



Facultad de Ciencias de la Educación
Grado en educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN

Alumna: Cristina Monedero Bernal

Mención: Educación Especial

Curso académico: 2017-2018

Tutora: M.^a Rosario Gil Galván

1º Convocatoria

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
PALABRAS CLAVE.....	2
RESUMEN.....	2
KEYWORDS	3
ABSTRACT	3
OBJETIVO GENERAL	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
MARCO TEÓRICO	4
1. CONCEPTUALIZACIÓN DE DISCAPACIDAD Y SÍNDROME DE DOWN	4
1.1. Concepto de discapacidad intelectual	4
1.1. Concepto de síndrome de Down	5
2. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.....	6
3. CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	9
3.1. Características.....	9
3.2. Funciones.....	10
4. EL MUNDO EMOCIONAL DEL SÍNDROME DE DOWN.....	11
5. DIFICULTADES EN EL PROCESO DE DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL.....	12
6. LAS EMOCIONES COMO ELEMENTO FAVORECEDOR DE LA SOCIALIZACIÓN Y LA INCLUSIÓN	13
7. ETAPAS EMOCIONALES DE LOS PADRES DEL SÍNDROME DE DOWN	14
8. LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO.....	16
9. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SÍNDROME DE DOWN.....	17
9.1 Educación emocional.....	17
9.2. Educación emocional del síndrome de Down.....	19
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	20
1. Introducción y justificación.....	20
2. Objetivos.....	20
3. Contenidos	21
4. Competencias.....	21
5. Descripción del alumnado.....	22
6. Metodología	23
7. Propuesta de la programación:	25
8. Sesiones.....	26
9. Evaluación.....	40
10. Conclusiones.	42
REFLEXIÓN FINAL	43
BIBLIOGRAFÍA	44

INTRODUCCIÓN

El síndrome de Down es una de las discapacidades intelectuales más comunes en el mundo. El número de casos en las aulas en nuestro país es cada vez mayor y esto requiere de una renovación de la educación que permita que reciban una enseñanza adaptada a sus necesidades y a su vez posibilite la mejor educación para estos niños.

Por este motivo, es importante que la educación emocional se convierta en uno de los puntos más importantes de la formación de estos niños debido a las carencias que pueden llegar a presentar en este ámbito debido a su discapacidad.

De esta forma, el proceso educativo, debe fomentar este tipo de enseñanza y hacer posible que la educación emocional llegue a las aulas, ya que es tan importante como cualquier otro contenido de los que se aprenden.

Además, esto hará posible que todos contribuyamos a la integración de estos niños tan vulnerables en nuestra sociedad.

En conclusión, gracias a la educación emocional y sus diversos beneficios conseguiremos mejorar los aspectos donde suelen presentar mayores dificultades como son la identificación de emociones en otras personas, su expresión y control.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, síndrome de Down, emoción, discapacidad, dificultad de aprendizaje.

RESUMEN

En este trabajo de fin de grado (TGF), el tema principal es la educación emocional en los niños con síndrome de Down, una enseñanza imprescindible para la formación integral del alumno. El planteamiento principal de este trabajo consiste en la elaboración de un marco teórico que permita conocer algunos aspectos de la inteligencia emocional, su educación y las dificultades que estos niños presentan en este ámbito. Por otra parte, se

presenta una propuesta de intervención que consta de diferentes sesiones para trabajar los aspectos anteriormente descritos en el marco sobre educación emocional.

KEYWORDS

Emotional education, Down syndrome, emotion, disability, learning difficulty.

ABSTRACT

The main topic of this Final Degree Project is Down syndrome suffering boys' emotional education, an essential teaching for student's integrative formation.

The main approach of this work consists on a theoretical framework elaboration that allows people to know about some aspects concerning emotional intelligence, education and problems Down syndrome suffering boys show.

Besides, an intervention proposal consisting on different sessions to work on the previously mentioned aspects which are described in the emotional education framework is presented.

OBJETIVO GENERAL

- Estudiar las emociones en las personas con Síndrome de Down, su expresión y gestión en el ámbito familiar y educativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar diferentes artículos y libros sobre educación emocional.
- Analizar el “mundo emocional” en las personas con Síndrome de Down y su intervención educativa.
- Definir propuesta educativa para la enseñanza de las emociones de las personas con Síndrome de Down.
- Fomentar la importancia de educar las emociones en los niños con síndrome de Down.

MARCO TEÓRICO

1. CONCEPTUALIZACIÓN DE DISCAPACIDAD Y SÍNDROME DE DOWN

1.1. Concepto de discapacidad intelectual

El concepto de discapacidad intelectual ha ido modificando su nombre y definición a lo largo de los años según las distintas opiniones de la sociedad y los avances en medicina y educación. Incluso en nuestra actualidad, este concepto sigue evolucionando.

La AAMR (Asociación Americana sobre Deficiencia Mental) ofrece desde sus inicios diferentes definiciones, cada vez más adecuadas, sobre la discapacidad intelectual. Esta evolución ha permitido una actuación cada vez más adaptada a las necesidades de estas personas.

Uno de estos avances se produce en el año 1992, donde la AAMR, explica que la discapacidad deja de ser producto de la persona en concreto y pasa a ser entendida como un estado del funcionamiento de la persona. Por ejemplo, Padilla (2015, p.54) definía la discapacidad como: “El retraso mental hace referencia a limitaciones sustanciales en el desenvolvimiento corriente. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, junto con limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de habilidades adaptativas: comunicación, cuidado personal, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, autogobierno, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, ocio y trabajo. El retraso mental se ha de manifestar antes de los 18 años”.

Años después, el concepto sigue evolucionando y la definición se centra en defender que los recursos que se proporcionan a estas personas pueden llegar a beneficiarlas teniendo en cuenta los diferentes grados de discapacidad intelectual.

En este sentido, la asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5) introduce una nueva idea a la definición, en la que se especifica que la discapacidad es un estado del funcionamiento de la persona que presenta ciertas dificultades y que pueden ser suplidas proporcionándoles las ayudas que necesitan.

Gallardo (2018) aporta a esta concepción una nueva idea de discapacidad denominada de la siguiente forma:

“El tema de discapacidad y concretamente su definición ha suscitado y suscita numerosos debates, que ponen sobre la mesa, entre otras cuestiones, la cuestión de la utilización de términos como “deficiente mental” o “retraso mental”, probablemente no sean los más apropiados para referirse a las personas cuyo desarrollo evolutivo, sensorial y del lenguaje, y cuyas dificultades de aprendizaje y de ajuste social dificultan, con respecto al medio que viven su independencia económica y social, así como su integración educativa, laboral y social. Por ello es necesario encontrar un nuevo término sin ningún matiz estigmatizante” (p.33).

Más tarde, la autora Padilla nos conduce a un nuevo término de discapacidad intelectual. Este sustituye a otros más antiguos y aporta una nueva concepción.

Tal y como asegura Padilla (2015) la discapacidad intelectual consiste en: “limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa, que se originan durante el período de desarrollo” (p.55).

Una de las concepciones más actuales de este término es aportada por Verdugo y Gutiérrez (1998) “La nueva concepción de retraso mental está basada en un enfoque multidimensional que pretende ampliar el enfoque existente hasta ahora, evitar la confianza depositada en el CI como criterio para asignar un nivel de discapacidad, y relacionar las necesidades individuales de la persona con los niveles de apoyos requeridos” (p.25).

1.1. Concepto de síndrome de Down

Centrándonos en el concepto de síndrome de Down, aportado por Flórez y Ruiz (2018), podemos decir que puede ser detectado durante el embarazo o en el momento del nacimiento. Presenta un fenotipo muy característico, lo que permite que dentro de la sociedad sea conocida como la discapacidad intelectual por excelencia. Es habitual que el diagnóstico de esta discapacidad vaya acompañado de una alteración emocional de los padres.

Es importante que, desde el primer momento, los especialistas que atiendan a estos niños insistan en resaltar los aspectos positivos y las habilidades que éstos presentan ante los familiares.

En definitiva, el síndrome de Down es:

“El síndrome de Down o trisomía 21 es una entidad que en la actualidad constituye la causa genética más frecuente de discapacidad intelectual y malformaciones congénitas. Es el resultado de una anomalía cromosómica por la que los núcleos de las células del organismo humano poseen 47 cromosomas en lugar de 46, perteneciendo el cromosoma excedente o extra al par 21. Como consecuencia de esta alteración, existe un fuerte incremento en las copias de genes del cromosoma 21, lo que origina una grave perturbación en el programa de expresión de muy diversos genes, no sólo del cromosoma 21 sino de otros cromosomas. Este desequilibrio génico ocasiona modificaciones en el desarrollo y función de los órganos y sistemas, tanto en las etapas prenatales como postnatales. Consiguientemente, aparecen anomalías visibles y diagnosticables; unas son congénitas y otras pueden aparecer a lo largo de la vida. El sistema más comúnmente afectado es el sistema nervioso y dentro de él, el cerebro y cerebelo; por este motivo, casi de manera constante la persona con síndrome de Down presenta, en grado variable, discapacidad intelectual”. (Flórez y Ruíz, 2018).

