



DIRIGIDO A PROFESIONALES



EMOCIONA-DOWN

Programa de educación
emocional

GUÍA DE ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA MEDIADORES EMOCIONALES

Colabora:

Gmp Fundación 

EMOCIONA-DOWN

Programa de educación emocional

GUÍA DE ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA MEDIADORES EMOCIONALES

Colabora:

Gmp Fundación 

Diseño y coordinación de la edición:

Emilio Ruiz. DOWN CANTABRIA

Integrantes del grupo de trabajo 'Programa Emociones 2017'. DOWN ESPAÑA:

Susana Álvarez y Noemí Moreno. DOWN GRANADA

Jorge Arbués. DOWN HUESCA

Beatriz Hoyos. DOWN PALENCIA-ASDOPA

Belén Gil y Laura Morón. DOWN TOLEDO

M^ª Antonia Juan. DOWN VALLADOLID

Inés Mantilla. DOWN ESPAÑA

Adriana González-Simancas y Mónica Díaz. DOWN ESPAÑA

Con la colaboración de: **Gmp** Fundación 

La Fundación Gmp es una institución privada, sin ánimo de lucro que tiene como objetivo fundamental mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad intelectual y daño cerebral adquirido (DCA), para lograr su plena integración familiar, escolar, laboral y social y con un especial interés en la infancia con discapacidad intelectual.

www.fundaciongmp.org

Maquetación e impresión:

DC Promedia

Dep. Legal: M-33086-2017

I.S.B.N.: 978-84-697-7974-3

Impreso en papel FSC



DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio Corresponsables a la Mejor Estrategia Integral de Comunicación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Premio Infancia de la Comunidad de Madrid

Premio de Internet a la campaña por el Día Mundial del Síndrome de Down

Premio Mejores Ideas Digitales del Diario Expansión a la web de DOWN ESPAÑA

Declarada de Utilidad Pública (UP /F-1322/JS)

	página
Introducción.....	5
1. Inteligencia emocional y educación emocional.....	6
2. Educación emocional y síndrome de Down.....	10
3. Funciones y perfil del Mediador Emocional.....	16
4. Guía de orientaciones didácticas para el mediador emocional. Propuestas de intervención.....	18
4.1. Con el entorno y las asociaciones - Concienciación y sensibilización.....	18
4.2. Con los profesionales - Información, formación, apoyo y asesoramiento.....	18
4.3. Con las familias - Información, formación, apoyo y asesoramiento.....	21
4.4. Con las personas con síndrome de Down - Intervención y respuesta educativa.....	26
5. Objetivos.....	27
- Cuadro modelo 'Objetivos-actividades-materiales'.....	29
6. Metodología de intervención.....	32
7. Actividades.....	37
8. Evaluación. Revisión de procesos y de resultados.....	58
9. Para saber más.....	64

*La educación emocional
me ayuda a conocerme,
me ayuda a conocerte,
te ayuda a conocerme,
te ayuda a conocerte.*

*Sirve para identificar y alimentar los sentimientos positivos en ti y en mí,
y para aprender a controlar los sentimientos negativos.*

El resultado final es un efecto positivo en mí y en los demás.

Introducción

La educación emocional es esencial para el desarrollo integral de las personas con síndrome de Down, como en el caso de cualquier otro ser humano. El bienestar emocional tiene una incidencia clave en nuestra calidad de vida. Aunque vivimos en un mundo racional, que tiende a valorarlo todo en función de las capacidades cognitivas, lo cierto es que una formación centrada exclusivamente en el ámbito intelectual estará necesariamente desequilibrada, pues dejará abandonado uno de los campos fundamentales de nuestro desarrollo. Somos razón y emoción, cabeza y corazón.

El Mediador Emocional (M.E.) es la persona encargada, dentro de cada entidad vinculada a DOWN ESPAÑA, de desarrollar actividades de educación emocional, dirigidas tanto a las propias personas con síndrome de Down como a quienes les rodean, padres y profesionales, de forma que se cree un clima favorable al fomento de la inteligencia emocional en todos los niveles y estructuras.

La 'Guía de Orientaciones Didácticas para el Mediador Emocional' es un documento de apoyo que tiene por objeto favorecer la aplicación de diversas medidas que promuevan la educación emocional en sus entidades. Se ha elaborado con un enfoque multidimensional y sistémico, dirigido a la institución y al entorno, a los profesionales y a los familiares y, como no, a las personas con síndrome de Down de todas las edades. Se configura como un proyecto flexible de forma que se pueda adaptar a pequeños y a mayores, a niños de Atención Temprana y a adultos trabajadores, por situarnos en dos extremos, aunque en sus orígenes el proyecto se ha centrado en las edades entre 6 y 18 años, y hacia esos niveles se dirigen las propuestas prácticas iniciales de esta Guía.

Esta flexibilidad se hace patente en la creación una base de actividades y materiales abierta, viva, per-

manentemente renovada, vinculada a la presente Guía, que estará disponible en un espacio virtual. Este almacén de actividades y materiales será actualizado por los propios mediadores emocionales y por todas aquellas personas que deseen enriquecerlo con sus propias propuestas y experiencias.

El carácter vivo del documento introduce un espacio abierto de adaptación permanente reflejado en el Programa de educación emocional para personas con síndrome de Down que aquí se presenta. Está basado en fichas-modelo con diferentes propuestas de actuación, que pueden y deben ser adaptadas a la realidad de cada institución, de cada profesional, de cada grupo o cada persona individual con síndrome de Down. A partir de ellas, se pueden elaborar más tarde muchas otras propuestas de intervención, con el único límite que el marcado por la imaginación del profesional correspondiente.

La Guía, por tanto, no es un programa cerrado sino todo lo contrario, una propuesta, una orientación, una especie de recetario, con sugerencias prácticas de intervención, que pueden ser utilizadas de manera sistemática, siguiendo los pasos aquí marcados, o de forma independiente y separada, sirviéndose de determinadas fichas de actividades y materiales en función de las necesidades de cada momento. De esta manera, cada entidad y cada Mediador Emocional puede servirse de aquello que le sea útil y desechar lo que no se adapte a sus circunstancias concretas. Tratamos, en fin, de enseñar a pescar más que de proporcionar cañas.

Esperamos que esta herramienta contribuya a mejorar la vida emocional de las personas con síndrome de Down y de quienes conviven con ellas, con el propósito último de aumentar su bienestar subjetivo, que no es más que el término con el que en Psicología Positiva se alude a la felicidad.

Todo ser humano es una entidad compleja que interacciona con los objetos del entorno a través de dos instrumentos fundamentales: los cognitivos y los emocionales. Los instrumentos cognitivos (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje) le permiten intervenir sobre la realidad en forma de actuaciones. Las emociones le relacionan con los objetos de esa realidad. Todas las acciones del sujeto se producen siempre en forma de bloques cognitivo-emocionales y no es posible separar ambas funciones. La inteligencia emocional concilia dos términos complementarios, reflejados en funciones que también se complementan en nuestro cerebro, tal y como ha evidenciado la neurociencia actual. El binomio cognición-emoción es insoluble, lo que nos lleva a concebir que no hay razón sin sentimiento. Razón y emoción van de la mano y si no van de la mano, se pierden. En esencia, nuestras acciones y nuestras decisiones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos.

Sin embargo, en general se ha sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales para la existencia humana, cuando lo cierto es que en momentos en los que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se suele ver desbordada. Anatómicamente, la sede de las emociones en el cerebro humano se encuentra en sus estructuras más internas y primitivas: el tallo encefálico, el sistema límbico, el hipocampo y la amígdala, en el denominado cerebro emocional. En el transcurso de la evolución, el neocórtex (el cerebro pensante, aquella región cerebral encargada de la planificación y el raciocinio) surgió mucho más tarde y permitió al ser humano reflexionar sobre sus propias emociones y alcanzar cierto dominio sobre ellas. No

obstante, las vías neuronales primitivas son más rápidas y, en general, la vivencia emocional surge antes que la racional, por lo que valoramos de manera inconsciente en milisegundos una situación como agradable o desagradable sin saber conscientemente de qué se trata. El camino amígdala-respuesta motora es corto e inmediato (lo que se ha denominado en ocasiones 'secuestro emocional') y permite actuar con rapidez en situaciones potencialmente peligrosas, mediante el mecanismo de lucha-huida. Pero recuperar el equilibrio requiere que el córtex cerebral adquiera el dominio de las estructuras inferiores, algo que tarda más en conseguirse. El autocontrol emocional estaría relacionado con la capacidad para conseguir que los lóbulos prefrontales se encarguen de recoger la información sensorial y dictar la respuesta emocional más adecuada, antes de que la amígdala nos arrastre hacia actuaciones reactivas e irreflexivas.

Pero, ¿qué son las emociones? El léxico sentimental es muy confuso y muy variado. Desde la palabra castellana más antigua para designar las variables afectivas 'pasión', nos encontramos con términos como actitud, afecto, emoción, sentimiento, conmoción, estado de ánimo, humor, efusión, impresión, compasión y todos sus derivados, sin contar con los que recogen las diferentes emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco, vergüenza, ansiedad, culpa, celos, envidia, odio, desprecio, cariño, ternura, satisfacción, felicidad y un interminable etcétera), que intentan reflejar, sin conseguirlo, todos los matices de lo que somos capaces de sentir.

En castellano, existen más de 900 raíces léxicas relacionadas con el mundo afectivo. Se ha inten-

tado agruparlas, buscando incluso unas posibles 'emociones primarias' del mundo de los afectos, semejantes a los colores básicos en la pintura, como las derivadas de las cuatro expresiones faciales fundamentales: miedo, ira, tristeza y alegría. Paul Ekman, a su vez, nos habla de 6 emociones innatas, -cuya expresión corporal es universalmente reconocida en la mayor parte de las culturas, tanto letradas como iletradas: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco. Las emociones secundarias o sociales se derivan de las básicas y se combinan entre ellas-, comprendiendo algunas como el orgullo, los celos, la vergüenza o la lástima. Según la afectación psicológica, se pueden clasificar en: positivas -que producen bienestar- (como la alegría, el amor o la felicidad); negativas -que producen malestar- (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, asco y otras); y neutras o ambiguas, como la sorpresa. Sin embargo, la infinita variedad y riqueza de la vida emocional apenas permite agrupar los afectos en familias para objetivos de estudio e investigación.

Técnicamente hablando, la emoción es brusca, intensa e inestable, agrupa diversos estados emocionales y tiene base orgánica. Por el contrario, el sentimiento sería menos acentuado, más estable y duradero, y comprende la percepción cognitiva de la emoción. Podríamos decir que la emoción pertenece al cuerpo y el sentimiento a la mente. Una emoción es una respuesta a cambios del ambiente. El sentimiento es la toma de conciencia de la emoción, momento a partir del cual se puede alargar o acortar con la participación de la voluntad.

Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, es el principal impulsor de la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Gardner cuestiona la idea de que los humanos poseemos una capaci-

dad para aprender, que es fija, general y cuantificable, a la que llamamos inteligencia, que se puede medir mediante pruebas objetivas estandarizadas o tests y que puede variar en cantidad de unos individuos a otros. Defiende que la inteligencia no es una 'cosa' sino, más bien, un potencial, cuya presencia permite a las personas tener acceso a formas de pensamiento adecuadas para tipos de contenidos específicos, por lo que prefiriere centrar su atención en la forma en la que las personas nos mostramos inteligentes.

Ha llegado a describir 8 inteligencias que, lejos de funcionar de forma aislada, se encuentran mezcladas en diferentes proporciones en cada uno de nosotros, configurando un perfil personal que determina nuestra capacidad para aprender y la forma en la que lo hacemos. Habla de las inteligencias lingüística, lógico-matemática, corporal-cinética, musical, espacial, naturalista, interpersonal e intrapersonal, cada una de ellas con características definidas y específicas. Estas inteligencias actúan de manera combinada y no necesitan de la presencia de un director, entendiéndose por tal una inteligencia general, sino que funcionan más como un cuarteto que como una orquesta a la hora de interpretar la melodía de la existencia. La inteligencia intrapersonal, que nos faculta para entendernos a nosotros mismos, y la interpersonal, con la que comprendemos a los demás, configurarían conjuntamente la llamada inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es un constructo psicológico que aparece en 1990, con Salovey y Mayer, pero que consigue difundirse a partir de la aparición del libro con el título homónimo de Daniel Goleman en 1995, que se convirtió en un best seller mundial y permitió dar a conocer al público en general este concepto. Podemos entender

la inteligencia emocional como “una capacidad del ser humano que le permite identificar las emociones y los sentimientos, propios y ajenos, y le faculta para comprender y gobernar dichos fenómenos afectivos para adaptarse eficazmente al medio social en el que se desenvuelve”. Las competencias emocionales, a su vez, serían el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Siguiendo a Rafael Bisquerra, entendemos como educación emocional “el 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, con el fin último de aumentar el bienestar personal y social”. Esta definición puede aplicarse, punto por punto, a las personas con discapacidad intelectual y síndrome de Down, cuya formación integral requiere el abordaje de los aspectos emocionales tanto o más que los intelectuales y precisan de competencias y destrezas sobre las emociones que les capaciten para enfrentarse a los retos de la vida, en aras de alcanzar el mayor grado posible de bienestar individual. El objetivo común nos permite, una vez más, acercarnos a quienes tienen trisomía 21 al resto de las personas.

Las personas con síndrome de Down, niños, jóvenes y adultos, no están exentas de malestar emocional. La marginación y los problemas de exclusión escolar y social, las dificultades de aten-

ción y de razonamiento, la ansiedad y la depresión, también hacen mella en ellas, agravados por las limitaciones inherentes a la discapacidad intelectual y por el rechazo social. ¿Cuál es la preocupación de una madre de un niño con síndrome de Down? Mientras en la escuela siguen insistiendo en que lea y escriba, sume y reste, a esa madre le preocupa que sea bien acogido por los compañeros, que no sea excluido, que sepa relacionarse e integrarse, que se sienta bien consigo mismo, que acepte su discapacidad y conviva con ella, que sea feliz. Habilidades socio-emocionales todas ellas. Estas competencias son las que le permitirán alcanzar una inclusión social plena, con todo lo que eso supone.

Las dificultades mayores que encuentran las personas con síndrome de Down para ser admitidos con naturalidad en ambientes normalizados (como los pequeños en las escuelas y los adultos al incorporarse a puestos de trabajo en entornos ordinarios), se deben a carencias de índole social y emocional, tanto suyas como de quienes les han de acoger. Las conductas inadecuadas son uno de los factores más importantes de rechazo y de exclusión escolar. En el caso de los compañeros de colegio, la falta de empatía y de capacidad de aceptación, la baja tolerancia hacia quien es diferente, la dificultad para superar la presión del grupo o para comprender la perspectiva de los demás, pueden explicar determinadas actitudes negativas hacia la inclusión, competencias todas ellas que se pueden trabajar con programas de educación emocional. En el ámbito laboral, los casos de adultos con trisomía 21 que han perdido su puesto de trabajo se han debido, en la mayor parte de las ocasiones, a carencias de habilidades básicas en el conocimiento y control de las propias emociones y en la gestión emocional en la interacción con otros, no a factores relaciona-

dos con las labores que debían desempeñar. En definitiva, la escasez de habilidades sociales y el analfabetismo emocional pueden llegar a ser más

determinantes para la inclusión social de las personas con trisomía 21 que sus limitaciones intelectuales o cognitivas.

