosotras dos —Rita cae en cuenta de algo; suspira y, por fin, se lo suelta a madre—. Tú, mamá, no se lo contarás a nadie, ¿verdad?

—No, será nuestro secreto.

—Ahhh.

—Hoy, hija, sólo estamos nosotras dos en el salón. Pero éste es un lugar de la casa en el que muchas veces hay más gente. Así que esas cosas, cuando a una le apetezcan, es mejor que las haga en otro lugar.

—¿En mi habitación?

—Por ejemplo.

—¿Y tú, mamá, eres «íntima»?

—¿A qué te refieres, Rita?

—Si haces esas cosas.

—Hay varias cosas que las hago cuando estoy sola. Por ejemplo, antes me he estado probando qué sujetador me queda mejor con el vestido que estrenaré el sábado, en el bautizo de tu prima Rocío. Y he preferido probármelo en mi habitación.

—¿Porque el sujetador y las *tetitas* son íntimas?

—Sí, Rita. Son cosas íntimas. ¿Y recuerdas la copa menstrual de silicona que te enseñé el otro día?

—¿Aquella copita de juguete que no tenía pie?

—Sí, aquella.

—Pues cuando me vaya a llegar la regla, me la colocaré en la vagina. Pero lo haré en el baño, y cuando esté sola.

—¿Porque ésa también es una cosa íntima?

—¡Claro!

—¿Y a papá no se la enseñarás?

—Papá ya sabe que uso la copa menstrual cuando me llega la regla, pero me la coloco cuando estoy sola.

—¿Y si cuando te la estás colocando, papá entra en el baño y te ve?

—Papá no entrará, porque sabe que debe respetar mis cosas íntimas.

—¡Ahhh! —Rita sigue mascullando tantas enseñanzas de madre, que intenta poner en orden. Es cuando añade—. Pero a papá lo quieres.

—Claro que lo quiero. Y ti también, corazón mío. Y las personas que se quieren, deben respetarse.

—¡Ahhh! —continúa meditabunda; pero de pronto, un flash inunda su cabecita—. Y a mí, ¿me enseñarás cómo te pones la copa sin pie en la vagina?

—Te lo mostraré una vez. Pero será nuestro secreto, y no se lo contaremos a nadie.

—¿Por qué, porque es una cosa íntima?

—Claro, hijita.

—María no tarda mucho en hacer la demostración; es partidaria de aprovechar las coyunturas.

—¡Ufff! —Rita frunce el ceño—. ¿No te duele al ponerla por ahí?

—Si la pones con cuidado, como hago yo, no duele.

Y aún continuará la retahíla de preguntas un buen rato.

Al día siguiente Rita pide más, eso sí, cuando mamá y ella están solas:

—Oye, mamá.

—Dime, corazón.

—Tú y papá a veces os dais besos estando en el sofá.

—Claro, hija. Las personas que se aman, a veces se besan. Los besos son una forma muy bonita a través de la cual puedes demostrar el amor que sientes por una persona.

—¿Y ésa es una cosa que «tima»? —madre suelta una carcajada, mientras se acerca a Rita.

—¿Te refieres a si besarse, como hacen papá y mamá, es una cosa íntima?

—¡¡Sí, eso!!, que no me acordaba de esa palabra tan rara.

—¡Claro que es una cosa íntima!

—Pero lo hacéis en el salón.

—Muchas veces lo hacemos estando solos. Pero a veces también nos apetece besarnos en el salón, cuando estamos junto a nuestra hijita, porque nos gusta que ella vea cuánto nos queremos; y lo hacemos así porque ella no se lo dirá a nadie, ¿verdad? —madre la abraza, y la besa—. Ése será un secreto íntimo que afecta a tres personas: a Rita, a papá y a mamá, y a nadie más.

—¡Vale! —mientras esculpe una sonrisa blanca que abarca horizontes de asombro.

—Pero otras cosas, hija, es mejor hacerlas en otro lugar de la casa, y cuando una está sola.

—¡¿Ponerse en la vagina la copa que no tiene pie?!!!

—¡Claro, hija! O acariciarse la vulva.

—Vale, mamá. Yo también te quiero mucho —mientras la niña lleva sus labios hacia madre; y su gesto por supuesto que es correspondido.

5. ACABANDO YA

En el contexto de la Educación Sexual sabemos de antemano que vamos a encontrarnos con no pocas dificultades, que buena parte del contexto social lo vamos a tener en contra. Hoy hemos pasado de puntillas por las actitudes prohibitivas y permisivas, y en concreto en cómo el cine ha utilizado estas últimas para dibujar una idea sexista y trasnochada de ella, de la mujer. ¿Demasiadas cosas en contra? Tal vez. Pero aún así merece la pena intentarlo. Es mucho cuanto está en juego. ■

PERDER PARA GANAR

Carmen Sarasua Loboguerrero
Ingeniera Industrial, dinamizadora de equipos y mejora continua; consultora de proyectos sociales, educativos, ecológicos, colectivos de mujeres.
carmensarasua@yahoo.com

Desde pequeña aprendí que perdía o ganaba, era así de sencillo. Esto se aplicaba a todo lo que me rodeaba; al afecto de mis padres, abuelos, a mis juguetes, a la escuela, relaciones, trabajos y hasta el matrimonio. Si las cosas no salían como yo quería, era claro que había una "pérdida" y por lo tanto había un drama, un sentimiento de vacío que enmarcaba una historia, esa que me contaba una y otra vez, como tratando de darle vida a algo en mi mente; de justificarme y que además me condicionaba, limitando mi forma de ver el mundo, las relaciones y el día a día.

Con el pasar del tiempo mi visión ha cambiado, no ha sido fácil lo confieso, porque muchas veces mi mente, mis emociones y lo que quiero no se ponen de acuerdo. El querer hacer las cosas como yo creía que debían hacerse me llevó a un punto de quiebre, en el que encontré una voz que no había escuchado antes; era mi propia voz dando consuelo a otros, hablando de cambio, hablando de autocuidado y transformación desde el SER. Así comencé a dictar talleres y a ver en otros ojos mi propio dolor y entender que todo pasa para algo, justo allí me comencé a comprender que eso que antes creía sobre "perder" no era tal, había mucho más, se empezaron a abrir nuevos caminos, nuevas oportunidades, aprender y descubrir nuevos talentos, allí me di cuenta del poder de la resiliencia, que habla de la capacidad de adaptarse a situaciones adversas con resultados positivos. Recuerdo una frase

> *"Si cambias la forma de ver las cosas, las cosas que ves cambian"*
>
> *(Wayne Dyer)*

que me movió muchísimo hace ya más de una década:

La primera vez que lo escuché duré tres días repitiendo esa frase en mi mente y en voz alta, tratando de entender lo que mi corazón me decía hace mucho, hasta que comencé a ver nuevas oportunidades, la "liberación" o el cambio brutal en las relaciones que me permitían un mejor y más profundo contacto conmigo misma, allí me di cuenta que realmente no había perdido, empecé a ver lo que había ganado.

Pasó el tiempo y una gran amiga compartió conmigo un ejercicio maravilloso que hoy quiero invitarte a hacer, se trata de buscar un momento tranquilo en el que te encuentres a solas, puedes prender una vela con un aroma que te guste si quieres, tomar un papel y lápiz para responder lo siguiente:

Piensa en un evento difícil o trágico de tu vida, apenas lo tengas vas a responder ¿qué edad tenías cuando ocurrió? Describe la situación, luego vas a anotar todo lo negativo que experimentaste, emociones, pensamientos, sentimientos y por último vas a escribir todo lo positivo que esta experiencia te dejó, lo que ganaste, las habilidades y capacidades que descubriste que tenías. Vas a repetir el ejercicio con tres eventos como mínimo, sería algo así:

Describe la situación con detalles, ¿cuántos años tenías?	Experiencias negativas, emociones, pensamientos	Experiencias positivas, conductas, describe lo que aprendiste o ganaste al pasar por esta experiencia

Ahora viendo lo escrito en la última columna, acerca de lo positivo de todas las situaciones que analizaste, escribe un resumen de todo lo bueno que has descubierto con este ejercicio.

Espero lo disfrutes tanto como yo lo he hecho durante varios años y en compañía de muchas personas en mis talleres, he encontrado que pase lo que pase, si estoy dispuesto a ver realmente, siempre gano.

La experiencia es ganancia; la liberación de creencias limitantes, es ganancia; la pérdida de relaciones tóxicas o limitantes, es ganancia, ya sea por elección propia o no; el desprenderme de las máscaras que me he autoimpuesto para ser aceptado por otros, negando mi propia esencia, es ganancia; el tener la oportunidad de perder lo más valioso que creo que tengo, es la oportunidad de descubrir que sigo siendo igual o más valiosa que antes, sin importar lo que ocurra. Al final, si yo me decido a ver realmente, siempre gano.

Ese es el verdadero poder de una mente sana, dispuesta a ver más allá y crear un mundo más real, pleno y feliz, porque deja de caminar con zapatos prestados y se permite andar descalza, adaptándose a las circunstancias, cuidando de la persona más importante de su vida, uno mismo, eso… es ganar siempre y ese es el comienzo, porque desde allí es posible compartirlo con otros y así ganamos todos, esa es nuestra misión aquí. ■

PSICOAROMATERAPIA

ACEITES ESENCIALES PARA ACOMPAÑAR EMOCIONES

Diana Fuior-Ionica
Psicopedagoga
Asesora de Bienestar dōTERRA
Formación en naturopatia y aromaterapia

La Psicoaromaterapia, es una rama de la aromaterapia que estudia los efectos de los aceites esenciales sobre la mente, la psique, las emociones, sobre las reacciones emocionales y el comportamiento del ser humano. Es un puente entre la ciencia y la tradición, entre el consciente y el inconsciente, entre las emociones y el físico… es una manera de ver y entender a la persona desde una perspectiva integral.

Este concepto se fundó sobre las bases de la aromaterapia y la olfatoterapia.

El término *Aromaterapia* fue acuñado por el químico francés René-Maurice Gattefossé (1881-1950), quien estudió las propiedades medicinales de los aceites esenciales por muchos años. Su pasión por la investigación de los aceites esenciales lo llevó a publicar en 1937 su trabajo más importante Aromathérapie: Les Huiles essentielles hormones vegetales (*Aromaterapia: aceites esenciales hormonas vegetales*).

Este autor definió la aromaterapia como el *uso de los aceites esenciales, botánica y bioquímicamente definidos, por vía oral, tópica y atmosférica, para el tratamiento de patologías de hombres y animales*. Desde aquel momento diferentes doctores, bioquímicos e investigadores han tratado el tema de la aromaterapia, incidiendo en la bioquímica austriaca Marguerite Maury, quien combinó el uso de aceites esenciales con el masaje, hasta Danièle Ryman, quien es ahora considerada una autoridad en la aromaterapia. Hoy en día esta disciplina cuenta con una amplia variedad de estudios científicos que reafirman sus propiedades terapéuticas.

En 1992 Gilles Fournil presentó la olfatoterapia, un método psico-energético que utiliza el olor y la vibración de ciertos aceites esenciales como vía de acceso privilegiada a lo emocional y al inconsciente.

Fournil explicaba que el olfato es el único sentido ligado directamente a lo emocional, puesto que es arcaico y que al mismo tiempo posee una particularidad, relacionada con el nivel de la trayectoria neuronal: existen tres neuronas para los sentidos del gusto, tacto, vista y oído, mientras que no hay más que dos para el sentido

del olfato. La neurona que le "falta" al olfato, pasa por el diencéfalo - éste es el mecanismo que permite identificar o mentalizar. Con lo cual, cuando se trata de un olor, la parte emocional, afectiva, interviene inmediatamente.

El olfato es el único sentido que llega directamente al rinencéfalo, que desde un punto de vista funcional, además de intervenir en la función olfatoria, también toma parte en otras funciones, como son todas aquellas en las que hay una integración emotivo-visceral.