Esta alteración genética puede ser diferente en cada individuo y dentro del individuo puede afectar a cada órgano de diferente manera.

Morales y López (2007) también definen el síndrome de Down:

“El síndrome de Down es una alteración genética provocada por la presencia de un cromosoma 21 extra en las células; dicho cromosoma en la mayoría de los casos se encuentra en todas las células de quién presenta esta enfermedad. Por otra parte, el SD es considerado una combinación de defectos de nacimiento que incluye cierto grado de retraso mental y rasgos faciales característicos. Afecta a todas las razas y niveles socioeconómicos por igual, de hecho, es uno de los trastornos de nacimiento genético más comunes (p.11).

2. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Según la Real Academia Española (2017), el concepto emoción hace referencia a una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Sin embargo, cuando hace una definición de la palabra

“sentimiento” recoge un “estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente”.

Estas definiciones nos dejan ver una vinculación entre ambas, y cómo esta estrecha relación ha provocado que se utilicen como sinónimos en nuestra sociedad.

Tal y como nos indican Gallardo y Gallardo (2010): “En la actualidad, existen multitud de definiciones acerca del concepto de emoción, sin embargo, hoy todavía el término continúa siendo un tanto vago e impreciso, debido fundamentalmente a la cantidad de acepciones que conlleva. Durante varios siglos, la emoción ha sido definida como una agitación del ánimo acompañado de fuertes conmociones en el ámbito somático; esta definición reduce la emoción y en concreto la respuesta emocional a meros cambios fisiológicos (p.11).

Tras la lectura de varios libros encontramos que en general, los autores definen dos tipos de emociones: primarias y secundarias.

Por una parte, Estévez, Cámara, Melchor y Castelló (2015, p.13) nos argumentan que existen diversas clasificaciones de las emociones primarias, sin embargo, hay un cierto acuerdo sobre cuáles son aquellas emociones espontáneas que aparecen de forma natural en la vida de cualquier persona. Estas son:

- Miedo: intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o imaginario.
- Ira: enfado muy grande en el que la persona pierde el dominio sobre si mismo y siente indignación y enojo.
- Alegría: sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba.
- Tristeza: sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y de alegría e ilusión por las cosas.

Por otra parte, las emociones secundarias también denominadas complejas son definidas por Bisquerra (2008) como el resultado de las primarias o la combinación de éstas. Este tipo de emociones se caracterizan por no tener una respuesta particular a ellas, ya que ésta dependerá de la persona y situación.

Otra de las clasificaciones de las emociones es realizada por el propio autor, que clasifica las emociones en dos tipos diferentes: emociones desagradables o agradables, es decir, emociones negativas o positivas.

Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Dentro de este grupo se incluyen: ira, tristeza, susto-ansiedad, culpa-vergüenza, etc. (Bisquerra, 2008, p.91).

Las emociones positivas son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción. Dentro de este grupo se incluyen: felicidad, alegría, afecto, alivio, etc. (Bisquerra, 2008, p.98).

Además, algunos autores añaden una tercera clasificación, las emociones ambiguas que son también llamadas problemáticas o neutras. Estas emociones no suelen ser ni positivas ni negativas o ser ambas según las circunstancias. Se asemejan a las positivas en su brevedad temporal y a las negativas en la movilización de recursos para el afrontamiento.

Una vez estudiadas las emociones y sentimientos, es importante conocer qué competencia es la que nos permite el control de estas. Dicha competencia es la Inteligencia emocional.

Son muchas las definiciones que se han propuesto por diversos autores para definir la inteligencia emocional.

En concreto, García y Giménez (2010) proponen la siguiente definición: “es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (p.45).

El concepto de inteligencia abarca cinco habilidades que Goleman (2008) clasifica de la siguiente manera:

- Autoconocimiento: es la habilidad que permite reconocer las emociones propias en el mismo momento en el que surgen. Las personas que cuentan con esta habilidad son capaces de dirigir mejor su vida al conocer cuáles son sus propios sentimientos.
- Autocontrol: la habilidad anterior de autoconocimiento nos permite controlar nuestros propios sentimientos y emociones, incluso, adaptarlos al momento o

situación en la que aparecen. Las personas que cuentan con esta habilidad tienen mayor facilidad de recuperarse de las adversidades o dificultades que se les presentan.

- Automotivación: es la habilidad que nos permite lanzar a conseguir nuestros objetivos a partir del control de nuestras emociones. Las personas que cuentan con esta habilidad suelen ser más eficaces en sus tareas.
- Empatía o reconocimiento de emociones ajenas: es la habilidad que nos permite percibir y responder adecuadamente a las emociones de los demás, sin la necesidad de que la persona lo haya expresado verbalmente con anterioridad. Las personas que cuentan con esta habilidad suelen ser más sociables.
- Relaciones interpersonales o control de las relaciones: es la habilidad que nos permite relacionarnos con las emociones de los demás e incluso hacerlas sentir bien o contagiarles de emociones positivas. Las personas que cuentan con esta habilidad consiguen mayor éxito en las actividades vinculadas con las relaciones interpersonales.

3. CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

3.1. Características

Las emociones presentan características propias que permiten identificarlas y describirlas. Sin embargo, las emociones no se tienen, sino que forman parte de nosotros, ya que en todo momento experimentamos o vivimos algún tipo de emoción ya sea positiva o negativa. Estas no favorecen o dañan a las personas, simplemente podemos sentir las en el momento que surgen. Existen ocasiones en las que las emociones nos pueden superar.

Si las emociones nos poseen, no tiene sentido decir que no quiero estar triste o que me gustaría no haberme enfadado cuando la tristeza o el enfado se adueñan de mí. Adquirir la conciencia de esta realidad nos permitirá ser más tolerantes con nosotros mismos a la hora de aceptar nuestras vivencias emocionales y poder establecer una separación entre nuestras emociones y nosotros mismos (Ruíz, 2016, p.52).

En este sentido, Ruiz nos aclara:

La primera característica de las emociones que vamos a tratar es que estas son el motor que nos conduce a realizar una acción. Esto nos muestra la gran conexión que existen entre las emociones y la motivación. Ambas nos llevan a comportarnos de una manera u otra, son la causa de nuestras acciones.

Todo ello provoca que nuestro propio comportamiento, es decir, nuestro lenguaje corporal, se convierta en un claro ejemplo de nuestro mundo emocional, de lo que sentimos. Las personas con síndrome de Down, que en muchas ocasiones no son capaces de expresar su estado de ánimo, dejan claro cómo se sienten con este comportamiento, lo que se convierte en una herramienta clave para las familias y que ayuda a conocer y comprender qué emociones son las que viven en cada momento.

Otra característica de las emociones es que resultan incomunicables, cada persona vive, siente y expresa sus emociones de una manera única e irrepetible. Por lo tanto, lo único que pueden realizar es intentar expresarlo verbalmente de la mejor forma posible, aunque nunca se llegue a corresponder con la realidad. En el caso de las personas con síndrome de Down, también tienen un mundo emocional único que solo ellos podrán vivir, lo que les concede dignidad como personas.

Para finalizar, otra de las características es que las emociones se transmiten entre las personas y, además, esto ocurre de forma muy sencilla y rápida. Por ello, es importante el ambiente emocional en el que se mueven las personas con síndrome de Down, porque éste condicionará su desarrollo.

3.2. Funciones

Es importante conocer las funciones que las emociones pueden desempeñar para el ser humano.

El autor Bisquerra (2008), nos presenta en uno de sus libros las 4 funciones principales: motivar, informar, adaptativa y social.

- La primera de ellas, motivar, consiste en que las emociones tienen la función de motivar nuestra propia conducta.
- La segunda de ellas, informar, ya que éstas provocan alteraciones en el equilibrio orgánico para informarnos sobre ciertas situaciones. La información puede ser para la misma persona o para el resto.

- La tercera de ellas, adaptativa, porque las emociones se encargan también de adaptarnos al entorno.
- La cuarta de ellas, social, nos permite comunicar a los demás cómo nos sentimos e incluso podemos llegar a influir a los demás.

No podemos olvidar que las emociones son tan complejas que pueden llegar a provocar efectos en otros procesos mentales. Sobre todo, en casos en los que no tenemos la información completa y necesaria para tomar decisiones. En este tipo de casos, las emociones pueden llegar a desempeñar un papel determinante.

4. EL MUNDO EMOCIONAL DEL SÍNDROME DE DOWN

El mundo emocional del síndrome de Down es explicado por Ruíz (2016) que nos indica lo siguiente:

Las personas con síndrome de Down pueden tener una vida emocional muy similar a la de personas que no poseen esta discapacidad, por ello, viven esas emociones de la misma forma e incluso con mayor intensidad.