Pautas para el trato con personas con síndrome de Down

Las personas con síndrome de Down son muy diferentes entre sí en cuanto a personalidad y habilidades. No obstante, al tratar con ellas y dado el carácter de su discapacidad, conviene tener en cuenta algunas pautas generales de intervención válidas en la mayor parte de los casos:

- Si va acompañada por alguna otra persona, al hablar, dirigirse a la persona con síndrome de Down y no a su acompañante.
- Hablarle despacio, después de comprobar que está atenta al interlocutor y mirándole.
- Es preciso darle un poco de tiempo para que pueda captar el mensaje y responder. Es necesario ser pacientes cuando se habla con ella. Evitar anticiparse y responder por ella.
- Las instrucciones, mensajes y órdenes deben ser breves, sencillos y concretos. Si no entiende, se deberán buscar expresiones más cortas o palabras más sencillas.
- En algún caso será preciso repetir el el mensaje para que llegue a captarlo. Si se le dan varios encargos seguidos puede olvidar alguno.
- Se le pueden hacer preguntas sencillas para ir comprobando si está entendiendo.
- Para tratar de enseñarle algo, lo más eficaz es hacer una demostración de lo que se pretende que haga, dándole la instrucción verbal al mismo tiempo. En lugar de decirle: "tienes que hacer esto", es más práctico "mira cómo lo hago yo; ahora hazlo tú".
- Presenta limitaciones de expresión verbal, por lo que parece que tiene menor capacidad de la que realmente posee. Entiende mucho más de lo que puede explicar.
- Puede mostrar dificultades para dar explicaciones largas, por lo que conviene obtener su información mediante contestaciones breves a pequeñas preguntas claras o mediante demostraciones.
- Cuando sea capaz de leer, una estrategia útil para evitar olvidos consiste en proporcionarle por escrito los pasos a seguir en un determinado proceso.
- Ser cuidadosos con las frases hechas, las bromas, las ironías y las expresiones con doble sentido. Puede entenderlas literalmente y sentirse confundida.

2 Educación emocional y síndrome de Down

Las emociones son vivencias personales, estados de cada sujeto en los que siempre estamos inmersos, querámoslo o no, lo que hace que cada vida merezca ser vivida por el mero hecho de ser exclusiva y única. Por eso, las personas con síndrome de Down tienen una experiencia vital tan rica como los demás. De hecho, podríamos aventurar que experimentan sus sentimientos con más intensidad, pues el control de los impulsos emocionales producido desde los centros racionales está en ellas más reducido, más atenuado.

Esta riqueza emocional se ve reflejada en la amplia variedad de personalidades que emergen entre las personas con síndrome de Down, en contra de los manidos tópicos que las consideran a todas cariñosas, sociables y 'eternos niños'. Lo cierto es que todas son diferentes y todas experimentan su vida emocional de distinta forma. Por otro lado, el gusto por el contacto interpersonal, el interés por los demás, el agrado por estar junto a otros, constituyen fortalezas evidentes en relación con el ámbito afectivo en las personas con síndrome de Down. Y vinculado con ello, su capacidad para la imitación, su facultad para aprender por medio de modelos, observando a otros, pues no hemos de olvidar que el lenguaje corporal es el lenguaje sentimental. Se ha llegado a afirmar que las personas con síndrome de Down, en especial los niños, tienen una facilidad distintiva para captar el 'ambiente afectivo' que les rodea, al menos entre familiares y seres queridos. De hecho, son especialmente sensibles a las emociones negativas, como la ira y la tristeza, que les desagradan sobremanera, aunque en ocasiones las confunden y les cuesta identificarlas. Es como si captasen la 'energía emocional' proveniente de otros.

Vemos que, si en el campo racional cuentan con serias carencias fruto de su discapacidad intelectual inherente, en el terreno emocional parten con algunas ventajas con las que hemos de contar. Que vivan intensamente sus emociones, que tengan una amplia variedad de personalidades -fruto de su caudal emocional-, que aprendan con facilidad por imitación, o que cuenten con una especial sensibilidad para captar estados afectivos, se pueden considerar puntos fuertes con los que cuentan las personas con síndrome de Down en el ámbito de los sentimientos.

Ahora bien, presentan insuficiencias evidentes que animan a introducir diferentes intervenciones de carácter emocional en los programas formativos dirigidos a personas con síndrome de Down. La dificultad para la comunicación lingüística, por ejemplo, puede limitar la expresión de sus estados afectivos. Poner palabras a las emociones es la primera estrategia a nuestra disposición para comenzar a conocerlas y controlarlas, ya que no es lo mismo estar enfadado o triste que poner nombre a mi enfado o tristeza. Si les cuesta expresarse, si no saben o no pueden nombrar lo que sienten, el camino hacia la gestión de sus sentimientos se verá obstaculizado. En otro orden de cosas, el córtex cerebral en las personas con síndrome de Down tiene mayores limitaciones para regular e inhibir las conductas, por lo que el control de la manifestación externa de sus emociones es menor. Por ello, con frecuencia se muestran espontáneas y directas al expresar sus afectos, por ejemplo, con exceso de contacto físico, o aparecen bloqueos en sus comportamientos ante situaciones novedosas o imprevistas, que en determinados momentos les hacen parecer inflexibles o testarudas.

Y aunque con anterioridad se ha afirmado que los niños con síndrome de Down tienen una especial sensibilidad afectiva, presentan claras limitaciones a la hora de interpretar, categorizar o definir emociones concretas. Su vocabulario emocional

es limitado y confunden las peticiones indirectas, las sugerencias o las insinuaciones. Es destacable, por último, su dificultad para planificar actuaciones y para tomar decisiones, por sus limitaciones en la función ejecutiva.

El mundo emocional de las personas con síndrome de Down

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Intensa vivencia de las emociones • Mayor espontaneidad emocional • Amplia variedad de personalidades • Facilidad para la imitación • Interés por el contacto social • Sensibilidad afectiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad al planificar y al tomar decisiones • Menor autocontrol emocional • Frecuentes bloqueos • Limitaciones de expresión verbal • Baja interacción social espontánea • Confusión emocional

Dentro del bloque de las debilidades, no podemos olvidar las barreras debidas al entorno que son, en último término y como ocurre en la mayor parte de las discapacidades, las más limitantes. Es el caso de la sobreprotección y de la sobre-exigencia provenientes de quienes les rodean ya que producen efectos directos e indirectos en el desarrollo emocional del niño o adulto con síndrome de Down. Pedirles menos de lo que pueden llegar a dar, evitándoles el conflicto y, con ello, el aprendizaje; o, en el otro extremo, exigirles por encima de sus posibilidades, intentando que alcancen lo que no están capacitados para lograr, todo ello produce, por fuerza, efectos negativos en su desenvolvimiento emocional, actual y futuro, y en su satisfacción vital.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, por medio de la cual se adquieren competencias y habilidades que pueden ser aplicadas a una amplia multiplicidad de contextos y circunstancias vitales. Tradicionalmente, el sistema educativo se ha centrado en la

mejora de las capacidades intelectuales sirviéndose de las distintas materias curriculares y prestando escasa o nula atención al desarrollo socio-afectivo. De alguna manera, se olvida el valor y la necesidad de una educación global, de la persona como un todo. No obstante, es indudable que, incluso si el objetivo fundamental es lograr el progreso académico de los alumnos, además de los factores pedagógicos y cognitivos, estarán siempre presentes factores emocionales y sociales.

Ahora bien, muchos de los programas de educación emocional al uso tienen un marcado componente de abstracción que hace difícil su aplicación para personas con síndrome de Down. Es frecuente la presencia de ejercicios en los que han de imaginar situaciones, explicar lo que sentirían, ponerse en el lugar de otra persona o prever determinados acontecimientos. Las técnicas cognitivas, con alto contenido abstracto o fundamentadas en procedimientos lingüísticos, son buenos ejemplos dada su complejidad intrínseca y su base conceptual, por lo que requerirían importantes

adaptaciones. Así, la detención del pensamiento, en caso de utilizarse, debería servir de palabras cortas (stop, para, basta, ya) ante pensamientos concretos (no puedo, me da miedo); y el entrenamiento en instrucciones en el que el sujeto se habla a sí mismo, sería conveniente aplicarlo con frases sencillas o mensajes breves, adecuados al nivel comprensivo y expresivo de cada niño.

Las largas explicaciones son también un escollo, por su limitación en el lenguaje expresivo verbal, con lo que pedirles que cuenten lo que sienten o expliquen lo que otro está experimentando siempre les resultará arduo. Es el caso de ejercicios del tipo: "¿Qué debe decir César en esa situa-

ción?" o "¿Qué se piensa cuando alguien está contento?". En este aspecto, es útil la utilización de historietas sociales o de cuentos que presentan experiencias emocionales o situaciones sociales conflictivas.

En resumen, para planificar nuestro programa de educación emocional concreto, hemos de partir de un conocimiento realista y actualizado de sus peculiaridades del aprendizaje, sirviéndonos de sus puntos fuertes e intentando paliar los efectos de sus debilidades. Comenzaremos, por tanto, definiendo cuáles son sus principales características psicológicas. Un mejor conocimiento nos permitirá realizar una más certera intervención.

Características psicológicas y del aprendizaje de los alumnos con síndrome de Down

Dimensión	Características	Propuestas de actuación
Atención	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades en la atención, tanto a la hora de centrarla en un objeto como de mantenerla en el tiempo. • Facilidad para la distracción ante estímulos llamativos o novedosos. • Cortos periodos de atención. • Dos flujos paralelos de actividad limitan su concentración. • Su atención varía en función de su motivación o su estado del momento. • Demora de la respuesta: tardan más en responder a estímulos externos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Programar ejercicios para que aumenten sus periodos de atención. • Utilizar actividades motivadoras, variadas y amenas. • Mirarles cuando se les habla y comprobar que atienden. • Eliminar estímulos distractores. • Presentarles los elementos de uno en uno. • Evitar enviarles diferentes mensajes y estímulos al mismo tiempo. • Darles tiempo para responder.
Percepción	<ul style="list-style-type: none"> • Captan mejor la información por vía visual que auditiva. • Percepción visual: punto fuerte en el síndrome de Down. • Dificultades en el canal auditivo que les limitan el seguimiento de instrucciones verbales. • Aprenden con facilidad por imitación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar la información de forma multisensorial. • Utilizar referentes visuales: imágenes, dibujos, fotografías, gráficos o pictogramas. • Emplear el aprendizaje por observación o vicario. • Hacer de modelos de lo que queremos que aprendan.

Características psicológicas y del aprendizaje de los alumnos con síndrome de Down

Dimensión	Características	Propuestas de actuación
Memoria	<ul style="list-style-type: none"> • Destaca la memoria viso-espacial sobre la auditivo-verbal. • Presentan limitaciones en la memoria a corto plazo, por lo que pueden olvidar lo que se les acaba de decir u ordenar. • Mejor memoria procedimental y operativa que semántica (les resulta más fácil hacer que explicar). 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar la memoria expresamente. • Proporcionarles estrategias: subvocalizar, repetir, asociar, agrupar por categorías... • Darles ayudas (gráficos, listas, fotografías). • Practicar en el día a día (ej: recordar lo que hicieron y sintieron).
Inteligencia	<ul style="list-style-type: none"> • Habitualmente, discapacidad intelectual de carácter leve o moderado. • Pensamiento en el marco de las operaciones concretas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicarles hasta lo más sencillo. • Partir de lo concreto, para llegar a lo abstracto. • Practicar la resolución de problemas cotidianos.
Procesamiento Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Lentitud en el procesamiento cognitivo. • Dificultad para manejar diversas informaciones simultáneas. • Limitaciones en la función ejecutiva y en la toma de decisiones. • Les cuesta entender las bromas, las ironías y las frases con doble sentido. • Dificultad para transferir y generalizar sus aprendizajes a otros momentos y lugares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablarles despacio. • Enviarles mensajes claros, concisos, directos y sin doble sentido. • Darles las instrucciones de una en una. • Permitirles que tomen sus propias decisiones. • Entrenar las bromas y las ironías. • Tener prevista la generalización y el mantenimiento de los aprendizajes. • Practicar lo aprendido en diferentes circunstancias.
Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> • Asincronía en la adquisición de las diversas habilidades lingüísticas. • Retraso en la emergencia del lenguaje y de las destrezas lingüísticas. • Punto débil en el síndrome de Down. • Capacidad del lenguaje expresivo por detrás del comprensivo. • Comprenden mucho más de lo que son capaces de expresar. • Limitaciones en la inteligibilidad del habla y en la sintaxis (usan pocos nexos y su lenguaje es telegráfico). • El vocabulario es una de sus fortalezas, aunque es inferior al propio de la edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablarles y escucharles. • Conversar y comentar las interacciones cotidianas. • Favorecer la expresión de sus sentimientos. • Fomentar las interacciones comunicativas. • Limitar las explicaciones orales en clase. • Reforzarlo con el ordenador y la lectura y la escritura. • Utilizar cuentos para abordar las emociones y reforzar el lenguaje.

Características psicológicas y del aprendizaje de los alumnos con síndrome de Down

Dimensión	Características	Propuestas de actuación
Conducta	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento correcto en diferentes situaciones sociales con un entrenamiento oportuno. • Adecuado nivel de comprensión y actuación social. • Limitaciones en la función ejecutiva que les puede afectar a su falta inhibición en determinadas situaciones sociales. • Les cuesta regular la conducta en los cambios de rutinas diarias. • Rigidez en ciertas conductas. • La conducta puede ser la expresión de vivencias o malestares emocionales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratarles con normalidad: igualdad de derechos y deberes. • Entrenar la capacidad de inhibir los impulsos, con regulación externa inicial. • Anticipar posibles cambios en sus rutinas cotidianas. • Establecer normas claras y razonadas y límites precisos. • Evitar los extremos: sobreprotección, dejadez y exceso de exigencia. • Ver la conducta como un reflejo de vivencias emocionales. • Aplicar los programas de modificación de conducta cuando sea preciso.
Desarrollo social	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptable grado de adaptación social con la formación apropiada. • Destacada comprensión social, empatía y capacidades de interacción social. • Interés por las relaciones con los demás. • Fácil seguimiento de las normas de funcionamiento social. • Frecuente imitación de los comportamientos de otros. • Es habitual que prefieran jugar solos o con niños más pequeños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover su autonomía en diferentes situaciones sociales. • Animarles a participar en actos sociales y recreativos. • Promover que tomen parte en tareas de grupo y que intervengan en juegos y deportes. • Evitar concederles privilegios especiales. • Proporcionar control externo, previo al autocontrol. • Aplicar programas de entrenamiento en habilidades socio-emocionales.
Personalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Rica variedad de personalidades. Todos son diferentes. • Tendencia a la persistencia de la conducta y resistencia al cambio. Aferrados a sus rutinas. • Menor capacidad de respuesta y reacción ante el ambiente. • Dificultades para comprender y prever las consecuencias de su conducta. • Falta de constancia en tareas que no son de su interés. • Reiteración de determinados temas y actividades. • Carácter abierto, sociable, colaborador y afectuoso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar la personalidad de cada uno. • Adaptar los programas de intervención a las peculiaridades de cada individuo. • Habituarles, de vez en cuando, a cambiar de tareas y a romper sus rutinas diarias. • Proporcionarles estrategias y pautas de actuación para afrontar diferentes situaciones. • Abordar de forma práctica el pensamiento consecuencial. • Acostumbrarles a mantener la constancia en sus responsabilidades. • Abrir el abanico de sus temas de interés.