La prioridad del nervio olfativo es lo emocional, inmediatamente despierta el recuerdo: "este olor me recuerda a las tardes de domingo con mi abuela", "esto huele a cuando mi madre me hacía vahos en el cuarto de baño cuando me acatarraba…¡ostras…no lo recordaba!" etc. Límbico 1 - Córtex 0.

La mayor parte de las prácticas de psicoaromaterapia se realizan oliendo los aceites esenciales naturales. El masaje es otro muy buen recurso, especialmente para ayudar a alcanzar el nivel de relajación necesario para conseguir el bienestar y el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Durante el masaje de aromaterapia, hay una pequeña cantidad de aceite esencial que se absorbe a través de la piel y otra parte que se inhala enviando una señal al sistema límbico.

Dependiendo de la especie, se calcula que un aceite esencial puede contener entre 50 a 300 compuestos químicos, los cuales pertenecen a los grupos de hidrocarburos terpénicos, alcoholes, aldehídos, cetonas, éteres, ésteres, compuestos fenólicos, fenilpropanoides, entre otros.

Estos compuestos interactúan con nuestro cuerpo y participan en la estimulación o inhibiendo la liberación de ciertos neurotransmisores u hormonas.

La Sociedad Española de Fitoterapia puntúa, entre otros, algunos puntos a tener en cuenta en relación con los aceites esenciales:

- El aceite esencial que ha sido el objeto del mayor número de estudios es el de lavanda, que ha evidenciado actividades sedante, ansiolítica, antidepresiva y anticonvulsivante, debidas en buena parte a su componente mayoritario - linalol. Este compuesto modula la transmisión glutamatérgica actuando como antagonista competitivo del glutamato sobre los receptores NMDA y disminuyendo la liberación de glutamato inducida por potasio.
- Por el contrario, el aceite esencial de romero (Rosmarinus officinalis), tras inhalación, produce un incremento significativo de la presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria, junto con una disminución de la actividad alfa y un incremento de la actividad beta a nivel cerebral, aumentando el estado de alerta y provocando un efecto estimulante, que se ha relacionado principalmente con el 1,8-cineol, uno de sus componentes mayoritarios.
- Unos de los aceites esenciales que cuentan con una larga tradición de empleo por sus efectos relajantes y la mejora del estado de ánimo son los obtenidos a partir de diferentes especies de Citrus: limón, naranja dulce, bergamota etc. Estos efectos son debidos, en parte, al limoneno, el cual se ha estudiado tener efecto en disminuir de forma significativa la concentración de glutamato en cerebro e incrementar la de GABA.

Las posibilidades que se nos presentan en el campo de la psicoaromaterapia son ilimitadas y los estudios relacionados con la composición y efectos de los aceites esenciales están en un continuo aumento. Esta apertura hacia nuevas posibilidades, hacia la manera de integrar nuestras vivencias relacionándolas con el entorno y la naturaleza es la que proporciona el impulso para seguir investigando y relacionando conocimientos. ■

BIBLIOGRAFÍA

Aprotosoaie, A., C., Hancianu, M., Costache, I., I., Miron, A., (2014). *Linalool: a review on a key odorant molecule with valuable biological properties*. Flavour and Fragance Journal, 29, 193–219.

Buckle, J. (2009). *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice, Second Edition*. Churchill Livingstone

Can Baser, K., H. (2020). *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications, 3rd Edition*. CRC Press

Gentles Fite, V. (2018). *Essential Oils for Emotional Wellbeing: More Than 400 Aromatherapy Recipes for Mind, Emotions & Spirit*. Llewellyn Publications

Ruíz, C., Díaz, C., Rojas, R. (2015) ***Composición química de aceites esenciales de 10 plantas aromáticas peruanas***. Revista de la Sociedad Química de Perú, vol.81 no.2, Lima.

Sociedad Española de Fitoterapia — https://www.sefit.es/aceites-esenciales-estado-animo/

CONVENIOS DE COLABORACIÓN

La **Asociación Aragonesa de Psicopedagogía** ha firmado convenios de colaboración con varias instituciones en su objetivo de colaborar en lo posible con las mismas.

Con la **Universidad Evángelica Boliviana** en materias relacionadas con las Ciencias de la Educación, en general, y de la Pisopedagogía, en particular. Pudiendo contemplar la programación de actividades culturales y de formación tanto dirigidas a alumnos como a profesores y profesionales en Bolivia

Con la **Asociación de Equipos Directivos de Educación Infantil y Primaria de Aragón (AEDIPA)**, con el objetivo de establecer cauces para la realización en común de actividades de formación, educación, difusión, asesoramiento, e investigación o de cualquier otro tipo, que redunden en beneficio de ambas partes. La colaboración entre ambas partes, que se promoverá a instancia de cualquiera de ellas, podrá contemplar la realización de actividades docentes, educativas y de investigación, así como los otros aspectos.

Con los **centros en Aragón de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)** con el propósito de establecer un marco de relación con el objetivo de promover la Psicología, la Pedagogía y la Psicopedagogía en todas sus formas.

Con la **Universidad San Jorge** una ampliación del convenio con el fin de que ambas entidades sigan colaborando en actividades formativas, sesiones teóricas y talleres prácticos dirigidos a alumnos y docentes de la USJ. Este compromiso entre instituciones también recoge el trabajo conjunto en jornadas, como la que se celebra cada año en la Universidad San Jorge para poner en común proyectos de innovación docente, y sesiones específicas para estudiantes de los grados de Educación Infantil, Educación Primaria y del máster en Profesorado.

A través de este acuerdo, la USJ y la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, que colaboran desde hace quince años, seguirán compartiendo temas de interés educativo y propuestas innovadoras que respondan a las demandas de la sociedad. ■

CICLO DE WEBINARS CON LA UNIVERSIDAD BOLIVIANA EVANGÉLICA

Dentro de las actividades solidarias que lleva a cabo nuestra Asociación, durante los meses de febrero, marzo y abril de este año 2022 y fruto de un convenio firmado con la Universidad Evangélica Boliviana y la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, se llevó a cabo un ciclo de tres webinars presentado por nuestro presidente Juan Antonio Planas y coordinados por la profesora Rosa Castro de aquella universidad.

El ciclo, con el título de Jornadas de educación emocional, contó el primer día con la participación de Juan Carlos López que habló de "Educación emocional, altas capacidades y creatividad" y Camino Felices que lo hizo sobre "Neuroeducación en el aula"; el segundo día intervinieron Carlos Hue disertando sobre "Educación emocional y éxito escolar: la mentalidad de crecimiento", así como María González que desarrolló su charla sobre "La importancia de la educación emocional en la adolescencia"; finalmente, el último día hablaron Antonio Reloba sobre "Herramientas emocionales para profesores" y Mónica Gonzalez acerca de "La disciplina positiva para el aula".

Los asistentes fueron en su mayoría estudiantes de psicología, pedagogía y de magisterio, en su mayoría de Bolivia, pero también se agregaron algunas personas de otros países de Latinoamérica.

La valoración por parte de los participantes fue altísima y la mayor parte de ellos mostraron su deseo de que este ciclo tenga continuidad en el futuro. En suma, una proyección internacional de nuestra asociación que marca el inicio de un camino a proseguir en el futuro gracias a la participación desinteresada de seis de sus miembros.

1ª JORNADA: 24 DE FEBRERO (JUEVES)

1. **Juan Carlos López Garzón.** Educación emocional, altas capacidades y creatividad.
2. **Camino Felices y Ana Rojo.** Neurociencia en el aula.

2ª JORNADA: 9 DE MARZO (MIÉRCOLES)

3. **Carlos Hué.** Educación emocional y éxito escolar: la mentalidad del crecimiento.
4. **María González.** Importancia de la educación emocional en la adolescencia.

3ª JORNADA: 5 DE ABRIL (MARTES)

5. **Antonio Reloba.** Herramientas emocionales para profesionales.
6. **Mónica González.** Disciplina positiva para el aula. ■

SALUD MENTAL Y REDES SOCIALES

¿CÓMO AFECTA MOSTRAR UNA FALSA REALIDAD A LA SALUD MENTAL DE LAS CHICAS JÓVENES?

Marina Peco
Graduada en el Grado de Periodismo de la Universidad pública de Zaragoza
Cofundadora de la revista digital Non Stop Future

INTRODUCCIÓN

Actualmente, las redes sociales ejercen una gran influencia en la vida de las personas. Desde su aparición en 1997, y con el paso del tiempo, la sociedad se ha vuelto cada vez más dependiente de ellas, lo que ha llevado a que una parte de la población sufra adicción a las redes sociales. Instagram, Twitter, WhatsApp, YouTube, TikTok y Facebook fueron las redes sociales más utilizadas en 2021. La sobre exposición a los medios sociales, concretamente a Instagram, crea en los usuarios la necesidad de mostrar su vida.

Inconscientemente, entre todos han estipulado que solo se permite exponer los momentos felices. Esta demostración de vidas "perfectas" puede producir efectos negativos en la salud mental de las chicas jóvenes, tanto en las que reciben esa realidad como las que la trasmiten. Altos niveles de estilo de vida, cánones de belleza imposibles de alcanzar, objetivos vitales inalcanzables… pueden causar complejo de inferioridad, ansiedad, estrés, inseguridades, trastornos de conducta alimentaria o baja autoestima. Tras el confinamiento y durante estos dos últimos años de pandemia han aumentado los casos de depresión y ansiedad y el uso de redes sociales entre la población joven.

La motivación para hacer este trabajo de investigación es la necesidad de reivindicar la importancia de la salud mental. A la vez, exponer lo imprescindible que es enseñar a los jóvenes cómo utilizar las redes sociales y darles herramientas para que cuiden su salud mental.

INVESTIGACIÓN

Se han realizado varias entrevistas a profesionales y una encuesta anónima a jóvenes. La encuesta la han respondido 46 chicas jóvenes de entre 13 y 20 años. Los resultados de la encuesta los he dividido por edades: 1º, chicas de 13 y 14 años (15 respuestas), 2º, chicas de 15 y 16 años (17 respuestas) y 3º, chicas de entre 18 y 20 años (14 respuestas). Los expertos entrevistados han sido Juan Antonio Planas y Camino Felices, psicopedagogos de la Asociación de Psicopedagogía Aragonesa y Diana Hidalgo psicóloga, psicoterapeuta (FEAP) y presidenta de la Asociación Aragonesa para la Investigación Psíquica del Niño y el Adolescente.

ENCUESTA

La mayoría de las chicas encuestadas afirmaron que cuando están activas en Instagram sienten que el resto de personas tiene una mejor vida que ellas. A su vez, 29 jóvenes admitieron que la falsa realidad que se muestra en la red social les afecta negativamente a su salud mental. De igual modo, la gran parte de las encuestadas han sentido o sienten que la vida "perfecta" que se muestra en Instagram les ha provocado inseguridades físicas y de estilo de vida.

Asimismo, la mayor parte de las adolescentes han idealizado o idealizan el estilo de vida de las influencers, youtubers y streamers, además piensan que sus actitudes, valores y forma de vida es lo que hay que conseguir. Igualmente, una parte de las chicas han sufrido o sufren ansiedad y estrés por culpa de la falsa realidad de Instagram. Por último, una minoría de las jóvenes ha sentido que la red social ha sido un factor nocivo que ha agravado su cuadro de depresión.

ENTREVISTAS

Los tres expertos coinciden en que la realidad que se muestra en redes sociales puede afectar negativamente a la salud mental de las chicas jóvenes. **Camino Felices** apunta que les puede causar falta de autoestima y seguridad, además de comparaciones entre ellas y lo que ven. **Diana Hidalgo** añade que también les puede generar autorreproches, culpa, frustración, excesividad de control y exigencia.