El mundo emocional está estrechamente ligado al cognitivo, lo que provoca que el intelecto intervenga a la hora de explicar o racionalizar sentimientos. En el caso de estas personas, al no estar tan intensamente influidas a nivel cognitivo, podrán experimentar estas emociones plenamente sin distorsión alguna. De tal manera que serán experiencias mucho más ricas, sin olvidar en ningún momento, las diferentes personalidades y caracteres. En este sentido, a pesar de vivir las emociones más intensamente, cada uno lo vivirá de forma diferente, dependiendo de las características propias que presente cada persona con síndrome de Down.

Por otra parte, cabe destacar que estas personas e incluso niños más pequeños suelen ser más sensibles al entorno afectivo, principalmente de las personas cercanas a ellos como pueden ser los familiares. Muchos son los padres, que explican que estos niños tienen como una “antena emocional” que es capaz de captar lo que llegan a sentir los demás incluso antes de que esas mismas personas sean conscientes de lo que sienten.

No obstante, estos niños presentan muchas dificultades a la hora de expresar las emociones personales, ya que no llegan a verbalizarlas. Sin embargo, esto no significa

que no las sientan, ya que pueden vivirlas sin llegar a expresarlas, o darse ciertos comportamientos como respuesta a esa emoción. Por ello, pueden ser expresadas de forma no verbal.

Asimismo, el córtex cerebral de las personas con síndrome de Down, presentan ciertos problemas a la hora de regular o canalizar ciertas conductas, por lo que presentan limitaciones a la hora de controlar la expresión o manifestación externa de sus emociones. Como consecuencia, suelen ser más espontáneos a la hora de expresarlas.

Además, la creencia popular de que una de las características principales de estas personas es que son “cariñosas” y “sociables” no significa que tengan gran control emocional. Por ello, una actuación especializada, que permita a estas personas aprender ciertas habilidades y autocontrol posibilitará un control emocional adecuado.

Hay que mencionar también, que estas personas suelen sufrir bloqueos, cuya consecuencia más directa es la imposibilidad de tomar decisiones o reaccionar ante situaciones estresantes. Es importante, que se les enseñe también a superar este tipo de bloqueos o que lo sufran el menor tiempo posible.

5. DIFICULTADES EN EL PROCESO DE DESARROLLO AFECTIVO-EMOCIONAL

En cuanto a las dificultades se encuentran numerosas versiones, por ejemplo, Cabezas (2016) afirma:

El mundo emocional y su desarrollo es demasiado complejo, sobre todo en personas con síndrome de Down, debido a su relación con el funcionamiento cerebral ya que este puede verse afectado.

Como ya hemos dicho anteriormente, estas personas tienen una vida emocional idéntica a la de los demás e incluso superior, sin embargo, la discapacidad intelectual que poseen puede llegar a limitar la expresión de éstas.

Por tanto, una de las mayores dificultades que van a presentar en cuanto al desarrollo afectivo-emocional va a ser el control sobre estas emociones. Todo esto nos lleva a demandar la necesidad de una intervención dirigida a mejorar estos aspectos, porque si no se lleva a cabo, pueden llegar a perjudicar su futuro.

Otras de las dificultades que presentan son: problemas a la hora de expresar emociones, control emocional limitado, errores a la hora de reconocerlas, etc.

Es importante no solo centrarnos en aquellas dificultades que pueden llegar a presentar, sino también en aquellos aspectos positivos que pueden potenciarse para favorecer su desarrollo emocional y su día a día. Algunos de los aspectos más destacables de estas personas son: su mayor vivencia de las distintas emociones, su naturalidad a la hora de vivirlas y expresarlas, su alta capacidad emotiva, etc.

En definitiva, un planteamiento adecuado para la enseñanza de las emociones permitirá una buena inclusión de las personas con síndrome de Down en nuestra sociedad. La educación de las distintas emociones no significa que tengamos que comportarnos de manera distante ante ellas, sino de actuar adaptándonos a cada una en las diferentes situaciones en las que las vivamos.

6. LAS EMOCIONES COMO ELEMENTO FAVORECEDOR DE LA SOCIALIZACIÓN Y LA INCLUSIÓN

En nuestra actualidad, son muchas las críticas que existen hacia la metodología utilizada en la escuela, ya que ésta no se adapta a la vida real de los niños en muchas ocasiones. Esto mismo pasa con los alumnos con dificultades.

Tal y como nos indica Ruíz (2016), la enseñanza de las personas con síndrome de Down se centra en los aspectos más conceptuales, que son los exigidos por la escuela. Sin embargo, a pesar de su importancia, no es posible comprender que sean prioritarios en su formación para la vida en sociedad, teniendo en cuenta que pueden ser olvidados con el paso del tiempo.

A pesar de ello, toda persona se enfrenta a lo largo de su vida a situaciones sociales en las que serán necesarias habilidades con las que poder enfrentarse a ellas. Según (Ruíz, 2016): “Preparar a los niños para relacionarse con los demás, fortalecer su inteligencia interpersonal y proporcionarles herramientas para saber estar junto a otros serán inversiones seguras” (p.34).

Para explicar la enseñanza de habilidades sociales a los niños con síndrome de Down, el autor López (1999) añade:

La escuela y la familia de niños con síndrome de Down tienen como misión conseguir que participen en la sociedad, ya que es un requisito indispensable para su desarrollo. Éste dependerá de las oportunidades que se les den en ella. Según (López, 1999): “Esta situación de cooperación entre los contextos va a producir mayores ocasiones de aprendizaje y el aprendizaje produce, siempre, desarrollo” (p.101).

También es importante, que favorezcan el aprendizaje de habilidades como la autonomía y la socialización que les permitirán desenvolverse en la sociedad de forma independiente. Para ello será necesario que se les den oportunidades comenzando por el hogar, por ejemplo, coger una llamada del teléfono, cocinar, etc.

Se trata de que estos niños a la hora de actuar en la sociedad estén seguros de ellos mismos y en el caso de que se equivoquen en ciertas cosas sean capaces de asumir su error y solucionarlos de forma autónoma. Esto permitirá que el niño no sea encasillado con ciertas etiquetas y se logre su inclusión tanto en el aula como en la sociedad.

7. ETAPAS EMOCIONALES DE LOS PADRES DEL SÍNDROME DE DOWN

No solo es importante el estado emocional de estos niños para que su aprendizaje sea lo rico posible, sino también la estabilidad emocional de las personas más cercanas al niño, en concreto, los padres. Los comportamientos, actitudes y emociones de los padres influirán en el desarrollo del niño con síndrome de Down.

Tal y como clasifica Rossel (2004, p.5-6) existen 5 etapas emocionales, estas son:

La primera etapa, denominada “impacto”, es aquella en la que los padres no son conscientes realmente de la situación, no son capaces de comprender lo ocurrido. Normalmente, no saben qué expresar, suelen observar con perplejidad su alrededor y actúan de forma opuesta a cada momento, por ejemplo, reír y llorar a la vez.

Suelen presentar problemas a la hora de tocar o coger al bebé en brazos, sobre todo, en el primer contacto cuando nace si no han tenido oportunidad de cogerlo en el mismo momento de su nacimiento. Esto es debido al temor provocado por la incertidumbre de la imagen que pueda tener el bebé.

A todo ello se le suma que no son capaces de recibir información que tenga relación con su reciente paternidad, debido a que no pueden llegar a digerir ciertas informaciones,

consejos, mensajes de apoyo, etc., lo que provoca que se pregunten constantemente lo mismo una y otra vez. Morales y López (2007) “Lo ideal es esperar un tiempo para que la impresión de la noticia disminuya y entonces dirigirse a ellos con la mayor tranquilidad y sensibilidad posible” (p. 50).

La segunda etapa, denominada “negación”. A la primera etapa, que conlleva un gran impacto emocional se le suma una segunda caracterizada por la negación, no llegan a aceptar la situación.

Asimismo, empiezan a darle mayor importancia a las opiniones externas. Por tanto, en esta fase la vinculación con el bebé será mínima.

Morales y López (2007) “Los padres difícilmente pueden admitir el diagnóstico durante este periodo y presentan dificultades para comprender lo que implica” (p.50).

La tercera fase, denominada “tristeza o dolor”. En esta etapa los padres comienzan a ser conscientes de la situación e intentan en la medida de lo posible encontrar una explicación para llegar a comprender lo que ha ocurrido. Cuando esto sucede, comienzan a emerger sentimientos de tristeza, impotencia, cólera, etc.

La duración de esta etapa estará condicionada por las dos anteriores y cómo éstas se sobrelleven. En el caso de que mantenga la fase de negación, los padres actuarán con entereza y entendimiento, dejando a un lado los sentimientos que le provocan mayor dolor.

Por consiguiente, los padres intentarán aproximarse al bebé y encontrar las diferentes señales de conexión que presenta cualquier bebé como las sonrisas, miradas, etc. No obstante, esto no se cumple en todos los bebés que tienen este tipo de discapacidad, a causa de la hipotonía general que suelen presentar. Esto provocará la frustración de los padres, que llegan a pensar que sus hijos no las precisan. La impotencia unida a los principales miedos provoca que no sean capaces de vincularse con el bebé.

