

# EL RINCÓN DE LA CALMA

## Qué es

Es un espacio de aprendizaje y crecimiento emocional al alcance de todos, un espacio personal de introspección. Es habitualmente empleado en psicología infantil. Sin embargo, cada vez son más los adultos que lo incorporan a sus hogares.

Los niños y adultos sufrimos frustraciones y vaivenes emocionales que ponen a prueba nuestra capacidad de regulación emocional, dando paso a comportamientos poco adaptados -descontrolados o demasiado inhibidos-. Este rincón es una valiosa herramienta para encontrar la calma en esos momentos.

La autorregulación emocional es una habilidad que se adquiere mientras crecemos, pero que requiere de aprendizaje constante. Así, en este artículo queremos hablar de cómo construir y utilizar un rincón de la calma, así como sus enormes beneficios a nivel emocional.

La regulación emocional es la capacidad para gobernar nuestras conductas -tanto mentales como fácticas- en favor de nuestro interés y es posible gracias a que tenemos medios y herramientas para influir sobre nuestras emociones: no somos necesariamente ejecutores de sus dictados. Las dificultades de la misma se manifiestan a través de cambios de humor bruscos, estallidos de ira y dificultades para controlar los estados emocionales.

En niños, es habitual que estas dificultades se manifiesten a través de rabietas frecuentes e intensas, así como una baja tolerancia a la frustración. Estas rabietas son parte de los estadios normales del desarrollo infantil que tienden a estabilizarse más allá de los cuatro años de edad, cuando el desarrollo de la corteza prefrontal lo permite.

La regulación emocional pasa por reconocer las emociones propias, así como los eventos que las han podido ocasionar para actuar en consonancia. El rincón de la calma proporciona un tiempo y espacio propio que facilita esta reflexión emocional, cuyo requisito básico es la presencia simbólica de la calma.

## Cómo construir un rincón de la calma

Para construir un rincón de la calma existen muchísimas posibilidades y el único requisito es que tenga elementos que proporcionen tranquilidad a la persona o personas que lo pongan en uso. Algunas ideas al respecto:

- Elegir un espacio fijo para este lugar, preferiblemente que esté recogido, como una tienda de campaña improvisada.
- Señalizar el lugar de la calma y unas instrucciones visibles y claras sobre su utilización, el caso de los niños.
- Introducir elementos que hagan acogedor el lugar, como cojines, mantas, dibujos de paisajes tranquilos, etc.
- Recopilar materiales para volver a la tranquilidad (un bote de la calma, mandalas para pintar, pelotas antiestrés para practicar relajación progresiva, un globo para hacer respiraciones, un mp3 con música... )
- Elementos para trabajar las rabietas con niños (periódicos para romper, material de dibujo para representar «el monstruo de la ira», etc.)

## Cómo utilizar un rincón de la calma

Un punto especialmente importante para conseguir una buena utilización del rincón de la calma es realizar una adecuada presentación y exponer de forma clara las normas de utilización.

En la inauguración del rincón de la calma se anunciará en qué momentos puede ser beneficioso utilizarlo. De la misma forma, se resaltarán la idea de que no es un lugar que implique ninguna obligatoriedad ni restricción de uso. Si no lo hacemos de esta forma, puede dejar de convertirse en un rincón de calma y transformarse en un castigo, como en la técnica conductual de “tiempo fuera”.

Algunas de las situaciones en las que el rincón de la calma puede ser especialmente beneficioso son las siguientes:

- Manejo de emociones intensas como la ira para volver al estado de equilibrio.
- Evitar hacer daño a uno mismo o los otros.
- Resolución de conflictos entre varios.
- Necesidad de soledad.
- Expresión de la tristeza u otras emociones con privacidad.
- Buscar un espacio privado con otra persona.
- Iniciación en la meditación.
- Descanso y disfrute.

### **Un refugio para regular las emociones**

El rincón de la calma es un refugio para las emociones que podemos utilizar tanto adultos como niños. Es fácil de construir y se basa en establecer una relación positiva con uno mismo, en contraposición de utilizarlo como un espacio de castigo.

La regulación emocional es una habilidad superior que adquirimos en nuestros primeros años de vida pero que, constantemente, necesita reaprenderse para lograr un mayor autoconocimiento. Sin esta regulación, las personas quedan a merced de emociones que no guían, si no que desbordan

El rincón de la calma tampoco es un espacio de represión de las emociones. Por el contrario, es una herramienta para reconocerlas, identificar por qué acompañan a la persona en este momento y poder volver a un estado inicial. Así, se evita sufrir este desbordamiento emocional que puede conducir a impulsividad en lugar de a la reflexión sobre las emociones vividas.

Este espacio de tranquilidad es un refugio físico que, de hecho, supone un elemento simbólico para la conexión con tu reflexión interna. En realidad, el rincón de la calma está en tu interior. Sólo necesitas contactar con él. “Lo que tengo ahora es calma, y me costó muchas tormentas encontrarla”