

Mi rincón de la calma

*Yésica del Carmen Hernández Santos
CEIP Antonio Zerolo*

Soy maestra de Educación Infantil y desde hace cinco años en mis clases existe el rincón de la calma. A continuación, expondré mi experiencia al crear, utilizar e integrar un espacio para relajarse en el aula.

El mundo interior de los niños y las niñas, es muy importante, pues lo avalan estudios de neurociencia, epistemología y neuroeducación afirmando que tenemos la capacidad de transformar nuestro cuerpo y entorno mediante lo que pensamos y lo que sentimos. La escuela es el lugar ideal para trabajar las emociones, siempre con la ayuda de toda la comunidad educativa.

Una frase con la que me siento en consonancia y expresa lo que pretendo con este artículo es de Begoña Ibarrola “Las emociones son las guardianas del aprendizaje”

Entendiendo por emoción: *Una reacción compleja e intensa del cerebro que experimentamos cuando aparece, o bien un estímulo externo, que llega a través de los sentidos o interno, que llega a través de un pensamiento, recuerdo o imagen. Es además algo transitorio que nos saca de nuestro estado habitual y nos empuja a la acción* (Morales Colomo, M^o Luisa (2022), EMO-CREA en el aula I, Gobierno de Canarias, plan de formación del profesorado).

Varios estudios nos hablan de seis a cuatro emociones básicas, empezaremos a trabajar principalmente: FELICIDAD, TRISTEZA, IRA Y MIEDO, centrándonos en el nivel de educación infantil, donde comenzamos a crear esa conciencia emocional en nuestro alumnado. Siempre teniendo en cuenta las palabras de Mar Romera “*Gracias a la neuroeducación sabemos que no hay emociones buenas o malas, lo más que podemos decir es que hay emociones agradables y desagradables. Las emociones no son cultura son química*”.

A toda la información que hasta ahora tenemos, debemos sumarle, la situación actual que vivimos, la pandemia, las diferentes fases, el cambio de metodología en las aulas, el volcán, los sentimientos de pérdida que vamos viviendo, etc. Y todo ello sumado a sus propias emociones. Nuestro contexto cambia y nuestra realidad se modifica día a día.

A los adultos nos resulta difícil tanto cambio, pero si nos centramos en la infancia entre los 2 hasta los 6 años, están creciendo en esa “su” realidad, ignoran otras, y no se conocen a sí mismos y a sí mismas, por lo que es muy importante enseñarles a identificar sus emociones, en ellos y ellas primero, en los demás después y en-



“Con todo esto pretendemos que nuestro alumnado empiece a entenderse, mejorar la convivencia del aula y dar estrategias para enfrentar las emociones. Favoreciendo así su aprendizaje”



“Aprender a identificar, reconocer, expresar y regular nuestras emociones es clave para poder disfrutar de bienestar personal, resolver conflictos y relacionarnos mejor con los demás”

frentarse a las mismas para que no se desborden y cómo los “monstruos” nos devoren. Los “**monstruos**” es una comparativa que utilizo con mi alumnado para que visualicen que debemos controlar todas las emociones, porque si no, ellas nos controlan a nosotros y nosotras.

De la misma forma que cuidamos a las plantas, los animales y muñecos (realidades que los más pequeños y pequeñas entienden e identifican, por la etapa de desarrollo en la que se encuentran) tenemos que cuidarnos a nosotros, nosotras y nuestros “monstruos”. Y para ello vamos a crear un espacio donde poder relajarlos, tranquilizarlos y volverlos pequeños. Nuestro RINCÓN DE LA CALMA.

El RINCÓN DE LA CALMA, será un espacio físico que formará parte de nuestra aula, desde el primer día que entramos, y como todos nuestros espacios tendrán normas.

- Rincón para relajarse.
- Los objetos son para utilizarlos con una sola función (relajarnos).
- Tendremos variedad de objetos, dependiendo de las necesidades de mi emoción.

- Solo puede estar una persona.

La ubicación tiene que ser en una zona donde se puedan “esconder” o “refugiarse”, me refiero a tener intimidad, un rincón lejos de la casita o rincones de juego más dinámicos y ruidosos. Con cojines, alfombra o un asiento diferente al resto (fácil de desinfectar), si puede ser donde no dé mucho la luz, con un icono o símbolo que la clase identifique con calma (Monstruo de los colores, Bleep, muñecos de la película Al revés, etc.).

Los materiales para utilizar serán diversos dependiendo de las necesidades de tu grupo-clase, por ejemplo: botellas de la calma, pelota antiestrés, cojín, reloj de arena, peluche o muñeco, pluma, pelota de masaje, sábana, etc. Cada uno con su función como mencionamos anteriormente, la cual presentaremos al alumnado, y corregiremos su uso cada vez que sea necesario.

El momento ideal para presentar los objetos es el período de acogida, al iniciar la escolarización, pues sus emociones se desbordan y el egocentrismo está en su estado más puro, cada uno actúa de manera diferente y al estar en grupos más reducidos podemos mostrar y responder mejor a su demanda. Por ejemplo: el niño que llora, le podemos ofrecer la botella de la calma y al mismo tiempo mostrarle cómo funciona. A la niña que se agarra a tu mano con fuerza, mostrarle al muñequito que puede abrazar, acariciar. Al que patalea, se queda en la puerta, le ofreceremos la pelota antiestrés para que él apriete con fuerza. Una vez que se calmen los objetos vuelven a su lugar (siempre desinfectando y con un objeto por mesa de trabajo).

El espacio está en clase, pero **¿cuándo voy a él?**, Aquí es donde la diversidad de cuentos con los que contamos hoy en día nos ayudará a presentarles las emociones básicas, sus protagonistas (monstruos, conejos, animales de varios ojos, pandillas diversas, etc.), a través de sus historias iguales a las que viven ellos y ellas en su día a día nos explicarán como se llama eso que sentimos, y se refleja en nuestro cuerpo y caras.

- Cuando estoy triste voy al rincón de la calma.

- Cuando estoy enfadado y quiero pegar, correr, gritar, voy al rincón de la calma.

- Cuando estoy nervioso voy al rincón de la calma.

- Cuando quiero estar solo voy al rincón de la calma.

Una vez que sepamos las emociones básicas, identificarlas y que el rincón de la calma me ayuda a relajar esas emociones. **¿Qué hago cuando me siento así?**, podemos seguir con los cuentos, cortos de emociones, imágenes y poesías del emocionario. Pero las vivencias son lo más importante, a través de representaciones, juego de rol, de lo que sucede cada día en el colegio. Por ejemplo: Un amigo me quita los juguetes y yo ... Quiero jugar con María pero ella no quiere ...

Y qué hago sino tengo “*el rincón de la calma*”, aquí entra en juego la respiración, las diferentes técnicas de yoga, en clase hacemos “Yogui” (un canal de YouTube con vídeos cortos para trabajar con niños y niñas), técnicas de mindfulness, contarle a alguien de confianza (profesor, profesora, mamá, papá, etc.).

Siempre, por medio de la imita-



ción, el adulto responsable tiene que servir de ejemplo utilizando el rincón de la calma y sus materiales.

Con todo esto pretendemos que nuestro alumnado empiece a entenderse, mejorar la convivencia del aula y dar estrategias para enfrentar las emociones. Favoreciendo así su aprendizaje.

El objetivo es que las personas aprendan a gestionar sus propias emociones, sentimientos y que sean responsables de sus acciones. La educación emocional es fundamental para prevenir diferentes dificultades que surgen y se desarrollan en la infancia, la adolescencia y en la vida adulta. Aprender a identificar, reconocer, expresar y regular nuestras emociones es clave para poder disfrutar de bienestar personal, resolver conflictos y relacionarnos mejor con los demás.

Todo lo que somos, pensamos, sentimos y aprendemos es fruto de nuestro cerebro en interacción constante con nuestro cuerpo y con el entorno. Tal y como afirma Francisco Mora “Solo se puede aprender aquello que se ama”.

Bibliografía:

- DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias.

- Ibarrola, Begoña. (2013) “Aprendizaje emocional, neuroeducación en el aula”, editorial S.M.

- Mora F. (2013), “Neuroeducación, solo se puede aprender aquello que se ama”. Editorial Alianza, Madrid.

- Educación 3.0 (2021). “Blog para aprender y aplicar la educación emocional en el aula”. <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/blogs-sobre-educacion-emocional/>.

- Ibarrola, Begoña. (20 de abril de 2021), “Las emociones son las guardianas del aprendizaje” ponencia educativa BBVA. <https://www.bbva.com/es/podcast-begona-ibarrola-las-emociones-son-las-guardianas-del-aprendizaje/>