Morales y López (2007): “Uno de los aspectos a considerar durante esta etapa es que un evento doloroso puede verse como un desafío, una amenaza o bien una pérdida” (p. 51). Por ello, la forma con la que los padres se tomen la noticia condicionará su actitud y su conducta.

La cuarta fase, denominada “adaptación”, está relacionada con el momento en el que los padres consiguen superar la fase anterior y empiezan a habituarse a sus propias

emociones. Además, en esta etapa, comienzan a mostrar interés por aprender aspectos del síndrome de Down que le ayuden a ejercer correctamente su labor.

Destaca la aceptación por parte de la familia del nuevo bebé y el apoyo que se den los propios padres.

Morales y López (2007) añaden a esa cuarta etapa: “La característica principal es el comienzo de una reorganización emocional y posiblemente familiar” (p.54)

La quinta fase, denominada “reorganización”, es aquella en la que sobrepasan los distintos miedos y sentimientos dolorosos. Los conyugues toman una actitud diferente mucho más positiva, acompañada de la integración del bebé en la familia, la cual, va adaptándose a las limitaciones que presenta y se comprometen en la educación y cuidado del niño.

Morales y López (2007) explican: “Un indicador de la aceptación es cuando los padres logran establecer patrones funcionales de afrontamiento del estrés y solución de problemas, y son capaces de evaluar detenida y conscientemente las opciones que se les presentan para ayudar a sus hijos” (p.54).

La duración de cada una de las fases puede variar según las características propias de cada situación y de la influencia del medio en ella. A menudo, los padres se estancan emocionalmente en alguna de las etapas anteriores.

8. LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Los niños que poseen Síndrome de Down forman parte de un grupo muy amplio en el que cada uno presenta características propias debido a los diferentes tipos de gravedad dentro de la discapacidad intelectual y a las necesidades que presentan dentro del ámbito educativo.

Tal y como nos señala Jiménez (2009), la educación especial ha evolucionado a lo largo de los años pasando de un modelo clínico basado en las carencias y limitaciones del alumnado a un modelo más centrado en la intervención y ayuda que pueden recibir por parte de los profesores y especialistas.

En este sentido, las primeras clasificaciones dentro de la escuela de estos niños se realizaron en torno al nivel de cociente intelectual que presentan. Debido a este sistema de clasificación, que se estableció durante muchos años, los niños con síndrome de Down se dividían en las aulas según su grado de discapacidad. Tal y como nos indica (Padilla, 2015): “Se les proporcionaba una atención educativa especializada en grupos más o menos homogéneos, en aulas separadas y habitualmente en centros específicos” (p.53)

En la década de los 90, se produce un gran avance en la educación para estos niños. La Asociación Americana para el Retraso Mental (AAMR) sugirió un nuevo sistema educativo basado en las necesidades de estos alumnos y no en el cociente intelectual.

Más tarde, la UNESCO, aprobó una declaración. En esta declaración según (Padilla, 2015): “se establece, como conclusión más relevante, que cada niño tiene el derecho fundamental a la educación y se le debe dar la oportunidad de lograr y mantener un nivel aceptable de aprendizaje” (p.53).

En nuestra actualidad, una de las soluciones con mayores resultados educativos obtenidos para estos niños proviene de técnicas inclusivas.

Este tipo de metodologías tienen muchos beneficios no solo para el alumno en cuestión sino también para el resto de la clase. Jiménez (2009) nos señala el porqué de su importancia: la inclusión implica que todos los niños y niñas, incluidos los que presentan NEE aprendan juntos independientemente de sus capacidades y características personales. Esta aporta una visión diferente basada en la heterogeneidad. En definitiva, una educación que ofrece a todos los alumnos las mismas oportunidades educativas y ayudas necesarias para su progreso académico y personal

9. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SÍNDROME DE DOWN

9.1 Educación emocional

Una parte importante de la educación integral del alumno es la educación emocional. Bisquerra (2005) la definió así:

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo

cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p.243).

Al igual que se producen importantes transformaciones en nuestra sociedad, el sistema educativo debe avanzar para poder atender a las demandas y necesidades sociales más actuales.

Tal y como declaran López y Valls (2013):

“Esta situación configura un importante desafío: la necesidad de formar a las nuevas generaciones en competencias sociales que las capaciten para saber gestionar la incertidumbre y desarrollar la suficiente flexibilidad para ser capaces de adaptarse a las situaciones de cambio. El reto es formar alumnos, que además de excelentes conocimientos, tengan buenas habilidades emocionales y de trabajo en equipo, que sepan comunicarse y que desarrollen un pensamiento crítico y creativo.” (p.13)

Debido a esta necesidad, será imprescindible que además de contenidos puramente teóricos, se trabajen en la escuela los procesos emocionales que se han ido dejando a un lado. De esta forma, conseguiremos ofrecer una educación muy completa que atienda tanto al conocimiento como a las emociones y permita el desarrollo de múltiples inteligencias.

Asimismo, Ruíz (2004) también aporta esta idea. Al igual que en la escuela se enseñan los conocimientos teóricos, se debe enseñar a los niños el control de sus propias emociones. La importancia de esta enseñanza se debe a que en todo momento el ser humano siente emociones, ya sean positivas o negativas, está en manos de la educación que los niños aprendan a manejarlas porque si no éstas pueden llegar a superarle e influir negativamente en ellos.

Las emociones provienen de la vivencia personal y no pueden ser todas controladas, pero su educación podrá conseguir que su expresión o manifestación sea controlada por la propia persona.

9.2. Educación emocional del síndrome de Down

Con el objetivo de desarrollar la identidad y personalidad de las personas con síndrome de Down, es importante que dentro de su educación se incluya la enseñanza emocional para que su aprendizaje sea lo más completo posible.

El autor Ruíz (2016) nos explica cuáles son las claves de este tipo de aprendizaje:

Para llevar a cabo la educación emocional es prioritario ayudarles a estos niños a que alcancen su bienestar personal, favoreciendo su independencia y permitiéndoles el mayor grado de autonomía posible, de tal forma que consigan convertirse en dueños de su propia vida.

También es importante creer en ellos, de tal forma que se les proporcione la confianza suficiente para que ellos mismos sean conscientes de todo lo que puede llegar a alcanzar.

Por otra parte, es imprescindible que alcancen un gran nivel de socialización. La mejor forma de conseguirlo es proponiendo una serie de normas en todos los ámbitos en los que se mueven, intentando evitar concederles ciertos privilegios con respecto a los demás niños en el colegio y a los hermanos en casa. Con respecto al comportamiento, es necesario que su conducta sea controlada, para que lleguen a conseguir el propio autocontrol más tarde.

En la revisión bibliográfica se ha encontrado diferentes propuestas para trabajar la educación emocional con niños/as con síndrome de Down y, en este sentido, apuntan a reforzar las relaciones sociales. En definitiva, las medidas que más ayudarán a estos niños en su desarrollo emocional serán aquellas tareas realizadas en grupos y en juegos y deportes. De esa manera, cuando participen en estas actividades en las que compartan tiempo con otros niños estarán trabajando la socialización.

En conclusión, se deberán llevar a cabo programas en los que se entrenen las habilidades sociales, debido a su fácil aplicación y a los resultados satisfactorios que pueden llegar a obtenerse con estos niños.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1. Introducción y justificación

El tema que se va a desarrollar en la propuesta es la educación emocional en el síndrome de Down. La razón principal se debe a que en el ámbito educativo la enseñanza se centra en contenidos conceptuales y se dejan de lado otros muy importantes como las emociones. Además, es de vital importancia que éstas se trabajen no solo en el aula para todos sino también con niños que presentan dificultades de aprendizaje y que necesitan de un refuerzo emocional extra. En este caso, se trata de un alumno con discapacidad intelectual que presenta síndrome de Down.

Esta propuesta será aplicada en el colegio “CEIP Valdés Leal”, centro bilingüe, ubicado en un barrio obrero en la carretera Carmona, el curso seleccionado es 2º de primaria y el grupo consta de 24 alumnos. Todos ellos tienen entre 7-8 años. El nivel de la clase es bueno en general, sin embargo, se han encontrado ciertas carencias en habilidades sociales y emocionales de un alumno que presenta síndrome de Down, por lo tanto, con esta propuesta se pretende enseñar contenidos sobre emociones para mejorar su expresión, control y comprensión de éstas y a su vez reforzar al resto de alumnos en este ámbito y así mejorar la relación del grupo-clase.

2. Objetivos

En este apartado aparecen los objetivos clasificados según el contenido que se pretende conseguir con esta propuesta. Se trata de objetivos específicos cuya consecución permitirá al alumnado adquirir nociones básicas sobre educación emocional.

- **Identificación de las emociones:**

- Identificar las emociones propias más básicas.
- Describir las propias emociones y sentimientos.
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones.
- Conocer las emociones o actitudes que provocan diferentes situaciones.

- **Control de las emociones:**

- Conocer técnicas de autocontrol de emociones.
- Aprender formas de controlar la respiración.

