

# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Cómo superar el bajón posnavideño

Durante estos días, todos hablamos de la cuesta de enero o del bajón posnavideño, que afecta, especialmente, a las familias. Además de las causas económicas, como las deudas, y físicas, como el frío, nos encontramos con una importante sensación de frustración, sobre todo entre los padres, ya que antes de Navidad teníamos ilusión por poder descansar, divertirnos y recibir un dinero extra o regalo, aunque, la realidad es que, en muchas ocasiones, casi no hemos logrado nuestros deseos.

Estas circunstancias generan en algunos de nosotros algo de agresividad y entonces pueden ocurrir dos cosas: o bien nos echamos la culpa de no haber planificado bien las actividades de estos días o se la echamos a los demás y nos enfadamos con ellos. Quizá hemos perdido la silueta: son días de comer y beber, que repercuten negativamente, y no estamos dispuestos a volver a las dietas. Y, por último, la sociedad parece que nos obliga a tener que cambiar totalmente de vida, a instaurar nuevos hábitos de alimentación, a hacer ejercicio físico o al aprendizaje de nuevas cosas, que todos los años, por estas fechas, hemos intentado hacer pero hemos fracasado. ¡Lo que nos faltaba a los padres, además, de todas las cosas que hacemos!

¿Alguna sugerencia? Ahí van unas cuantas:

**1 Aceptar la realidad.** Todo organismo que realiza un exceso, en un momento determinado, requiere de un período de privación para compensarlo.

**2 Ser optimistas.** Adoptar una mirada optimista: ver la botella medio llena. Reconocer la cantidad de cosas buenas que tenemos: trabajo (si lo tenemos); la salud (podemos perder incluso la que tenemos); la gente que nos quiere (aunque haya otros que no, vamos a fijarnos en los que sí).

**3 Comprensión y apoyo.** Apoyarnos en aquellos que nos quieren. Hay un refrán que dice: «Mal de muchos, consuelo de todos». La felicidad no deja de ser un concepto relativo y, por ello, como a todos nos pasa lo mismo, es fácil encontrar en quienes nos rodean dos cosas: una, comprensión de lo que nos pasa y, la segunda, y más importante, apoyo. Revivir el cariño en la pareja, en la familia o la fuerza de la amistad no cuesta dinero y ayuda a subir nuestro nivel de dopamina.

**4 Proyectos asumibles.** Asumir proyectos fáciles de cumplir. Podemos plantearnos algún cambio en nuestra vida, pequeño, muy pequeño, pero cambio. Si seguimos haciendo las cosas igual, la situación no va a cambiar. Pequeños proyectos sobre la alimentación, dejar de fumar, hacer ejercicio o aprender idiomas –los clásicos de siempre–, pero en ‘pastillas’ muy pequeñas. Uno solo y con muy poco esfuerzo.

**5 Desarrollar la esperanza.** La vida no se acaba, el tiempo sigue su camino y la esperanza está de nuevo ahí: el día comienza a crecer, las vacaciones de verano están a la vuelta de la esquina –pensemos lo rápido que se nos ha pasado este último año– y solo faltan once meses para que vuelva a ser Navidad. ¡Feliz 2019!

Por: **Carlos Hue**  
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# LA SONRISA



# ENTRE CULTURAS / CAREI

## Comunidad educativa y escuela rural



El pasado sábado 19 de enero tuvo lugar en Calamocha (Teruel) la jornada ‘Participación de la Comunidad Educativa en el Medio Rural’. A la misma asistieron el presidente de la Comunidad y la consejera de Educación, Cultura y Deporte, entre otras autoridades, además de docentes y familias provenientes de todo Aragón.

A lo largo de la mañana, los diferentes participantes pusieron de relieve que la escuela rural es un espacio donde todos aprenden de todos, donde las familias tienen un especial protagonismo y donde no caben idearios exclu-

yentes, sino que, más bien al contrario, se da cabida a una diversidad enriquecedora en muchos aspectos. La interacción con el entorno, la conciliación de la vida familiar y laboral, la implicación de las familias y la formación laboral en la empresa son algunas de las señas de identidad que definen a la escuela rural, tal como se mostró en los vídeos que se proyectaron.

Además, el medio rural es un lugar donde la innovación educativa ha tenido un gran protagonismo. Así lo demuestra el hecho de que muchos de los proyectos más innovadores de los

últimos años están ligados a la escuela rural, a su profesorado, a su alumnado y a sus familias.

Entre las conclusiones a las que se llegó al final de la jornada, cabría destacar la idea de que la escuela rural es fundamental para el desarrollo de las localidades en las que está presente y que entre en todos –Administración, familias, profesorado y agentes sociales– tenemos el deber de cuidarla y de mejorarla para que siga cumpliendo una función que, como se comprobó a lo largo de toda la jornada, es indispensable para la sociedad.

# CAFÉ PARA CEBRAS / METODOLOGÍAS ACTIVAS

## Desdramatizar los errores, gran acierto



El concepto de confianza es uno de los factores que más influyen en los logros conseguidos en las aulas y favorecer un clima en el que el error es simplemente un paso más hacia el aprendizaje eficaz es fundamental. Utilizar el error como un medio, un pretexto para investigar, avanzar, es in-

dispensable. Para ello, es importante visibilizar los errores del docente, mostrar en clase que equivocarse es común e, incluso, en ocasiones, necesario. De esta forma, atendiendo a las neuronas espejo, ejemplificamos con nuestra actitud. La inseguridad puede ser un obstáculo para aprender.

Plantear las preguntas en forma de juego, retos o desafíos hace que asumamos con normalidad el error, disfrutando así del proceso de aprendizaje. Ofrecer un ‘feedback’ concreto, focalizado, justo a tiempo y necesario es la clave. La eficacia del ‘feedback’ se mide por su calidad, es cualitativa no cuantitativa. Lo más importante es que el alumno sepa cuál es el siguiente paso que debe dar, hacia donde tiene que ir. Necesitamos una cultura de la no culpabilización, voluntad de investigar lo que no funciona, solo así avanzaremos. No hay nada más triste que el talento malgastado. ¿O alguien piensa que Einstein o Newton no se equivocaron nunca?

Por: **Diego Arroyo**  
Asesor de Formación CIFE Juan de Lanuza UFI-Zuera