Características psicológicas y del aprendizaje de los alumnos con síndrome de Down

Dimensión	Características	Propuestas de actuación
Ámbito emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad de las vivencias emocionales. • Gusto por el contacto interpersonal e interés por los demás. • Amplia variedad de personalidades. • Capacidad para la imitación de estados emocionales. • Sensibilidad frente al ambiente afectivo. • Dificultad para la comunicación lingüística de estados afectivos. • Vocabulario emocional limitado. • Desarrollo más lento de su capacidad de autorregulación. • Les cuesta inhibir sus manifestaciones sentimentales. • Bajo nivel de interacción social espontáneo. • Limitaciones a la hora de identificar, categorizar y definir emociones concretas. • Dificultad para empatizar y adoptar la postura de otros. • Baja tolerancia a la frustración en ocasiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudarles a identificar lo que están sintiendo. • Enseñarles a poner nombre a sus emociones. • Aumentar su vocabulario emocional. • Observar su conducta como espejo de sus sentimientos. • Proporcionar control externo previo al autocontrol. • Abrir vías de contacto emocional, buscando momentos y lugares para la comunicación. • Favorecer el contacto social. • Proporcionarles modelos de respuestas emocionales adecuadas. • Fomentar la empatía, mostrándoles las necesidades de los demás y los efectos que su conducta tiene en ellos. • Permitirles experimentar pequeñas frustraciones y enseñarles a gestionarlas.
Estilo de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenden con mayor facilidad si se apoyan en claves visuales dada su mejor percepción visual. • Muestran limitaciones en la memoria explícita. • Inestabilidad y fragilidad de los aprendizajes. • Escasa iniciativa para comenzar actividades o realizar tareas. • Les cuesta pedir ayuda, porque no identifican la dificultad o porque se lo solucionan antes. • Pueden presentar resistencia al esfuerzo, ya sea por una baja motivación o por temor al fracaso. • Les suele costar hacer tareas de forma autónoma. • Necesitan que se les enseñe lo que otros aprenden espontáneamente. • Dificultades en la transferencia y generalización de aprendizajes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar su capacidad de observación y de imitación. • Plantear los aprendizajes de forma práctica y repetir las actividades. • Proporcionar mayor número de ejemplos, ejercicios y prácticas. • Refuerzos y repasos frecuentes. • Presentarles la estimulación que ellos no buscan. • Enfrentarles a problemas cotidianos y permitir que los solucionen por ellos mismos. • Transmitirles nuestra confianza en ellos para que confíen en sí mismos. • Favorecer el trabajo autónomo. • Descomponer el proceso de enseñanza en pasos intermedios. • Secuenciar de forma detallada los objetivos, los contenidos y las actividades. • Aplicar los aprendizajes en entornos variados y con distintas personas.

3

Funciones y perfil del Mediador Emocional

El Mediador Emocional. Definición y funciones

Las entidades federadas vinculadas a DOWN ESPAÑA que han mostrado su interés en abordar la inteligencia emocional podrán crear la figura del Mediador Emocional, profesional de apoyo educativo formado para desarrollar las actividades de educación emocional con los niños y adolescentes, profesionales y familias de su entidad. La persona designada tendrá las siguientes funciones:

- a) Realizar un diagnóstico de las prácticas que se están llevando a cabo en la entidad en relación con el desarrollo emocional de los usuarios.
- b) Sensibilizar de la importancia de la educación emocional para el desarrollo integral de las personas con síndrome de Down.
- c) Procurar que todos los programas aplicados en la entidad tengan en cuenta el bienestar emocional de las personas implicadas.
- d) Favorecer la creación de espacios y tiempos para el fomento de la educación emocional en las asociaciones.
- e) Impulsar medidas educativas que promuevan el bienestar emocional.
- f) Informar y formar al resto de los compañeros de la entidad en el ámbito de la educación emocional.
- g) Orientar y asesorar a otros profesionales en relación con estrategias y técnicas de educación emocional.
- h) Realizar actividades y propuestas de acciones formativas sobre educación emocional dirigidas a profesionales, familiares y personas con esta discapacidad intelectual.
- i) Proponer intervenciones que ayuden a la persona con síndrome de Down a:
 - Conocerse a sí misma.
 - Gestionar sus emociones.
 - Conocer las emociones de los demás.
 - Relacionarse eficazmente.
- j) Ayudar a la persona con síndrome de Down a comprender y gestionar sus emociones, encajándolas en su vida cotidiana.
- k) Concienciar a los familiares de la necesidad de promover medidas de educación emocional desde pequeños.
- l) Implicar a las familias en la educación emocional de sus hijos.
- m) Acompañar y asesorar a las familias en el ámbito de la educación emocional.
- n) Mediar entre la persona con síndrome de Down, la familia y su entorno.

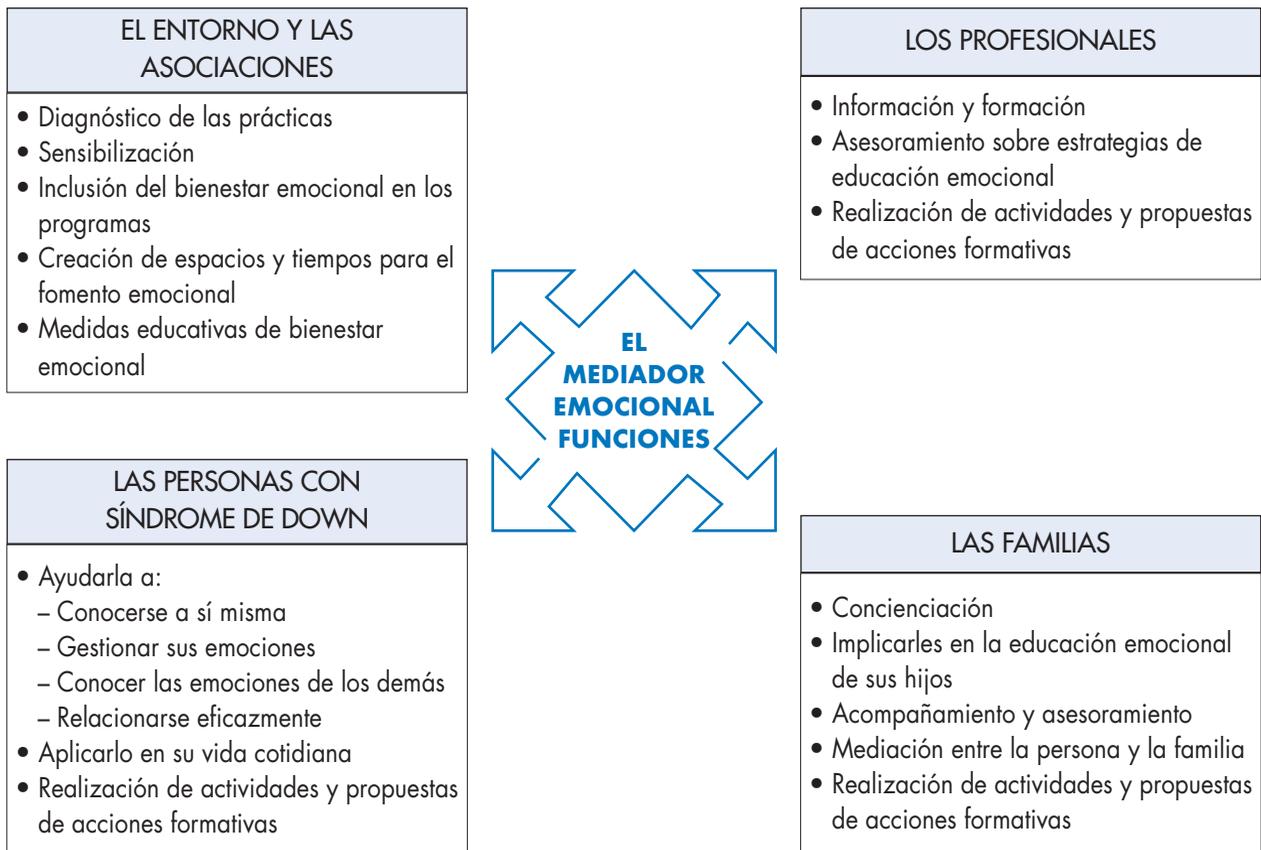
Perfil del Mediador Emocional

Para designar a la persona que asumirá las funciones de Mediador Emocional en la entidad correspondiente, se podrán tener en consideración algunos de los siguientes aspectos:

- a) Actitud favorable. Interés y sensibilidad hacia todo lo relacionado con la inteligencia emocional.
- b) Formación. Disponer de unos conocimientos básicos sobre educación emocional.
- c) Empatía. Facultad para sintonizar con los sentimientos de los demás y para mostrarse respetuoso con las emociones expresadas por otros.

- d) Entusiasta. Potencialidad para despertar emociones: dinámico, activo, facilitador.
- e) Buen comunicador. Capaz de crear un clima de confianza y de expresar sus propias emociones.
- f) Dinamizador. Capacidad para la dinamización y gestión de grupos y personas.

En principio no existe un perfil profesional que se considere idóneo para asumir estas funciones, sino que sería recomendable que se realizase la elección en función de la actitud o inclinación hacia el tema y de la preparación previa.



4

Guía de orientaciones didácticas para el Mediador Emocional. Propuestas de intervención

4.1. Con el entorno y las asociaciones - Concienciación y sensibilización

Cuando emprendes un camino, empiezas donde te encuentras. Si se quiere comenzar a abordar la educación emocional en una asociación, lo mejor es partir de lo que ya se hace en relación con este tema. De ahí la necesidad de realizar un diagnóstico sistemático de las prácticas que se están llevando a cabo vinculadas con el ámbito emocional: un taller de educación afectivo-sexual, el entrenamiento en determinadas estrategias de autocontrol emocional para los niños en etapa escolar o la aplicación de un programa de habilidades sociales y relaciones interpersonales con un grupo de adultos trabajadores, son muestras habituales de este tipo de prácticas. El Mediador Emocional podrá recoger todas estas medidas, revisando los programas aplicados en la entidad para, a partir de ellas y tomando lo valioso que contienen, presentar su propia propuesta de programa de educación emocional, en el que, lógicamente, esas medidas deberán estar incluidas. Se trata de partir de lo que ya se hace, de visibilizar y poner en valor lo existente.

Al mismo tiempo, una función fundamental del Mediador Emocional es la concienciación sobre el papel esencial que cumple la educación emocional en el desarrollo integral de todas las personas, con y sin síndrome de Down. Para ello, puede desarrollar campañas de sensibilización, programar sesiones formativas para familias, jor-

nadas con profesionales, charlas de concienciación en colegios, organizar una 'semana de las emociones' o actividades ocasionales para visibilizar esta realidad.

Por otro lado, y como bien dice la 'ley de las cosas pequeñas', se necesita tiempo y esfuerzo para eliminar las estructuras viejas y construir las nuevas. De ahí la conveniencia de favorecer la creación de espacios y tiempos para el fomento de la educación emocional en sus asociaciones, introduciendo pequeñas medidas, cambiando algunas rutinas, modificando los hábitos diarios para, con el tiempo, conseguir modificar el alma del centro, inclinándola hacia el ámbito de los sentimientos de manera complementaria a la formación intelectual que es la que habitualmente predomina. Y con la mirada atenta para impulsar, siempre que se pueda, medidas educativas que promuevan el bienestar emocional.

No podemos dejar de mencionar la necesidad de llevar a cabo un cambio transversal a toda la institución, que parta del compromiso firme de los encargados de la Dirección y acabe por influir en todos y cada uno de los agentes implicados. Y que lleve a contemplar la posibilidad de abrir líneas estratégicas en los planes de futuro para asegurar el bienestar emocional de las personas con las que trabajamos.

4.2. Con los profesionales - Información, formación, apoyo y asesoramiento

La implantación de programas de educación emocional es el modelo de intervención más adecuado para potenciar las emociones positivas y

paliar en lo posible la influencia de las negativas en el seno de las entidades. Impregnar de un aroma emocional la filosofía educativa del centro

requiere de la implicación profunda de todos los profesionales, sea cual sea su especialidad y su experiencia. No sirve con aplicar unas pocas fichas de un programa estándar, sino que el cambio se ha de producir en el interior de cada educador, en su corazón, desde la confianza en que éste es un camino hacia una auténtica transformación educativa. Por eso, los profesionales necesitarán, a su vez, profundizar en estos contenidos, formándose e informándose, para poder sentirse cómodos a la hora de aplicarlos.

El Mediador Emocional asume una función esencial en relación con sus compañeros dentro de la institución especializada en síndrome de Down y de entidades externas, educativas y laborales, por ejemplo. Será el encargado de proporcionarles una formación básica en este terreno y de apoyarles y asesorarles en los momentos en que lo precisen. Y aquí se puede encontrar con la tradicional insistencia en la mejora de las capacidades intelectuales o de las destrezas técnicas, presente también en la educación de los niños con síndrome de Down y reforzada en muchos casos por las propias familias. Deberá incidir, por tanto, en resaltar la necesidad de una formación global, de la persona como un todo, de forma que las competencias emocionales se desarrollen al mismo tiempo que las intelectuales.

Habrà de clarificar que todos los formadores somos educadores de emociones, siempre, consciente o inconscientemente, querámoslo o no, sin poder evitarlo. Quien se relacione con una persona con síndrome de Down y se niegue a abordar los aspectos emocionales, porque entiende que no forman parte de su función, se encontrará con que los aspectos emocionales le asaltarán a él. Cuando un educador aborda un conflicto entre dos compañeros obligándoles a sentarse y a ca-

llarse; o se enfrenta a la tristeza de una adolescente cambiando de conversación cuando trata de hablar del tema que le preocupa; o intenta consolar a un niño que manifiesta un temor diciéndole "no te preocupes" o "no tiene importancia", están interviniendo sobre las emociones de esos chicos, con medidas equivocadas pero que, indudablemente, son medidas de intervención. E incluso cuando no hace nada, cuando procura eludir esos temas esquivándolos, también está actuando en el ámbito emocional. En todos esos casos está enviando un mensaje en el que se lee entre líneas que las emociones le agobian, que no se ve con fuerzas de abordarlas, que se siente incómodo en situaciones en las que la energía de los sentimientos se manifiesta, que los conflictos emocionales le superan. Y utiliza como estrategia de afrontamiento el intentar suprimir, ocultar o eludir esa energía afectiva, sin saber que, como toda forma de energía, es indestructible y por algún sitio acabará por exteriorizarse.

El Mediador Emocional deberá concienciar a sus compañeros de que es imprescindible introducir un nuevo perfil de educador, con un cambio en las funciones que suponen la adquisición de unas competencias que trascienden la formación didáctica o técnica. Este nuevo perfil profesional ha de configurar un modelo de equilibrio personal, que se convierta en fuente de inspiración e imitación para las personas con las que trabaja; un modelo de afrontamiento emocional en las interacciones que en el centro se producen; un modelo de habilidades empáticas; y un modelo de resolución de conflictos y mediación educativa. Y aquí el profesional se ha de enfrentar a la realidad de sus propias emociones, las que despierta en su interior el contacto con las personas con síndrome de Down y con el resto de profesionales. Necesitará hacerse consciente de que no soporta a determinada

persona, de que enfrentarse a un grupo concreto le produce ansiedad o de que le tensan algunas reuniones, por poner solo unos ejemplos de situaciones cotidianas de alto voltaje emocional. Y con esa información en su mente, actuar en consecuencia.