-Desarrollar diferentes ejercicios de yoga para la relajación y control emocional.

- **Expresión emocional:**

-Potenciar la expresión de diferentes emociones a través de gestos, movimientos del cuerpo, etc.

-Expresar las emociones que personalmente nos provocan diferentes situaciones.

- **Empatía:**

-Identificar y valorar las emociones de los demás.

-Respetar la expresión y manifestaciones de las emociones ajenas.

- **Tipos de emociones:**

-Diferenciar emociones positivas y negativas.

3. Contenidos

En este apartado, aparecen los contenidos que serán trabajados a través de diferentes actividades en esta propuesta. Estos son:

- Identificación de emociones.
- Autocontrol emocional.
- Expresión emocional.
- Respeto y empatía hacia las emociones de los demás.
- Emociones positivas y negativas.

4. Competencias

A continuación, presentamos las diferentes competencias que se trabajarán en la propuesta.

-La competencia en **comunicación lingüística (CCL)**, ya que se van a llevar a cabo diferentes actividades en las que los alumnos trabajarán la expresión oral. Además, se posibilitarán diferentes situaciones comunicativas en las que los alumnos tendrán oportunidades de interacción con otros individuos que ayudarán a su socialización.

Asimismo, durante el transcurso de las actividades el alumno podrá adquirir diferentes conceptos nuevos que hacen referencia al ámbito emocional.

-La competencia para **aprender a aprender (CPAA)** también es muy importante, puesto que es imprescindible que en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se proporcionen no

solo conocimientos, sino estrategias que ayuden a los alumnos a generar ese conocimiento. En esta propuesta, los alumnos podrán reflexionar sobre sus propias emociones, aprenderán a realizar técnicas que ayuden a su autocontrol, además de diferentes conceptos y contenidos a través de actividades planteadas con situaciones reales y propias de ellos que les permitirán conseguir un aprendizaje significativo.

-La **competencia social y cívica (CSC)**, permitirá al alumnado adquirir un estado de bienestar personal y con el resto de los niños, gracias a la adquisición del control, expresión e identificación de emociones. Además, se realizarán dinámicas de grupo en las que tendrán que trabajar mediante la cooperación con los compañeros. Todo ello, les permitirá conseguir una estabilidad en su propia salud e incluso mejorar su día a día con su familia para los casos en los que existan problemas familiares o personales de conducta.

5. Descripción del alumnado

En general, los alumnos del curso de 2º de primaria a los que va dirigida esta propuesta presentan un buen nivel académico. En el primer trimestre han superado los objetivos de cada asignatura, y no existen dificultades de lenguaje o comunicación que puedan impedir el aprendizaje. Solo existe un caso de NEE (necesidades educativas especiales) del alumno Carlos que presenta síndrome de Down.

Principalmente, la propuesta está dirigida a este alumno ya que presenta discapacidad intelectual. Este niño tiene una modalidad de escolarización “B”, ya que reside en el grupo ordinario, pero requiere de una asistencia de apoyo que en ocasiones se lleva a cabo en el aula de educación especial e incluso en la misma aula ordinaria.

Dentro del aula ordinaria, Carlos es muy querido y apoyado por sus compañeros. Sin embargo, existen momentos en los que no controla su frustración y realiza acciones que llegan molestar a sus compañeros y esto provoca un rechazo e incompreensión en ciertos momentos.

Además, le cuesta en muchas ocasiones respetar al completo las normas de clase, lo que provoca malestar en el aula. Esto se debe a que no tiene adquirida una rutina fija de trabajo, por lo tanto, cuando se cansa de la tarea se levanta de su mesa e interrumpe la clase.

Gran parte de esto es provocado por la ausencia de una enseñanza emocional adecuada desde una edad temprana, por tanto, cuando no consigue realizar correctamente el ejercicio debido a su bajo nivel frente al resto, se enfada consigo mismo y no es capaz de verbalizar su frustración. En estas ocasiones, el alumno acaba enfadado con el resto de compañeros, lo que provoca situaciones de tensión en el aula.

A pesar de estas dificultades, Carlos también presenta muchos puntos positivos en el ámbito educativo, ya que su nivel de lenguaje es adecuado lo que le permite entablar relaciones con sus compañeros y es un niño muy amable y cariñoso. En los momentos en los que se acerca una fecha importante o ve que alguno de sus compañeros está triste suele hacer dibujos y manualidades como regalo. También presenta gran autonomía con respecto a su nivel de discapacidad, ya que es capaz de trasladarse dentro del colegio a los sitios que se le pide y elabora muchas de las tareas solo. Otro de los aspectos positivos que presenta es el trabajo en grupo debido a que es muy responsable y se implica más cuando trabaja con otros.

Por lo tanto, su nivel de sociabilidad con el resto de compañeros es bastante bueno, sin embargo, en las ocasiones en las que ocurre la situación anteriormente descrita de tensión en el aula, produce cierto rechazo de sus compañeros.

En cuanto al ámbito familiar, la familia de Carlos está compuesta por sus padres y hermana mayor. Su padre es profesor y su madre es farmacéutica. Su hermana se llama María, tiene 11 años y cursa 6º de primaria. Ambos padres están completamente entregados a Carlos ya que es el pequeño de la casa, sin embargo, su madre es la que tiene una relación más estrecha con él. Su hermana María está muy implicada con su hermano e incluso por las tardes se pone con él para ayudarles con las tareas de clase y después juega con él. Esto es un punto muy positivo en la educación del niño, ya que el apoyo de los padres es imprescindible y permite que el alumno avance a un ritmo bastante rápido a pesar de sus dificultades.

6. Metodología

Debido a la ausencia de programaciones y actividades para fomentar la educación emocional en la escuela, se ha propuesto esta unidad didáctica para su aprendizaje. En ella se pretenden trabajar aquellos aspectos necesarios para su día a día como: conocimientos de nuestras propias emociones y ajenas, autocontrol de nuestras propias

emociones, la expresión de estas a través de nuestro cuerpo, respeto por las emociones de los demás y diferenciar tipos de emociones.

La unidad didáctica está dirigida a todos los alumnos de 2º de primaria, sin embargo, estará más enfocada a Carlos, el alumno que padece síndrome de Down, puesto que es el que más dificultades presenta en este ámbito. Con ello, se pretende mejorar su autoestima, su autonomía y su integración en el grupo clase, ya que todas las actividades están programadas para ser llevadas a cabo en el aula con el resto de los compañeros. Por lo tanto, el alumno estará en todo momento incluido en el aula sin ningún tipo de distinción.

Para llevar a cabo estos ejercicios en grupo, se tendrán en cuenta las siguientes condiciones:

-La formación de los grupos será realizada por la tutora de forma equilibrada, de forma que en cada grupo haya alumnos con diferente nivel, así no se darán situaciones donde los grupos estén únicamente integrados por niños y niñas del mismo nivel de rendimiento.

-Se establecerán unas normas antes de comenzar a trabajar. Esto será imprescindible para que todo el alumno sepa en todo momento cuál será su papel en el grupo y cómo deben trabajar para conseguir que el grupo funcione correctamente.

-Se crearán unas normas básicas antes de comenzar a trabajar para que entre todos los miembros del grupo exista respeto y se eviten discusiones.

Por otra parte, será imprescindible la acción de la profesora para que se puedan llevar a cabo correctamente las actividades. En este caso, el papel de la profesora-tutora será el de dirigir y mediar el aprendizaje de todo el grupo. Se encargará de explicar cada una de las actividades, de supervisar que estas se cumplen correctamente y de guiar todo el proceso de aprendizaje. Además, deberá proporcionar seguridad y confianza a los alumnos para fomentar un ambiente de clase comunicativo y de respeto entre todos.

También participará la PT, para asegurar una atención especializada a Carlos. En los momentos en los que este alumno precise ayuda, ella le atenderá e intentará que participe en todas las actividades. También se encargará de que la integración con el resto compañeros también se cumpla.

En algunas de las actividades propuestas, será importante la participación de las familias de los alumnos que puedan asistir y quieran participar. Esto es imprescindible porque la familia es un agente educativo muy importante y, además, su colaboración en el aula

ayudará a motivar al alumnado. De esta manera, los padres serán conscientes del proceso de aprendizaje que está llevando a cabo su hijo y el ritmo de éste.

A pesar de que las actividades son en grupos para poder ser realizadas por todos los alumnos juntos, están especialmente pensadas para Carlos, ya que están adaptadas a un nivel de tal forma que el alumno pueda participar. Además, se realizan en grupos para que en el caso de que Carlos se encuentre con alguna dificultad, el grupo sea capaz de suplirla y así procurar que no se sienta excluido de dicha actividad.

Sin embargo, también habrá actividades que tengan que realizar de forma individual o por parejas. De esta forma, se fomentará la autonomía y las relaciones sociales con diferentes compañeros.

Por último, en cuanto al espacio, la mayor parte de actividades será realizadas en el aula, pero hay algunas que requieren de un espacio más amplio. En estos casos, las tareas serán desarrolladas en el gimnasio o en el patio.

7. Propuesta de la programación:

Pasamos, a introducir una secuencia donde se relacionan cada sesión con su contenido, actividades y duración de cada una de ellas.

SESIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	DURACIÓN
1	Identificación de emociones	-Actividad 1: <i>Tarjetas de emoticonos</i> -Actividad 2: <i>La ruleta</i>	45 min
2	Autocontrol emocional	-Actividad 3: <i>Muñeco de trapo.</i>	45 min
3	Autocontrol emocional	-Actividad 4: <i>Nuestra clase de Yoga</i>	45 min
4	Expresión emocional	-Actividad 5: <i>¡Nos miramos al espejo!</i> -Actividad 6: <i>El cuento de las emociones</i>	45 min
5	Reconocimiento y expresión de emociones.	-Actividad 7: <i>El dado de las emociones</i>	45 min

6	Reconocimiento y expresión de emociones.	-Actividad 8: <i>¿Nos convertimos en modelos!</i>	45 min
7	Emociones positivas y negativas	-Actividad 9: <i>La carrera de las emociones</i>	45 min
8	Emociones positivas y negativas	-Actividad 10: <i>El tarro de las emociones</i>	45 min
9	Empatía y respeto hacia las emociones de los demás	-Actividad 11: <i>Mimosín</i> -Actividad 12: <i>La varita mágica</i> -Actividad 13: <i>Las tarjetas de emociones</i>	Indefinido

8. Sesiones

En este apartado se presenta las diferentes sesiones con sus correspondientes actividades, que pertenecen a la propuesta de intervención y que están programadas para ser llevadas a cabo en nueve sesiones, exceptuando la última sesión, cuyas actividades podrían realizarse durante todo el desarrollo del curso escolar.

A continuación, se especifican y detallan las sesiones propuestas:

- SESIÓN 1

ACTIVIDAD 1: “Tarjetas de emoticonos”



<https://bit.ly/2jA772d>

Descripción: para realizar esta actividad se repartirán a cada alumno diferentes tarjetas en la que aparecerán emoticonos expresando alguna emoción.

En concreto serán 6 tarjetas que expresan las siguientes emociones: felicidad, asombro, vergüenza, preocupación, tristeza y enfado. A continuación, la profesora irá nombrando diferentes situaciones, por ejemplo: “Hoy tenemos de comer nuestra comida favorita”, “Mañana hay examen”, “Se ha roto mi juguete preferido”, “Hoy llueve”.

Cada alumno deberá alzar la tarjeta con el emoticono que exprese la emoción que le suscita la situación que en ese momento esté planteando la profesora. Como es lógico, no todos van a coincidir en la emoción, por lo tanto, la profesora elegirá a un par de alumnos que hayan enseñado tarjetas diferentes para que expliquen el motivo de por qué han elegido esa emoción y así compartirlo con el resto de los compañeros.

Se trata de que aprendan que cada situación puede provocar emociones diferentes según la persona.

Material: tarjetas de emoticonos.

Duración: 45 min.

ACTIVIDAD 2: “La ruleta de las emociones”



<https://bit.ly/2HUaU9a>

Descripción: cada alumno construirá una ruleta de emociones. Se trata de una ruleta en la que aparecerán expresadas con dibujos hechos por ellos mismos distintas emociones.

Primero, cada uno realizará de forma individual su propia ruleta con cartulina, y después, representarán las emociones que quieran que aparezcan en su ruleta mediante dibujos.

Después, para llevar a cabo la actividad, la clase será dividida en parejas. Uno de los miembros de la pareja hará girar la ruleta y verá que emoción le ha tocado. Después, mediante mímica, deberá representar una acción que le provoque esa emoción para que el otro compañero la averigüe. Después, se volverá a realizar el ejercicio cambiando los roles.

Material: cartulina, colores y pasador.

Duración: 45 min.

- SESIÓN 2

ACTIVIDAD 3: “El muñeco de trapo”



<https://bit.ly/2jxqk4D>

Descripción: Se trata de un juego de relajación que se realizará en un espacio amplio que no sea el aula, por ejemplo, el gimnasio. Los alumnos deberán ir bailando al compás de la música que será con mucho ritmo. Cuando la profesora diga “¡Nos convertimos en muñecos de trapo!”, la música cambiará completamente. Comenzará a sonar una música más tranquila y los alumnos deberán relajarse y hacer como si se convirtieran en verdaderos muñecos de trapos. A los alumnos se les permitirá realizar el cambio libremente, pero tendrán que acabar en tumbados con el cuerpo flojo completamente.

Se trata de un ejercicio en el que se repite continuamente la tensión y distensión del cuerpo para conseguir una relajación.

Material: dispositivo electrónico con música.

Duración: 45 min.

- **SESIÓN 3**

ACTIVIDAD 4: “Nuestra clase de Yoga”



<https://bit.ly/2rmWIB3>

Descripción: Esta actividad de relajación de Yoga estará dividida en dos partes.

En la primera parte, serán realizados diferentes ejercicios con un pompero, en el que los alumnos siguiendo las directrices de la profesora, deberán soplar este objeto con diferente intensidad para conseguir hacer pompas de jabón.

Los ejercicios serán los siguientes:

1. Soplo leve sin generar las pompas.
2. Soplo más largo realizando una sola pompa.
3. Soplo largo realizando varias pompas.
4. Soplo intenso para realizar una pompa grande.

En la segunda parte, los alumnos realizarán una pequeña clase de Yoga en colchonetas.

Los ejercicios que realizarán son:

1. Juntando las plantas de los pies, moveremos la mano simulando ser una mariposa.
2. Tumbados boca abajo en la colchoneta y apoyando las palmas de las manos en la colchoneta, subiremos lo máximo que podamos la parte superior del cuerpo.
3. Apoyados en la colchoneta con la barriga subiremos piernas y estiraremos los brazos hacia atrás de forma que nuestros brazos sujeten nuestros pies y estiramos.

Por último, se entregarán a los alumnos varias tarjetas con posturas que imitan a ciertos animales. Ellos deberán escoger los 4 o 5 que más le gusten y entre todos con la ayuda de la profesora intentaremos imitarlos.

Material: pompero para cada alumno, colchoneta, tarjetas con posición de animales.

Duración: 45 min.

- **SESIÓN 4**

ACTIVIDAD 5: “¡Nos miramos en el espejo!



<https://bit.ly/2rnJ6Qp>

Descripción: Primero, los niños se pondrán enfrente de un espejo que colocará la profesora en el aula. La tutora dirá diferentes emociones y los niños tendrán que ir expresándolas con gestos mientras se fijan bien en el espejo.

Posteriormente, los niños deberán colocarse en parejas uno enfrente de otro. Posteriormente, la profesora sacará una tarjeta en la que aparecerá un sentimiento y un miembro de la pareja deberá representarla con su rostro mientras el otro miembro de la pareja imita la expresión como si estuviera mirando a un espejo. El ejercicio se repetirá varias veces cambiando los roles para que ambos puedan realizar las dos partes del ejercicio: la de expresar y la de imitar.

Con esta actividad se pretende conseguir que el alumno aprenda y practique formas de expresar emociones diferentes.

Material: tarjetas con emociones, espejo.

Duración: 45 min.

ACTIVIDAD 6: “El cuento de las emociones”



<https://bit.ly/2wojMin>

Descripción: la actividad que vamos a llevar a cabo es un cuento motor. En este caso, la profesora narrará un cuento en el que van a predominar distintas emociones. Los alumnos estarán distribuidos por el gimnasio. Cuando la profesora comience a narrar el cuento, los alumnos deberán de representar de forma individual lo que estén escuchando. Como ya se ha nombrado anteriormente, en el cuento predominarán emociones que también deberán expresarlas con su representación.

Esta expresión no tendrá ningún requisito, podrán representarla con todos los materiales disponibles en el gimnasio, buscar a algún compañero con el que ayudarse o no utilizar nada más que el cuerpo o gestos.

Material: cuento y materiales varios del gimnasio (pelotas, bancos, aros, colchonetas, etc.)

Duración: 45 min.

- SESIÓN 5

ACTIVIDAD 7: “El dado de las emociones”



<https://bit.ly/2jvcRJU>

Descripción: La clase será dividida en grupos de 3-4 personas. La actividad consistirá en que un grupo saldrá a la pizarra y tirará un dado que en vez de contener números tendrá dibujado en sus caras ciertos rostros expresando emociones diferentes. Una vez que el grupo observe que emoción le ha tocado, deberán hacer una breve representación en la que aparezca esa emoción y el resto de la clase deberá acertarla.

Con esta actividad, se pretende conseguir que los alumnos practiquen la expresión de las emociones a través de situaciones que ellos mismos propongan, además de reconocer emociones que otras personas expresen.

Material: dados de emociones.

Duración: 45 min.

- **SESIÓN 6**

ACTIVIDAD 8: “¡Nos convertimos en modelos!”



<https://bit.ly/2wfBmoC>

Descripción: esta actividad estará dividida en dos partes.