Por un lado, Camino y Juan Antonio creen que esta falsa realidad afecta más a las chicas que a los chicos. Los dos psicopedagogos recalcan que las chicas generalmente durante la adolescencia tienen más inseguridades que los chicos. Ambos concuerdan en que es porque las chicas tienen más presión social y están más expuestas que los chicos. Por otro lado, Diana piensa que la falsa realidad mostrada en redes puede afectar por igual a las chicas y a los chicos.

Asimismo, los tres profesionales de la salud mental concuerdan en que la vida que se muestra en redes afecta negativamente tanto a las chicas receptoras como a las chicas emisoras. Camino añade que hay casos de influencers y youtubers que han tenido que dejar las redes para cuidar su salud mental. También señala que suelen ser personas jóvenes que están formando su identidad.

De igual modo, los tres afirman que las jóvenes idealizan a las influencers, youtubers y streamers que siguen en redes sociales. Para ellos, los peligros que conlleva esta idealización son que puede provocar complejo de inferioridad, autoexigencia, insatisfacción con el cuerpo y dificultades para afrontar situaciones complicadas. Por último, Camino Felices ha notado un aumento de casos de ansiedad en chicas jóvenes, mientras que Diana afirma que las consultas por parte de los adolescentes han incrementado, aunque ambas no aseguran que sea por consecuencia directa de las redes sociales, sino más bien por la pandemia. Y Juan Antonio junto a Diana expresan que las familias se preocupan más y son más conscientes de que sus hijos e hijas pasan más tiempo en las redes.

CONCLUSIONES

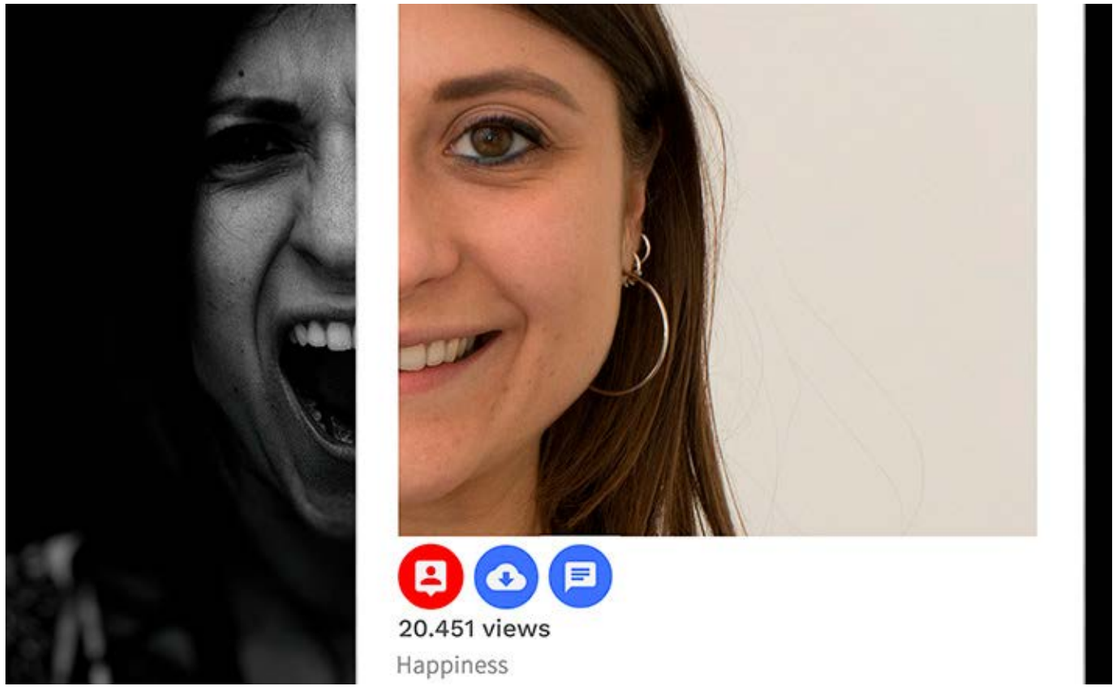
Tras la realización de este trabajo de investigación se puede concluir que las redes sociales pueden afectar negativamente a la salud mental de las chicas jóvenes. Con la ayuda de tres profesionales de la salud mental y los resultados de una encuesta realizada a chicas jóvenes, se ha podido establecer los efectos negativos que produce la falsa realidad mostrada en redes sociales en la salud mental de las jóvenes.

La mayoría de las encuestadas han tenido o tienen inseguridades físicas y de estilo de vida al observar la vida y los cuerpos de los personajes conocidos que siguen: influencers, youtubers o streamers. Asimismo, la gran parte de las chicas han sentido o sienten que el resto de las personas tienen una mejor vida que ellas y como consecuencia de ello, han idealizado o idealizan la vida de los creadores de contenido. De igual manera, parte de las jóvenes han sufrido o sufren estrés y ansiedad por culpa de la vida "perfecta" que se expone en las redes sociales. En cambio, la gran mayoría no han padecido o no padecen depresión como consecuencia directa de las redes. Por otro lado, un aspecto positivo es que más de la mitad de las encuestadas no se han planteado o no han abandonado las redes sociales para cuidar de su salud mental.

En cuanto a los expertos, Juan Antonio Planas, Camino Felices, psicopedagogos, y Diana Hidalgo, psicóloga, afirman que la falsa realidad de las redes sociales puede causar depresión, ansiedad, TCA, culpa, exceso de control y de exigencia e inseguridades físicas en las chicas jóvenes. También concuerdan en el peligro de idealizar la vida de las influencers, youtubers y streamers. Esta idealización puede provocar frustración, complejo de inferioridad, inseguridades o comparaciones en las chicas jóvenes al verse no reflejadas e identificadas con la vida que muestran los creadores de contenido. Además, también pueden sentirse perseguidas o torturadas por los ideales que tienen y que no pueden alcanzar.

Los tres profesionales de la salud mental recalcan que para afirmar que a una chica jóven le afecta negativamente el uso de las redes sociales hay que tener en cuenta varios factores, ya que no a todas les afecta por igual. Lo recomendable es analizar caso por caso, persona por persona. Hay que estudiar lo que le está pasando, cómo lo afronta, la red de apoyo que tiene, el contexto en el que vive, su propia salud mental y emocional. A su vez, los tres coinciden en que las chicas con más probabilidades de que les pueda afectar negativamente la falsa realidad, son las chicas que no viven en un buen entorno, son más frágiles mentalmente y emocionalmente, etc.

Uno de los problemas que tenemos como comunidad es que vivimos en una sociedad del "tener". Como explica Diana Hidalgo, el que tiene, es y el que no tiene, no es. Actualmente, estamos viviendo en una constante carrera por ver quién tiene más: quién tiene el mejor físico, quién tiene más ropa de marca, quién tiene el mejor coche, quién tiene más amigos, quién viaja más, etc. Este fenómeno se refleja en las redes sociales, ya que los usuarios las utilizan como si fueran un escaparate para mostrar todo lo que poseen. Como se ha comprobado en la encuesta, esto puede generar consecuencias negativas en la salud mental de las personas, tanto en las emisoras como en las receptoras. Dado que las receptoras pueden idealizar la vida de las emisoras y las emisoras cada vez más se pueden auto exigir o presionar.



Otros datos a tener en cuenta, son el aumento de casos de trastornos mentales y consultas de adolescentes como consecuencia de la pandemia. Tanto Camino Felices como Diana Hidalgo concuerdan en que la pandemia ha afectado en gran medida al sector joven. "*El impacto que ha supuesto la pandemia en los adolescentes ha sido enorme, la tasas de suicidios, de hospitalización psiquiátrica, lesiones-autolesiones, ansiedad fóbica…*", expresa **Hidalgo**. "*Este fenómeno va in crescendo es un fenómeno muy muy preocupante sobre todo afecta al segmento de los adolescentes*", apunta **Felices**. Por lo que, la pandemia juega un importante papel en cuanto a la salud mental de los jóvenes, ya que ha influido en los hábitos de las personas.

Como conclusión general, esta investigación permite afirmar que las redes sociales pueden ser perjudiciales para la salud mental de las chicas jóvenes, pero como cualquier otra herramienta tiene aspectos positivos y negativos. Las redes sociales son un buen recurso para mantenerse en contacto con amig@as y familiares, para conocer a nuevas personas, descubrir nuevos mundos e incluso conseguir trabajo. Sin embargo, si se hace un mal uso o no se saben utilizar, pueden ocasionar graves problemas en la salud mental de las personas. De este estudio se desprende que es necesario enseñar a las personas, desde jóvenes, a utilizar las redes sociales con criterio. De esta manera la población tendrá menos posibilidades de que su salud mental se vea afectada negativamente. ■

BIBLIOGRAFÍA

Barreiro, M. (2021). Las redes sociales en tiempos de COVID [trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio de la Universidad de Zaragoza-Zaguan. https://zaguan.unizar.es/record/107078/files/TAZ-TFG-2021-1162.pdf?version=1

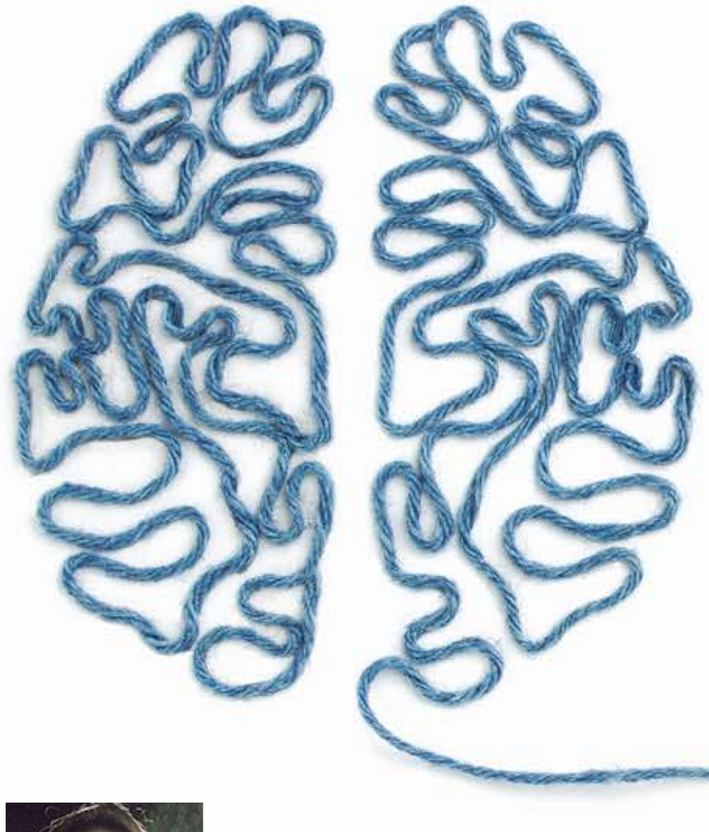
Confederación Salud Mental España. (2021) Salud mental y COVID-19, un año de pandemia. https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf

Iab Spain. (2021). Estudio de redes sociales 2021 [infografía].https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2021/

García, D. (2020). La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio de la Universidad de Zaragoza-Zaguan. https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf?version=1

UN INTERCAMBIO EMOCIONAL

EL CUENTO DE UNA VISITA A UNA ESCUELA DE ESPAÑA



COLEGIO CEIP JOSEFA AMAR Y BORBÓN

El CEIP Josefa Amar y Borbón es un centro público donde se imparten enseñanzas de Educación Infantil y Primaria, situado en el barrio del Actur al norte de la ciudad de Zaragoza. Su alumnado es hetereogéneo predominando la clase media de origen español. Destaca por su compromiso con los ODS y la Agenda 2030, la inclusión educativa y la innovación metodológica.

Para más información, visite la web:
www.colegiojosefaamaryborbon.com

Alessia Lalomia

Profesora de educación primaria, especialista en el trabajo con niños con discapacidad y necesidades educativas especiales.