El educador deberá realizar un análisis interno de sus propias emociones, para captar lo que le hace sentir el niño con discapacidad y, a partir de ahí, asimilar, aceptar y gestionar esos sentimientos. Y no puede basar su intervención, por ejemplo, en que "le da pena", sino que su profesionalidad le ha de llevar a tomar las medidas adecuadas al perfil del alumnado al que ha de atender. La labor docente es una tarea basada en las relaciones interpersonales y, por ello, con una fuerte carga

emocional inevitable. Solo si es capaz de conocer, aceptar y conducir su propio mundo emocional podrá el educador ayudar al niño o al joven a detectar y dirigir sus impulsos.

La educación emocional debe insertarse en el centro como estilo educativo, como una forma de hacer que transmite modelos de afrontamiento emocional, como una forma de vivir, como una forma de ser. El educador, inevitablemente, va a modelar el aprendizaje sentimental en sus alumnos, a través de sus interacciones cotidianas con ellos. Todos los educadores educamos emociones. Y siempre será mejor hacerlo de manera consciente y voluntaria, rigurosa y planificada, que dejarse arrastrar por automatismos repetidos fruto de nuestra experiencia vital personal.

El mundo emocional de las personas con síndrome de Down

REFLEXIONES PREVIAS

CLAVE. 'Sí': De acuerdo; 'No': En desacuerdo; '?': Sin definir	Individual	Grupo	Puesta en común	Observaciones
1.- Las personas con síndrome de Down tienen una vida emocional tan rica como los demás				
2.- Debe incluirse la educación emocional en su formación				
3.- La formación académica y técnica es más importante que la emocional				
4.- La inteligencia emocional es la unión de las inteligencias intrapersonal e interpersonal				
5.- Todos los educadores educamos emociones				
6.- Los educadores no estamos preparados para abordar la educación emocional				
7.- La educación emocional es práctica				
8.- Una herramienta muy útil para trabajar las emociones son los cuentos				
9.- Es imprescindible controlar las emociones negativas				
10.- Las principales dificultades que encuentran estas personas para su inserción social son de índole emocional				

4.3. Con las familias - Información, formación, apoyo y asesoramiento

La educación emocional empieza en el hogar. En el mismo instante en que el niño nace y es colocado sobre el pecho de su madre, se produce un intercambio de mensajes emocionales que son el comienzo de una relación que ha de durar muchos años. Cada vez disponemos de más datos de que ese vínculo emocional se crea mucho antes, en el periodo de gestación.

La experiencia vital de tener un hijo con síndrome de Down es única y viene acompañada de una poderosa carga emocional, que se manifiesta desde el mismo instante en que a los padres se les comunica el diagnóstico, sea éste prenatal o postnatal. De ahí la necesidad de ayudarles a sobrellevar el torbellino de sentimientos que, en los primeros momentos, y a lo largo de la vida, les invaden. Los padres atraviesan una serie de fases en el proceso de aceptación de la discapacidad de su hijo, que reflejan la intensidad de su experiencia emocional. Emociones como la sorpresa, el desconcierto, la rabia, el miedo, el dolor, la desesperación o la tristeza, se contraponen con otras como la alegría, la paciencia, la seguridad, la sonrisa, el cariño, la felicidad o el amor. Todo un abanico de sentimientos que les acompañarán durante toda la vida.

Una misión clave del Mediador Emocional es hacer conscientes a los padres del papel fundamental que desempeñan en el desarrollo emocional de su hijo con síndrome de Down, para lo

cual han de disponer de estrategias y de habilidades que les permitan realizar correctamente esa labor. Tendrá que implicarles en la educación emocional de sus hijos y, con ese fin, en todas las actividades que aparecen, tanto en esta Guía como en la Guía del alumno, se recogen siempre propuestas concretas para llevar al ámbito del hogar.

Tendrá también que estar disponible para acompañar a la familia cuando le necesite, asesorándola en todo lo relacionado con la educación emocional. Y siempre que sea necesario, asumir un papel de mediador entre la persona con síndrome de Down y su familia, favoreciendo que los cauces emocionales fluyan con naturalidad entre ellos.

Por último, y no por ello menos importante, deberá proponer y llevar a cabo actividades formativas para familiares, que pueden plasmarse en charlas, cursos, seminarios, jornadas o encuentros de padres, en los que se les capacite para atender correctamente a las necesidades emocionales de sus hijos.

El Mediador Emocional tiene una función fundamental de apoyo y asesoramiento de los padres del niño con síndrome de Down en todo lo relacionado con el ámbito afectivo. Para ello puede aportarles algunas sugerencias de actuación útiles para aplicar en el entorno familiar.

En relación con sus hijos:

- **Hablar de las emociones con naturalidad.** Para ello pueden aprovechar las interacciones que surgen espontáneamente en el hogar para que reflexionen sobre sus propios sentimientos y los de los demás, y aprendan a conocerlos y gestionarlos.
- **Observar al hijo y preguntarle de vez en cuando:** "¿Qué te ha sucedido hoy?" "¿Cómo te sientes?"
- **Aceptar los sentimientos de los hijos.** Permitir que expresen, sin prohibiciones, las emociones que sienten. Deben evitarse expresiones del estilo: "No llores", "No te enfades", "Qué tontería", "No es nada", "Ya se te pasará". Toda persona tiene derecho a expresar su tristeza, alegría, rabia, vergüenza, malestar, etc.
- **No limitar ni eliminar las emociones negativas.** Sentir miedo, angustia, ira o vergüenza es tan natural como sentir alegría, felicidad, ilusión o cariño.
- **Animarles a sentir la emoción y a expresarla de forma correcta.** Contemplar y manifestar el lenguaje emocional a través del cuerpo y la palabra.
- **Ayudarles a comprender que de la emoción no necesariamente debe derivarse un comportamiento** (ej.: frustración-enfado; ira - violencia; miedo-huída o bloqueo; etc.) A las emociones hay que darles espacio y a las conductas ponerles límites.
- **Acostumbrarles a que tengan en cuenta la perspectiva del otro.** "¿Cómo te sentirías tú si...?"
- **Los padres deben reconocer sus emociones,** para facilitar que sus hijos reconozcan las de los demás, además de las propias. El control emocional se aprende observando a otros cómo se controlan. Somos modelos para nuestros hijos.
- **El adulto transmite y puede contagiar el estado emocional** y anímico a través de su tono de voz, gestos, contacto físico, etc. Cuidar todos los aspectos relativos al lenguaje no verbal.
- **Permitirles que se equivoquen** y aprendan a ser más autónomos emocionalmente. Darles la oportunidad de que prueben, que ensayen, que lo intenten, que decidan, que cometan sus propios errores y aprendan de ellos.
- **Ayudarles a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos,** haciéndoles que asuman siempre la responsabilidad de aquello que decidan.
- **Evitar tomar decisiones por ellos,** en especial en temas de menor trascendencia o que se relacionen con sus ocupaciones y sus intereses. Por ejemplo, no decidir por ellos en lo tocante a sus juegos, amigos, ropa, gustos, iniciativas, entretenimientos, etc.
- **Jugar con ellos.** El juego es una poderosa herramienta de entretenimiento y de entrenamiento emocional, además de que permite poner a prueba las propias capacidades y favorece las relaciones interpersonales.
- **Fomentar su autonomía.** Que aprendan a ocupar su tiempo, que se aburran. El aburrimiento es un motivador primer paso hacia la iniciativa y la toma de decisiones.
- Dejar que los niños se familiaricen con **estrategias que fomentan el bienestar:** practicar el masaje para relajarse, cantar, bailar, contar cuentos, dialogar, sonreír, etc.
- **Recordarles que les queremos,** sientan la emoción que sientan, por ejemplo, cuando están enfadados o tristes.

En relación con ellos mismos ("si yo estoy bien, tú estás bien"):

Los padres, por su parte, pueden establecer su propio programa de educación emocional para aplicarse a sí mismos y así progresar también en el conocimiento y gestión de las propias emociones. Se trataría de tomar medidas como:

- **Reorganizarse para sentirse mejor.** Es importante que los padres sepan gestionar su propio tiempo, dedicando espacios a actividades satisfactorias de su interés, dentro de sus posibilidades. Si el padre está bien, el hijo estará bien.
- **Revisar las actividades que te motivan y te llenan, comprobando el tiempo que les dedicas.** Comparar el círculo de vida real y el ideal, el actual y el soñado, tanto en lo concerniente a relaciones sociales, familia, trabajo, aspectos personales y ocio. Intentar acercar el círculo real al ideal. La presencia de un niño con síndrome de Down en la familia no ha de limitar la búsqueda de nuevos sueños.
- **Mantener una actitud de observación hacia las propias emociones.** Tomar conciencia de nuestras reacciones emocionales habituales. "¿Cómo me siento?" "¿Qué me ha ocurrido hoy?" "¿Cómo me ha hecho sentir?"
- **Reconocer nuestras emociones y las de nuestros hijos.** Atender a las propias emociones. Enseñar al niño a atender a las suyas.
- **Reconocer el propio estado de ánimo e intentar gestionar las emociones que provoque de la mejor forma posible.** Si se ha tenido un mal día, por ejemplo, buscar estrategias prácticas para reconducir los sentimientos. Como por ejemplo, antes de entrar en casa en esas condiciones, dar una vuelta, respirar profundamente, aplicar algún ejercicio simple de relajación, escuchar música o comer chocolate.
- **Mostrar nuestros sentimientos y mostrar interés por sus sentimientos.** Es útil completar la hoja de trabajo "Te comprendo", en la que el padre describe la situación, su respuesta y el sentimiento provocado en su hijo, para más tarde plantear posibles respuestas alternativas y los sentimientos que éstas provocarían.
- **Enfadarnos con la persona adecuada.** Procurar no descargar nuestra sobrecarga emocional sobre las personas más cercanas y más débiles, que son los hijos.
- **Reconocer nuestros errores y aprender de ellos.**
- **Controlar los propios miedos.** Los miedos de los padres marcan los límites de la libertad de los hijos.
- **Practicar la escucha activa.**
- **Intercambiar experiencias con otros padres.** Utilizar los encuentros de familias, las escuelas de padres y los contactos espontáneos o improvisados, para aprender con y de las otras familias.

**FICHA DE
ACTIVIDAD**

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Círculo de vida real e ideal (para padres)

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se dibujan 2 círculos concéntricos, divididos en 5 partes por 5 radios. Cada padre o madre completa los 'círculos de vida' real e ideal propios. En el real, que ocupa la parte del círculo más cercana al centro, colocan cómo es su vida ahora en relación con aspectos personales, relaciones sociales, familia, trabajo y ocio. En la parte exterior, sitúan cómo les gustaría que fuera en cada uno de esos campos. Se trata de revisarlo, intentando acercar el círculo real al ideal, por medio de pequeños cambios.

¿CUÁNTO DURA?

Puede rellenarse individualmente o en grupo. Si se hace en grupo puede ocupar toda una sesión, al entrar en la reflexión sobre la realidad actual y la soñada de cada uno.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Reflexión para padres sobre su vida actual y su vida deseada.
 Permite plantearse sueños de futuro y proponer cambios que favorezcan el bienestar.
 Planteamiento positivo de búsqueda de mejora en la vida.

POSIBLES VARIACIONES

Al aplicarlo en grupo, las ideas compartidas enriquecen las propias propuestas y refuerzan los propósitos de cambio. Puede ser aplicado a personas con síndrome de Down, en especial adultas.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Necesita un cierto grado de confianza entre los participantes.
 Voluntad de comunicación.
 Que no importe compartir la propia realidad ni los propios deseos.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Es una actividad para ser realizada con padres, madres y otros familiares.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Las propuestas de cambio se pueden llevar a la realidad desde el primer día.
 Son recomendables los pequeños cambios, con propuestas realistas que se puedan llevar a cabo inmediatamente, más que otras utópicas e inviables.

**FICHA DE
ACTIVIDAD**

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Te comprendo (para padres)

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Cada padre o madre rellena la hoja 'Te comprendo' en la que describe alguna situación vivida con su hijo, su reacción y el sentimiento provocado en el hijo. Más tarde, se plantean posibles respuestas alternativas y los sentimientos que provocarían.

¿CUÁNTO DURA?

Puede durar toda una sesión.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Permite ponerse en el lugar del hijo y empatizar con sus emociones
Proporciona alternativas de actuación distintas a la reacción automática e inconsciente en las relaciones con los hijos.
Las propuestas se pueden llevar al día a día con facilidad.

POSIBLES VARIACIONES

Se pueden estudiar en grupo una a una las situaciones presentadas por cada padre o madre, o utilizarse en sesiones individuales con determinados padres.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Capacidad de auto-observación y de empatía con los hijos.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Es una actividad para ser realizada con padres y madres.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Se puede aplicar en las relaciones cotidianas con los hijos a partir de la primera actividad.

4.4. Con las personas con síndrome de Down - Intervención y respuesta educativa

La atención a las personas con síndrome de Down puede considerarse el núcleo de la actividad del Mediador Emocional, con la meta de promover el bienestar emocional del colectivo de personas atendidas en la entidad. Para eso, deberá elaborar un Programa de Educación Emocional, adaptado a los individuos concretos o los grupos con los que ha de intervenir. Los bloques fundamentales que centrarán su actuación se corresponden con las cuatro capacidades que conforman las destrezas emocionales básicas:

- 1.- Conozco mis emociones ("Sé cómo me siento").
- 2.- Gestiono mis emociones ("Manejo mis emociones").
- 3.- Conozco las emociones de los demás ("Sé cómo te sientes").
- 4.- Gestiono las relaciones ("Manejo mis relaciones").

Se busca, en suma, ayudar a la persona con síndrome de Down a conocerse a sí misma, a gestionar sus emociones, a conocer las emociones de los demás y a relacionarse eficazmente. Y con el objetivo último de llevar a la vida cotidiana esos aprendizajes, para aumentar su satisfacción vital y la de aquellos que le rodean.

Podrá realizar actividades concretas de educación emocional o proponer acciones formativas que lleven a cabo otras personas, siempre dentro de una planificación global, que abarque el cen-

tro en su totalidad. Y con la complicidad expresa de la familia, protagonista insustituible del proceso educativo de sus hijos.

Los objetivos, estrategias y fichas de actividad que a continuación se presentan constituyen sencillamente propuestas de intervención, que cada Mediador Emocional podrá utilizar según sus propios intereses y metas, y adaptándolos a las personas con las que trabaja. La selección de los objetivos y de las actividades que va a poner en práctica será la primera tarea que deberá desarrollar, plasmándolos en el Programa de Educación Emocional concreto que vaya a llevar a cabo y siempre teniendo en cuenta a los niños o los jóvenes hacia los que va dirigido.

Las actividades que componen esta Guía, y que se corresponden con las que aparecen en la Guía del alumno, se amplían en un almacén virtual creado al efecto, con multitud de otros ejemplos que pueden ser utilizados cuando se precise. Se dispone también de un almacén virtual de materiales, para emplear en diferentes momentos evitando caer en la rutina. Se trata de disponer de un amplio abanico de herramientas para llevar a cabo el entrenamiento del niño o el joven con síndrome de Down, o del grupo de ellos, que les permita dominar las destrezas emocionales básicas, llegando a convertir en rutinario el proceso "¿Qué pasó?" "¿Qué pensé?" "¿Qué sentí?" "¿Qué hice?" de forma que en sus actuaciones tengan en cuenta siempre la influencia de sus emociones y sepan detectarlas y conducirlas.