En la primera parte de la actividad, los alumnos deberán posar de forma individual expresando alguna emoción con su cuerpo mientras serán fotografiados por el profesor. Será el profesor el encargado de adjudicar la emoción que tienen que expresar a cada niño.

La segunda parte de la actividad consiste en que el profesor pondrá las fotografías en el proyector, y los alumnos deberán averiguar qué emoción está expresando el compañero. Además, también se les permitirá salir voluntarios a la pizarra para ensayar la expresión de esa emoción. De esta forma, no solo aprenderán a identificar ciertas emociones de una forma mucho más amena porque son fotografías de sus propios compañeros, sino que también tendrán la oportunidad de aprender de forma propia cómo expresan ellos mismos esa emoción.

Con esta actividad, se pretende que el alumno aprenda a reconocer diferentes emociones a través de su expresión mediante gestos de una forma más motivadora, ya que se trabaja a partir de fotos en las que los protagonistas son ellos mismos.

Material: cámara de fotos y proyector.

Duración: 45 min.

- SESIÓN 7

ACTIVIDAD 9: “La carrera de emociones”

Descripción: esta actividad será realizada mediante carreras de relevos. La clase será dividida en dos grupos. Ubicaremos un lugar de salida, desde donde comenzará la carrera y un lugar de meta, donde se encontrarán cuatro buzones. Dos buzones corresponderán a las emociones positivas y los otros dos a las negativas. A cada grupo se le asignarán dos buzones, uno de ellos de las emociones positivas y otro de las negativas. Posteriormente, se colocarán en fila para comenzar la carrera y la profesora se encargará de entregarle tarjetas que tendrán escritas diferentes emociones. Cada alumno, en su turno de la carrera deberá de coger una sola tarjeta e introducirla en el buzón correspondiente. Una vez que todos hayan terminado la carrera, se realizará un recuento en la pizarra para comprobar cuántas han acertado cada equipo.

Con esta actividad, se pretende que todos los alumnos aprendan a clasificar las emociones positivas y negativas de una forma muy dinámica.

Material: 4 buzones, tarjetas de emociones, pizarra.

Duración: 45 min.

- SESIÓN 8

ACTIVIDAD 10: “Los botes de las emociones”



<https://bit.ly/2rnC6IH>

Descripción: La actividad consiste en crear dos botes de emociones, uno será destinado a las emociones positivas y otro para las negativas. Posteriormente, cada alumno deberá escribir en un papel pequeño que previamente habrá repartido la profesora una situación que les haya ocurrido recientemente. Una vez escrita la situación, cada alumno la compartirá con el resto de compañeros y entre todos clasificarán la situación según la emoción que provoca. Puede ser positiva o negativa. Una vez terminada la actividad, los botes serán colocados en un lugar del aula visible, de esta forma, todos los alumnos podrán ir introduciendo situaciones que les vayan ocurriendo y cada 4-5 días, se sacarán para ponerlos en común con la clase y clasificarlos. Por lo tanto, los alumnos aprenderán a clasificar las emociones positivas o negativas de forma significativa, ya que lo harán a partir de situaciones que ellos mismos viven.

Por ejemplo: si algún niño escribe “Este finde semana ha sido mi cumpleaños”, se introducirá el papel con la situación en el bote de las emociones positivas y entre todos llegar a un acuerdo de qué emociones positivas producirá la situación (alegría, felicidad, etc.)

Material: 2 botes y papeles pequeños.

Duración: 45 min.

- SESIÓN 9

ACTIVIDAD 11: “El muñeco Mimosín”



<https://bit.ly/2IfTaEW>

Descripción: Llevaremos a clase un peluche grande que será llamado por todos Mimosín. Explicaremos a los alumnos que este peluche será nuestro amigo durante todo el curso y que será el encargado de ayudarnos cuando nos encontremos tristes en clase. Cuando esto ocurra, el alumno podrá acudir a él y darle un abrazo.

En el caso de que algún alumno detecte que un compañero está triste, será éste quien coja a Mimosín y se lo entregue al compañero que se encuentre mal. Además, podrá participar en el abrazo.

Una vez que sea presentado en la clase, todos los alumnos podrán abrazarle y elegir mediante un consenso dónde será colocado en el aula.

Con esta actividad se pretende que el alumno sea capaz de reconocer emociones en las demás personas y fomentar la ayuda entre compañeros cuando las emociones que predominan son las negativas.

Material: oso de peluche.

Duración: indefinida. Se llevará a cabo en el momento en el que se dé una situación en clase con la que se pueda llevar a cabo esta actividad.

ACTIVIDAD 12: “La varita mágica”



<https://bit.ly/2HUcAiY>

Descripción: Cada día, la profesora cogerá la varita mágica del aula y le concederá “poderes” a algunos alumnos. La actividad será realizada por esa persona. Tendrá que detectar durante ese día emociones negativas en las demás personas y, posteriormente, con sus “poderes” convertirlas en positivas. Por ejemplo: si encontramos a algún compañero triste y llorando porque se ha caído, tendremos que ayudarlo a levantarse y curarle la herida.

Al día siguiente, el alumno explicará a toda la clase las emociones negativas que ha convertido en positivas y entre todos valorarán si han sido correctas o no y en qué podría mejorar.

Con esta actividad, se pretende conseguir que el alumno sea capaz de identificar las emociones negativas y además, fomentar el aprendizaje de posibles soluciones para poder solventar problemas que nos transmitan emociones negativas.

Material: varita mágica.

Duración: indefinida. Se llevará a cabo en el momento en el que se dé una situación en clase con la que se pueda llevar a cabo esta actividad.

ACTIVIDAD 13: “Las tarjetas de clase”



<https://bit.ly/2JW4DGK>

Descripción: Esta actividad será realizada durante las sesiones de educación emocional, pero podrán utilizarse en cualquier momento del curso. La actividad consiste en colocar tres tarjetas en una zona del aula que todos los alumnos conozcan. Cada vez que se produzcan situaciones tensas en el aula en las que la profesora o alumnos puedan observar alguna emoción negativa, podrán coger las tarjetas y sacarlas al compañero que esté protagonizando esa situación para intentar solucionarla.

- La tarjeta roja significa “para y tranquilízate”.
- La tarjeta amarilla significa “reflexiona y busca una solución”
- La tarjeta verde significa “adelante y lleva a cabo la solución correcta”.

De esta forma, todos los alumnos participarán en la solución de conflictos en el aula y podrán detener ciertas actitudes llevadas a cabo por emociones negativas que puedan perturbar el clima del aula.

Material: 3 tarjetas, una de color verde, otra amarilla y otra roja.

Duración: indefinida. Se llevará a cabo en el momento en el que se dé una situación en clase con la que se pueda llevar a cabo esta actividad.

9. Evaluación

En este apartado se muestran los instrumentos que serían evaluados tras la realización de la propuesta. Cada instrumento servirá para evaluar a cada alumno individualmente.

Por una parte, se evaluará con una escala de estimación los contenidos sobre emociones tratados en las actividades. En esta escala, aparecerá cada contenido con una puntuación del 1 al 5 gradual. Una vez que se evalúe al alumno, se marcará con un círculo su nota correspondiente.

- En el caso de que la puntuación obtenida sea un 1, significa mal.
- En el caso de que la puntuación obtenida sea un 2, significa regular.
- En el caso de que la puntuación obtenida sea un 3, significa bien.
- En el caso de que la puntuación obtenida sea un 4, significa muy bien.
- En el caso de que la puntuación obtenida sea un 5, significa excelente.

Instrumento 1: ESCALA DE ESTIMACIÓN

EVALUACIÓN DE CONTENIDOS					
Nombre:					
Identifica las emociones	1	2	3	4	5
Domina técnicas de autocontrol emocional	1	2	3	4	5
Conoce formas de expresión corporal a través de gestos y movimientos	1	2	3	4	5
Reconoce las emociones básicas	1	2	3	4	5
Discrimina emociones positivas y negativas	1	2	3	4	5

Muestra empatía y respeto hacia las emociones de los demás	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Por otra parte, se evaluaría la actitud del alumno en cada una de las actividades con una rúbrica. En la rúbrica aparecen 3 números que evalúan los ítems en diferente grado. La profesora señalará el cuadro donde aparece lo que significa cada número a la hora de evaluar al alumno.

-En el caso de que la puntuación obtenida sea 1, significará mal.

-En el caso de que la puntuación obtenida sea 2, significará regular.

-En el caso de que la puntuación sea 3, significará bien.