Interesada en la enseñanza activa basada en métodos cooperativos. Actualmente se dedica a un proyecto de investigación en la Universidad de Murcia sobre "La Inteligencia Emocional en el contexto educativo: la implementación de prácticas innovadoras en las aulas de primaria".

LA ESCUELA ESTÁ LLAMADA A COMPARTIR Y LA CIENCIA LO EXIGE

En un escenario de aprendizaje permanente, compartir e intercambiar prácticas educativas es un objetivo esencial. El mundo escolar se nutre de actos de colaboración y comunicación de conocimientos, habilidades y formas de ser; es decir, de competencias.

La vida no es la fiesta que habíamos imaginado, pero ya que estamos aquí bailemos.

Este breve *incipit* explica la elección de una inmersión en el campo de las aulas, para estudiar las metodologías de enseñanza que desarrollan las habilidades socioemocionales de los alumnos.

Los días 22, 23 y 24 de octubre tuvo lugar en la ciudad de Barcelona el primer congreso internacional de la *RIEEB Competencaias emocionales: claves para el bienestar*. Expertos en el campo de la ciencia y la investigación educativa del ámbito internacional impartieron conferencias y talleres creando auténticas conexiones emocionales. Tuve la suerte y la oportunidad de participar y entrar en un círculo emocional mágico. Uno de estos emocionantes contactos creó un puente con una docente de una escuela que visité el 27 de octubre de 2021. En concreto, el doctor Carlos Hue, psicólogo y profesor asociado de Psicología en el ICE de la Universidad de Zaragoza, actuó como enlace permitiéndome conocer la docente Toñi Morcillo Barrilero, Maestra y Psicóloga educativa, Formadora en metodologías Activas, que trabaja en el CEIP Josefa Amar y Borbón. Actualmente, estoy realizando una práctica de observación en una escuela de la ciudad de Copenhague, donde el bienestar es el motor del trabajo de todos los educadores. Una escuela que se convierte en un hogar para los niños que corren descalzos y encuentran comódos sofás o rincones donde practicar lo que los daneses llaman *hygge*, término utilizado para definir un sentimiento, un ambiente social de bienestar, de acogida e intimidad.

Viajando a España, después el citado congreso, con tanta adrenalina y energía, me pierdo por las calles de la capital aragonesa, Zaragoza: la ciudad de la Señora del Pilar, llena de monumentos donde se combinan armoniosamente los estilos barroco, gótico e islámico. El CEIP desarrolla el programa de bilingüismo CILE1 en inglés y sigue el modelo BRIT desde el curso 19/20. La directora de la escuela, Ascensión Valenzuela Armengod, me abrió las puertas y me acompañó durante la visita con una actitud acogedora y profesional. Tras un breve *tour*, para descubrir los ambientes del instituto y las aulas dedicadas a las diferentes actividades extraescolares, comienza la intensa mañana.

Son cinco las clases visitadas, observando y participando en las diferentes actividades impresas en el uso de metodologías activas y cooperativas donde los alumnos han sido los protagonistas y el a socioemocional el hilo conductor.

1. A primera hora, los niños y las niñas de Infantil de 4 años, con su maestra María Iruela, estuvieron explorando en el aula sensorial a través de diferentes estaciones de psicomotricidad fina y lógico-matemática disfrutando con las mesas de luz.

2. A continuación los alumnos de tercero de primaria, aprovechando la semana más terrorífica del año, repasaron la ortografía de la Z a través de un dictado explosivo sobre Halloween. De esta forma, gracias a su tutora Lorena Hernández, los alumnos y alumnas repasan contenidos trabajados de una forma más amena y divertida

3. Fue el turno de otra aula de tercero de primaria, en la que el alumnado jugaba la final de un torneo de datchball totalmente gestionado por ellos de forma autónoma, organizado por la tutora y especialista en Educación Física, Laura Vallés, quien ha otorgado gradualmente mayor responsabilidad a los alumnos y ha usado, en menor proporción, estilos de enseñanza directos (centrados en el profesor), para dar pasos a estilos indirectos (centrados en el estudiante).

4. A continuación, en una clase de cuarto de primaria se llevó a cabo una sesión diseñada por Estaciones de Aprendizaje, dentro del área de Lengua castellana y Literatura, para revisar los últimos contenidos trabajados y organizadas por su tutora Elisa Royo. El alumnado, por grupos, ha ido rotando por las cuatro estaciones en las que se presentaba un reto distinto que debían resolver de forma autónoma, trabajando cooperativamente para realizar una autoevaluación final del grupo.

5. La jornada terminó en otra clase de cuarto de primaria, con una actividad específica sobre el tema de las emociones, que su tutora Toñi Morcillo denominó “Mis manos sirven para”. En ella, los alumnos dibujaron el contorno de una de sus manos en una cartulina y, en una lluvia de ideas definieron el utilizo. Después, cada niño escribió en su mano de cartón todas las palabras para las que podían servir sus manos, y me las regaló para que me sintiera menos triste y cogiera una de ellas en la distancia.

La educación emocional debe ser una práctica transversal, integrada en el currículo para ser implementada a través de las diferentes disciplinas

Es interesante destacar, como todas las actividades realizadas, pueden llevarse a cabo a diario, sin necesidad de herramientas especiales. La educación emocional debe ser una práctica transversal, integrada en el currículo para ser implementada a través de las diferentes disciplinas.

La validez y eficacia de la educación en el siglo XXI, debe medirse con indicadores que consideren el bienestar emocional. Esta relevancia es objeto de interés en muchas iniciativas de leyes nacidas a favor de la educación emocional y, que la LOMLOE (2020), en España, menciona explícitamente. Se trata de un paso significativo que, si va acompañado de una acción generalizada de formación y aplicación, incluyendo a los profesores, las familias y la comunidad, puede llevar a un cambio real.

La visita al centro escolar fue un viaje de descubrimiento de nuevos estímulos, ideas originales y un intercambio de pensamientos con profesionales que trabajan en una línea de diseño conjunto. Después dos años de trabajo doctoral realizado en modo virtual, gestionando una comunicación por correo electrónico y conociendo gente a través de una pantalla, el contacto humano era la vitamina que faltaba. El propósito de esta experiencia pretende ser una invitación al intercambio. Las relaciones sociales forman parte de nuestro ser y es de los contactos inesperados de donde nacen los grandes proyectos. Pero, sin ir más lejos, la oportunidad de compartir la propia experiencia es siempre valida. La vuelta a la vida cotidiana se enriquece con algo nuevo. En mi caso, la maleta que traje en el vuelo de vuelta a Copenhague estaba llena de ideas, proyectos, experiencias y estrategias. Además, de confianza y esperanza en la posibilidad de caminar tras la revolución pedagógica que ha iniciado la educación emocional.

Haber vivido en la ciudad de Copenhague ha enriquecido mi caja de herramientas personal y profesional, pero la dureza del clima puede hacer que todos los días sean realmente oscuros, tanto a nivél físico como moral. La organización del entorno de las aulas del colegio público me llevó de repente a Dinamarca, pero desde las ventanas de las aulas entraban cálidos rayos de sol. En las aulas observadas estaban soportes para reconocer las propias emociones, expresándolas en una pizarra. Encontré rincones de calma donde gestionar las emociones desagradables, y también descubrí actividades originales como el cariñograma; un espacio para expresar la gratitud a los compañeros.

Al entrar en sus respectivas aulas, los alumnos pueden contar con el apoyo de una tabla de tareas, una clara asignación de roles y un cronómetro que marca la duración de la actividad. Como en las escuelas danesas.

Todo ello se enriquece de un valor adicional porque detrás de las prácticas observadas no existe el sólido sistema de medios y recursos económicos que caracteriza el norte de Europa. Es el deseo de innovación, el estudio de metodologías activas, la perseverancia y la colaboración de educadores dispuestos a marcar la diferencia, lo que mueven el cambio. La gestión de una directora que trabaja en equipo con el personal docente, mezclándose con ellos. Una escuela decorada con dibujos y pinturas creados por manos laboriosas. Una alegría que connota los profesores que, con humor y disponibilidad, crean un ambiente confidencial. Un día terminado al ritmo de la música. La educación activa y la enseñanza de habilidades socioemocionales, son las claves para entrar en una escuela valiente, con personas que se atreven y se involucran cada día más. ■

alessia.lalomia@um.es

(+39) 3200104212

https://www.researchgate.net/profile/Alessia_Lalomia

@practice_emotional_education

CLAVES PARA DESARROLLAR EL EMPRENDIMIENTO EN LA ESCUELA

Marta Soro Sancho
Maestra especialista en Audición y Lenguaje, Licenciada en Psicopedagogía y Doctora en Educación.

Emprender, o lo que es lo mismo, iniciar, comenzar, empezar… Supone transformar ideas en realidades que nos permitan desarrollar un nuevo proyecto, ya sea social o económico. Un propósito llevado a cabo desde la autonomía e iniciativa personal en el que, docentes y educadores, debemos acompañar al alumnado en el camino del saber, del saber hacer y del saber ser. Se trata de reinventarnos, de estar abiertos a los cambios para crear nuevas herramientas que nos permitan aprovechar las fortalezas y los talentos de los más pequeños.

En definitiva, este concepto debe ser visto como una actitud ante la vida para educar a los niños y a las niñas en el impulso de tomar la iniciativa con proyectos que busquen cambiar su entorno. Entonces… ¿Qué habilidades debemos potenciar en el alumnado para promover el emprendimiento?

1. **Autoconocimiento.** Que conozcan sus puntos fuertes y áreas de mejora para favorecer la confianza en sí mismos y desarrollar una sana autoestima.
2. **Perseverancia y autodisciplina.** Potenciar el esfuerzo y la motivación al logro y que crezcan siendo constantes, trabajando para conseguir aquello que se proponen.
3. **Actitud positiva.** Educar a los más pequeños en el optimismo, enseñándoles a agradecer las cosas buenas que tenemos en la vida.
4. **Pensamiento creativo.** Desarrollar la originalidad y la imaginación, de manera que liberen su potencial y aprendan a concebir nuevas ideas. Podemos invitarles a usar otros recursos distintos a los habituales y a buscar soluciones y alternativas.
5. **Actitud innovadora.** Aplicar ideas creativas que generen cambios y abran perspectivas de mejora desde una visión de futuro.
6. **Proactividad.** Debemos enseñarles a tomar la iniciativa en el desarrollo de cualquier acción, asumiendo la responsabilidad de lo que se va a llevar a cabo.
7. **Liderazgo.** Adquirir habilidades de comunicación, cooperación, colaboración y trabajo en equipo mostrando energía y entusiasmo para influir positivamente en los demás.
8. **Habilidades de gestión.** Promover en el alumnado la capacidad para valorar necesidades y conocer los pasos necesarios para planificar cualquier tarea. Es decir, pensar qué necesito para optimizar recursos y organizarlos.
9. **Capacidad de decisión.** No es sencillo, si bien debemos trabajar la toma de decisiones de forma responsable, siendo capaces de asumir riesgos y encontrar soluciones desde un sentido crítico.
10. **Flexibilidad y adaptabilidad.** Que el alumnado adquiera la capacidad para gestionar los cambios y adaptarse a las diferentes transformaciones sociales.

Poner en práctica el emprendimiento en el aula no es tarea fácil, se requiere formación específica. Los docentes que apuestan por incorporarlo en sus aulas aluden a ello como una herramienta que ayuda a su alumnado a ser más autónomo y capaz de automotivarse, ya que parten del aprendizaje experiencial en el que el estudiante es un agente activo que experimenta y reflexiona en interrelación con su contexto.

En definitiva, emprendimiento es un concepto emergente que resulta interesante comenzar a estimular desde edades tempranas para hacer de nuestro alumnado personas responsables, con iniciativa, capaces de tomar decisiones con sentido crítico, flexibilidad y adaptabilidad. ■

BIBLIOGRAFÍA

Arias, D., Bustinza, O y Djundubaev, R. (2016). Efectos de los juegos de simulación de empresas y Gamificación en la actitud emprendedora en enseñanzas medias. *Revista de educación*, 371, 133-156.