El Mediador Emocional deberá definir las metas que pretende alcanzar con el grupo concreto de personas con el que está interviniendo. Algunos de los objetivos que podemos establecer en un Programa de Educación Emocional dirigido a niños y jóvenes con síndrome de Down son los siguientes:

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL. EL CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES

Conozco mis emociones: "Sé cómo me siento"

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y sentimientos.
- Auto-observar y reconocer las emociones.
- Describir las propias emociones, sentimientos y valores.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Reconocer la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones.
- Comprender las causas y consecuencias de las emociones.
- Detectar la evolución de las emociones.
- Evaluar la intensidad de los afectos.
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones.
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.

AUTOGESTIÓN EMOCIONAL. LA CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES

Gestiono mis emociones: "Manejo mis emociones"

- Alcanzar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Ser capaz de confiar en nosotros mismos.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Valorar positivamente nuestras realizaciones y logros.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Ser capaz de pensar cosas positivas sobre uno mismo.
- Valorar objetivamente lo que somos capaces de hacer.
- Adquirir un grado cada vez mayor de responsabilidad en tareas adaptadas al nivel de edad y a la propia capacidad.
- Valorar nuestros pequeños y grandes logros.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Observar y expresar cómo han evolucionado mis hábitos de trabajo y comportamiento con el paso del tiempo.
- Tolerar la frustración.
- Retrasar las gratificaciones.
- Automotivarse emocionalmente.
- Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol emocional.

CONCIENCIA SOCIAL. EMPATÍA. EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS

Conozco las emociones de los demás: "Sé cómo te sientes"

- Identificar las emociones de los demás.
- Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros.
- Comprender la perspectiva de otra persona.
- Leer e interpretar las claves sociales.
- Reconocer los aspectos no verbales de la comunicación.
- Intentar no dañar los sentimientos de los demás.
- Buscar y valorar los aspectos positivos de los otros.
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones.
- Reconocer cómo pueden ayudarme los demás para conseguir mis propios logros.
- Identificar las habilidades sociales básicas.

GESTIÓN DE LAS RELACIONES

Gestiono las relaciones: "Manejo mis relaciones"

- Establecer vínculos.
- Ampliar el número y la calidad de las interacciones sociales.
- Adquirir y practicar habilidades sociales básicas.
- Utilizar la mirada a la cara, la sonrisa y la postura recta de forma habitual en las interacciones sociales cotidianas.
- Participar y cooperar en tareas grupales.
- Trabajar en equipo.
- Conocer y respetar las normas básicas del trabajo en equipo: esforzarse sin demandar atención permanente, escuchar sin interrumpir, evitar llamar la atención, levantar la mano para hablar, saber esperar, trabajar de forma autónoma, etc.
- Participar en tareas de aprendizaje cooperativo cuando sea preciso.
- Gestionar de forma adecuada los conflictos.
- Identificar diferentes alternativas de acción.
- Actuar con asertividad en diferentes situaciones sociales.
- Escuchar de forma activa.
- Admitir críticas y actuar en consecuencia.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES
<p>AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL</p> <p>Ampliar el vocabulario emocional</p>	<p>Vocabulario Lectura</p> <p>Sinónimos Escritura</p> <p>Antónimos Mural con fotografías</p> <p>Películas Campos semánticos emocionales</p> <p>Dibujar Pintar emociones (Colores)</p> <p>Caras dibujadas con bocas y cejas</p> <p>Buzón de los sentimientos</p> <p>Posibilidad de dedicar cada semana a una emoción</p>	<p>Tarjetas-palabra</p> <p>Trabajo oral. Vocabulario en la pizarra</p> <p>Películas y cuentos adaptados</p> <p>Lápiz y papel</p> <p>Pinturas</p> <p>Papel continuo</p> <p>Fotografías. Dibujos</p> <p>Buzón</p>
<p>AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL</p> <p>Describir las propias emociones, sentimientos y valores</p>	<p>Fotografías de revistas</p> <p>Mural fotográfico (fotos de cada uno/a)</p> <p>Representar y reconocer emociones</p> <p>Ponemos cara de...</p> <p>Cuentos con emociones (lectura) – Miedo, vergüenza, enfado, tristeza...</p> <p>Dado de las emociones Mural de autoevaluación</p> <p>Termómetro emocional Teatro</p>	<p>Revistas y dibujos</p> <p>Fotografías personales</p> <p>Juegos en pequeño grupo</p> <p>Ruleta emocional</p> <p>Cuentos de la biblioteca</p> <p>Dado emocional</p> <p>Termómetro emocional</p>
<p>CONTROL EMOCIONAL</p> <p>Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones</p>	<p>Táctica de la tortuga</p> <p>Burbujas del autocontrol</p> <p>Parte meteorológico personal</p> <p>Ejercicios de relajación con palabras, con música, con imágenes. Yoga. Respiración. Mindfulness</p> <p>Quietos como una rana</p> <p>Paseos. Ejercicio físico</p> <p>Lenguaje corporal (Sonrisa. Postura derecha. Mirada a los ojos)</p> <p>Tarro de los sentimientos</p>	<p>Imagen de la tortuga</p> <p>Pompero para burbujas</p> <p>Imágenes del clima</p> <p>Instrucciones de relajación, yoga, respiración</p> <p>Ejercicios de visualización</p> <p>Música relajante</p> <p>Instrucciones de mindfulness</p> <p>Imagen corporal</p> <p>Tarro de los sentimientos</p>

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES
<p>EMPATÍA</p> <p>Identificar las emociones de los demás</p>	<p>Comentar el estado de ánimo en fotografías. Mural con fotografías-dibujos. Hablar de cómo nos sentimos. Recordar situaciones y emociones. Termómetro emocional. Adivinar emociones. Cine: estados de ánimo de los personajes. Periódicos: comentar noticias y los estados de ánimo que han podido provocar en los protagonistas. Teatro. Cuentacuentos: Emociones de los personajes de cuentos clásicos y actuales.</p>	<p>Fotografías y dibujos. Trabajo en pequeño grupo. Termómetro emocional. Películas de cine. Periódicos. Montajes de teatro. Cuentos. Tarro de los sentimientos.</p>

Cuadro modelo 'Objetivos-actividades-materiales'

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES

6

Metodología de intervención

El plan de intervención del Mediador Emocional ha de dirigirse, tal y como ya hemos mencionado, a toda la comunidad, entendiendo por tal al conjunto de las personas que se relacionan con los usuarios de la entidad, bien sean familiares o profesionales. En el caso de las personas con síndrome de Down, lo más recomendable es redactar un **Programa de Educación Emocional**, en el que se reflejen los objetivos que se pretenden alcanzar y los pasos que se van a dar para llegar a ellos.

La propuesta que aquí se presenta apunta a un trabajo sistemático aplicado durante 12/16 semanas (más o menos un trimestre) en sesiones de una hora o de hora y media de duración un día a la semana. Se ha de aplicar en un grupo pequeño, con un número ideal de 5 a 10 personas de edades similares pues los intereses socio-emocionales varían mucho en función de la etapa evolutiva de los diferentes niños. Una distribución razonable por edades podría ser de 6 a 10 años, de 10 a 14 y de 14 a 18, siendo conscientes de que cada asociación deberá adaptar los márgenes en función de los posibles candidatos con los que cuente.

Aunque el programa se ha de aplicar en grupos pequeños, es imprescindible llevar a cabo de forma simultánea un entrenamiento individualizado en colaboración con la familia, para fomentar el desarrollo de determinadas destrezas emocionales en cada uno de los participantes, de acuerdo con sus capacidades y necesidades del

momento. La coordinación con los familiares es un pilar ineludible para el desarrollo de cualquier programa de educación emocional y, por ende, para la construcción de una sana autoestima. Padres y profesionales, en éste como en tantos otros temas, están condenados a entenderse.

El plan de actuación ha de tener siempre un enfoque práctico, sirviéndose de la acción real o simulada el mayor tiempo posible. Los ejercicios en grupo, juegos y actividades que buscan entrenarles en el conocimiento y gestión de las emociones propias y ajenas, y que forman parte de la propuesta de intervención que aquí se presenta, deberán ser llevados posteriormente a la realidad, con ideas concretas de momentos y lugares para aplicar lo aprendido en la vida cotidiana.

Por otro lado, los mediadores emocionales han de ser conscientes de que se constituyen en referentes de educación emocional en cada una de sus respuestas y comportamientos. Enseñamos con lo que decimos, con lo que hacemos y, fundamentalmente, con lo que somos. De ahí que, al llevar a cabo las distintas actividades, deberán ser quienes las inicien haciendo de modelos, jugando, cantando, saltando, pintando, fotografiándose, dibujándose a sí mismos o contando sus experiencias vitales y los sentimientos que las acompañaron. A diferencia del trabajo con contenidos académicos, en el que puede mantener una actitud neutral, la educación emocional obliga al educador a involucrarse en las tareas de clase y no le permite mantenerse a distancia.

Posible distribución temporal de una sesión**• Actividad introductoria**

Se puede comenzar con un juego de conocimiento o de confianza, para crear un ambiente favorable. Otras posibles opciones son: introducir música y canciones; algún cuento, fábula o frase relacionada con el tema del día; recordar lo ocurrido desde la última sesión; revisar las tareas para casa o comentar algún hecho o acontecimiento de carácter emocional acaecido durante la semana.

• Núcleo central

- 1.- Actividad sencilla de autoconocimiento emocional: 'El dado de las emociones', 'La ruleta emocional', 'El semáforo' o 'Parte meteorológico personal', por poner solo algunos ejemplos.
- 2.- Actividad emocional que se abordará en la sesión, como 'Cuentacuentos', 'El diccionario de las emociones', 'El detective de las emociones', 'Mural emocional' o 'Pensar, sentir y actuar'.

• Actividad de cierre

Posible relajación.

Revisión en grupo de lo aprendido en la sesión.

Tareas para llevar a casa y aplicar durante la semana.

Al terminar cada sesión se puede completar una pancarta de evaluación diaria, en el que cada niño refleje "¿Cómo me he sentido en clase hoy?". Evidentemente, no se trata de valorar lo que el niño siente, sino de promover su capacidad de hacerse consciente de sus emociones.

Esquema básico del programa de entrenamiento

1.- Instrucción verbal, diálogo y discusión

- Información conceptual.
- Instrucción directa.
- Diálogo
 - Delimitación y especificación de la habilidad.
 - Importancia y relevancia de la habilidad.
 - Aplicación de la habilidad.

2.- Modelado (aprendizaje por imitación)

- Hacer exactamente la conducta que queremos que aprendan.
- Realizarla despacio.
- Repetirla varias veces.
- Con diferentes modelos (padres, profesores, compañeros, hermanos).

3.- Práctica

- Ensayo de conducta.
- Role-playing (representación de papeles).
- Práctica real (en diferentes lugares y en el momento adecuado).

4.- Feedback (retroalimentación)

- Información inmediata sobre la calidad de la ejecución.
- Recalcar lo positivo y, posteriormente, repasar lo mejorable.

5.- Refuerzo

- Reforzamiento externo.
- Autorreforzamiento ("lo he hecho bien", "tengo que seguir así").

6.- Diálogo-discusión final

7.- Generalización y mantenimiento de los aprendizajes

- Sobrepaprendizaje (entrenamiento intensivo de las conductas).
- Entrenamiento 'en vivo', en situaciones naturales.
- Tareas para casa.
- Colaboración de la familia y otras personas significativas.

Características básicas del método de intervención

1. **Trabajo en grupo.** Las habilidades socio-emocionales, por definición, han de ser abordadas en interacción con otras personas.
2. **Entrenamiento individualizado.** De forma complementaria al entrenamiento grupal se deberá atender a las características, necesidades e intereses personales de cada uno de los alumnos. Por otro lado, se ha de procurar, siempre que sea posible, que realicen las conductas por sí solos, sin ayuda, o con la menor ayuda posible.
3. **Secuenciación de objetivos y actividades,** con una distribución progresiva en orden a su dificultad y procurando consolidar cada uno de ellos antes de pasar al siguiente.
4. **Observaciones directas,** cuantificación y medida de las respuestas. Análisis objetivo. Conductas observables, replicables y cuantificables.
5. **Evaluaciones repetidas.** Establecimiento de una línea-base en cada una de las conductas, registrando el nivel previo antes del entrenamiento. Valoración de los diferentes logros alcanzados a lo largo del proceso.
6. Utilización de los procedimientos, las técnicas y los principios del **modelo conductual:** modelado, práctica de conducta, reforzamiento, discriminación, generalización y control de estímulos.
7. **Empleo de 'estrategias emocionales':** el juego, los cuentos, el teatro y la música, entre otras.
8. **Mantenimiento y generalización de las conductas:** práctica en la calle, utilización de situaciones de la vida diaria y actividades para casa. Las competencias socioemocionales cobran todo su valor si se aplican en la vida real cotidiana.
9. **Implicación de la familia en el proceso de entrenamiento.** Se considera imprescindible la colaboración de los padres por su función esencial en el proceso de desarrollo emocional. Para ello es conveniente realizar reuniones informativas y de coordinación de manera periódica con ellos.
10. **Reflexión individual y en grupo** sobre la propia conducta. Útil para el autocontrol, la consolidación y la generalización de la habilidad.

Estrategias y recursos fundamentales que han demostrado su eficacia a la hora de enseñar y reforzar destrezas de orden socio-emocional

- **El tiempo de juego.** El juego permite al niño probarse a sí mismo y probar a los demás en situaciones sociales, aprendiendo de la interacción y mejorando a través del ensayo y el error. Para los niños pequeños, el tiempo de juego es un momento excelente para iniciar el modelado y el entrenamiento de destrezas de interacción interpersonal. Por ejemplo, se pueden practicar las normas de cortesía básicas y las estrategias empáticas mientras se juega con muñecos o se comparten juguetes.
- **Historietas sociales.** Son narraciones sencillas que responden a una situación social conflictiva. Estos cuentos contienen una frase descriptiva sobre el ambiente, una respuesta directiva y apropiada y las reacciones de los demás ante la exhibición de conductas inadecuadas.
- **Los cuentos y los títeres,** permiten vivir de forma indirecta experiencias emocionales a través de los personajes. Existen cuentos adaptados a muy diferentes edades con contenidos muy variados, por ejemplo, relacionados con emociones concretas: miedo, tristeza, enfado, celos, vergüenza, ansiedad, etc.
- **Juegos de mesa y de tablero** para entrenar y practicar determinadas habilidades sociales y experimentar vivencias emocionales.
- **Representaciones de papeles:** role-play y sociodramas. La práctica simulada a través de la representación de diferentes papeles es una medida muy útil para adquirir y consolidar destrezas de índole socio-emocional. Pueden hacerse en grupo y también en casa, entre los padres y los hijos.
- **El teatro** permite a los participantes asumir la perspectiva de los diferentes protagonistas, ponerse en el lugar de otros, y simular y vivenciar variadas emociones. Además, como proyecto grupal es enormemente motivador y permite adaptarse a las peculiaridades de cada participante y cada circunstancia.
- **Las tecnologías de la información y la comunicación** (ordenador, tableta, smartphone, cámara digital, pizarra interactiva digital, teléfono móvil, etc.) proporcionan una herramienta funcional y motivadora, con un amplio abanico de posibilidades de aplicación.
- **La música** es, y siempre será, una vía directa hacia la afectividad y su utilización, en cualquier propuesta didáctica relacionada con las emociones, una garantía de éxito.