Instrumento 2: RÚBRICA

EVALUACIÓN DE ACTITUDES			
Nombre:			
	1	2	3
Respeto	No respeta en ninguna actividad a sus compañeros	Respeto en algunas actividades a sus compañeros	Respeto en todas las actividades a sus compañeros
Actitud	No muestra una actitud positiva en las actividades	Muestra una actitud positiva en algunas actividades	Muestra una actitud positiva en todas las actividades
Participación	No participa activamente en las actividades	Participa solo en algunas actividades	Su participación es activa en todas las actividades
Responsabilidad	No manifiesta responsabilidad a la hora de realizar las tareas	Manifiesta responsabilidad en algunas tareas	Manifiesta responsabilidad a la hora de realizar las tareas
Trabajo en grupo	No colabora con el grupo durante las sesiones	Colabora solo en algunas ocasiones	Colabora con el grupo durante las sesiones

10. Conclusiones.

Con esta propuesta de intervención, se ha pretendido elaborar diferentes sesiones en las que se trabajen los puntos más importantes para desarrollar en los alumnos con síndrome de Down la inteligencia emocional. Principalmente, la identificación, expresión y control de éstas.

El trabajo de estas emociones se llevará a cabo a través de distintas actividades dinámicas, diferentes a las que normalmente se suelen trabajar en el aula ordinaria, con el fin principal de que se establezca un mayor vínculo entre el alumnado y poder desarrollar habilidades sociales o capacidades para tomar decisiones en grupo, así como favorecer un clima agradable y respetuoso en el aula. Todo ello servirá para que el alumno Carlos, mejore ciertas reacciones en cuanto a su comportamiento en el aula y consiga una mejoría en las relaciones con sus compañeros gracias a ello.

Además, la enseñanza y desarrollo de la inteligencia emocional, le permitirá mejorar sus relaciones sociales fuera de la escuela y con su familia. Todo ello, se debe a que la discapacidad intelectual que este niño presenta puede llegar a impedir que en algunas situaciones no comprenda realmente lo que se le quiere decir o lo malinterpreta, por lo tanto, el aprendizaje emocional a través de estas sesiones le permitirá verbalizar lo que siente en estas situaciones y así no responder de manera inadecuada cuando esto ocurre, como ocurre en este caso, que siempre acaba enfadado y molestando a sus compañeros.

Finalmente, la importancia de esta propuesta de intervención no se resume solamente en trabajar la educación emocional con Carlos sino también con el resto de los compañeros. Con esto, haremos posible que los compañeros de Carlos comprendan las carencias que este presenta y entiendan en algunas ocasiones su forma de reaccionar ante situaciones complicadas que a él le provocan frustración.

Asimismo, permitiremos normalizar la diversidad funcional y entender esta como un motivo de aprendizaje mutuo y positivo para todos, de manera que ofrezcamos las mismas oportunidades y posibilidades para facilitar el día a día de estas personas y su integración en la sociedad.

Por tanto, está en manos de todas las personas que se dedican a la enseñanza, de cambiar este tipo de situaciones llevando a cabo un trabajo personalizado y adaptado a cada una de las características de estos niños que permitan su máximo desarrollo con una educación

que se base en múltiples inteligencias, entre ellas, las emocional que tantos beneficios puede llegar a aportarles.

REFLEXIÓN FINAL

Este trabajo de fin de grado ha sido elaborado con el fin de ayudar a todos aquellos profesores que tienen en sus aulas y bajo su responsabilidad la educación de niños con síndrome de Down, ya que se trata de unas de las discapacidades más comunes en el mundo. En este sentido, he realizado un estudio de la educación emocional del síndrome de Down en el que he podido comprobar cuales son las dificultades que estos niños presentan, qué es lo que se les debe enseñar y cuál es la metodología más adecuada, y también he elaborado una propuesta con diferentes sesiones para aplicar en el aula, que permita el desarrollo emocional de estas personas cuando se lleve a cabo.

Mi interés en investigar acerca de la educación emocional y su puesta en práctica en el aula se debe a que en mi familia existe un caso de síndrome de Down, y he podido comprobar de cerca las limitaciones que ha ido presentando desde su infancia, la inexistencia de esta educación en el aula y los problemas que esto le está causando en su madurez.

Por una parte, gracias a la revisión bibliográfica y la realización del marco teórico he podido aprender a: diferenciar distintos conceptos de la educación emocional, el funcionamiento del cerebro en cuanto a las emociones en estas personas, cuáles son las mayores dificultades para ellos y qué beneficios puede presentarnos la educación emocional.

Por lo tanto, he elaborado una propuesta para llevar a cabo en el aula en la que se trabajan los puntos más importantes de la educación emocional que podrá servir de ayuda a estos niños, ya que su discapacidad no les permite aprender por ellos mismo este tipo de enseñanza.

Para llevar a cabo esta propuesta, es imprescindible que exista por parte del profesorado una iniciativa propia para elaborarla y crear diferentes recursos con los que trasladar este aprendizaje al aula. Es importante que esto sea así, ya que pienso que en estos momentos no se lleva a cabo por la inseguridad que provoca a muchos profesores dar una clase que no esté guiada por un libro de texto y unas actividades ya programadas.

También es importante, que este tipo de aprendizaje se lleve a cabo con todos los alumnos del aula, no solo con los que puedan presentar algún tipo de dificultad de aprendizaje como es el caso de la discapacidad intelectual, ya que vivimos en una sociedad en la que cada vez son más las situaciones de violencia que se viven al igual que la falta de valores que está a la orden del día. Además, es importante realizarlo desde las primeras etapas educativas para facilitar la adquisición de estas habilidades desde el momento en el que los niños comienzan a sociabilizarse fuera del entorno familiar.

Finalmente, lo que se pretende con este trabajo es demostrar que la educación de un niño no solo se basa en los contenidos que aparecen en los libros, esto no quiere decir que no sean importantes, pero existen muchas ocasiones que lo primordial son aspectos más actitudinales que permitan al niño convertirse en una persona responsable, capaz de empatizar con otras personas y circunstancias, regular su propia conducta, adquirir diferentes habilidades sociales, etc., que permitan su desenvolvimiento en la sociedad en su futuro.

BIBLIOGRAFÍA

Ruiz Rodríguez, E. (2016). *Todo un mundo de emociones: Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down*. Madrid: CEPE.

López Melero, M. (1999). *Aprendiendo a Conocer a las personas con Síndrome de Down*. Málaga: Aljibe.

Padilla Muñoz, Eva María. (2015). *Discapacidades Intelectuales y contexto educativo: concepto: un enfoque multidimensional*. En M.M. Aires González, S. Herrero Remuzgo, E.M. Padilla Muñoz, E.M. Rubio Zarzuela. *Psicopatología en el contexto escolar: lecciones teórico-prácticas para maestros* (pp. 53-73). Madrid: Pirámide.

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Bizkaia: Wolters Kluwer.

Gallardo Vázquez, P. (2008). *La atención educativa a personas con discapacidad mental*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Verdugo Alonso, M.A. y Bermejo Gutiérrez, B. (1998). *Retraso mental. Adaptación social y problemas de comportamiento*. Madrid: Pirámide

Ruiz Rodríguez, E. (2010). *Érase una vez el síndrome de Down*. Madrid: CEPE

Bisquerra Alzina, R. (2005). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Praxis.

Estévez, C., Cámara, A., Melchor, D. y Castelló, N. (2015). *Inteligencia emocional. Programa para niños y niñas de 6 a 11 años*. Madrid: CCS.

López Pérez, C. y Valls Ballesteros, C. (2013). *Coaching educativo. Las emociones al servicio del aprendizaje*. España: SM

Gallardo Vázquez, P y Gallardo López, J. A. (2010). *La inteligencia emocional y la educación emocional en el contexto educativo*. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Morales, G. y López, E.O. (2007). *El síndrome de Down y su mundo emocional*. Sevilla: trillas.

Alomar, E., Dalmau, M., Fontanet, A., García-Dié, M.T., Palau, R., Pró, M. y Solé, C. (2005). *Educación y retraso mental: crónica de un proceso*. Barcelona: Edebé.

Luque Jiménez, Ana María (2009). *La escuela inclusiva. Innovación y experiencias educativas*, V (nº24).

Ruiz Rodríguez, E. (2004). *Programa de Educación Emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down*. Revista Síndrome de Down 21, 86-88.

Cabezas Gómez, D. (2016). *Síndrome de Down: vida adulta. Inteligencia intrapersonal y desarrollo en las personas con síndrome de Down*, V (33), 122-123.

Rossel Corvalán, K.A. (2004). *Apego y vinculación en el Síndrome de Down. Una emergencia afectiva*. Revista Pediatría Electrónica.

Flórez, J. y Ruíz, E. (2018). *El síndrome de Down: aspectos biomédicos, psicológicos y educativos*. Santander: Fundación Iberoamericana Down 21. Recuperado de: <http://www.down21.org/profesional/2125-el-sindrome-de-down-aspectos-biomedicos-psicologicos-y-educativos.html>

Verdugo Alonso, M.A. (2002). *Análisis de la de definición de discapacidad intelectual de la asociación americana sobre retraso mental* (Artículo académico). Recuperado de:

http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3050/analisis_definicion_discapacidad_intelectual_asociacion_americanasobre_retraso_mental.pdf?sequence=1

Real Academia Española (2017). *Emoción*. En diccionario de la lengua española (23° ed). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>

Real Academia Española (2017). *Sentimiento*. En diccionario de la lengua española (23° ed). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=XbTu91V>