Filella, J. (1997). La personalidad empresarial. *Iniciativa Emprendedora y Empresa Familiar,* 6,13-19.

González, R. y Zúñiga, A. (2011). Método CEPCES para la evaluación del potencial emprendedor. *Journal of technology, management and innovation*, 6 (1), 77 – 99.

Marina, J.A. (2010). La competencia de emprender. *Revista de Educación*. 351, 49-71.

Raposo, M., y Paço, A. D. (2011). Entrepreneurship education: Relationship between education and entrepreneurial activity. *Psicothema*, 23 (3), 453 - 457

Zamora, J.L. y Bello, S. (2011). La videocreatividad, el m-learning y los blogs como herramientas de innovación en el ámbito educativo universitario. *Revista Electrónica de Investigación, Docencia y Creatividad*, 1, 28-45.

LOS PROYECTOS DE TRABAJO EN EL AULA

María Carmen Peña Blasco
Diplomada en Educación Infantil. Graduada en Educación Primaria.
Tutora pedagógica on-line de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Los proyectos de trabajo de nuestros alumnos/as, permiten poner en práctica los conocimientos de forma activa, partiendo siempre de un aprendizaje significativo, con temas de interés que les motivan y con los que se muestran curiosos para investigar y aprender cada día un poco más.

Cuando se pone en marcha un proyecto, sabemos cuándo lo empezamos, pero no la duración final que va a tener, ya que dependemos de la motivación que muestre nuestro alumnado, aunque normalmente somos los profesionales de la educación los que solemos ponerle fin, bien por su duración en el tiempo o por observar que no está dando los resultados que esperamos, por falta de motivación e interés.

En primer lugar, para realizar un proyecto debemos de planificarlo bien, ejecutarlo correctamente a lo largo de todo su proceso, con una supervisión adecuada, pero dejando siempre a nuestros alumnos/as como los propios guías de su aprendizaje, implementando un plan en el que enseñemos a buscar, organizar y presentar una información de forma ordenada y coherente, ya que nos ayudará a evaluarlo con menor dificultad. Teniendo en cuenta esta estructura, debemos seleccionar un tema atractivo y motivante, en donde

se dé rienda suelta a la creatividad, justificándolo correctamente, con unos objetivos y contenidos concretos y en el que se pueda llevar a cabo una metodología variada, globalizada y respetando el ritmo de trabajo de todos los participantes, ya que esto ayudará a que todos se sientan iguales y puedan participar sin ningún tipo de exclusión.

El papel del docente en los proyectos de trabajo, debe ser el de facilitar las herramientas y recursos adecuados para que el alumnado pueda investigar, analizar y recopilar información que sea de su interés, y que le proporcione la intriga necesaria para que esa investigación no decaiga y así poder obtener unos resultados satisfactorios, fomentando el pensamiento autocrítico y evaluativo.

Respecto a las ventajas que supone trabajar por proyectos, opino que la principal es el desarrollo de la autonomía en el alumnado, la motivación por aprender en cada sesión fomentando el espíritu autocrítico, el intercambio de información cuando se realizan actividades grupales y el saber que se atiende a la diversidad por igual, ya que los niños/as son como las plantas, y cada uno va aprendiendo y creciendo a su ritmo. Por ello, cuando elegimos el eje o tema de trabajo, puede ser elegido por las personas que lo van a llevar a cabo, o por los profesionales que lo van a supervisar, pero siempre con un carácter flexible y adaptado a los intereses del alumnado.

Es en Educación Infantil, en la etapa en la que más se trabajan los proyectos, ya que permiten trabajar en equipo, ser reflexivos y críticos, respetar el turno de palabra y trabajar todas las competencias que actualmente tenemos que evaluar en el aula. Para ello será necesario proporcionar unos recursos adecuados y variados, tanto de espacios, como de tiempos y materiales, que podrán quedarse en el aula y servir de inicio para futuros proyectos.

Según el entorno en el que nos encontremos (urbano o rural), el proyecto tendrá que cumplir unas características diferentes, ya que no es lo mismo trabajar con grupos de diferentes edades que de lo contrario, que sean más homogéneos.

Concretamente en el entorno rural da unos resultados muy satisfactorios el trabajo por proyectos, ya que permite que se puedan tutorizar alumnos/as de diferentes edades que conviven en la misma aula, y que se pueda trabajar de forma activa en un mismo espacio, facilitando así una metodología cooperativa, en donde los participantes son seleccionados en ocasiones de forma intencionada, mezclando alumnos/as de distintas edades, lo que favorece la creación de talleres internivelares, que suelen ser muy motivadores en todas las edades, favoreciendo el esfuerzo y la ayuda recíproca entre todos los miembros del grupo. En ocasiones, esta forma de trabajo, también permite la participación activa de las familias y de otros miembros de la comunidad educativa.

Como conclusión, los proyectos de trabajo suponen para los profesores plantearse la práctica educativa y reflexionar sobre la forma en la que se aprende y la forma en la que debemos enseñar, para así ser coherentes y respetar los intereses de los alumnos/as, organizando unos procesos de enseñanza y aprendizaje variados, adaptados a la sociedad actual y favoreciendo la globalización y la significatividad. ■

LAS ESCUELAS FAMILIARES AGRARIAS EN ESPAÑA

PEDAGOGÍA DE LA ALTERNANCIA Y DESARROLLO RURAL

Rafael Sánchez Sánchez
Licenciado y Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación.
Licenciado en Antropología Social y Cultural.

INTRODUCCIÓN

Hace más de cincuenta años que las Escuelas Familiares Agrarias (EFA) vienen realizando una discreta pero eficaz labor de desarrollo rural en España. Quienes fueron sus fundadores, Joaquín Herreros Robles y Felipe González de Canales, se fijaron en las Maisons Familiales Rurales (MFR) que ya venían funcionando en Francia desde el año 1935, con un enfoque pedagógico basado en varios postulados de gran calado educativo, profesional y social como es **la alternancia educativa (hoy formación dual)**, la participación de los padres, el pequeño grupo de alumnos y el impulso de algunas corrientes educativas del siglo XX en torno a la denominada Escuela Nueva y a la pedagogía experimentada por autores como Decroly, Freinet, Dewey o Cousinet. Además, también se implementan algunas acciones educativas de enorme importancia en la práctica educativa de las EFA como es la educación personalizada propugnada por García Hoz, o la pedagogía de la concientización de Freire.

LAS ESCUELAS FAMILIARES AGRARIAS Y SU ORIGINALIDAD PEDAGÓGICA

Las Escuelas Familiares Agrarias son:

- Un movimiento asociativo para la promoción y el desarrollo basado en el protagonismo de las personas del medio rural.
- Unos centros educativos adaptados a las necesidades e intereses de los jóvenes principalmente, y de otros colectivos del medio rural.
- Instrumentos idóneos para la participación social, la búsqueda de soluciones efectivas para el medio rural y la puesta en marcha de procesos de desarrollo rural.

La originalidad pedagógica basada en la Alternancia Educativa ha sido la clave del éxito; desde sus orígenes, las EFA, han sido capaces de adelantarse en el tiempo a algunos principios pedagógicos como la formación dual tan bien valorada en la actualidad. Los principios sustentadores de la pedagogía de las EFA son los siguientes: la alternancia educativa, la educación personalizada, la formación asociada, el pequeño grupo, la participación de las familias y la educación permanente. Por razones de espacio, en este artículo solo se explicita brevemente la alternancia educativa, que es esencial en este sistema pedagógico.

QUÉ ES LA ALTERNANCIA EDUCATIVA[1]

La Alternancia Educativa es un sistema pedagógico complejo cuyo proceso educativo y metodológico es de carácter inductivo, interactivo, integrativo y transformativo, mediante el cual, el sujeto de la educación se interroga sobre su propia realidad, ante la necesidad de dar respuesta a las problemáticas personales, sociales y profesionales en las que está inmerso, a través de una formación que siendo continua contempla una discontinuidad de actividades, de tiempo y de lugar con períodos de tiempo de estancia en la escuela y períodos de tiempo en la propia realidad, que cuenta con unos elementos didácticos específicos, que fija un itinerario de aprendizaje articulado mediante dos resortes principales: el Plan de Estudio que ofrece una secuencia progresiva de los centros de interés y cuyos contenidos se someten a la observación, análisis y reflexión de la propia realidad familiar, social, cultural y profesional; y el Cuaderno de trabajo del alumno en el que se va dando cuenta de todo el proceso de aprendizaje sobre la realidad que se estudia.

En las EFA, los alumnos aprenden mediante un sistema en el que se alternan períodos de formación en la Empresa con períodos de formación en la Escuela, por eso siempre se ha hablado de la alternancia escuela-vida y no sólo de alternancia escuela-trabajo,

1. Para profundizar en esta definición de la Alternancia Educativa se puede consultar el libro siguiente: Sánchez Sánchez, Rafael (2021, pp.79-86) Las Escuelas Familiares Agrarias: pedagogía del desarrollo rural. Zaragoza: REA-CEDDAR

porque, aunque se realiza primordialmente a través del trabajo, este concepto laboral comporta la vida en sociedad: la familia, la empresa, el descanso, las relaciones sociales, etc. En esta alternancia la escuela se ve enriquecida por la vida, y la vida por la escuela en un mutuo proceso creativo. Así pues, la alternancia educativa, contribuye a:

- Asociar estrechamente los contenidos del currículo a la vida, al trabajo, al entorno social del alumno, así como al aprovechamiento de las virtualidades educativas que dicho medio encierra.
- Avivar el interés por cuanto le rodea, encauzándolo hacia un análisis y una reflexión sobre su propio entorno socio-profesional, descubriendo en él nuevos valores y posibilidades de mejora, propiciando de este modo la integración social de los jóvenes, su vocación para las profesiones rurales, y su interés real por la propia formación, cuyo proceso se hace más profundo y eficaz.
- Conseguir la práctica de la pedagogía activa, ya que el alumno al llegar al centro cargado de vivencias está más capacitado para aportar, para enriquecer, y para convertirse en verdadero protagonista de su proceso formativo.
- Implicar a los padres y a otros profesionales en la tarea educativa de los jóvenes, aportando su experiencia y convirtiéndose de hecho en monitores de prácticas; sirviendo de instrumento didáctico, para hacer reflexionar sobre la situación concreta de su profesión, para buscar soluciones de mejora, y para evitar rupturas debidas a las diferencias generacionales.

En definitiva, la alternancia educativa en las EFA permite llevar a cabo un proceso didáctico que parte de unas necesidades concretas de los alumnos y de sus familias. A través de dicho proceso se instrumentalizan medios de participación que hacen posible no sólo el aprendizaje individual de una profesión determinada en el ámbito rural, sino que se posibilita la búsqueda de soluciones a problemas de tremenda actualidad: empleo en el medio rural, dinamismo y desarrollo social, implicación del empresariado en la formación para el empleo, etc.

El proceso didáctico de la alternancia está constituido por una serie de fases, cada una de las cuales ofrecen unas particularidades cuya esencia pedagógica reside en su carácter secuencial y de proceso en la enseñanza-aprendizaje. Estas fases del proceso didáctico son las siguientes:

El Plan de Estudios: (PE) Es el objeto central sobre el que gira todo el proceso, es el problema concreto que necesita la búsqueda de soluciones efectivas, es el Centro de Interés que hace posible poner en marcha la maquinaria del proceso de enseñanza –aprendizaje. El Plan de Estudios es la primera fase de un proceso en el que los alumnos comienzan a cuestionarse un problema que les preocupa, elaborando un cuestionario que les servirá de guía en el desarrollo y elaboración del cuaderno de la Empresa.