Todas estas técnicas permiten practicar las competencias socio-emocionales de forma experimental sin que haya consecuencias reales, lo que les provee de un potencial enorme para mejorar sin temor al fracaso.

• BLOQUE 1: Conozco mis emociones

- ⇒ Actividad 1. El detective de las emociones
- ⇒ Actividad 2. El diccionario de las emociones
- ⇒ Actividad 3. El mural emocional
- ⇒ Actividad 4. La ruleta emocional
- ⇒ Actividad 5. El dado de las emociones

• BLOQUE 2: Gestiono mis emociones

- ⇒ Actividad 1. El termómetro emocional
- ⇒ Actividad 2. La caja del tesoro oculto
- ⇒ Actividad 3. El parte meteorológico emocional
- ⇒ Actividad 4. Las burbujas del autocontrol
- ⇒ Actividad 5. La táctica de la tortuga

• BLOQUE 3: Conozco las emociones de los demás

- ⇒ Actividad 1. Me llamo y me gusta...
- ⇒ Actividad 2. El contestador
- ⇒ Actividad 3. ¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento?
- ⇒ Actividad 4. Expresiones faciales
- ⇒ Actividad 5. Adivinar emociones

• BLOQUE 4: Gestiono las relaciones

- ⇒ Actividad 1. Cuentacuentos
- ⇒ Actividad 2. El semáforo
- ⇒ Actividad 3. El tarro de las emociones
- ⇒ Actividad 4. Pensar, sentir y actuar
- ⇒ Actividad 5. Una mano llena de emociones

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

El detective de las emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

El Mediador Emocional entrega diversas revistas, cuentos, páginas web a los participantes, los cuales deben buscar diferentes personajes y en grupo tratar de adivinar qué estado emocional tienen esos personajes en esa situación concreta.

Después se hace un gran mural clasificando los personajes según las emociones: tristeza, alegría, miedo, ira, sorpresa, vergüenza...

¿CUÁNTO DURA?

30 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
 De 6 a 12 años
 De 12 a 18 años
 > de 18 años
 Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Reconocer las diferentes emociones en uno mismo y en los demás.

POSIBLES VARIACIONES

Inventar una historia o cuento con cada personaje para entender qué ha podido llevarle a sentir esa emoción. Pensar en momentos o situaciones en que se han sentido de esa manera.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Ordenadores. Revistas. Cuentos.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Poniendo nombre a las emociones según se encuentren con diferentes situaciones en la vida cotidiana.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Preguntarse en distintos momentos del día cómo se sienten las personas que están a nuestro alrededor.

Vocabulario: Alegría y felicidad son las emociones más frecuentes en revistas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

El diccionario de emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Gestionar mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

La actividad consiste en crear un diccionario de emociones con nuestras palabras y con ejemplos. Hacemos una lista inicial con todas las emociones que conocemos. Posteriormente, hay que buscar imágenes de personas que muestren esas emociones. Las imágenes se pueden buscar en revistas, periódicos o en Internet. Debajo de la imagen se escribe el nombre de la emoción y por la parte de atrás se debe dar una explicación de lo que significa, lo que nos hace sentir y poner al menos un ejemplo. Entre todos, aclaramos qué es cada emoción, qué nos hace sentir tanto a nivel físico (en el cuerpo) como a nivel mental (pensamientos) y debemos buscar las palabras apropiadas para que todos lo entendamos. Se pueden clasificar en emociones positivas (agradables), negativas (desagradables) y neutras. Al final, se crea un cuaderno.

¿CUÁNTO DURA?

Se puede planificar en varias sesiones de una hora cada una.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Se fomenta el trabajo en equipo, ya que es una actividad que requiere de la participación de todos para conseguir un resultado común. Se puede abordar la resolución de conflictos reales a partir de los ejemplos presentados.

POSIBLES VARIACIONES

Haciendo el trabajo en grupo pequeño o mediano, de 4 a 8 personas. Se puede elaborar un diccionario grupal, entre todos, o un diccionario individual, por persona, o ambos.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Cartulinas, pegamento, tijeras, revistas o periódicos (en su defecto ordenador con conexión a Internet e impresora), plastificadora y anillas o material de encuadernar. El diccionario individual puede realizarse en un cuaderno.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Las personas pueden trabajar en casa con ayuda de su familia. Entre todos pueden buscar imágenes de las emociones más complejas o menos usuales y traerlas para completar el diccionario.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Usando el diccionario en situaciones reales. En una ocasión en la que alguien sienta alguna emoción que no sabe cómo identificar, puede utilizar el diccionario para ver cuál de las que hemos trabajado se asemeja más y, al conocerla, poder así manejarla con más facilidad.

📖 Vocabulario: Tristeza y pena. Las emociones opuestas a las del primer día.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

El mural emocional

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se confecciona un gran mural que se pondrá en la pared con distintas emociones representadas con dibujos, imágenes o fotografías, de personajes de revista o de los propios participantes, con sus fotografías o dibujos. Se dedicará un tiempo (una semana o una quincena) a cada emoción, que ocupará el mural todos los días durante ese periodo.

¿CUÁNTO DURA?

La confección del mural puede ocupar toda una sesión o rellenarse progresivamente a lo largo de varias sesiones.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

El mural permite profundizar en las emociones, tanto durante su confección como durante el tiempo que está expuesto en la pared a la vista de todos, día tras día.

POSIBLES VARIACIONES

Puede dedicarse una quincena a cada emoción (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, asco, vergüenza, ...) y trabajarse al mismo tiempo durante las sesiones de manera complementaria.

Puede también elaborarse un mural con todas las emociones juntas.

En el mural pueden aparecer las fotos de los 'participantes' expresando esa emoción acompañada con frases representativas, dibujos hechos por ellos o momentos en que se sintieron así.

El mural puede mantenerse vivo, introduciendo imágenes o palabras continuamente durante el tiempo que esté expuesto.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Material para confeccionar el mural: papel continuo, cartulinas, imágenes, fotografías, ...

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Aportando materiales (imágenes, fotografías, ejemplos de frases o de situaciones vividas) para elaborar el mural. Acompañar fotografías de los propios padres es muy recomendable.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

El mural formará parte del paisaje del centro mientras esté expuesto.

Permite resaltar una determinada emoción durante un tiempo.

📖 Vocabulario: Gozo y satisfacción. Aumentamos el vocabulario de emociones positivas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

La ruleta emocional

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Gestionar mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se elabora una ruleta o rueda con cartulina, con una flecha que gira en el centro (una chincheta sirve para hacerla girar). En los bordes se colocan rostros con diferentes expresiones emocionales. Se puede comenzar con las 6 emociones básicas, para ir ampliándolas progresivamente. Cada participante hace girar la rueda y representa la emoción que ha salido o comenta algún momento en que se sintió así.

¿CUÁNTO DURA?

10 ó 15 minutos, en función de los presentes.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Actividad amena y divertida, que resulta motivadora por la incertidumbre de la emoción que saldrá en cada momento.

POSIBLES VARIACIONES

Se pueden construir los rostros con fotografías de los presentes, en lugar de imágenes o recortes de revistas. Todos los participantes representan la emoción que aparece.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Material para confeccionar la ruleta: cartulina, imágenes de emociones, fotografías.
La práctica de confeccionar la ruleta supone en sí mismo una actividad de educación emocional y de trabajo en equipo.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Es un juego que puede llevarse a casa y aplicarse allí.
Los padres pueden ayudar en la elaboración de la ruleta e incluso confeccionar una 'ruleta emocional familiar'.
Reflexionar sobre acontecimientos cotidianos que han provocado determinada emoción en algún miembro de la familia.

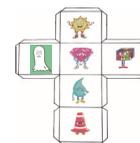
¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Jugar con la ruleta en diferentes momentos.

Vocabulario: Miedo y temor. Emociones básicas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

El dado de las emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se construye un dado de cartulina o cartón del tamaño que se desee, en cuyas caras se colocan expresiones emocionales. Lo habitual es empezar con las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asombro y asco, pero pueden ponerse otras. Una persona lanza el dado y representa la emoción que ha salido. Los demás valoran si lo ha hecho bien.

¿CUÁNTO DURA?

10 ó 15 minutos, en función de los presentes.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Permite de una forma lúdica y sencilla reconocer y representar emociones.

POSIBLES VARIACIONES

Las caras del dado se pueden completar con palabras, imágenes o fotografías, incluso de los propios niños. Se pueden introducir diferentes variaciones: todo el mundo representa la emoción que aparece, competir para ver quién lo interpreta mejor o jugar a simular exactamente la emoción contraria ("el dado por abajo": alegría - cara triste ; enfado - cara calmada).

Podemos detenernos en una emoción y recordar algún momento en que nos sentimos así.

Pueden construirse y lanzarse varios dados sucesivamente.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Material para confeccionar el dado: cartulina, imágenes de emociones, fotografías.

La práctica de confeccionar el dado supone en sí misma una actividad de educación emocional y de trabajo colaborativo.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Es un juego que puede llevarse a casa y aplicarse junto a los hermanos.

Los padres pueden ayudar en la elaboración del dado, e incluso confeccionando un 'dado de las emociones familiar'.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Reconocer y poner nombre con rapidez a las emociones me ayuda a controlarlas en situaciones reales.

📖 Vocabulario: Seguridad y soledad. Introducimos emociones más complejas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

El termómetro emocional

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar mis emociones
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Dibujar un termómetro en la pared o en la pizarra, a la vista de todo el mundo. Cada persona en la sala explica cómo se siente en un determinado momento, utilizando la metáfora del termómetro. De 1 a 10 valora su propio estado emocional, entendiendo que el 10 representa "me siento muy bien" y el 1 "me siento muy mal". El Mediador Emocional puede preguntar a la persona concreta la razón por la que se siente así o no hacerlo, y la persona responder o no dar ninguna explicación. Recordemos que las emociones son personales.

¿CUÁNTO DURA?

El tiempo que tarden los asistentes en decir cómo se sienten.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Sirve para tomar la 'temperatura emocional' del grupo en un determinado momento.
 Expresión de las propias emociones. Autoconocimiento.
 Ser consciente del nivel de las propias emociones es la primera estrategia de autocontrol y gestión de las mismas.
 Aplicado en diferentes momentos permite hacerse consciente de la capacidad de autocontrol emocional.

POSIBLES VARIACIONES

Se pueden colocar adjetivos o dibujos para definir el estado emocional junto a los números, para que sirvan de modelo. Los extremos pueden ser 'enfadado' y 'calmado'.
 Previamente, enumerar posibles emociones para ampliar el vocabulario emocional, de forma que se utilicen términos más allá de 'bien' y 'mal'.
 El termómetro se puede sustituir por un medidor de izquierda a derecha (en horizontal).

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Ganas de expresar el propio estado emocional.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Preguntar periódicamente en casa a los hijos cómo se sienten en diferentes momentos del día.
 La actividad puede aplicarse a grupos de padres.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Parar en determinados instantes del día y plantearse la pregunta: "¿Cómo me siento en este momento?" Aplicarlo en momentos difíciles o de intensas emociones. Poner nombre a las emociones es la primera estrategia de autocontrol emocional.

📖 Vocabulario: Enfado y enojo. Emociones básicas componentes esenciales del termómetro emocional.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

La caja del tesoro oculto

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

El mediador esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único. De esta manera ya se generará expectativa. Los participantes abrirán la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el mediador les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto y les preguntará por aquello que ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles, maravillosos.

¿CUÁNTO DURA?

Aproximadamente 15 minutos, aunque dependerá de cuántos participantes haya y cuánto tiempo tarde cada uno en explicarlo.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Ayuda a mejorar la autoestima y el autoconcepto.

POSIBLES VARIACIONES

Introducir otros elementos en la caja para poder trabajar diferentes emociones.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Una caja con tapa.
Un espejo.
Entusiasmo.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Se puede llevar la caja a casa y hacerlo en familia, para salir todos reforzados positivamente.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Queriéndome y valorando mis cualidades.

Vocabulario: Sorpresa y asombro. Son las emociones que despierta el cofre al abrirlo, por inesperado.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

El parte meteorológico emocional

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Gestionar mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Cada persona en la sala explica cómo se siente en un determinado momento utilizando su 'parte meteorológico personal'. Un sol radiante indica que me siento muy bien; las nubes negras o la lluvia representan el malestar emocional; los rayos, el enfado; y el cielo despejado, la tranquilidad y la calma, por poner algunos ejemplos.

¿CUÁNTO DURA?

El tiempo que tarden los asistentes en decir cómo se sienten.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Permite expresar el propio estado emocional de una forma indirecta, a través del 'tiempo que hace dentro de cada uno'.

Del mismo modo que el tiempo meteorológico cambia constantemente, nosotros podemos cambiar nuestro estado emocional.

POSIBLES VARIACIONES

Con niños con síndrome de Down puede empezarse con dos estados emocionales (sol y lluvia) e ir ampliándolos progresivamente. Puede aplicarse regularmente en momentos concretos del día, por ejemplo, al comenzar o finalizar la mañana.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Voluntad de expresar el propio estado emocional.

Capacidad para relacionar el estado emocional y el 'tiempo meteorológico personal'.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Preguntar en casa a los hijos cuál es su 'parte meteorológico emocional' en diferentes momentos del día. Aplicarlo también los padres en ellos mismos para hacer de modelo para su hijo.

La actividad puede emplearse con grupos de padres.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Aplicarlo en momentos difíciles o de intensas emociones. Poner nombre a las emociones es la primera estrategia de autocontrol emocional, pues sirve para parar el primer impulso y para distanciarse de ellas.

¿Qué tiempo tienen hoy tus padres, tus hermanos, tus amigos, tus profesores? Obsérvalo sin juzgarlo.

📖 Vocabulario: Aburrimiento y rabia. Dos emociones posibles del tiempo emocional personal.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

Las burbujas del autocontrol

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Con un pompero, soplar y crear burbujas. Lo primero que intentarán hacer será explotarlas, cogerlas, empujarlas, etc.

A partir de una señal que dará el mediador deben estarse quietos, no tocarlas, ni perseguirlas, ni explotarlas hasta que se vuelva a dar la señal de que las cojan. Ir poco a poco aumentando el tiempo de espera entre no tocarlas y tocarlas. Así les haremos caer en la cuenta que hay veces que tienen que esperar.

Podemos aplicarlo en distintas situaciones: cuando queramos hablar y tengamos que estar en silencio tendremos que acordarnos de lo que hacemos con las burbujas; cuando nos apetezca pegar a un compañero y no lo hagamos estaremos acordándonos de las burbujas también, y así para cumplir diferentes normas.

¿CUÁNTO DURA?

10 -15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Fomentar el autocontrol en los niños.

POSIBLES VARIACIONES

Obtener una recompensa, si son capaces de no explotar las pompas, primero obtendrán la recompensa si pasan 1 minuto sin tocarlas, luego 2 minutos...

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Pompero.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Repitiendo la actividad en casa.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Pensando en las pompas cuando tengo que controlarme y que esperar.

Vocabulario: Tranquilidad y calma. Emociones a las que nos lleva el autocontrol de las burbujas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

La táctica de la tortuga

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Gestionar mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se explica la historia de la tortuga, que cuando siente una emoción intensa (se enfada, siente miedo, ansiedad o inseguridad) se mete en su caparazón, cuenta despacito hasta 10, luego decide lo que tiene que hacer y hace lo que cree correcto.

¿CUÁNTO DURA?

10 ó 15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Técnica fácil de recordar, con la imagen de la tortuga tranquilizándose antes de actuar. Estrategia de autocontrol emocional que puede aplicarse en multitud de circunstancias.

POSIBLES VARIACIONES

Aplicar a diversas situaciones de pérdida de control: rabia, miedo, ansiedad, preocupación, inseguridad, presión social, etc.

Otras propuestas para cuando está en su caparazón: contar respiraciones, repetir autoinstrucciones ("puedo controlarlo", "ya está", "no pasa nada", "estoy tranquilo"), pensar en algo agradable, recordar a un ser querido, etc.

Juntar los dedos de las manos puede ser una forma de representar simbólicamente a la tortuga encerrándose.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Interés en el autocontrol emocional.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

La táctica de la tortuga puede fácilmente aplicarse en el entorno familiar ante problemas cotidianos.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Utilizar la técnica de la tortuga en situaciones problemáticas de manera habitual.

📖 Vocabulario: Vergüenza y timidez. Cuando siento vergüenza me apetece meterme dentro de mi caparazón.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Me llamo y me gusta...

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Colocados en círculo. Cada uno, por turno, va diciendo cómo se llama y algo que le guste mucho.

¿CUÁNTO DURA?

El tiempo que tarden los asistentes en presentarse y en decir algo que les gusta.
 Depende del número de personas. De 5 a 15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Es un juego de presentación y de conocimiento.
 Permite abrirse a los demás y expresar sentimientos.
 Cada uno puede profundizar más o menos, hablando de gustos superficiales (un color, una comida, un deporte) o más profundos (lo que necesita o lo que quiere ser).

POSIBLES VARIACIONES

Pensar antes de hablar, para que no se copien.
 Posibles modificaciones: "Me llamo y no soporto..." "Me llamo y tengo la costumbre de..." "Me llamo y se me da bien..." "Me llamo y se me da mal..." "Me llamo y necesito..." "Me llamo y quiero ser..."

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Voluntad de comunicarse.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Puede trabajarse en casa con los chicos con síndrome de Down, entrenando la expresión de los gustos (¿Qué te gusta? ¿Qué es lo que no te gusta? ¿Qué es lo que no soportas? ¿Qué necesitas en tu vida? ¿Qué quieres ser?). Autoconocimiento y autoestima.
 La actividad puede también aplicarse en un grupo de padres o de profesionales.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Reflexionar sobre cuáles son mis gustos y mis rechazos.
 Qué me gusta y qué me desagrada.
 Autoconocimiento y autoestima.

 **Vocabulario:** Entusiasmo y ternura. Aumentamos el vocabulario de emociones positivas.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

El contestador automático

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Gestionar mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Colocados en círculo. Haces una llamada a tu compañero de al lado. No está. Suenan los contestadores. "¿Quién eres? ¿Qué quieres?" Cada uno, por turno, va diciendo cómo se llama y cuál es la razón por la que participa en el grupo.

¿CUÁNTO DURA?

El tiempo que tardan los presentes en decir su nombre y la razón de su presencia. Depende del número de asistentes. De 10 a 15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Es un juego de presentación y de conocimiento. Permite abrirse a los demás, explicando la razón de la asistencia al grupo.
Aumento de la confianza. Expresión del estado de ánimo.

POSIBLES VARIACIONES

La llamada la puede realizar el Mediador Emocional, dirigiéndose a los integrantes del grupo uno a uno. Cuando se haya practicado se puede ampliar llevando la pregunta más lejos: ¿Qué quieres en tu vida? ¿Qué te gustaría hacer, ser o cambiar?

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Voluntad de comunicarse.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Puede trabajarse en casa con los jóvenes con síndrome de Down ("¿Quién eres? ¿Qué quieres?"). Autoconocimiento y autoestima.
La actividad puede también aplicarse en un grupo de padres.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Reflexionar sobre quién soy y qué deseo en mi vida.
Autoconocimiento y autoestima.
Conocimiento de las propias capacidades.
Proyecto de vida personal.

📖 Vocabulario: Orgullo y amor. Vamos introduciendo emociones más complejas, componentes del proyecto de vida personal.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

¿Cómo estoy hoy? ¿Cómo me siento?

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

Se utiliza este personaje al que hemos bautizado como Dani, para expresar cómo se sienten en este momento, puesto que han podido experimentar distintas emociones y cambiar a lo largo del día. Después, en grupo, se comenta por qué se sienten así. Si ha ocurrido algún acontecimiento negativo para ellos se habla, para poder gestionarlo adecuadamente y poner soluciones. De esta manera se pueden ayudar unos a otros, de forma cooperativa.

¿CUÁNTO DURA?

Dependerá de los acontecimientos que les hayan sucedido a los participantes, pero aproximadamente 15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Los participantes aprenden a identificar sus propias emociones y las de los compañeros, y a gestionarlas, sobre todo cuando son negativas, como el enfado.

POSIBLES VARIACIONES

En vez de utilizar a Dani como personaje, se pueden hacer fotos de los participantes en las que aparezcan representadas esas emociones.

Se puede abordar de forma transversal la expresión facial y corporal. Se puede trabajar la empatía.

Se debería de introducir esta actividad de manera rutinaria entre las actividades todos los días.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Cartulinas con las caras plastificadas y el cuerpo. Blu Tack.

Confianza para expresarse. Respeto.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Puede trabajarse en casa con los niños y jóvenes con síndrome de Down, con sus hermanos y padres, como una forma de conocimiento de uno mismo y de los que les rodean, para ver cómo se sienten, si tienen dificultades para comunicarlo de forma abierta. Es una forma de profundizar en el autoconocimiento.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

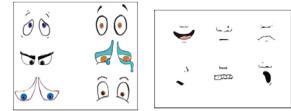
Identificando mis emociones y las de los demás. Empatizando con las personas de mi entorno.

Autoconocimiento.

📖 Vocabulario: Ilusión y cansancio. Ampliamos el vocabulario emocional para poder decir cómo se siente Dani.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Expresiones faciales

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar mis emociones
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Tenemos 3 divisiones de la cara con 3 posibles expresiones (pelo, ojos, boca). Al mezclarlos se obtienen distintas combinaciones en función del pelo, la expresión de los ojos y la forma de la boca. Se unen, formando así una cara y una expresión distinta que los participantes tienen que reconocer.

¿CUÁNTO DURA?

Alrededor de 15 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Es una forma divertida para ayudar a reconocer las expresiones y emociones en los demás. La combinación de expresión de los ojos y de la boca es la esencia del lenguaje corporal en el rostro.

POSIBLES VARIACIONES

Introduciendo más expresiones paulatinamente. Que los alumnos rellenen caras en blanco dibujando las expresiones de las cejas y la boca para representar diferentes emociones.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Dibujos con las expresiones. Dibujos de caras en blanco.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Aplicando el juego en casa. Ayudando a desarrollar la empatía del alumno.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Identificando situaciones reales en las que me siento con las emociones que aparecen en las expresiones.

Vocabulario: Satisfacción y serenidad. Nuevos términos para describir expresiones faciales.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

Adivinar emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

Cada participante representa sin palabras una situación que ha vivido y la emoción que le hizo sentir. Los demás intentan adivinar cuál es esa emoción.

¿CUÁNTO DURA?

10 ó 15 minutos, en función de los presentes.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Juego sencillo y motivador para expresar y reconocer emociones.

POSIBLES VARIACIONES

Se pueden establecer unas pocas emociones al principio, que se van ampliando progresivamente. Hacer equipos para adivinar la emoción de los compañeros y conseguir puntos. Posibilidad de detenerse al terminar cada actuación, para que la persona explique la situación concreta en que vivió esa emoción, aportando detalles si así lo desea.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Un grupo de participantes interesados en jugar.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Es un juego sencillo que puede aplicarse en casa junto a los hermanos. Los padres pueden sumarse, expresando emociones y situaciones en las que la vivieron, por ejemplo, en relación con el propio hijo.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Intentando aplicarlo en el día a día reconociendo lo que los demás están sintiendo en diferentes situaciones.

 **Vocabulario:** Furia y pánico. Emociones intensas para adivinar.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Cuentacuentos

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
- Conocer las emociones de los demás
- Gestionar mis emociones
- Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Los niños se sientan en el suelo en círculo. Se les cuentan cuentos apoyando el lenguaje oral con signos y pequeñas escenificaciones. Se hace hincapié en las diversas emociones de los personajes: cómo se sienten, qué les pasa, qué pueden hacer, etc.

Se intercala el cuento con espacios abiertos para que participen los niños. Tienen que terminar frases, adivinar las emociones al ver el signo o la expresión del mediador, etc.

¿CUÁNTO DURA?

Entre 15 y 20 minutos aproximadamente, dependiendo del cuento y la participación de los niños.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 18 años
- > de 18 años
- Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Es una actividad motivadora que propicia la participación de los niños. Es corta y variada, se cambia de cuento, por lo que resulta estimulante para ellos.

Con el apoyo de signos se facilita la comprensión del cuento y, por lo tanto, de las emociones que en él aparecen. Favorece la transferencia de la identificación de emociones en otros.

Repitiendo los cuentos los niños pueden aprendérselos y elegir sus favoritos. Ellos participan en la narración del cuento.

POSIBLES VARIACIONES

Acompañando el cuento con música que se adapte a las situaciones del cuento.

Con pequeño atrezzo como pelucas, ropa, complementos de animales, etc.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Un espacio diáfano en el que poder sentarse en el suelo en círculo.

Imaginación para adaptar los cuentos con signos y hacer hincapié en las emociones de los personajes.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Pueden participar en la narración del cuento, pueden contar los cuentos también en casa, utilizar los personajes y lo que les pasa en entornos reales que le ayuden al niño a comprender situaciones sociales.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Recordando qué les pasa a los personajes de los cuentos, cómo se sienten y cómo lo solucionan en diversas situaciones. El personaje del cuento puede ser modelo para el niño en su vida real.

Vocabulario: Valentía y fortaleza. Emociones que aparecen en muchos cuentos.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
 Para personas con síndrome de Down
 Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

El semáforo

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Conocer mis emociones
 Gestionar mis emociones
 Conocer las emociones de los demás
 Gestionar las relaciones

¿CÓMO SE REALIZA?

Se confecciona un semáforo de cartón con una luz verde, amarilla y roja. Se explica que el color verde representa las conductas que están permitidas y que favorecen las relaciones con los demás, provocando emociones positivas como alegría, serenidad, amor, etc.

El color amarillo se refiere a conductas que pueden ser molestas para los demás.

El color rojo incluye lo que está prohibido, lo que no se debe hacer porque resulta desagradable para los otros y no favorece las relaciones. Es lo que no nos gusta que nos hagan a nosotros.

Se sacan diversas tarjetas con palabras, dibujos o pictogramas que expresan acciones, como pegar, hablar, chillar, correr fuera, dar la mano, abrazar, jugar, etc. Se pide a los niños que, uno a uno, vayan colocando las diferentes tarjetas en el color verde, amarillo o rojo. Debemos explicar por qué las acciones se pueden o no se pueden hacer, haciendo hincapié en lo que hacen sentir a los demás.

¿CUÁNTO DURA?

Aproximadamente 20 minutos, dependiendo del número de niños.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Permite clasificar claramente las emociones positivas y las negativas.

El resultado es gráfico y con un sistema de colores universal: verde permitido, rojo prohibido.

Pueden participar todos los niños, si no tienen lenguaje oral se apoyan con signos.

Favorece el ponerse en el lugar de otro: cómo nos sentiríamos si...

POSIBLES VARIACIONES

Ampliando las acciones que sí se pueden o no se pueden hacer.

Clarificando más las acciones que corresponden al color amarillo de la precaución.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Un espacio diáfano en el que poder sentarse en el suelo en círculo. Crear el semáforo con cartón u otro material. Seleccionar las acciones que se quieran trabajar, imprimirlas y plastificarlas.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Aportando información sobre situaciones reales que les ha pasado a los niños fuera de la asociación para trabajar situaciones parecidas con la actividad. Confeccionar un semáforo para la casa.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Recordando el semáforo en mis actuaciones cotidianas. Se pueden evitar situaciones disruptivas, como rabietas, gritos o golpes, explicando que son conductas rojas, que hacen estar tristes o incómodos a los demás.

Vocabulario: Optimismo y pesimismo. Extremos en que nos movemos con el semáforo.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

El tarro de las emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

Los participantes deben escribir o dibujar una buena noticia que les haya ocurrido ese día (un cumpleaños, el nacimiento de un hermanito o hermanita, etc.), comentársela a sus compañeros y depositarlo en un tarro. Al final de la semana se abre el tarro y se comentan las buenas noticias, debatiendo sobre ellas y sobre cómo nos hacen sentir. Por último, se puede hacer un mural con todas las buenas noticias que han ocurrido.

¿CUÁNTO DURA?

15-20 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Reconocer las diferentes emociones en uno mismo y en los demás y potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en los niños.

POSIBLES VARIACIONES

Hacer que en alguna sesión participe la familia o un amigo.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Un tarro y folios.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Poner nombre a las emociones según se encuentren con diferentes situaciones en la vida cotidiana. Acostumbrarse a recopilar en casa los hechos positivos y las buenas noticias, para introducir en el tarro.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Preguntarse en distintos momentos del día cómo se sienten las personas que están a nuestro alrededor.

Vocabulario: Simpatía y compasión. Emociones positivas para rellenar el tarro.

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias

**¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?**

Pensar, sentir y actuar

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

Ante distintas situaciones tienen que explicar las tres acciones.

¿Qué piensas, qué sientes y cómo actúas?

Por ejemplo:

- Estoy en un restaurante y me mancha el camarero una camisa recién estrenada.
- Estoy hablando y me interrumpen todo el tiempo.
- ...

¿CUÁNTO DURA?

Dependiendo de las situaciones que se propongan.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Son situaciones reales que ocurren de forma habitual, en las que es importante ser capaces de pararse para evaluar qué pasa en esos momentos por nuestro cuerpo y nuestra mente, y el comportamiento más adecuado en esas circunstancias.

POSIBLES VARIACIONES

Utilizar imágenes de apoyo.

Se pueden plantear situaciones imaginarias o aplicar para ejemplos reales que les hayan acontecido en su vida cotidiana.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

Papel y bolígrafo.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Llevar el sistema PENSAR, SENTIR Y ACTUAR también a la casa, aplicándolo en familia. Establecerlo como rutina para revisar hechos que suceden en casa.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Al ser situaciones de nuestro día a día serán fácilmente transferibles a nuestra realidad.

- 📖 Vocabulario:** Terquedad y paciencia. Emociones contrarias, que sirven para reflexionar sobre los momentos en que nos bloqueamos (pensar, sentir y actuar).

FICHA DE ACTIVIDAD

- Para profesionales
- Para personas con síndrome de Down
- Para familias



¿CÓMO SE LLAMA LA ACTIVIDAD?