El Cuaderno de la Empresa: (CE) Se llama así al conjunto de estudios realizados durante la estancia del alumno en la Empresa, en la línea marcada por el P.E. Es el soporte de la pedagogía de la alternancia; es el medio empleado para hacer posible el desarrollo y elaboración del estudio objeto del problema; es el acopio de todo el proceso de recogida de datos, basado en la acción, la observación, la exploración, la reflexión y el análisis del problema, con la ayuda de los agentes profesionales y sociales de la comunidad; es el medio que permite asociar y hacer cooperar al alumno, a los responsables y colaboradores de las empresas, evitando la subordinación y brindando la posibilidad de enriquecimiento mutuo.

Las Conclusiones en Común: (CC) Con esta fase se pretende que todo el material elaborado por cada uno de los alumnos y que se recoge en el Cuaderno de la Empresa, como algo personal que ha sido trabajado en colaboración directa con los profesionales implicados en el problema, sea sometido a debate en el grupo, de tal manera que cada uno de los alumnos aporta su experiencia y se enriquece de la experiencia de los demás.

Las Visitas de Estudio: (VE) Cada período de alternancia cuenta con la realización de una Visita de Estudio, programada con la finalidad de contribuir, como todas las fases que vamos describiendo, a que los alumnos no sólo se enriquezcan con otras experiencias distintas a la que ellos han estudiado y experimentado, sino, también, para analizar otra experiencia que complementa a la propia y para seguir buscando respuestas a los interrogantes planteados.

Los Cursos Técnicos: (CT) Son aquellos cursos que, por un lado, pretenden dar respuestas técnicas a los interrogantes planteados en todo el proceso anteriormente descrito y, por otro lado, pretenden fundamentar y ampliar los conocimientos técnicos partiendo de la observación, la reflexión y el análisis personal y de grupo.

Las Tertulias profesionales: (TP) Son actividades que se realizan con el objetivo de seguir buscando respuestas técnicas y científicas al P.E., llevándose a cabo con la colaboración de Técnicos Expertos en la temática planteada, los cuales dan a conocer de forma expositiva y, también, respondiendo a cuestiones planteadas por los alumnos, todo aquello que, dentro del CE, sirve para contrastar, comparar y obtener conclusiones complementarias a las experiencias estudiadas en la empresa donde se trabaja y en la VE realizada.

Las Asignaturas Generales: (AG) Están programadas para fundamentar teóricamente las cuestiones científicas y técnicas que se han planteado en el proceso. Aportan el cuerpo teórico al entramado práctico que se ha estudiado y constituyen el conocimiento más abstracto de la realidad estudiada.

Los aspectos metodológicos que hacen posible el desarrollo de este proceso didáctico se basan en lo siguiente:

- Una orientación personal a cada alumno sobre su proceso educativo y su inserción en el proyecto global del grupo al que pertenece en el aula.
- Unos trabajos en grupo para la preparación, el desarrollo y la elaboración de todas aquellas fases del Plan de Estudio que van a ser planteadas en todo el proceso.
- Unos trabajos personales de observación, exploración, análisis y desarrollo de aquellos elementos específicos que constituyen el contenido relativo al planteamiento, desarrollo y elaboración del Plan de Estudio.
- Unas tareas de colaboración con los agentes profesionales y sociales que cada Plan de Estudio requiere para su desarrollo.

En definitiva, la alternancia educativa constituye:

- Un sistema pedagógico excelente, por su implicación en el proceso de desarrollo personal, profesional y social del alumno. Que promueve la mejora continua de los programas formativos y facilita la inserción laboral.
- Una herramienta que permite trabajar inductivamente, aumentando la eficacia en la acción formativa.
- Un medio capaz de hacer posible que el alumno sea protagonista activo de su aprendizaje.
- Un sistema educativo que es perfectamente válido para insertarlo en las leyes educativas vigentes, aplicable, sobre todo, en el 2º Ciclo de la ESO, en la FP de Base y FP Específica, ciclos formativos de grado medio y superior, certificados de profesionalidad, etc.
- Un sistema educativo flexible: en la definición de los Centros de Interés, en los ritmos y en la secuenciación, en la Formación en Centros de Trabajo.
- Un sistema educativo que necesita de tres niveles de Recursos Humanos: Monitores, Profesores y Colaboradores.

LAS ESCUELAS FAMILIARES AGRARIAS, UN MODELO DE DESARROLLO RURAL

En la promoción colectiva del medio rural es necesario en primer lugar, la promoción personal, y el mejor instrumento es la formación. Desde los postulados de la promoción colectiva, a través de las EFA, se incide en el desarrollo rural, cuyo modelo de acción no se

circunscribe a unas acciones aisladas con unos resultados más o menos aceptables, sino que se trata de un auténtico proceso de desarrollo que se va generando en el seno de una Escuela, pero que va esparciéndose como la semilla por cada uno de los alumnos y sus familias, y por cada uno de los pueblos de donde proceden esas familias. La EFA es, entonces, un centro de promoción rural, que pone el acento en la formación de quienes participan de sus objetivos, pero que no se queda en algo somero, sino que, utilizando la pedagogía de la concientización, hace posible que cada persona tome conciencia de su papel transformador de sí mismo y de la comunidad en la que vive.

Los postulados o bases que pueden considerarse relevantes en la promoción colectiva de la población del medio rural son los siguientes:

- Promoción y desarrollo personal a través de lo educativo, cultural, profesional y social.
- Consideración y respeto hacia las diversas particularidades y a la identidad cultural de la comunidad donde se actúa.
- Necesidad de que, si no es al principio, lo más pronto posible, la promoción surja desde el propio medio.
- Modificación y mejora del medio rural, partiendo siempre del cambio y la mejora personal para llegar a la promoción colectiva.
- Necesidad de contar con instrumentos sociales capaces de dinamizar y desarrollar de forma organizada y sistemática a la población rural, a través del asociacionismo cultural, educativo, profesional, etc.; siempre de forma plural, libre y democrática.

En definitiva, con este sistema pedagógico, se suscita un modelo de desarrollo rural que hace posible lo siguiente:

- Se mejora el desarrollo personal, profesional y social de los jóvenes del medio rural.
- Se contribuye a la cohesión del tejido asociativo rural.
- Se ofrecen respuestas a los problemas agrarios y a la diversidad de profesiones que se pueden generar, potenciar y consolidar en los municipios rurales.
- Se potencia y mejora la economía rural.
- Se mejoran las estructuras agrarias y la ecología.
- Se contribuye a la recuperación y al desarrollo social, etnológico y cultural de las zonas rurales.
- Se mejora el sistema y la calidad de vida. ■

Fundación
iberCaja

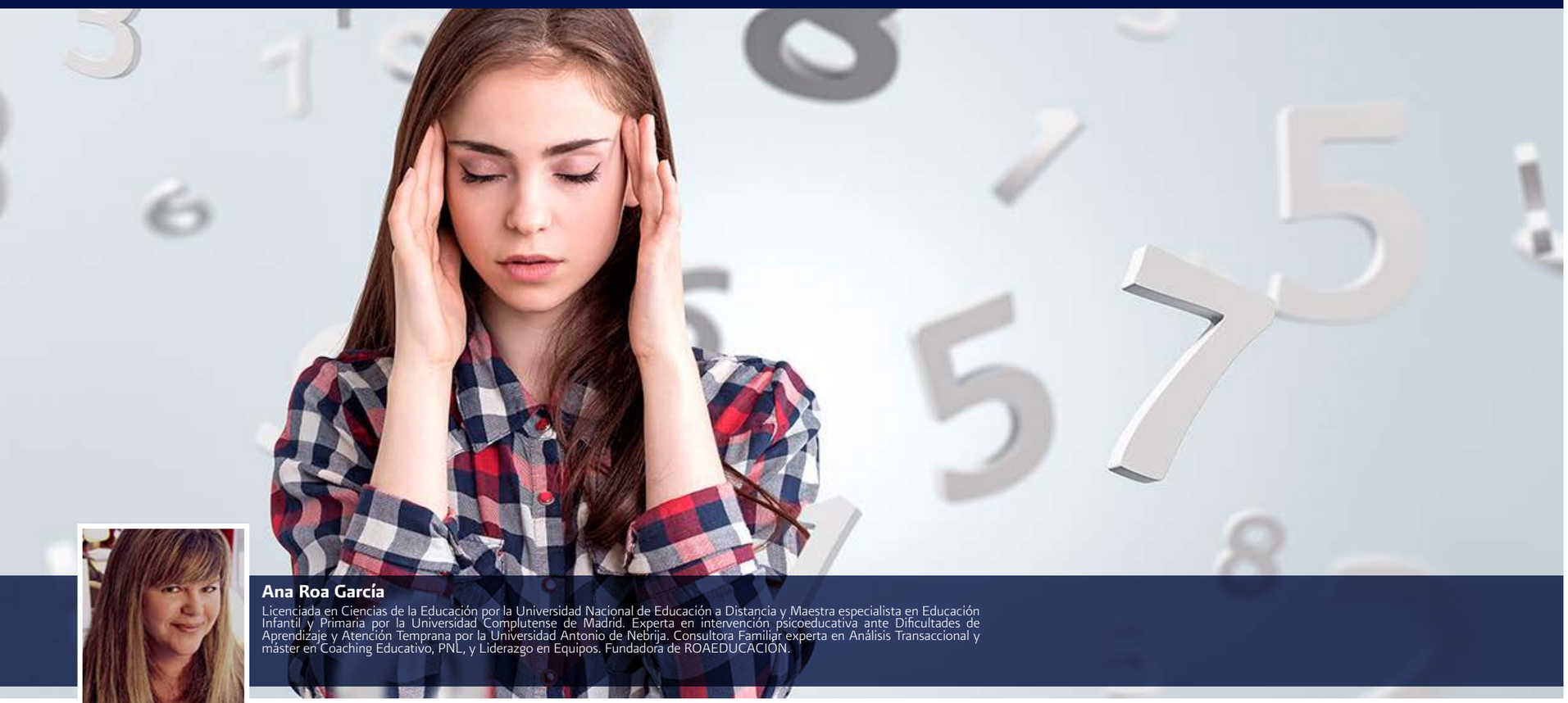
JUNTOS HACEMOS MÁS
sostenibilidad

Juntos construimos un mundo con más oportunidades para toda la sociedad, apostando por hacer posibles los sueños y proyectos de más de un millón de personas.

www.fundacionibercaja.es

LA DISCALCULIA,

UNA DIFICULTAD MÁS COMÚN DE LO QUE PENSAMOS



Ana Roa García

Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional de Educación a Distancia y Maestra especialista en Educación Infantil y Primaria por la Universidad Complutense de Madrid. Experta en intervención psicoeducativa ante Dificultades de Aprendizaje y Atención Temprana por la Universidad Antonio de Nebrija. Consultora Familiar experta en Análisis Transaccional y máster en Coaching Educativo, PNL, y Liderazgo en Equipos. Fundadora de ROAEDUCACIÓN.

Las matemáticas forman parte de las primeras experiencias de aprendizaje y nos ayudan a ordenar el medio en el que nos movemos, establecer múltiples relaciones entre los objetos que manejamos y situar en el espacio y en el tiempo las cosas que nos rodean. Utilizamos el lenguaje matemático en momentos muy variados pues las matemáticas son realmente significativas y útiles, nunca están alejadas de la realidad e implican razonar, imaginar, descubrir, intuir, probar, generalizar, utilizar técnicas, aplicar destrezas, estimar, comprobar resultados…

¿QUÉ OBJETIVOS NOS DEBERÍAMOS PROPONER EN LA ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS?

- Orientar el trabajo matemático en torno a proyectos que impliquen otras áreas del currículum.
- Incluir contenidos de una manera flexible que surjan de la necesidad de dar respuesta o completar una determinada cuestión.
- Observar, manipular y representar de forma autónoma, libre, lúdica y motivadora con materiales reciclables para conseguir un aprendizaje significativo.
- Tratar de contenidos organizados en TALLERES como contexto idóneo. Presentar las matemáticas de forma sensorial y manipulativa.
- Considerar aspectos imprescindibles para el desenvolvimiento de los/as niños/as: Cuántos años tienen, dónde viven, cuántos hermanos son , qué lugar ocupan entre ellos, qué día es hoy, cuánto vale un objeto determinado, cuánto pesan, cuánto miden…
- Animar a la creación y establecimiento de relaciones entre toda clase de objetos, acontecimientos y acciones.
- Animar a cuantificar y a pensar sobre los números y las cantidades de objetos cuando tienen significado manipulativo para él.
- Animar a comparar grupos y a que construya grupos con objetos.
- Animar a intercambiar ideas de pensamiento con los compañeros.
- Resolver situaciones y operaciones numéricas con su propio cuerpo y familiarizándose en el conteo junto la noción de cantidad y el vocabulario matemático natural a partir del juego y de la manipulación.
- Relacionar y agrupar objetos a partir de diferentes atributos partiendo de la manipulación del material.

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES RELACIONADOS CON EL APRENDIZAJE MATEMÁTICO?

En los primeros años podemos encontrar algunos signos de alerta. Alcanzan a comprender solamente pequeñas cantidades (hasta el 3 ó el 4 aproximadamente), les cuesta contar y diferenciar elementos en agrupaciones a medida que aumenta la cantidad y entender los cuantificadores básicos. En primaria siguen con bastante dificultad en el conteo y en el aprendizaje de números altos además de utilizar los dedos. Aplican escasas estrategias a la hora de operar y cuando parece que ya han asimilado procedimientos matemáticos, en realidad no quedan fijados y no saben aplicarlos pasado un breve periodo de tiempo. Las tablas de multiplicar, las transacciones con monedas y las horas son conceptos muy complejos para estos niños/as. En secundaria los problemas persisten y, aunque van dominando estrategias, no terminan de comprender el planeamiento lógico de las mismas.

Acalculia, Discalculia y dificultades relacionadas con los procesos de desarrollo cognitivo son algunos de los problemas de aprendizaje matemático más comunes en Primaria.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR "DISCALCULIA" Y "ACALCULIA"?

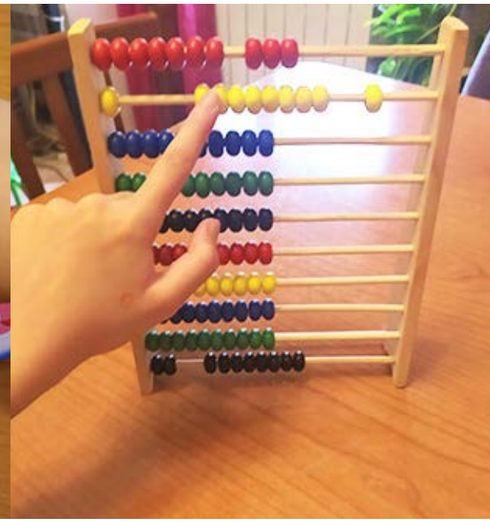
La discalculia es una dificultad de aprendizaje con origen neurobiológico que afecta específicamente a las matemáticas y dificulta la comprensión de los cálculos matemáticos. Implica una disfunción en las

conexiones neuronales que procesan el lenguaje numérico, dificultando las funciones cerebrales que permiten el procesamiento y acceso a la información numérica. Se trata, por tanto, de una disfunción neuronal en el surco intraparietal del cerebro que impide la correcta representación mental de los números, dificulta la decodificación numérica y afecta a la comprensión del significado de las tareas o cálculos matemáticos.

Los/as niños/as que la padecen no interpretan la asignatura de matemáticas de la misma forma que sus compañeros, por lo que necesitan una enseñanza adaptada a sus necesidades pues siguen rutas alternativas y diferentes. Es un trastorno específico, de base biológica, que afecta profundamente al aprendizaje de las capacidades aritméticas y las matemáticas. En ocasiones se ha definido como "dislexia matemática" porque el nivel de desarrollo cognitivo es adecuado y existe un buen rendimiento en el aprendizaje, pero encuentran mucha complicación a la hora de comprender las nociones numéricas o realizar cálculos aritméticos. Además, pueden presentar problemas para escribir los números de forma correcta, problemas para aprender a realizar operaciones matemáticas básicas y/o problemas para realizar y resolver cuestiones de razonamiento matemático.

La discalculia se divide en varias tipologías según las características de los niños o niñas que la padecen:

- Discalculia verbal: Son capaces de leer o escribir los números pero no de reconocerlos cuando son pronunciados por otros.
- Discalculia practognóstica: Son capaces de entender conceptos matemáticos pero tienen dificultades para enumerar, comparar y manipular las operaciones matemáticas en la práctica.
- Discalculia léxica: Pueden entender los conceptos relacionados con las matemáticas cuando se habla de ellos pero tienen dificultades para leerlos y comprenderlos.
- Discalculia gráfica: Son capaces de entender los conceptos matemáticos pero no tiene la capacidad para leerlos así como escribir o usar los símbolos matemáticos.
- Discalculia ideognóstica: Tienen dificultades para recordar los conceptos matemáticos después de aprenderlos.
- Discalculia operacional: Serán capaces de entender los números y las relaciones entre ellos pero sus dificultades se encuentran a la hora de manipular números y símbolos matemáticas para el proceso de cálculo.



La acalculia se trata de un trastorno provocado por una lesión cerebral, por lo que no se considera que las personas que la padecen tengan una dificultad de aprendizaje. De hecho, consiste en la alteración de las habilidades y el procesamiento matemático, por lo que a efectos prácticos supone una dificultad para los/as niños/as que en muchos casos no está detectada.

RELACIÓN ENTRE EL DESARROLLO COGNITIVO Y LA ESTRUCTURACIÓN DE LA EXPERIENCIA MATEMÁTICA

El desarrollo cognitivo es un factor que complica la clase de matemáticas porque va de la mano del aprendizaje de la asignatura, por lo que la maduración neurobiológica particular de cada niño/a marca el ritmo de su aprendizaje. Otro factor es el referido al proceso evolutivo es la estructuración de la experiencia matemática. En esta asignatura, los alumnos apoyan unos conocimientos sobre otros, por lo que, si han quedado competencias por asimilar, los aprendizajes posteriores tendrán una dificultad extra.

¿CÓMO SE PUEDE RECONOCER LA DISCALCULIA?

Es importante distinguir entre un/a niño/a al quien le cuestan las matemáticas y otro que realmente tiene dificultades en el aprendizaje en esta materia. La clave para diferenciarlo es que "el rendimiento en matemáticas de un/a niño/a con discalculia es significativamente inferior al del resto de los alumnos, siempre está dos o tres cursos por debajo del que debe tener". Además, en la mayoría de los casos, es un retraso que se evidencia únicamente en esta asignatura, ya que en el resto de las áreas cognitivas su rendimiento se desarrolla dentro de la normalidad en relación a otros compañeros.

¿CÓMO DETECTAR LA DISCALCULIA?

- Confundir los signos aritméticos, por ejemplo el signo "+" lo confunden por el "–"
- Presentan errores al realizar las operaciones aritméticas básicas: sumar, restar, multiplicar y dividir.
- Muestran fallos al razonar la solución de los problemas de cálculo que se les plantean.
- Presentan mucha dificultad para realizar cálculos mentales.
- Escriben los números de forma incorrecta.
- Identifican los números de forma errónea, e incluso invierten las cantidades, por ejemplo el 69 por el 96.
- Confunden números por su forma o por su sonido.
- Tardan más de lo necesario para realizar las tareas matemáticas y con malos resultados.
- Cometen fallos al realizar una serie numérica, repitiendo u omitiendo cifras.
- **DIFICULTAD PARA COMPRENDER LA CORRESPONDENCIA QUE EXISTE ENTRE LA CANTIDAD COMPLETA Y EL DÍGITO.**

¿QUÉ DESTREZAS ESTÁN AFECTADAS EN LA DISCALCULIA?

- Destrezas lingüísticas. Son deficiencias relacionadas con la comprensión de términos matemáticos y la conversión de problemas matemáticos en símbolos matemáticos.
- Destrezas de percepción. Dificultad en la capacidad para reconocer y entender los símbolos. También para ordenar grupos de números.
- Destreza matemática. Dificultad con las operaciones básicas y sus secuencias (suma, resta, multiplicación y división).
- Destreza de atención. Dificultades en la copia de figuras y observación de los símbolos operacionales correctamente.

¿QUÉ ACTIVIDADES SON RECOMENDABLES PARA TRABAJAR LA DISCALCULIA?

Además de todas las mencionadas en la primera parte del artículo, podemos practicar:

- Actividades con la cadena numérica: se trataría de identificar los números que se encuentran definidos por una posición, para lo que puede utilizarse la recta numérica.
- Actividades de reparto y correspondencia: Reparto uniformes, proporcional, irregular…
- Actividades de partición de un número. Las descomposiciones que se realicen tendrán carácter múltiple
- Actividades de relación entre las cifras de un número
- Actividades con el dominó: Gana quién tiene la mayor suma. Se ponen todas las piezas del dominó boca abajo y en el centro de la mesa. Cada jugador toma una pieza al mismo tiempo y les dan la vuelta. Cada uno suma los puntos de su pieza. ■

ACTIVIDADES ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA CURSO 2022/2023

CURSO	*Nº HORAS*	*PONENTES*	*COORDINADORES*	*ENTIDAD COLABORADORA*	*FECHAS*
CURSOS A DISTANCIA HOMOLOGADOS PLATAFORMA AAP					
1. ESTIMULAR EL HABLA Y EL LENGUAJE EN LA INFANCIA: HERRAMIENTAS DOCENTES	50h	Sonia Reigosa	Sonia Reigosa	IBERCAJA ACTUR	28/09/22-02/11/22
2. ADAPTACIONES CURRICULARES: DE LA NORMA AL ALUMNADO	50h	Mª José Escobedo	Mª José Escobedo	IBERCAJA ACTUR	26/10/22-30/11/22
3. MASTERING YOUR WRITTEN SKILLS	50h	Teresa Andreu	Diana Fuior	AAP	16/11/22-21/12/22
4. ATENCIÓN EN EL AULA A LOS ALUMNOS MAS CAPACES: INCLUSIVIDAD Y DIVERSIFICACIÓN	50h	Juan Carlos López y Silvia Fernández	Juan Carlos López	IBERCAJA ACTUR	18/01/23-22/02/23
5. APLICACIÓN DE LA TÉCNICA GRAFOLÓGICA EN EL DIBUJO Y ESCRITURA INFANTIL	50h	Belén Soria	Belén Soria	IBERCAJA ACTUR	08/02/23-15/03/23

6. METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS Y COLABORATIVAS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS	50h	David Recio y Javier Gil Quintana	David Recio	IBERCAJA ACTUR	23/02/23-30/03/23
7. ABC DIDÁCTICO: RECURSOS Y MATERIALES PARA DOCENTES Y FAMILIAS	50h	Ana Rojo y Ester Motos	Ana Rojo	IBERCAJA ACTUR	29/03/23-03/05/23
8. UNA APROXIMACIÓN EDUCATIVA AL TEA	50h	Clara Vergés Torra	Juan Carlos López	IBERCAJA ACTUR	19/04/23-24/05/23
9. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL EN EL MEDIO RURAL	50h	Rafael Sánchez	Jesús Ibáñez	IBERCAJA ACTUR	04/05/23-08/06/23
CURSOS A DISTANCIA DE LA COPOE					
1. LA PRÁCTICA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	150h	15 profesionales de la orientación	Jesús Ibáñez	COPOE MEFP/INTEF	14/09/22-26/12/22
2. PREVENCIÓN, DETECCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL RIESGO SUICIDA EN EDUCACIÓN	50h	Ernesto Gutíerrez-Crespo	Ernesto Gutíerrez-Crespo	COPOE MEFP/INTEF	05/10/22-09/11/22
3. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DESDE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SEXUAL	50h	Mercedes Márquez	Mercedes Márquez	COPOE MEFP/INTEF	27/10/22-01/12/22
4. RESPUESTA EDUCATIVA AL ALUMNADO TEA EN EL AULA	50h	Antonio Cantero	Antonio Cantero	COPOE MEFP/INTEF	09/11/22-14/12/22
5. NEUROPSICOLOGÍA DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA	50h	Natalia López y Jesús Ibáñez	Natalia López y Jesús Ibáñez	COPOE MEFP/INTEF	17/11/22-22/12/22

6. NEURORIENTACIÓN Y MALTRATO INFANTIL	50h	Natalia López	Jesús Ibañez	COPOE MEFP/INTEF	18/01/23-22/02/23
7. PRUEBAS BÁSICAS DE EVALUACIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	50h	Gema Luna y Diego Jesús Luque	Gema Luna y Diego Jesús Luque	COPOE MEFP/INTEF	25/01/23-01/03/23
8. LA PRÁCTICA DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA	150h	15 profesionales de la orientación	Jesús Ibáñez	COPOE MEFP/INTEF	02/02/23-18/05/23
9. HERRAMIENTAS DIGITALES EN LA EDUCACIÓN	50h	Jesús Prieto	Jesús Prieto	COPOE MEFP/INTEF	15/02/23-22/03/23
10. SALUD MENTAL Y RESPUESTAS EDUCATIVAS	50h	Juan Francisco Fuella, Javier Pérez, David Reyes	Jesús Ibáñez	COPOE MEFP/INTEF	01/03/23-05/04/23
11. ESPACIO EMOCIONAL EN EL AULA	50h	Ana Roa García, Cristóbal Calderón Machuca	Jesús Ibáñez	COPOE MEFP/INTEF	19/04/23-24/05/23
CURSOS PRESENCIALES HOMOLOGADOS (RETRANSMITIDOS EN STREAMING)					
10. DIFICULTADES EN LECTOESCRITURA Y CÁLCULO Y TDAH	20h	Estívaliz Asorey, Edna Pérez, Marta Gutiérrez y Juan Antonio Planas, Reyes Blázquez	Laura Sacacia	COPPA	17/10/22-07/11/22 (L-X)
11. NECESIDADES INFANTILES Y ESCUELA 0-3 AÑOS	20h	Laura Estremera y Mónica González	Mónica González	ACTIVATE FAMILIA	22/10/22-29/10/22 (Sáb.)

12. PROVOCACIONES Y DESARROLLO EVOLUTIVO EN LAS AULAS 0-6	20h	Marta Aguilar y Mónica González	Mónica González	ACTIVATE FAMILIA	05/11/22-19/11/22 (Sáb.)
13. PENSAMIENTO COMPUTACIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA DE LOMLOE	20h	Cristian Ruíz	María Torrecilla	IBERCAJA ACTUR	08/11/22-24/11/22 (M-J)
14. ¿POR QUÉ NUESTROS ALUMN@S ESCRIBEN MAL?	20h	Cristina López Borroy, Arancha Carabantes y Rosa Calvillo	Mónica González	IBERCAJA ACTUR	17/01/23-02/02/23 (M-J)
15. IMPORTANCIA DE LA VISIÓN EN EL APRENDIZAJE	20h	Cristina Torralba Rodríguez y Mónica González	Mónica González	ACTIVATE FAMILIA	04/02/23-25/02/23 (Sáb.)
16. A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES: METODOLOGÍAS QUE NOS PERMITEN TRABAJAR COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL AULA	20h	Consuelo Casas	Raquel Monge	IBERCAJA ACTUR	07/02/23-23/02/23 (M-J)
17. NEUROMOTRICIDAD Y APRENDIZAJE	20h	Camino Felices y Olga Lázaro	Camino Felices	IBERCAJA ACTUR	07/03/23-23/03/23 (M-J)
18. LITERATURA INFANTIL, JUEGO Y EMOCIONES	20h	Marta Aguilar y Sara García Iglesias		ACTIVATE FAMILIA	11/03/23-18/03/23 (Sáb.)
OTRAS ACTIVIDADES					
19. CURSO EXTRAORDINARIO DE VERANO: CÓMO CONSEGUIR EL ÉXITO PROFESIONAL Y UN EMPLEO ADECUADO	20h	José Luis Soler, Sara González, Carlos Hué y Juan Antonio Planas	José Luis Soler	CAMPUS JACA	Julio 2023

20. CURSO EXTRAORDINARIO DE VERANO: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LAS COMPETENCIAS COMUNICATIVAS Y EMOCIONALES	20h	Alejandra Cortés, Antonio Reloba, Clara Aladrén y Juan Antonio Planas	Alejandra Cortés	CAMPUS EJEA DE LOS CABALLEROS	Julio 2023
21. CONFERENCIA INAUGURAL CURSO 2022-2023: "UNA ALBADA POR LA INCLUSIÓN, EL CANTO POR LA JUSTICIA SOCIAL"	2h	Coral Elizondo	Junta Directiva AAP	DIPUTACION PROVINCIAL ZARAGOZA	22 Septiembre 2022 (Jueves)
22. INNOVACIÓN EDUCATIVA	10h		Isabel Rech y Mª José Escobedo	UNED Barbastro	14-15-21-22 Octubre 2022
23. FORMACIÓN PARA PROFESORADO TUTOR. MEJORA TUS HABILIDADES DOCENTES: PROGRAMACIÓN Y MOTIVACIÓN PARA EL ALUMNADO	10h	Juan Antonio Planas y José Luis Soler	Juan Antonio Planas	UNED Teruel	14-16-21-23 Noviembre 2022
24. XIV JORNADA: PROPUESTAS A LOS RETOS DE LA ESCUELA DE HOY:	5h		Marta Gutiérrez y Camino Felices	IBERCAJA FUND. PIQUER FEUSO AAP	Febrero – Marzo 2023
25. GRUPO DE TRABAJO ATENCIÓN A ALUMNOS CON ALTAS CAPACIDADES EN AULAS INCLUSIVAS DIVERSIFICADAS	20h	Juan Carlos López y Silvia María Fernández	Juan Carlos López	ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA	Marzo – Mayo 2023
26. ENCUENTRO SOBRE LA SITUACIÓN EDUCATIVA ARAGONESA Y PROPUESTAS DE FUTURO					Octubre 2022

27. 2º GALA DE LA EDUCACIÓN ARAGONESA: “ESCUELA RURAL E INNOVACIÓN”	HERALDO ARAGÓN FUND. IBERCAJA AAP	9 Febrero 2023
28. 1º ENCUENTRO DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO RURAL	ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA	29 Abril 2023
29. 2ª EDICIÓN CICLO DE CONFERENCIAS UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA Y COPOE	UOC COPOE	Curso 2022-2023
30. 2º EDICIÓN CICLO WEBINARS “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN”	UNIVERSIDAD EVANGÉLICA BOLIVIA	Curso 2022-2023
31. 3º EDICIÓN “CICLO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS”	AAP - RIEEB	Curso 2022-2023
32. V CONGRESO INTERNACIONAL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR	WORLD TRADE CENTER ZARAGOZA	Del 18 al 21 de Mayo 2023

OPOSICIONES	**COORDINADOR**	**FECHAS**
33. ORIENTACIÓN EDUCATIVA SEMIPRESENCIAL	Edna Pérez, Mª José Escobedo	17/09/22-16/06/23
34. CUERPO DE MAESTROS (E.I, E.F, P.T, A.L, E.P, Inglés) ONLINE	Mª José Escobedo	26/10/22-31/05/23
35. GRUPO REDUCIDO CUERPO DE MAESTROS – ZARAGOZA	Elena Mallen, Pilar Moreno, Estíbaliz Anadón	Curso 2022-2023

36. GRUPO REDUCIDO CUERPO DE MAESTROS - BARBASTRO	Isabel Rech, Nuria Subías, Carlos Pera, Berta Torres, Silvia de Pablo	Curso 2022-2023
37. GRUPO REDUCIDO EDUCACIÓN FÍSICA – ZARAGOZA	EF15	Curso 2022-2023
38. FORMACIÓN EMOCIONAL OPOSICIONES – CAMPUS ZARAGOZA, HUESCA Y TERUEL	Juan Antonio Planas	Curso 2022-2023
39. FORMACIÓN PSICOPEDAGÓGICA Y EMOCIONAL OPOSICIONES – UNED	Juan Antonio Planas e Isabel Rech	Curso 2022-2023
40. TUS PRIMEROS DÍAS COMO MAESTRA O PROFESORA – USJ	Antonio Reloba	Curso 2022-2023

CICLO: "COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA PANTALLA"	**PONENTE**	**LUGAR**	**COORDINADOR**	**FECHAS**
LIDERAZGO DOCENTE; CÓMO SER INFLUENCERS EN EDUCACIÓN	Carlos Hué	PATIO DE LA INFANTA	Juan A. Planas	Curso 2022-2023
LA COMUNICACIÓN NO VERBAL Y EMPATÍA EN LAS REUNIONES ONLINE	Sara Dobarro	PATIO DE LA INFANTA	Juan A. Planas	Curso 2022-2023
EL PODER TRANSFORMADOR DEL LENGUAJE POSITIVO	Carolina Falcón	PATIO DE LA INFANTA	Juan A. Planas	Curso 2022-2023
COMUNICACIÓN Y ESTRATEGIAS INNOVADORAS	Alejandra Cortés y Ana Rodríguez	PATIO DE LA INFANTA	Juan A. Planas	Curso 2022-2023
COMUNICACIÓN EMOCIONAL, VERBAL Y NO VERBAL	Juan A. Planas	PATIO DE LA INFANTA	Juan A. Planas	Curso 2022-2023
CICLO: "HERRAMIENTAS DIGITALES"	**PONENTE**	**LUGAR**	**COORDINADOR**	**FECHAS**

PLATAFORMAS Y HERRAMIENTAS DIGITALES PARA APLICAR EN EDUCACIÓN	Jesús Prieto	PATIO DE LA INFANTA	María Torrecilla	Curso 2022-2023
LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL AULA DE INFANTIL Y PRIMARIA	Gabriel Pérez	PATIO DE LA INFANTA	María Torrecilla	Curso 2022-2023
PENSAMIENTO COMPUTACIONAL. UNA HABILIDAD CLAVE DEL S.XXI	Cristian Ruiz	PATIO DE LA INFANTA	María Torrecilla	Curso 2022-2023
RIESGOS EN LAS REDES SOCIALES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA	María González	PATIO DE LA INFANTA	María Torrecilla	Curso 2022-2023
DRONES Y ROBÓTICA AÉREA: NUEVA HERRAMIENTA DIGITAL EDUCATIVA	Fran Yuste	PATIO DE LA INFANTA	María Torrecilla	Curso 2022-2023
CONFERENCIAS IBERCAJA	**PONENTE**	**LUGAR**	**COORDINADOR**	**FECHAS**
PENSAMIENTO COMPUTACIONAL Y LOMLOE. TODAS LAS CLAVES DEL NUEVO CURRÍCULO EDUCATIVO	Cristian Ruiz	PATIO DE LA INFANTA	Marta Gutiérrez	3 Noviembre 2022 (J)
ECOEDUEMOCIÓN: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y LOS ODS!	Carlos Hué	PATIO DE LA INFANTA	Marta Gutiérrez	16 Noviembre 2022 (X)
RIESGOS EN LAS REDES SOCIALES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA	María González	PATIO DE LA INFANTA	Marta Gutiérrez	23 Noviembre 2022 (X)
RESILIENCIA EN TIEMPOS DIFÍCILES	Paco Royo	PATIO DE LA INFANTA	Marta Gutiérrez	28 Noviembre 2022 (L)
LAS ESCUELAS RURALES EN EL S. XXI	José Luis Murillo García	HUESCA	Raquel Monge	Febrero – Abril 2023