Una mano llena de emociones

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Conocer mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Conocer las emociones de los demás |
| <input type="checkbox"/> Gestionar mis emociones | <input checked="" type="checkbox"/> Gestionar las relaciones |

¿CÓMO SE REALIZA?

El Mediador Emocional forma equipos de 5 miembros (pueden ser de 3 ó 4, en función de los asistentes). Una vez reunidos cada chico dibujará el contorno de su mano con un lápiz de color. Cuando todos hayan dibujado sus manos deben pensar una cualidad que tiene uno de sus compañeros de equipo y lo escriben en uno de los dedos de su mano, hasta completar los cinco dedos. Después cada uno lo presenta al resto de miembros del equipo en voz alta.

¿CUÁNTO DURA?

30-40 minutos.

¿A QUÉ EDAD ESTÁ DIRIGIDA?

- De 0 a 6 años De 6 a 12 años De 12 a 18 años > de 18 años Todas las edades

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO?

Reconocer las diferentes emociones en los demás y en mí mismo.
 Enviar mensajes emocionales positivos a los demás, para mejorar su autoestima.

POSIBLES VARIACIONES

Si tenemos poco tiempo o los participantes tienen dificultades en dibujar su propia mano se puede dar una ficha con una mano ya dibujada.
 También se pueden entregar los adjetivos escritos en pegatinas para quienes les cuesta escribir.
 Se pueden hacer dibujos, en lugar de palabras, para representar las cualidades.

¿QUÉ SE NECESITA PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD?

La mano ya completa se puede llevar a casa, para compartirla con la familia.
 Se puede realizar la actividad en casa, rellenando una mano para cada uno: el padre, la madre, los hermanos u otros familiares.

¿DE QUÉ FORMA PUEDE AYUDAR O COLABORAR LA FAMILIA?

Ficha con el dibujo de una mano.

¿CÓMO LO PUEDO LLEVAR A MI VIDA?

Poner nombre a las emociones según se encuentren con diferentes situaciones en la vida cotidiana.

📖 Vocabulario: Empatía y generosidad. Emociones para completar la mano y que indican que entendemos lo que otros sienten.

8

Evaluación. Revisión de procesos y de resultados

La aplicación de cualquier tipo de medida o programa por parte del Mediador Emocional, bien sea en relación con la entidad, con los profesionales, las familias o las personas con síndrome de Down, ha de llevar aparejada la evaluación de los procesos seguidos y de los resultados alcanzados.

Los sistemas de evaluación pueden ser muy variados, en función de la actividad o programa concreto o del objetivo que se pretenda alcanzar. En el caso de la evaluación de los niños y jóvenes con síndrome de Down, el Mediador Emocional u otros profesionales que hayan aplicado el programa de educación emocional son los primeros encargados de valorar su desempeño en el mismo. Pueden completar la información con la proporcionada por otros observadores externos, como pueden ser los familiares u otras personas relevantes en la vida del alumno. E incluso, si lo consideran conveniente, servirse de la información proporcionada por los propios participantes, recogida a partir de entrevistas o pruebas de lápiz y papel, auto-informes, escalas y cuestionarios, respondidos por ellos mismos o con la ayuda de alguna otra persona.

No obstante, lo mejor es siempre basarse en los comportamientos manifestados en situaciones reales de la vida cotidiana, a través de las denominadas medidas de ejecución. Las escalas de observación, el diario de clase, del profesor y del alumno, los registros anecdóticos, la evaluación entre iguales, las rúbricas, el portafolio o la evaluación de 360º, que valora las competencias de

una persona valiéndose de varias fuentes (auto-descripción, descripción de otras personas, registros de conducta, etc.), son otras tantas alternativas válidas. Las grabaciones de voz o de vídeo y las fotografías con cámara digital o con el móvil son herramientas sumamente valiosas que las tecnologías actuales ponen a nuestro alcance.

Por otro lado, muchos de los beneficios obtenidos son de carácter subjetivo y de difícil demostración, por lo que es recomendable realizar valoraciones cualitativas de otros aspectos vinculados con la educación emocional, en ocasiones relacionados con logros no programados en un principio. En este sentido resulta muy útil recoger la manifestación y control de los efectos en su vida cotidiana.

Se ha de realizar una evaluación constante de las propuestas de intervención llevadas a cabo pues si se da el caso de que, por su complejidad o por alguna otra razón, la actividad no tiene éxito, deberá ser suprimida y sustituida por otra en las siguientes sesiones. El grupo es quien marca el ritmo y la continuidad de las distintas propuestas. Como siempre, el secreto está en probar para verificar qué es lo que funciona.

Por último, es esencial que el Mediador Emocional evalúe su propia labor, comprobando si ha llevado a cabo las funciones que tiene encomendadas para, dado el caso de que en alguna de ellas su grado de aplicación o de implicación haya sido menor, poder redirigir el rumbo y cultivar en el futuro ese campo menos labrado.

Evaluación de los aprendizajes de los alumnos con síndrome de Down

- **Registros de observación.** La observación es uno de los mejores sistemas para evaluar la adquisición de competencias socioemocionales, pues aporta información de distintos momentos y contextos. Los registros, completados durante el proceso de aprendizaje, permiten comprobar la evolución del mismo y proporcionan pistas para establecer propuestas de intervención a partir del punto en que se encuentra en cada momento.
- **Carpeta personal del alumno o portafolio.** En ella se recogen los materiales utilizados durante el proceso de aprendizaje. Las fichas de trabajo, las tareas para casa, las fotografías o dibujos completados en las actividades o la propia Guía del alumno son algunos de los posibles contenidos de dicha carpeta. Se trata de un repositorio de productos de actividad que proporciona una visión actualizada de las tareas realizadas, los materiales utilizados y los aprendizajes alcanzados.
- **Cuaderno o diario personal del alumno.** Además de permitir comprobar el nivel de evolución respecto a los objetivos planteados para cada uno, es una actividad poderosa para la reflexión sobre las propias emociones y las interacciones interpersonales. En el caso de que el niño no sepa escribir, puede completarse con dibujos, fotografías o recortables.
- **Entrevistas personales con el alumno.** Permiten contrastar las informaciones recogidas a partir de otras herramientas. Pueden recogerse de manera informal los comentarios u opiniones expresados durante la realización de las actividades y en las interacciones cotidianas, o formalmente, a partir de cuestionarios o entrevistas elaborados al efecto.
- **Cuaderno o diario del profesor.** Instrumento de evaluación cualitativa en el que el educador recoge cada día, al terminar la clase, las incidencias producidas durante la sesión y los hechos reseñables, en relación con la dinámica del grupo o con cuestiones individuales. Al cabo de un tiempo es una fuente extraordinaria de información, individual y grupal.
- **Información complementaria.** Proporcionada por familiares u otras personas cercanas sobre la generalización de los aprendizajes y su extensión al día a día de su vida. Completa lo recogido por otras vías con la perspectiva de quienes conviven con el alumno, beneficiarios indirectos del programa de educación emocional. Aporta datos sumamente ricos sobre la aplicación de lo aprendido en la vida real y los efectos en las personas cercanas.

Lo que tienen en común todas estas técnicas de evaluación es que, por un lado proporcionan información durante el proceso de aprendizaje, lo que permite tomar medidas y retomar el camino y, por otro, aportan datos personalizados de cada uno de los participantes. Además, algunas de ellas, como la carpeta y el diario del alumno, favorecen el proceso de autoevaluación, al permitirle saber en cada momento en qué punto se encuentra y los logros que va alcanzando. Esto refuerza su responsabilidad y le hace partícipe del proceso de aprendizaje.

Evaluación individual

NOMBRE Y APELLIDOS:

OBJETIVO	CRITERIO DE EVALUACIÓN. INDICADOR. El alumno es capaz de...	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Nombrar emociones	Nombrar una determinada emoción al observar diferentes rostros que la reflejan (persona, fotografía o dibujo): alegría, tristeza, enfado, sorpresa, vergüenza y miedo.				
Conocer algún sinónimo de las emociones trabajadas	Decir un sinónimo de cada una de las emociones trabajadas: alegría-felicidad; tristeza-pena; enfado-enojo-ira-rabia; sorpresa-asombro; vergüenza-timidez; miedo-temor. Utilizar diferentes vocablos para referirse a un mismo estado emocional.				
Conocer algún antónimo de las emociones trabajadas	Reconocer y denominar la emoción contraria a una determinada: alegría/tristeza; enfado/calma; miedo/seguridad.				
Reconocer emociones en sí mismo	Transmitir el sentimiento personal en actividades como: – ¿Cómo estoy hoy? – Semáforo. – Termómetro emocional. – Parte meteorológico personal.				
Reconocer emociones en los demás	Nombrar la emoción que reflejan: – Personas mostrando sentimientos (un compañero). – Rostros dibujados o fotografías. – Situaciones de la vida cotidiana. – Dado de las emociones.				
Aprender a relajarse	Relajarse con actividades de: – Relajación con palabras. – Relajación con música. – Relajación con imágenes. – Mindfulness.				

Evaluación grupal

ALUMNOS/AS:

CRITERIO DE EVALUACIÓN. INDICADOR. El alumno es capaz de...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nombrar una determinada emoción al observar diferentes rostros que la reflejan (persona, fotografía o dibujo): alegría, tristeza, enfado, sorpresa, vergüenza y miedo.										
Decir un sinónimo de cada una de las emociones trabajadas: alegría-felicidad; tristeza-pena; enfado-enojo-ira-rabia; sorpresa-asombro; vergüenza-timidez; miedo-temor.										
Utilizar diferentes vocablos para referirse a un mismo estado emocional.										
Reconocer y denominar la emoción contraria a una determinada: alegría/tristeza; enfado/calma; miedo/seguridad.										
Transmitir el sentimiento personal en actividades como:										
¿Cómo estoy hoy?										
Semáforo.										
Termómetro emocional.										
Parte meteorológico personal.										
Nombrar la emoción que reflejan:										
Personas mostrando sentimientos (un compañero).										
Rostros dibujados o fotografías.										
Situaciones de la vida cotidiana.										
Dado de los sentimientos.										
Relajarse con actividades de:										
Relajación con palabras.										
Relajación con música.										
Relajación con imágenes.										
Mindfulness.										

Modelo de rúbrica

	EXPERTO	AVANZADO	APRENDIZ	NOVEL
	4	3	2	1
Es capaz de nombrar las emociones básicas: alegría, tristeza, ira, vergüenza, sorpresa y miedo.	Nombra todas las emociones y las reconoce en dibujos y en fotografías.	Nombra la mayor parte de las emociones y las reconoce en dibujos o en fotografías.	Nombra alguna de las emociones y las reconoce en ocasiones en dibujos o en fotografías.	No es capaz de nombrar ninguna de las emociones básicas ni de reconocerlas en dibujos o en fotografías.
Es capaz de decir algún sinónimo de las emociones trabajadas.	Dice un sinónimo de cada una de las emociones trabajadas.	Dice un sinónimo de casi todas las emociones trabajadas.	Dice un sinónimo de una o dos de las emociones trabajadas.	No conoce ningún sinónimo de ninguna de las emociones trabajadas.
Es capaz de decir algún antónimo (opuesto) de las emociones trabajadas.	Dice un antónimo de cada una de las emociones trabajadas.	Dice un antónimo de casi todas las emociones trabajadas.	Dice un antónimo de una o dos de las emociones trabajadas.	No conoce ningún antónimo de ninguna de las emociones trabajadas.
Es capaz de reconocer emociones en sí mismo.	Reconoce la emoción que está experimentando, poniéndole nombre a las 6 emociones básicas.	Reconoce la emoción que está experimentando, poniéndole nombre, a 4 ó 5 emociones básicas.	Reconoce la emoción que está experimentando, poniéndole nombre a 1, 2 ó 3 emociones básicas.	No es capaz de reconocer la emoción que está experimentando.
Es capaz de reconocer emociones en los demás.	Reconoce la emoción que está experimentando otra persona, poniéndole nombre, con las 6 emociones básicas.	Reconoce la emoción que está experimentando otra persona, poniéndole nombre, con 4 ó 5 emociones básica.	Reconoce la emoción que está experimentando otra persona, poniéndole nombre, con 1, 2 ó 3 emociones básica.	No es capaz de reconocer la emoción que está experimentando otra persona

Seguimiento de las funciones. Mediador emocional

	SÍ	NO	Observaciones
Tareas respecto a la entidad			
• Realizar un diagnóstico de las prácticas de desarrollo emocional			
• Sensibilizar sobre la importancia de la educación emocional			
• Comprobar que los programas tienen en cuenta el bienestar emocional			
• Otras:			
Propuestas concretas de educación emocional			
• Favorecer la creación de espacios y tiempos de educación emocional			
• Impulsar medidas educativas de bienestar emocional			
• Realizar actividades de educación emocional			
• Otras:			
Tareas en relación con profesionales o compañeros			
• Informar y formar a compañeros de la entidad			
• Orientar y asesorar a otros profesionales			
• Realizar actividades de educación emocional para profesionales			
• Otras:			
Tareas en relación con las personas con síndrome de Down			
• Realizar actividades de educación emocional que les ayuden a:			
– Conocerse a sí mismo			
– Gestionar sus emociones			
– Conocer las emociones de los demás			
– Relacionarse eficazmente			
• Ayudar a la persona con síndrome de Down a gestionar sus emociones encajándolas en la vida cotidiana			
• Otras:			
Tareas en relación con los familiares			
• Concienciar de la educación emocional desde pequeños			
• Formar a las familias en el ámbito de la educación emocional			
• Realizar actividades de educación emocional para familias			
• Implicar a la familia en la educación emocional de sus hijos			
• Acompañar y asesorar a las familias			
• Mediar entre la personas con síndrome de Down y la familia			
• Otras:			

- Bisquerra, R. *Educación emocional y bienestar*. Praxis. Barcelona. 2003.
- Bisquerra, R. (Coord.). *Cómo educar las emociones. La educación emocional en la infancia y la adolescencia*. Cuadernos Faros 6. Hospital San Joan de Déu. Esplugues de Llobregat. Barcelona. 2011.
- Gardner, H. y Krechevsky, M. *Inteligencias múltiples*. Editorial Paidós. Barcelona. 1993.
- Gardner, H. *La mente no escolarizada: cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Paidós. Barcelona. 1993.
- Gardner, H. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós. Barcelona 1998.
- Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona 1996.
- Goleman, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. Barcelona 1999.
- Ruiz, E. *Todo un mundo de emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down*. CEPE. Madrid. 2016.
- Ruiz, E. *Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down*. Revista Síndrome de Down. nº 83. pp. 84-93. Septiembre 2004. En: <http://www.downcantabria.com/revistapdf/82/84-93.pdf>
- Ruiz y col. *Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down*. Revista Síndrome de Down, nº 103. pp. 126-139 Diciembre 2009. En: <http://www.downcantabria.com/revistapdf/103/126-139.pdf>
- Vallés, A. y Vallés, C. *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Promolibro. Valencia. 2003.

EMOCIONA-DOWN

Programa de educación emocional

GUÍA DE ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA MEDIADORES EMOCIONALES



www.sindromedown.net

www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Asponri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Asponido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Mólogo · Down Rondo y Comarco · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Los Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTIJA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sobadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Bodajoz · Down Cáceres · Down Don Benito Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Fundación Garrigou · Fundación Prodis · Sonrisas Down **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown · Down Volencio-Trebollont Junts

Síguenos en:

