



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de Programa de intervención en niños de 5 años con Síndrome de Down

Alumno/a: **Marta Díaz Ramírez**

Tutor/a: Prof. D. María Auxiliadora Robles

Bello

Dpto.: Psicología

Marzo, 2018

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	3- 4
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
3. MARCO TEÓRICO	
3.1 La Discapacidad Intelectual.....	5- 6
3.1.1 Diagnóstico.....	6- 7
3.1.2 Clasificación y Descripción.....	8
3.1.3 Sistemas de Apoyo.....	8- 9
4. Síndrome de Down	
4.1 Concepto. Genética y diagnóstico	9- 10
4.2 Inclusión.....	10- 13
4.3 Tratamiento y educación	13- 15
5. Inteligencia emocional	
5.1 Concepto y teorías	15- 19
6. Educación emocional	19- 21
6.1 Educación emocional en personas con síndrome de Down.....	21- 23
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN COLECTIVO DE PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN	
7.1 Introducción	23- 24
7.2 Objetivos	24- 25
7.3 Contenidos.....	25- 26
7.4 Evaluación.....	26- 27
7.5 Actividades	27- 37
8. CONCLUSIONES FINALES.....	37- 38
9. BIBLIOGRAFÍA	38- 40

10. ANEXOS 41- 52

1. RESUMEN:

El trabajo que se presenta a continuación está referido a la inteligencia emocional en los niños y niñas de Síndrome de Down.

El tema principal es la inteligencia emocional, ya que es la capacidad que controla y valora las emociones propias y las de los demás, así como para mantener relaciones sociales que nos ayuden al desarrollo de la empatía, la expresión de nuestros sentimientos, el reconocimiento de sentimientos ajenos. El planteamiento principal del trabajo de fin de grado es la elaboración de una propuesta para potenciar el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los niños y niñas con Síndrome de Down.

Este TFG incluye un marco teórico dónde se especifica el concepto de Inteligencia Emocional, algunos modelos de Inteligencia Emocional y qué es el Síndrome de Down. En la parte de la propuesta, incluye una serie de actividades según los bloques asociados al tema de la inteligencia Emocional y una evaluación inicial y final para comprobar si los objetivos propuestos han sido alcanzados.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, Síndrome de Down, discapacidad mental.

ABSTRAC:

The work presented below is related to emotional intelligence in children of Down Syndrome.

The main theme is Emotional Intelligence, it is the capacity that controls and values one's own emotions and those of others, as well as to maintain social relationships that help us to develop empathy, the expression of our feelings, the recognition of feelings of others. The main approach of the end of grade work is the development of a proposal to promote the development of Emotional Intelligence of children with Down Syndrome.

This TFG includes a theoretical framework where the concept of Emotional Intelligence is specified, some models of Emotional Intelligence and what is Down Syndrome. In the part of the proposal, it includes a series of activities according to the

blocks associated with the theme of Emotional Intelligence and an initial and final evaluation to check whether the proposed objectives have been achieved.

Keywords:

Emotional Intelligence, Down Syndrome, mental disability.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Las discapacidades intelectuales han estado en auge estos últimos años, debido al avance tecnológico y científico en el cual nos encontramos, no obstante aún queda un largo camino por recorrer. Dentro de las discapacidades intelectuales podemos encontrar numerosos trastornos, como por ejemplo, en el que me centro en este trabajo de fin de grado, como es el Síndrome de Down. Casi siempre se tratan los aspectos más puntuales de este trastorno como el nivel de inteligencia de los alumnos y alumnas, sus rasgos físicos o como se relacionan con los demás, pero es ese último aspecto el que más me llama la atención y al que le he puesto mayor interés para defender.

En primer lugar, como futura docente, uno de los aspectos que más me preocupa por no solamente enseñar sino por enseñar bien, es la comprensión de las emociones y la utilización de las mismas. Este colectivo (síndrome de Down) presenta ciertas dificultades con la comprensión y utilización de las emociones, por lo que he querido realizar una propuesta para mejorar las habilidades emocionales de los chicos y chicas con síndrome de Down.

En segundo lugar, la sociedad en la que vivimos, la cual parece que cada vez tiene menos valores, es necesario incluirlos desde muy pequeños en la escuela y en los hogares, aunque se haga aún hace falta una mayor intervención por parte de todos, dentro de esos valores está en juego las habilidades emocionales de las personas, hay que saber educar en las habilidades emocionales desde muy pequeños y por supuesto en valores, ya que está relacionado.

Para concluir, el fin de esta propuesta para este trabajo de fin de grado es facilitar el uso de las emociones en niños y niñas con Síndrome de Down, para conseguir una mejora de vida de este colectivo.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 La Discapacidad Intelectual

El término discapacidad intelectual ha sido aceptado y utilizado sin ningún inconveniente en la sociedad, ya que el término de “retraso” ha quedado obsoleto debido a los avances en psicología.

Para definir la discapacidad intelectual, una definición clara y precisa sería la de Luckasson y cols.(p.8) (Verdugo, 2002) dice que *“Una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa tal como se ha manifestado en habilidades prácticas, sociales y conceptuales. Comienza antes de los 18 años”*

También, la discapacidad aparece definida como originada por una condición de salud (enfermedad o trastorno) que da lugar a un déficit en las funciones corporales y limita la actividad, según la *Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Salud* (2001).

El término definido como discapacidad intelectual (Schaclok, 2007) se alinea mejor con las prácticas profesionales actuales que se centran en las conductas funcionales y los factores contextuales, proporcionando una base lógica para la provisión de apoyos individualizados. Es menos ofensivo para las personas con discapacidad y es más consistente con la terminología internacional.

Distintos enfoques históricos (Devlieger, 2003; Schaclock, 2007):

- Enfoque social: se definían a las personas con discapacidad intelectual porque no lograban adaptarse al medio ni socialmente.
- Enfoque clínico: surgió el modelo médico, este enfoque no negó el criterio social pero evolucionó hacia un modelo más médico.
- Enfoque intelectual: apareció la inteligencia como un constructo factible y surgió el movimiento de los test mentales, donde el funcionamiento intelectual de las personas era medido por un test de inteligencia y reflejaba su puntuación de CI.
- Enfoque del criterio dual: la discapacidad intelectual se define como funcionamiento intelectual general por debajo de la media que se origina durante

el periodo de desarrollo y se asocia con limitaciones en la maduración, el aprendizaje y el ajuste social.

3.1.1 Diagnóstico

Para el diagnóstico (Behrman, Kliegman y Jenson 2004), debe tenerse en cuenta otros trastornos que puedan afectar a la capacidad cognitiva, antes de hacer el diagnóstico de la discapacidad intelectual. Para llevar a cabo el diagnóstico formal de discapacidad intelectual requiere la aplicación de test individuales funcionamiento adaptativo.

Hay varios sistemas de clasificación de enfermedades, uno de ellos sería el Manual diagnóstico y estadístico de Trastornos Mentales (DSM-IV-TR), publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría, dónde se (Gento y Strandová 2011) recogen minusvalías como:

- La discapacidad intelectual leve.
- La discapacidad intelectual moderada.
- La discapacidad intelectual severa.
- La discapacidad intelectual profunda.
- La discapacidad intelectual no especificada.

Algunas discapacidades con características físicas se suelen detectar en el momento del parto, mientras que las discapacidades intelectuales pueden detectarse en los primeros meses, si la discapacidad intelectual tiene un grado profundo, según diversos autores, (Alfonso, Ibáñez y Mudarra, 2014) en caso de que la discapacidad intelectual sea de un grado más ligero, puede pasar desapercibida durante los primeros años de vida pero son detectadas en el periodo de enseñanza obligatoria.

Para el cociente intelectual se pueden usar pruebas de diagnóstico, como son la Versión del Test de Wechsler para Niños que sirve desde los cinco años hasta los quince, este test consta de diez pruebas, cinco de ellas con verbales y otras cinco de realización, (Knapp, 1986) y la prueba de Stanford-Binet, desde los dos años hasta la edad adulta. Otro test sería el de inteligencia general para grupos, el cual se ha utilizado durante mucho tiempo para medir la aptitud escolar, un buen ejemplo de este test sería el de Kuhlman-Anderson Intelligence Test, por F. Kuhlman y R.G. Anderson, donde se mide la inteligencia general del niño desde el jardín de infancia hasta la madurez.

Otro ejemplo de test sería el de BSID-II o en español BAS-II (Elliot, McCulloch y Smith, 2011) cuya función es evaluar el lenguaje, la capacidad de resolución de problemas visuales, la conducta y las habilidades motoras finas y gruesas de niños entre 1 mes y 3 años y medio de edad. Según varios autores, (Behrman, Kliegman y Jenson, 2004) el test más usado de conducta adaptativa es la Escala Adaptativa Vineland VABS (Balla, Cicchetti y Sparrow, 2011), consiste en entrevistas semiestructuradas con los padres o cuidadores, evaluando la comunicación, habilidades de la vida cotidiana, socialización y habilidades motoras. Otros test serían la Escala independiente Woodcock- Johnson y la Escala de Conducta Adaptativa de la Asociación Americana de la discapacidad intelectual (ABAS II, 2013).

Afirmaban que un funcionamiento intelectual general por debajo de la media (Gento y Strnadová, 2011) con un cociente intelectual superior o igual a 70, es un rasgo fundamental de la discapacidad intelectual según el DSM-IV.

En el AAID (Gento y Strnadová, 2011) especifican las áreas en:

- **Intermitente:** está prevista para un momento de la vida. No necesita apoyo todo el tiempo.
- **Limitado:** El apoyo está limitado en el tiempo pero no es temporal.
- **Extensivo:** el apoyo es continuo. Tiempo limitado.
- **Generalizado:** la persona necesita un apoyo en todos los aspectos de su día a día durante toda su vida.

Sobre el cociente intelectual de los hijos e hijas que presenten una discapacidad intelectual, (Alfonso, Ibáñez y Mudarra, 2014) especificaban que no es conveniente hablar o insistirles a los padres sobre ello, para evitar que efectúen comparaciones con niños y niñas sin problemas.

Varios autores (Alfonso. Ibáñez y Mudarra, 2014) decían que es muy importante saber que el CI no es invariable, ya que corresponde al momento en que se realiza dicho diagnóstico, pero no se asegura que el cociente no varíe al cabo de unos años. El nivel de inteligencia general de una persona (Biasini, 2005) ha de ser evaluado en lo cognitivo, en el lenguaje, en lo motor, en los dominios sociales y en otras habilidades, según el CIE.

3.1.2 Clasificación y Descripción

El CI (Sperling, 2004) es el producto de la edad mental y la edad cronológica multiplicado por 100.

$$\text{Cociente Intelectual} = \frac{\text{Edad Mental}}{\text{Edad Cronológica}} \times 100 \quad \text{CI} = \frac{\text{EM}}{\text{EC}} \times 100$$

Por lo que una persona denominada “brillante” tiene un cociente intelectual de 110, mientras que una persona “promedio” tiene un Cociente intelectual de 100. Por lo que el CI de una persona con discapacidad intelectual, está en torno a 70 y 75 o menos.

CI	Clasificación
130 y más	Muy superior
121 – 130	Superior
111 – 120	Medio alto
90 – 110	Medio
80 – 89	Medio bajo
70 – 79	Bajo
70 y menos	Muy bajo

¹ Tabla 1. Clasificación basada en el CI.

Si tomamos como ejemplo los test de CI estándares, (Durán y Santos, 2005) los niños con Síndrome de Down se encuentran en un perfil bajo o normal- bajo, aunque en la actualidad los límites en el desarrollo de los niños con Síndrome de Down no están establecidos al cien por cien, ya que va a depender de la idoneidad de los programas de estimulación precoz y educativos.

3.1.3 Sistemas de Apoyo

Luckasson (Adroher, 2004) explica que es sabido, que el funcionamiento humano mejora con el uso de apoyos individualizados definidos como “*recursos y estrategias*”

que pretenden promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal de una persona y que mejoran el funcionamiento individual” (p. 153)

Hay una congruencia entre los individuos y sus entornos (Wehmeyer, 2008), facilitando el funcionamiento humano, esto significa que facilitar dicha congruencia implica dos cosas; determinar el perfil y la intensidad de la necesidad de apoyos de una persona concreta y proporcionar los apoyos necesarios para mejorar su funcionamiento humano.

La creencia en la igualdad humana se llama igualitarismo. El autor Wehmeyer et al. 2008 dice que las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a una educación pública gratuita y adecuada y a no ser discriminados por su discapacidad.

Los autores Wehmeyer et al. 2008 y Schaclock (2007) afirman que en los últimos 5 años ha habido un notable cambio en la sociedad como avances en la comprensión del funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa, avances en la teoría y las estrategias de evaluación que permiten el uso de procedimientos estadísticos para controlar el error de medida, los efectos de la experiencia y los cambios normativos.

Wehmeyer et al. 2008 dice que el término de discapacidad intelectual requiere que la sociedad responda con intervenciones individuales y que resalten el papel de los apoyos para mejorar el funcionamiento humano.

4. SÍNDROME DE DOWN

4.1 Concepto. Genética y diagnóstico

El Síndrome de Down también es conocido como Trisomía 21 (Bengoechea, 1999), una anomalía cromosómica en el que el niño o la niña cuenta con 47 cromosomas en lugar de 46 que se encontrarían en una persona sin este trastorno.

Este Síndrome suele presentarse alrededor de 1 entre 1000 nacimientos (Basile, 2008).

Hay una serie de causas que pueden alentar las probabilidades de que se produzca dicho trastorno (Ruiz, 2009), como por ejemplo:

- La edad de los progenitores.

- La gestación de la progenitora. La edad más peligrosa para gestar es a partir de los 40 años, entre los 35 y 39 años.
- Factores ambientales.
- Factores hereditarios, como serían:
 - 1.- La trisomía homogénica (o libre); el error de distribución de los cromosomas se encuentra presente antes de la fertilización, el cual se produce en la segunda o tercera división celular) según el autor Bengoechea et al. 1999.
 - 2.- La translocación, cuando se separan dos cromosomas 21 en la formación del óvulo o espermatozoide y uno de ellos queda unido a otro cromosoma. (Ortega, 2005; FEAPS, 2006; Down España, 2011; Molero y Nathzidy, 2012).
 - 3.- El mosaicismo cromosómico, ocurre en la fase posterior a la concepción, el cual recoge Basile et al. 2008.

El Síndrome de Down es un trastorno que lleva en investigación desde los primeros años del siglo XIX, este tipo de trastorno mental se detecta en el momento del nacimiento, los niños con esta característica pertenecen a un grupo homogéneo. Dos autores (Bitles y Glasson, 2004) afirman que el Síndrome de Down es la única alteración genética en la que su esperanza de vida ha aumentado en los últimos años.

El coeficiente intelectual de las personas con Síndrome de Down como afirma Basile et al. 2008, oscila entre el 25-50, teniendo así un coeficiente intelectual por debajo de la media. La esperanza de vida de las personas con este síndrome suelen ser de 50 o 60 años.

Este síndrome es llamado así por su descubridor, John Langdon Haydon Down en 1958, quien descubrió esta alteración genética sin embargo no llegó a conocer las causas por las que se producía según Basile et al. 2008.

4.2 Inclusión

Los niños y niñas con Síndrome de Down, (Belloti, 2005) siempre se han considerado personas “con términos ofensivos como por ejemplo “mongolas” dónde muchos padres y madres tuvieron que luchar para conseguir la aceptación de niños y niñas con estas características y gracias a esa lucha se creó la institución IRAM pionera en Córdoba, la cual es terapéutica, educativa, pre-laboral y laboral que brinda su apoyo a las personas con Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales.

Esta institución se creó en el 1961, cuando un grupo de padres de niños y niñas con Síndrome de Down luchan para conseguir que sus hijos sean atendidos por profesionales capacitados y especializados, creándose así la Escuela Especial. Belloti et al. 2005 dice que dicha institución tiene cuatro pilares básicos, que son; el niño o la niña, la familia, la escuela común y la escuela especial.

Es muy importante respetar el ritmo de aprendizaje de los alumnos y alumnas, ya que la integración en masa corre riesgo de fracasar. Belloti et al. 2005 explica que la integración debe realizarse a edades tempranas.

En la escuela común deben encontrarse aulas específicas de apoyo para los alumnos y alumnas con cualquier discapacidad intelectual o física, también se debe contar con un gabinete psicopedagógico que establezca una relación con la escuela especial. Belloti et al. 2005 afirma que es muy importante también que el centro cuente con un equipo docente en que se reflejen actitudes positivas y tengan un compromiso con los alumnos y la asociación. Una atención individualizada con los alumnos es un elemento que se tiene en cuenta en los centros escolares.

La escuela especial se considera un centro de recursos educativos disponibles para los centros ordinarios, ya que incluyen recursos para atender a las necesidades educativas especiales de manera más individualizada y personalizada.

Aunque la escuela común y la escuela especial (Vain, 2003), sean dos instituciones escolares paralelas, tienen como fin el mismo objetivo, lograr la inclusión del alumno.

Para una educación inclusiva el profesor de educación (Ainscow, 2003) decía lo siguiente:

- La inclusión es un proceso que no cesa, es una búsqueda interminable de formas, métodos y propuestas más adecuadas y adaptadas para responder a la diversidad.
- La inclusión trata de conocer, identificar y eliminar todo tipo de barreras, mejorando las políticas y las prácticas inclusivas.
- La inclusión es el lugar donde todos los alumnos asisten, participan y aprenden.
- La inclusión presta una atención especial a aquellos alumnos que se encuentran al borde de la marginación o pueden ser excluidos socialmente, llegando así a no formarse como una persona en la sociedad.

En el año 2013 se aprobó la Ley 13/1982 de integración social, de 7 de abril, dirigida a regular la atención y los apoyos a las personas con discapacidad y sus familias. Donde se estableció un sistema de prestaciones económicas y servicios, medidas de integración laboral, de accesibilidad y subsidios económicos, para garantizar los derechos de las personas con discapacidad. Posteriormente la Ley 51/2003. De 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, supuso un renovado impulso a las políticas de equiparación de las personas con discapacidad centrándose en la lucha contra la discriminación y la accesibilidad universal.

La Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad, aprobada el 13 de diciembre de 2006 por la ONU, considera a las personas con discapacidad como sujetos titulares de derechos y los poderes públicos están obligados a garantizar que el ejercicio de dichos derechos sea pleno. (LIONDAU)

En el bloque 10, artículo 2 aparecen unas series de definiciones en la que destaco la siguiente:

“Inclusión social: es el principio en virtud del cual la sociedad promueve valores compartidos orientados al bien común y a la cohesión social, permitiendo que todas las personas con discapacidad tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar plenamente en la vida política, económica, social, educativa, laboral y cultural, y para disfrutar de unas condiciones de vida en igualdad con los demás.”
(BOE, 2013)

La inclusión de los niños con Síndrome de Down (Buckley, 2004) ha sido demostrada con numerosos estudios de investigación en los cuales demostraban, no solamente que los niños con estas características lograban la inclusión en el aula sino que además los adolescentes con SD que se incorporaban a las aulas mostraban que habían adquirido mejoras en las habilidades de lenguaje verbal, lectura y escritura, también hubo una mejora en matemáticas e independencia social fuera de la escuela.

Las adaptaciones curriculares (Ruiz, 2004) que se deben llevar a cabo son las siguientes:

- **Adaptaciones curriculares de centro.** En el caso de los alumnos y alumnas con Síndrome de Down, incluyen medidas metodológicas para favorecer su adaptación al centro o a su proceso de aprendizaje según Ruiz et al. 2004.

- **Adaptaciones curriculares de aula.** en las que el autor Ruiz et al. 2004 dice que favorecen al alumno del Síndrome de Down intentando dar respuesta a las necesidades educativas especiales que presentan, facilitando la adquisición de sus objetivos, independientemente de los del resto del grupo, con un mayor grado de integración.
- **adaptaciones curriculares individuales.** Ruiz et al. 2004 afirma que pueden ser significativas si suponen la eliminación de los contenidos esenciales o nucleares de las diferentes áreas, o no significativas si no afectan a los objetivos y contenidos básicos. Son el conjunto de decisiones educativas que se toman para elaborar la propuesta educativa de un alumno.

4.3 Tratamiento y Educación

La atención temprana en las discapacidades intelectuales, es uno de los factores más importantes para la formación personal e intelectual de los niños que la presentan.

Los niños con Síndrome de Down tienen necesidades educativas (Candel, 2005) como por ejemplo falta de memoria, falta de curiosidad, falta de atención, etc., provocando dificultades en habilidades básicas como son la lectura, escritura o la comunicación

Destaca tres principios de intervención educativa (Aranda, 2008), para niños con Síndrome de Down:

- Hay que tener en cuenta el nivel de desarrollo concreto del alumno. Implica la identificación y valoración de las necesidades educativas del alumno con discapacidad intelectual.
- La significatividad y funcionalidad de los aprendizajes. Un conocimiento tiene función cuando se ha aprendido significativamente, y el niño o la niña es capaz de utilizarlo en una circunstancia que lo exija o requiera.
- El aprendizaje autónomo, en la que el alumno o alumna es capaz de aprender y de hacer por él mismo.

Algunas características básicas del proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas con Síndrome de Down según Ruiz et al. 2004, muestran cuáles son sus principales necesidades educativas especiales:

- Poner en prácticas estrategias didácticas individualizadas.
- Enseñar cosas que otros aprenden espontáneamente.
- Aprenden más lento y de un modo diferente a los demás, necesitando más tiempo de escolaridad.
- Requieren más ejemplos, actividades, ejercicios, más ensayos y repeticiones para conseguir los mismos resultados.
- Necesitan una secuencia más detallada de objetos y contenidos.
- Requieren apoyos profesionales especializados de Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje.
- Entrenar de forma específica los procesos de atención y los mecanismos de memoria a corto y largo plazo.
- Un campo en el que la mayoría de los niños y niñas con Síndrome de Down presentan dificultades es en el del lenguaje necesitando apoyo logopédico individualizado.
- Otro campo en el que presentan dificultades es en el aprendizaje del cálculo, necesitando un trabajo sistemático y adaptado y que se les proporcionen estrategias para adquirir conceptos matemáticos básicos.
- Requieren una evaluación adecuada a sus capacidades reales y a sus niveles de aprendizaje individuales.

A diferencia de los adultos (Latorre, 2011), los niños suelen mostrar una mayor dependencia, se manifiesta tanto en casa como en la escuela. Los niños y niñas con este trastorno prefieren jugar con niños de menor edad, también se presentan ocasiones en la que ellos mismos se aíslan, a veces porque lo eligen ellos mismos y otras veces porque en una situación donde se encuentran numerosos estímulos les cuesta seguir o participar en ella.

Latorre et al. 2011 también dice que se favorece el contacto con otras personas en el entorno social, promoviendo que participen en actividades de grupo, juegos o deportes, cosechando un gran éxito desde edades tempranas.

Se han creado estereotipos sobre la personalidad de las personas con este trastorno, clasificándolos de afectuosos, fáciles de tratar, cariñosos o sociables, tienen capacidad para la imitación, buen humor, amabilidad, que son amables, obedientes y sumisos. Se ha demostrado que en muchos casos, estas características no son así, ya que las personas

con Down tienen una variedad muy amplia de temperamentos, al igual que el resto de la población según afirma Latorre et al. 2011.

En cuanto al entorno familiar, los padres presentan dos sentimientos en el nacimiento del bebé, la necesidad de protección y la de repulsión por su hijo. Latorre et al. 2011 afirma que se sienten muy afectados por el choque de estos dos sentimientos, sin embargo, el mejor sitio para los niños y niñas con Síndrome de Down es el seno familiar.

En cuanto a la educación de los niños y niñas con Síndrome de Down, los objetivos más importantes que hay que destacar serían los siguientes criterios (Troncoso, 1995 & MEC, 1992):

- Los que sirven aquí y ahora, los más necesarios e importantes de la vida del niño o la niña.
- Los que se utilizan mayormente en la vida social.
- Los que ayudan al desarrollo de sus capacidades como son la atención, expresión, memoria, autonomía, etc.

Ruiz et al. 2004 dice que algunas estrategias para trabajar con niños y niñas con este trastorno pueden ser:

- Enseñarles formas de actuación en un lugar o una circunstancia concreta.
- Utilizar materiales que favorezcan la experiencia directa.
- Eliminar o suprimir las largas explicaciones, sustituyéndolas por demostraciones.
- Adaptar la metodología al alumno y modificarla si es necesario.
- Realizar actividades de corta duración, dándoles suficiente tiempo para acabar.
- Darles la posibilidad de trabajar con objetos reales.
- Permitirles desarrollar el trabajo individual como grupal, dejándoles realizar actividades en grupo.

5. Inteligencia emocional

5.1. Concepto y teorías

Según la RAE, la inteligencia emocional es” *la disciplina científica que se ocupa de crear programas informáticos que ejecutan operaciones comparables a las que realiza la mente humana, como el aprendizaje o el razonamiento lógico.*”

Autores (Extremera y Fernández ,2016) recogen que Darwin fue uno de los pioneros en hablar sobre las emociones dónde publicó un libro bajo el nombre de *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, en el que define que nuestras emociones son producto de la evolución y que son esenciales para la supervivencia individual, para la creación y el mantenimiento de la sociedad.

Thorndike definió la inteligencia social como “*La capacidad de comprender y manejar a los hombres y las mujeres, los niños y las niñas, para actuar sabiamente en las relaciones humanas.*” (parr. 3) Esta definición aparece recogida por Extremera y Fernández et al.2016.

Howard Gardner desarrolló su teoría de las inteligencias múltiples en 1983, dando la siguiente definición:

“*Inteligencia es la habilidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada*” (parr. 2)

(Gardner ,1983) propuso, además de las inteligencias clásicas como la inteligencia verbal, la lógico-matemática o la inteligencia espacial, otras como la capacidad interpersonal y la intrapersonal según los autores Extremera y Fernández et al.2016 , definiéndolas como:

- Inteligencia intrapersonal: la comprensión de nuestra vida emocional, la capacidad para formar un modelo real de uno mismo y ser capaz de utilizarlo en la vida.
- Inteligencia interpersonal: la capacidad de entender a las personas, cómo funcionan y cómo trabajar cooperativamente con ellas.

Según varios autores (Extremera y Fernández et al. 2016, Peter Salovey y John Mayer, 1990) fueron los primeros en formular el concepto de inteligencia emocional, dónde tratan de unir la investigación sobre inteligencia y emociones.

Daniel Goleman utilizó la propuesta de dos autores (Mayor y Salovey, 1990), como también los trabajos de las inteligencias múltiples de Gardner, todo aparece

recogido en su libro *Inteligencia emocional* (1995) según citan los autores Extremera y Fernández et al.2016.

Hay diferentes modelos de inteligencia emocional, los autores Extremera y Fernández et al.2016, destacan los siguientes:

1. El modelo de inteligencia emocional de Goleman.

Afirma en su libro (Goleman, 1995) que la inteligencia emocional está integrada por cinco componentes esenciales:

- Autoconsciencia: se refiere a la aptitud para conocer y entender los estados de ánimo, emociones e impulsos propios de la persona como su efecto en los demás.
- Autorregulación: hace referencia a la capacidad para controlar los impulsos negativos o el mal humor.
- Motivación: está relacionada con una tendencia a luchar por los objetivos propuestos por la persona con una orientación al logro.
- Empatía: es la habilidad para entender a las personas relacionada con las emociones.
- Habilidades sociales: está relacionado con las competencias en el manejo de las relaciones sociales.

2. EL modelo de inteligencia emocional de Bar-On

El autor (Reuven Bar-On ,1997) recogido por los autores Extremera y Fernández et al. 2016, describía la inteligencia emocional como:

“Un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (parr. 2)

La inteligencia emocional está compuesta por cinco factores de orden superior, de los cuales salen quince subfactores:

- Inteligencia intrapersonal: que evalúa los subfactores de autoconsciencia emocional, la autoestima personal, la asertividad, la autoactualización y la independencia.

- Inteligencia interpersonal: evaluando la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social.
- Adaptación: evalúa las habilidades de solución de problemas, la comprobación de la realidad y la flexibilidad.
- Gestión del estrés: que evalúa los subfactores de la tolerancia al estrés y el control de impulsos.
- Humor general: evaluando la felicidad y el optimismo.

Según Extremera y Fernández et al. 2016, Bar-On incluye en su modelo de inteligencia, componente como la solución de problemas y la comprobación de la realidad, las cuales tienen una mayor vinculación con competencias personales o sociales más que con habilidades exclusivas de inteligencia emocional, lo que provocó que muchos científicos lo criticasen, por lo que el autor puntualizó que tanto su modelo teórico como su medida son realmente un indicador de competencias emocionales y sociales, las cuales proporcionan una estimación de la inteligencia social y emocional y no tanto un modelo exclusivo de inteligencia emocional.

Bar-On, según varios autores (Almagro, Fernández y Saénz-López ,2017) coloca la inteligencia emocional en el contexto de la teoría de la personalidad, más específicamente en un modelo de bienestar. Describiendo la inteligencia emocional como una inteligencia que implica emoción, una capacidad de reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para emplear las emociones en actividades cognitivas.

(Goleman, 2012), decía que el autor Bar-On califica el inventario del cociente emocional como una medida de autoinforme sobre el comportamiento emocional y social, concluyendo así, que existen diferencias significativas en el i-CE según la edad, que no existen diferencias entre grupos raciales o étnicos y que tampoco hay diferencias por género. Bar-On concluye con la demostración de que el i-CE predice el rendimiento académico, la capacidad para lidiar con el estrés o la capacidad para lidiar con la salud física y emocional.

Para la realización de los test de inteligencia emocional, he decidido decantarme por este modelo y no por los otros tantos que hay, ya que desde mi punto de vista como futura docente, creo que el test de Bar-On es el más adecuado en la investigación y realización de test a niños y niñas con Síndrome de Down de distintas edades, ya que el test incluye ítems adecuados a la capacidad intelectual de estas personas, aunque todos

los modelos traten los aspectos más importantes como son las emociones, el dominio de ellas y cómo manejarlas con los demás veo más factible del modelo de Bar-On.

3. EL modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer.

En un primer momento estos autores definen la inteligencia emocional como:

“Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Parr.2) (Salovey y Mayer, 1990) según citan los autores Fernández y Extremera et al. 2016.

Extremera y Fernández et al. 2016 dicen que el conjunto de habilidades emocionales que se distinguían en su modelo original eran: evaluación y expresión de las emociones, regulación de las emociones y utilización de las emociones de forma adaptativa. Pero tras varias investigaciones el planteamiento teórico fue reconstruido, defendiendo la inteligencia emocional como habilidad mental y la define como:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimiento que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.(Parr.5) (Mayer y Salovey, 1997)

6. Educación emocional

Una respuesta a las necesidades sociales que no están atendidas en el currículo académico ordinario es la educación emocional. Las necesidades tratadas serían la ansiedad, depresión, estrés, violencia, etc. El objetivo de la educación emocional (Bisquerra, 2013) consiste en desarrollar las competencias emocionales, estas son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales. Algunas de las competencias emocionales serían la conciencia, el bienestar o las competencias sociales.

El autor Bisquerra et al. 2013 dice que la educación emocional se lleva a cabo en los primeros momentos de la vida y debe estar presente durante todo el ciclo vital, por

lo que debería estar presente en la educación infantil, primaria, secundaria, en la familia, formación de adultos, personas mayores, organizaciones, etc.

Para lograr una educación emocional (López ,2007) debemos lograr los siguientes objetivos:

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Favorecer la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima en clase.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Desarrollar la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar el control de la impulsividad.

Para López et al. 2007 explica que los bloques temáticos en los que se agrupan las actividades serían: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de la vida.

Conciencia emocional.

- Vocabulario emocional.
- Identificar las emociones y sentimientos propios.
- Lenguaje verbal y corporal como medio de expresión emocional.
- Reconocimiento de las emociones y sentimientos de los demás.
- Conciencia del propio estado emocional.

Regulación emocional.

- Regular los sentimientos e impulsos.
- Tolerancia a la frustración.
- Estrategias para autorregular las emociones.

Autoestima.

Es la forma de evaluarnos a nosotros mismos, la imagen que uno tiene de sí mismo.

- Noción de identidad.
- Manifestar sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades.
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Habilidades socio-emocionales.

Conocer las emociones de los demás, ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollando la empatía, saber responder a los demás y estar con otras personas.

- Habilidades de relación interpersonal.
- La empatía.
- Relaciones positivas con los demás.
- Estrategias para la resolución de conflictos.

Habilidades de vida.

- Habilidades de organización (del tiempo, del ocio, tareas cotidianas).
- Desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva ante la vida.
- Percepción positiva y disfrute del bienestar.

6.1 Educación emocional en personas con Síndrome de Down.

Ruiz et al. 2009 afirma que en las personas con Síndrome de Down se presenta una discapacidad intelectual, pero presentarlo no quiere decir que esa persona la padezca o la sufra. La inteligencia no tiene que implicar la integridad emocional, felicidad, valores humanos, etc. Como bien es demostrado muchas personas, que padecen este trastorno como es el Síndrome de Down, suelen ser muy felices.

El autor Ruiz et al. 2009 dice que la familia debe tener en cuenta de que inteligencia no es estática, sino que evoluciona durante muchos años, por lo que debe estimular los procesos cognitivos y la construcción de conocimientos.

En algunos ámbitos, como por ejemplo en el de la lectura y escritura, son difíciles para la mayoría de personas con Síndrome de Down, es necesario que desde los inicios

de la etapa infantil se incluya a los niños y niñas la estimulación por la lectura, siempre que su nivel intelectual lo permita. (Ruiz, 2009). No se debe esperar hasta la edad mental de 6 años para enseñarles a leer (Flórez y Troncoso ,1992), también hay que tener en cuenta que hay otras aptitudes que también llevan retraso como la memoria, la atención, etc.

El autor Ruiz et al. 2009 dice que la lectura y la escritura de cada niño y niña hay que adaptarla a sus características y necesidades, algunas estrategias serían:

- Acceso visual. El niño retendrá las palabras que signifiquen la imagen que observan.
- Acceso fonológico. Cuando conozca los fonemas podrá leer las palabras desconocidas mediante sonidos para identificar la forma hablada de las palabras.
- Acceso según contexto. Reconoce la palabra por la corrección gramatical y adecuación de la narración.

El juego es un medio en el que los niños y niñas con Síndrome de Down deberán utilizar el lenguaje de manera autónoma, además muchos de esos juegos implican una motricidad fina y gruesa en la que deberán ejercer unos movimientos, los cuales ayuden a la estimulación del niño o de la niña por el juego.

Ruiz et al. 2009 también afirma que el autocontrol es un papel que va ligado a la adaptación del entorno y la resolución de situaciones nuevas.

Para Ruiz et al. 2004 aunque los niños y niñas con Síndrome de Down prestan limitaciones en el vocabulario emocional, aprender a nombrar las limitaciones es la primera manera de conocerlas. Algunos ejercicios pueden ser:

- Nombrar los sentimientos. Por ejemplo buscando opuestos de palabras (triste-contento) o encontrando sinónimos (contento-feliz).
- Identificar y etiquetar sentimientos. Un ejercicio efectivo sería preguntando tanto en clase como en casa “¿cómo me siento hoy?”, pueden valorarse los niveles mediante una escala del 1 al 10, siendo el 1 el nivel más bajo y el 10 el más alto.
- Valorar el propio estado emocional. “¿Me gusta cómo me siento?”
- Reconocer en dibujos el estado de ánimo de los demás.
- Expresar sentimientos de manera especial con la cara. Por ejemplo: “Vamos a poner cara de alegría, de enfado...”

- Practicar la relajación física y mental.
- Alejarse de situaciones que puedan provocar estrés o nerviosismo. Un buen método para la relajación sería dar un paseo.
- Recordar situaciones vividas valorando los propios sentimientos.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN COLECTIVO DE PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

7.1 Introducción

Hoy en día, el desarrollo de inteligencia emocional, se ha convertido en algo esencial en las aulas, sin olvidarnos que ese aspecto hay que trabajarlo dentro de un centro pero también en las casas. Como futura docente, me preocupa cómo enseñar bien a los niños y niñas a expresar sus emociones y a enseñarles a que controlen estas, ya que es un aspecto fundamental en sus relaciones sociales, afectivas y formación de su personalidad. Aún más me interesa, cómo enseñar a controlarlas a colectivos con algún tipo de trastorno, bien puede ser personas con el Síndrome de Asperger o niños y niñas con Síndrome de Down. Especialmente, son estas personas las que más me han motivado para llevar esta propuesta a cabo. Ya que en las aulas y sobretodo, en los niños es muy importante desarrollar las habilidades emocionales, es más, podría incluso decirse que este colectivo de personas especificado, como son las personas con Síndrome de Down, necesitan aún más programas informativos en inteligencia emocional, ya que por sus características de personalidad suelen tener más problemas para expresar sus deseos, sus estados de ánimo y reconocer los de los demás, y sobretodo, expresar sus sentimientos.

Se ha estudiado mucho sobre inteligencia emocional en estos últimos tiempos, pero es cierto que respecto al campo del Síndrome de Down son menos los estudios realizados. La finalidad sobre esta propuesta acerca del desarrollo emocional de los niños y niñas de Síndrome de Down, es que sean capaces de intentar conseguir una vida aún más plena y satisfactoria, mejorando así sus relaciones sociales y siendo capaces de expresar emociones, deseos o sus estados, como antes no eran capaz de hacerlo.

Esta propuesta didáctica, no podía haberla realizado sin antes tener un contacto con este colectivo, al que evalué mediante los test de Emotional Quotient Inventory:

Young Version-EQ-i: YV a los más jóvenes, niños de entre 14 y 17 años, mientras que a los más mayores, chicos únicamente de entre 18 y 20 años, les realicé el test del EQi. Todo esto aprobado por la coordinadora del centro de Down, y bajo el visto bueno y el permiso de los padres o tutores legales de los chicos y chicas que participaron en la realización de dichos test.

La realización de los test se llevó a cabo durante dos tardes en la asociación Down situada en Jaén, estas sesiones se realizaron primero con el grupo más joven y posteriormente con el grupo de chicos más adultos, todo estaba supervisado por la coordinadora.

7.2 Objetivos

A continuación, se muestran unos objetivos generales y específicos para el desarrollo de la propuesta didáctica. Con estos objetivos lo que pretendemos es que los niños y niñas con Síndrome de Down los alcancen según su nivel intelectual, ya que no todos los niños y niñas de este colectivo presentan los mismos niveles intelectuales, cada individuo necesitaría su propio tiempo de aprendizaje.

En los test realizados a diferentes chicos y chicas con síndrome de Down, se puede observar como tienen dificultades para expresar emociones y para entender la de los demás, por ejemplo no saben reconocerlas a simple vista, también muestran dificultades para saber esperar o tener paciencia, ya que la mayoría de ellos reconocía que no le gustaba esperar y ser muy impaciente. Otros también reconocían, que en muchas situaciones no elegían ellos mismos, sino que se dejaban llevar por los adultos, incluso cuando no querían hacerlo.

Basándome en esos resultados, los objetivos propuestos serían los siguientes:

Objetivos generales:	Objetivos específicos:
- Adquirir un conocimiento de nuestras emociones y la de los demás.	- Conocer las emociones personales y las ajenas.
- Entender y solucionar conflictos, saber adaptarse a	- Tomar conciencia sobre problemas e intentar

nuevas experiencias.	solucionarlos en la medida de lo posible.
- Manejar el estrés y controlar los impulsos.	- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y desarrollar la paciencia.
- Conocer y mejorar las relaciones sociales que llevemos a cabo en una situación.	- Desarrollar la autonomía personal.

1. Tabla objetivos

Estos objetivos serían evaluados mediante unas tablas en los que se recogen los ítems más importantes de los test, centrándose así en recoger toda la información posible acorde con los objetivos específicos y generales. Constaría de una evaluación inicial y otra final.

7.3 Contenidos

Los contenidos de esta propuesta didáctica estarán divididos en cuatro bloques, siguiendo el ejemplo del libro Emociona-Down, programa de educación emocional. Estos cuatro bloques serían:

Bloque 1: Descubro mis emociones

Bloque 2: Manejo mis emociones

Bloque 3: Conozco las emociones de los demás

Bloque 4: Manejo las relaciones

Antes de tratar estos cuatro bloques es necesario hacer una pequeña introducción sobre qué son las emociones.

Las emociones son reacciones que tienen los seres humanos ante estímulos o situaciones que vivimos, es la manera en la que nuestro cerebro reacciona ante una situación. Hay varias emociones como por ejemplo el miedo, la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa o la vergüenza, estas serían las más conocidas.

El miedo: tenemos esta emoción cuando sentimos temor ante un peligro, puede ser conocido o desconocido.

El enfado: esta emoción nace cuando algo no nos sale como queríamos o no nos gusta lo que ha pasado.

La tristeza: esta emoción surge cuando tenemos pena por una mala noticia o nos sentimos mal.

La vergüenza: tenemos esta emoción cuando una situación es nueva y somos tímidos ante ella.

La sorpresa: esta emoción es inesperada, ya que surge cuando ocurre algo que nos alegra mucho o también nos pone tristes.

La alegría: este es la emoción más bonita de todas, nos sentimos felices porque hemos hecho algo bien, estamos contentos porque estamos con nuestra familia y amigos o porque nos han dado una buena noticia.

Las emociones están asociadas a colores, el conde de Saint Germain (Montero, 2015), utilizó la simbología cromática para atribuir las cualidades humanas a los diferentes colores, que serían:

Amarillo	Precaución, alegría, felicidad
Rosa	Feminidad, floral, amor
blanco	Frío, pureza, paz
verde	Naturaleza, calma
naranja	Energía, fuego, salud
violeta	Lealtad, creatividad
Azul	Verdad, tristeza
Rojo	Furia, agresión, pasión
negro	miedo

2. Colores y emociones

7.4 Evaluación

Para saber si se han alcanzado los objetivos propuestos, es necesario la realización de una evaluación continua, donde se realizan una serie de cuestiones durante el

desarrollo de las actividades propuestas, estas cuestiones estarían relacionadas con los ítems de los test, ya que recogen la información necesaria para analizar la evaluación de los objetivos propuestos.

Habría una evaluación inicial, se realizarían preguntas relacionadas con los bloques que hay, descubro mis emociones, manejo mis emociones, conozco las emociones de los demás y manejo las relaciones., por ejemplo cuestiones como ¿soy feliz? o ¿me cuesta ser paciente? Estas preguntas serán respondidas con los ítems, sí, no, a veces y no sé.

También habría una evaluación final, dónde se responderían cuestiones como:

Es capaz de reconocer emociones, reconoce las emociones, reconoce la alegría en una fotografía, dibujo o imagen, etc.

Esta evaluación contaría con un cuaderno dónde se recogen los resultados de cada uno de los niños y niñas que las realizan, en forma de registro sobre su evolución.

Para concluir la evaluación, contaría con una actividad final dentro del cuarto bloque, para comprobar si los niños y niñas han sido capaces de interiorizar los conceptos aprendidos y ejecutados en dichas actividades.

7.5 Actividades

A continuación las actividades que complementan la propuesta, estarán divididas según los bloques correspondientes.

Actividades: Conocemos las Emociones.

Bloque 1: Descubro mis emociones

- Actividad 1: Soy Óscar
- Actividad 2: ¡Las cajas misteriosas!
- Actividad 3: ¡Me gustan los cortos!

Bloque 2: Manejo mis emociones

- Actividad 1: ¡Tiramos el dado!
- Actividad 2: Respiramos en un verde prado.
- Actividad 3: ¡Somos animales!

Bloque 3: Conozco las emociones de los demás

- Actividad 1: Me siento “globo de color”
- Actividad 2: Mis cualidades.
- Actividad 3: Analizamos emociones.

Bloque 4: Manejo las relaciones

- Actividad 1: El espejo.
- Actividad 2: Bailo con las emociones.
- Actividad 3: Mímica.

Bloque 1: descubro mis emociones

La finalidad de las actividades de este bloque es el conocimiento de las emociones, saber cuáles son estas y que representan.

Actividad 1: Soy Óscar

En esta actividad el niño o la niña tiene que leer los ejemplos que ofrecen, una vez que lea el ejemplo ha de decidir cuál es la emoción que corresponde a cada situación, hay tres opciones con sus ilustraciones correspondientes, en la misma tabla ha de marcar con una X la casilla correspondiente, por ejemplo si cree que Óscar se siente feliz, debe marcar la X en la casilla de feliz.

Esta actividad puede hacerse de manera colectiva o individual, bien sea en clase o en casa, el objetivo es que los niños o las niñas que la están realizando, se pongan en la piel de Óscar y sepa cuáles son sus emociones, relacionando así el concepto con la imagen de la carita del pequeño Óscar.

1. Óscar en el parque.

Óscar va al parque y un grupo de niños le ofrecen jugar con ellos a la pelota, Óscar sonríe y dice que sí, Óscar se siente...

Feliz	Triste	Enfadado
		

2. Óscar no quiere dormir

Óscar está en su cama jugando con sus juguetes preferidos, pero ya es muy tarde y mamá le dice que es hora de apagar la luz y dormir, pero Óscar no obedece porque quiere jugar un ratito más, al final su mamá le regaña y Óscar comienza a patallar, Óscar se siente...

3. Óscar y su mamá.

Después de la patalleta de Óscar con su mamá por no querer irse a la cama, Óscar sabe que no ha actuado bien y quiere pedirle perdón a su mamá, por lo que Óscar se siente...

4. Óscar y su pelota.

Óscar está jugando en el patio con su pelota preferida, está jugando a chutarla muy muy fuerte y sin querer golpea a su perrito con la pelota. Óscar va corriendo en su ayuda, Óscar se siente...

5. Óscar ve a su abuelita Luisa.

Óscar tiene muchas ganas de llegar a casa de su abuelita Luisa, lleva sin verla toda la semana y la echaba mucho de menos, al verla, Óscar corre a su brazos a darle un enorme abrazo y un sonoro beso, Óscar se siente...

6. Óscar se hace pipí en la cama.

Óscar está teniendo una pesadilla, se levanta de pronto de la cama y ve que está húmeda, cuando levanta las sábanas comprueba de que se ha hecho pipí, Óscar se siente...

7. Óscar pierde un juguete.

Óscar va al parque a jugar con su papá, el niño decide llevarse su juguete preferido para jugar con él, papá y Óscar pasan toda la tarde jugando y riendo, al volver a casa Óscar se da cuenta de que no lleva con él su juguete, Óscar se siente...

8. Óscar come su comida favorita.

Óscar tiene mucha hambre, le rugen las tripas como un león, corriendo hacia la cocina le pregunta a papá que le espera para comer, su papá le dice que su comida favorita, sopa y pescado, Óscar comienza a dar saltos y a cantar, Óscar se siente...

9. Óscar le da un abrazo a papá y a mamá.

Óscar y sus papás van a pasar el día en la playa, Óscar juega con sus papás a las cartas, se baña y bucea con mamá, hace castillos en la arena con papá, busca piedras y conchas de mar con los dos, Óscar no para de reír y gritar y abraza a papá y a mamá, Óscar se siente...

10. Óscar no quiere que se acabe el verano.

Óscar no quiere que el verano se acabe, Óscar quiere seguir yendo a la piscina y a la playa, quiere seguir jugando por las mañanas en el parque y quiere comer helado, a Óscar se le escapa una lágrima por tener que despedirse de su estación favorita, Óscar se siente...

Esta actividad consta de 10 ejemplos y tablas, la duración de este ejercicio está entorno al nivel del alumno o alumna que la realice, según la comprensión de los ejemplos, aunque el tiempo estimado sería de unos 25 o 30 minutos.

Actividad 2: ¡Las cajas misteriosas!

Esta actividad consta de una serie de cajas, las cuales están asignadas a una emoción, cada caja es de un color diferente, relacionado con la emoción que le corresponda, por ejemplo la caja roja sería el enfado, la caja azul la tristeza y la caja amarilla la alegría.

Las cajas esconden en su interior emoticonos, dibujos o imágenes que representan dichas emociones, por ejemplo en la caja roja se puede encontrar un dibujo de un monstruo enfadado, una fotografía de un niño con expresión enfadada o un emoticono de tamaño grande con la expresión enfadada.

Los niños y niñas observando lo que hay en el interior de la caja, tienen que adivinar a qué tipo de emoción pertenece. Las cajas deben estar visibles en el aula, y pueden ser manipuladas por los alumnos y alumnas.

La finalidad de esta actividad, es que el niño o la niña relacionen las emociones según los colores y sepa identificar en los medios visuales de las cajas, las expresiones que demuestran la emoción de esa caja. Esta actividad puede realizarse tanto en el aula como en casa, acompañado por el profesor y jugando todos los alumnos de la clase o bien de manera individual en casa, dónde el niño puede interactuar con las cajas.

La duración de esta actividad no suele ser muy prolongada, según el nivel intelectual que posea el niño o la niña que la realice, esta actividad puede durar entre 35 o 45 minutos.

Actividad 3: ¡Me gustan los cortos!

El objetivo de la actividad de este bloque es que el niño o la niña reconozcan las emociones de los cortos y las empaticen. La duración de esta actividad depende del número de cortos que se visualicen en clase. No ha de ser un número abundante, por lo que el número ideal sería de dos cortos o tres.

Los niños y niñas deberán visualizar un corto, una vez terminado el docente o la docente, o el tutor o bien la tutora deberá preguntarles qué emoción o emociones han sentido viendo ese corto, como se han sentido en todo momento y que han aprendido.

Bloque 2: manejo mis emociones

El objetivo de este bloque es que los niños y niñas sean capaces de manejar las emociones mediante las actividades propuestas.

Actividad 1: ¡Tiramos el dado!

En esta actividad, puede haber un solo participante o varios, se puede realizar tanto en el aula como en clase, para ello, necesitaremos un dado, en cada cara del dado hay una opción, en total hay 6 opciones en las que se encuentran:

1. Cuenta hasta 10
2. Salta
3. Baila
4. Canta una canción
5. Túmbate y cierra los ojos
6. Recibe un abrazo

Todas las opciones están asociadas a su pictograma correspondiente para la utilización del dado resultando más comprensible para los niños y niñas, esta actividad se realiza cuando el niño o la niña se encuentran en un estado nervioso o violento, se le proporciona el dado y al tirarlo, una cara quedará en la parte superior, siendo esa su opción para empezar a calmarse. Puede tirar el dado tantas veces como quiera hasta que cumpla el objetivo.

El objetivo de esta actividad en concreto, consiste en controlar la ira o furia que el niño o la niña puedan sentir en ese momento, controlando esas emociones y calmándolos.

La duración de esta actividad no tiene límite de tiempo ya que el objetivo principal es lograr que el niño o la niña que la realiza consigan alcanzar la tranquilidad.

Actividad 2: Respiramos en un verde prado.

Esta actividad trata sobre controlar la ansiedad, para ello no se necesita ningún tipo de material solo un adulto que guíe esta actividad. Se puede realizar tanto individual como grupalmente.

Cada niño estará en su lugar correspondiente del aula, cada uno en su mesa de trabajo. Apoyarán los brazos sobre la mesa y sobre ellos echarán la cabeza haciendo así una especie de cojín con los brazos para la cabeza, los niños y niñas cerrarán los ojos y dejarán la mente en blanco. El tutor o la tutora, irá relatando una situación, esta situación puede incluir sonidos para meter a los alumnos y alumnas aún más en la historia.

“Nos encontramos en un campo muy verde, el cielo es increíblemente azul, solo hay dos pequeñas nubes en el cielo, se oye el ruido de los pájaros, y una leve música nos acompaña.

Estamos tumbados en la fresca hierba que nos hace cosquillas bajo los brazos y piernas, estamos muy tranquilos y relajados, no nos preocupa nada, solamente estamos disfrutando del día. Respiramos todos juntos muy tranquilos contando hasta 10, no respiramos fuerte o deprisa, únicamente cogemos aire por la nariz y lo soltamos.

Una suave mariposa se posa sobre nuestra nariz y nos hace cosquillas, pero se marcha a volar junto las flores de la enorme pradera, los pájaros se callan, ahora no se escucha ningún sonido, contaremos hasta 5 y suavemente abriremos los ojos muy despacio. Nos estiramos un poco y el rato en la verde pradera ha acabado.”

La duración de esta actividad es breve, consta de unos 5 minutos, lo necesario para que los niños y niñas desconecten y se centren en la tranquilidad y la paz.

Actividad 3: ¡Somos animales!

Esta actividad es grupal, se puede hacer en pequeños grupos o grandes grupos, consta con la participación de un adulto, bien sea un monitor, un profesor o un tutor.

Se puede realizar en un aula grande, libre de muebles para mayor espacio y comodidad, ya que son necesarias unas especies de esterillas o colchonetas en su defecto.

Se colocan los niños alrededor del tutor o de la tutora, o bien la persona encargada de realizar esta actividad, de manera que no se interpongan en el espacio uno de otros, para así poder realizar las posturas de este ejercicio.

Este ejercicio está basado en el yoga, ya que es una buena técnica de relajación tanto para niños como para adultos.

Una vez colocados, el/la tutor/a o persona encargada les explicará el procedimiento, consiste en un juego de animales, dónde todos ellos van a imitar las posturas de los animales, el tutor irá explicando cómo tienen que ponerse y durante cuánto tiempo.

Esta actividad tiene una duración de 40-45 minutos aproximadamente.

Ejemplo de una postura:



Las posturas para este ejercicio serían la del perro, el gato, el león, la cobra y el ratón.

Bloque 3: Conozco las emociones de los demás

Actividad 1: Me siento “globo de color”

Esta actividad es muy sencilla, el objetivo es la comunicación grupal y compartir las emociones que sienten con el resto del grupo.

Para ello, se utilizará globos de colores relacionados con las emociones, de igual manera que en la actividad de las cajas, los globos rojos representarán el enfado, los globos amarillos la alegría o los globos azules representarán la tristeza.

Los niños y niñas tendrán el globo en su regazo durante el juego, según el color que hayan escogido será la emoción que sienten en ese momento. Todos los niños estarán sentados en el suelo en corro, de manera que todos podrán verse las caras, por turnos, cada uno deberá colocarse el globo en la cara, de manera que no puedan verse sus facciones, cuando el profesor o el adulto que realice este juego le pregunte por qué ha escogido ese color, el alumno deberá explicarlo delante de sus compañeros y una vez explicado, deberá explotar el globo.

Una vez terminado el juego, los participantes deberán levantarse y darse un abrazo grupal. La duración de esta actividad sería de unos 45 minutos.

Actividad 2: Mis cualidades.

Esta actividad se realiza por pequeños grupos, de entre 3 o 4 niños o niñas, la duración de la actividad es muy breve, consta de unos 20 o 25 minutos, el objetivo de este ejercicio es el conocimiento de las emociones de sus compañeros de grupo y lograr así la empatía y relacionarse de manera afectiva con otros miembros de su entorno.

Para ello, el/la profesor/a o el/la tutor/a se encargará de dividir la clase en pequeños grupos, de manera que sean equilibrados y homogéneos, los alumnos y alumnas deberán exponer frente al pequeño grupo sus cualidades o lo que más les gustan de ellos, también deberían decir una cualidad de ellos que no les guste mucho.

Según avance la sesión y la participación de los alumnos, esta actividad puede realizarse con toda la clase, cada alumno debería realizar el mismo ejercicio esta vez, delante de toda la clase.

Actividad 3: Analizamos emociones.

La duración de esta actividad es de unos 30 o 35 minutos. El objetivo de esta actividad es que el niño o la niña entiendan las emociones de una manera más “real” o auténtica, para ello, utilizaremos materiales audiovisuales.

En clase, el profesor o la profesora, o bien el tutor o tutora les explicará que van a visualizar unas imágenes o a escuchar unos audios y deberán decir que emoción es la que representan, por ejemplo:

- Una imagen de un niño pequeño llorando.
- Un audio de una mujer riendo muy fuerte.
- Un vídeo de dos niños jugando y sonriendo.
- Una imagen de un hombre con la cara afligida.

Cada imagen o cada audio será expuesto en clase, una vez que el profesor pregunte cuál es la emoción que aparece, los alumnos deberán decir; en esa imagen la emoción es la alegría o en ese audio es la tristeza.

Bloque 4: Manejo las relaciones

Actividad 1: El espejo.

En esta actividad la duración es de uno 10 o 15 minutos. El objetivo es que sepan expresar emociones a través de gestos y realicen esta actividad con un compañero para fomentar la empatía y las habilidades sociales.

El espejo, esta actividad se realiza por parejas, el docente o tutor deberá agrupar las parejas y explicar la actividad. Para ello, dos alumnos deberán ponerse uno enfrente del otro, de manera que sólo puedan verse de cara. El profesor o la profesora nombrará a

uno de la pareja como el color “rojo” y al otro como el color “azul”, cuando el tutor o tutora diga el color “rojo” debe poner la cara de enfadado, el color “azul” debe imitar la cara de su compañero, a continuación el profesor o profesora dirá el color “azul” debe poner cara de felicidad, el color “rojo” deberá imitar la cara de su compañero.

Y así sucesivamente entre las parejas del aula.

Actividad 2: Bailo con las emociones.

Esta actividad consta de un material muy simple, se realizaría en un espacio amplio, como un salón de psicomotricidad o un aula libre de muebles. La duración de esta actividad es de 15 o 20 minutos.

Para esta actividad, el docente o la docente, o bien el tutor o tutora deberán explicar a los alumnos y alumnas como se realiza, es muy sencilla y tiene un gran efecto, para ello contaremos con un equipo de música y post-it de color azul, en el que habrá dibujado una carita triste, y un post-it de color amarillo en el que estará dibujado una carita alegre. Se dividirán los post-it según el número de alumnos que haya, de manera equitativa. El profesor o la profesora explicarán que habrá unas canciones alegres y otras tristes, deben estar todos muy atentos para reconocerlas, y una vez que las reconozcan deberán bailar los que tienen los post-it con la emoción correspondiente a la canción. Por ejemplo, hay una canción alegre pues los alumnos con los post-it amarillos deberán bailar dicha canción, de igual manera cuando aparezca una canción triste, deberán ocupar todo el espacio que quieran o crean conveniente para bailar. Al cabo de unas 2 canciones, se intercambiarán los post-it.

El objetivo de esta actividad es que reconozcan las emociones a través de la música.

Actividad 3: Mímica.

Esta actividad sería una actividad final. El objetivo de esta actividad final, es que los niños y niñas que realizan dicha actividad, conozcan las emociones y sepan representarlas de manera autónoma. La duración de la actividad dependería del número de alumnos y alumnas que la ejecuten.

Para ello, un alumno o alumna se pondrá delante de todos sus compañeros y realizará mímica, es decir, tendrá que representar una emoción delante de todos sus compañeros y estos deberán descubrirla.

Por ejemplo el alumno o alumna encargado de realizar la mímica deberá simular que llora, ríe, está triste o contento, mientras que los demás compañeros deberán acertar lo que simula su compañero. Una vez que este acabe, saldrá otro de sus compañeros para realizar otra interpretación.

Con esto se pretende conocer si los niños y niñas han alcanzado el concepto sobre las emociones.

8. CONCLUSIONES FINALES

Tanto en Educación Infantil, como en Primaria y en Educación Especial se luche por fomentar una educación integral de todo el alumnado en muchos aspectos, como en el aspecto cognitivo, social, afectivo y emocional. La situación en la que nos encontramos tanto en las aulas como fuera de ellas, es fomentar un desarrollo adecuado sobre la Inteligencia Emocional, ya que esto estará presente durante toda la vida de los alumnos y alumnas. Es muy importante una educación en la inteligencia Emocional en los niños y niñas y esto depende de numerosos factores, como el factor social, la integración en las aulas y fuera de ellas, y el factor ambiental del niño, también influenciado por el factor familiar.

Mi trabajo como futura docente es desarrollar correctamente la Inteligencia Emocional de los niños y niñas que puedan presentar el trastorno de Síndrome de Down, tanto de los niños y niñas que no presenten dicho trastorno. Para ello la elaboración de estas actividades están adaptadas tanto a niños y niñas de Educación Infantil, como para niños y niñas con Síndrome de Down o para niños y niñas que dispongan de cualquier tipo de trastorno o dificultad con respecto a la Inteligencia Emocional.

Para tener un control sobre la evolución de los niños y niñas con respecto a la Inteligencia Emocional, es vital una evaluación sobre los aspectos más importantes en los que suelen mostrar problemas, como el control de la ira, mantener relaciones sociales, etc. Al tratarse de una evaluación continua permite comprobar con mayor actitud la evolución de estos chicos y chicas durante la realización de estas actividades.

“El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro racional.” Daniel Goleman.

“En un sentido muy real que tenemos dos mentes, una que piensa y que siente.” Daniel Goleman.

9. BIBLIOGRAFÍA:

Ainscow, M. (2003): *Desarrollo de sistemas educativos inclusivos. En: Las respuestas a las necesidades educativas especiales en una escuela vasca inclusiva.* Gobierno Vasco. Vitoria. 19-36

Aranda, R. (2008): *Atención temprana en Educación Infantil.* Las Rozas ,Madrid. 117

Basile, H. (2008). Retraso mental y genética Síndrome de Down. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, Recuperado de: http://alcmeon.com.ar/15/57/04_basile.pdf

Bellotti, A. (2005). *Integración escolar de niños con síndrome de Down, un camino hacia la escuela inclusiva.* Argentina. 13- 29.

Bengoechea, P. (1999). *Dificultades de aprendizaje escolar en niños con necesidades educativas en niños con necesidades educativas especiales: un enfoque cognitivo.* Oviedo. 27- 33

Berhman, R. Kliegman, R. Jenson, H. (2004). *Nelson tratado de pediatría.* Madrid. 141.

Bisquerra, R. (2013). *Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias.* Bilbao. 17.

Candel I. (2005) *Programa de atención temprana. Intervención en niños con síndrome de Down y otros problemas de desarrollo.* Madrid. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/2931/293121928009/>

Corretger, J.M. Serés, A. Casaldàliga, J. Trias, K. (2005). *Fundació Catalana Síndrome de Down.* 4.

Durán, F. Santos, J.M. (2005). *Marginados y excluidos: un enfoque interdisciplinar.* 173.

Extremuera, N. Fernández, P. (2016). *Inteligencia emocional y educación.* Psicología, bienestar y salud, (7), 4-6, 11- 24.

FEAPS (2006). *Síndrome y apoyos. Panorámica desde la ciencia y desde las asociaciones.* Madrid: FEAPS.

Fernández, E.J. Almagro, B.J. Sáenz-López, P. (2017). *Motivación, inteligencia emocional y actividad física en universitarios*. 43- 45

Gaete, M. (2017). *El lenguaje en la vida adulta: características, propuestas y lineamientos de cara a su intervención en adultos con síndrome de Down*. DOI:

Gento, S. Strnadova, I. (2011). *Tratamiento educativo de la diversidad intelectual*. Madrid. 46- 48.

Gil, V. (2001). *Fundamentos de Medicina de Rehabilitación*. 3.

Goleman, D. Chemiss, C. (2012). *Inteligencia Emocional*. Barcelona. 16, 18

Ibáñez, P. Mudarra, M.J., Alfonso, C. (2014). *Atención temprana. Diagnóstico e Intervención psicopedagógica*. Madrid. 86- 88.

Inclusión en la Educación para individuos con síndrome de Down. Recuperado de:
<http://www.dsagc.com/dsagc/assets/File/Inclusi%C3%B3n%20en%20la%20Educaci%C3%B3n%20para%20individuos%20con%20s%C3%ADndrome%20de%20Down.pdf>

Latorre, A. Bisetto, D. Teruel, J. (2011). *Trastornos y dificultades del desarrollo: Evaluación, intervención y casos prácticos*. 47- 51.

Ley Orgánica Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

López, É. (2007). *Educación Emocional: Programa para 3-6 años*. Las Rozas, Madrid. 14- 15.

López-Ibor, J.J. (2003). DSM-IV-TR. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona. 1-4.

Luque, D.J., Luque-Rojas, M.J. (2016). *Discapacidad Intelectual: Consideraciones para su intervención psicoeducativa*. 31- 37.

MEC (1992). *Los alumnos con necesidades educativas especiales*. Madrid: MEC. 45- 49.

Molero, A. Nathzidy, G. (2012). *Síndrome de Down, cerebro y Desarrollo*. Summa psicológica ust, 10 (1), 148- 149.

Montero, J.M. (2015). *Tunea tus emociones*. 56- 57.

Ortega, J.M. (2005). *Nuevas Tecnologías y aprendizaje Matemático en Niños con Síndrome de Down*. Madrid: F.E.I.S.D y Obra Social de Caja Madrid.

Perrera, J. (2011). *Revista Síndrome de Down*. Recuperado de http://www.downcantabria.com/revista/wp-content/uploads/2011/12/revista111_140-152.pdf

Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*. 21: 84-93.

Ruiz, E. (2017). *Emociona-Down. Programa de Educación emocional*. Recuperado de: <http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/01/Programa-Emociones.-Gui%CC%81a-del-alumno.pdf>

Ruiz, R. (2009). *Síndrome de Down y logopedia*. 79, 81-85, 93-95, 98-100.

Schaclock, R. Luckasson, R. y Shogren, K. (2007). *El nuevo concepto de retraso mental: comprendiendo el cambio al término discapacidad intelectual*. *Siglo Cero*, 38 (4), 5-20.

Troncoso, M.V. (2003). La evolución del niño con síndrome de Down: de 3 a 12 años. *Rev. Síndrome de Down*, 20 (2), 55-59.

Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Lima. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/1471/147118178005/>

Un proyecto de vida. Asociación síndrome de Down Jaén y Provincia. Recuperado de: <http://www.downjaen.org/>

Vain, P. (2003). *Educación Especial. Inclusión educativa. Nuevas formas de exclusión*. Buenos Aires. México. 31, 33.

10. ANEXOS

6.4 Evaluación

Bloque 1: Descubro mis emociones.				
Marca con una X la respuesta	Sí 😊	No 😞	A veces 😊	No sé 😞
¿Eres feliz?				
¿Te sientes seguro de ti mismo/a?				
¿Eres feliz con el tipo de persona que eres?				
¿Te es difícil expresar tus sentimientos?				
¿Tienes mal carácter?				
¿Eres impulsivo/a?				
¿Te cuesta ser paciente?				

3. Tabla evaluación bloque 1

Bloque 2: Manejo mis emociones.				
Marca con una X la respuesta	Sí 😊	No 😞	A veces 😊	No sé 😞
¿Puedes estar tranquilo/a cuando estás enfadado/a?				
¿Te resulta difícil controlar tu ira (furia)?				
¿Sabes cómo mantenerte tranquilo/a?				
¿Sabes cómo pasar un buen momento?				
¿Te enfadas con facilidad?				
¿Cuándo te enfadas con alguien, te enfadas durante mucho tiempo?				
¿Cuándo te enfadas, actúas sin pensar?				
Te cuesta comprender cómo te sientes.				
¿Sueles explotar enfadándote fácilmente?				

4. Tabla evaluación bloque 2

Bloque 3: Conozco las emociones de los demás.				
Marca con una X la respuesta	Sí 😊	No 😞	A veces 😊	No sé 😞

				
¿Te gusta ayudar a la gente?				
¿Te preocupas de lo que les ocurre a los demás?				
¿Tus relaciones sentimentales significan mucho para ti y para tus amigos/as?				
¿Eres sensible a los sentimientos de los demás?				
¿Mantienes buenas relaciones con los demás?				
¿Sabes cómo se sienten las otras personas?				
¿Eres capaz de respetar a los demás?				
¿Te peleas con la gente?				
¿Tratas de no herir los sentimientos de los otros?				

5. Tabla evaluación bloque 3

Bloque 4: Manejo las emociones.				
Marca con una X la respuesta	Sí 	No 	A veces 	No sé 
¿Te gusta sonreír?				
¿Te gusta divertirse?				
¿Nada te incomoda o te molesta?				
¿Puedes resolver problemas de diferentes maneras?				
¿Haces amigos con facilidad?				
¿Mantienes buenas relaciones con los demás?				

6. Tabla evaluación bloque 4

En esta evaluación final, se plantearían cuestiones relacionadas con las actividades de esta propuesta.

Objetivo	Está en ello	Lo ha conseguido
Es capaz de reconocer las emociones. (dibujos, fotografías)		
Reconoce la felicidad (Dibujo, cara o fotografía)		
Reconoce la tristeza (Dibujo, cara o fotografía)		
Identifica el miedo (Dibujo, cara o fotografía)		

Es capaz de adivinar emociones		
Puede reconocer emociones en los demás		
Es capaz de relajarse en situaciones que antes le creaban estrés		
ES capaz de no explotar cuando algo le enfada mucho		
Es capaz de expresar sus sentimientos		
Es capaz de expresar lo que siente		
Es capaz de no pelearse ante una situación que antes no era capaz de controlar		
Es feliz		

7. Tabla evaluación final

Bloque 1: Manejo de mis emociones

Actividad 1: Soy Óscar.

1. Óscar en el parque

Feliz	Triste	Enfadado
		

2. Oscar no quiere dormir

Feliz	Enfadado	Tímido
		

3. Óscar y su mamá

Enfadado	Travieso	Arrepentido
		

4. Óscar y su pelota.

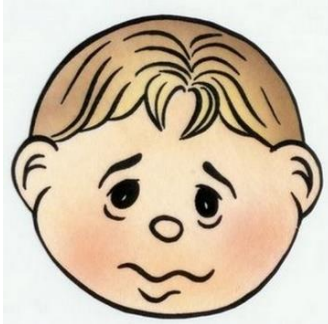
Feliz	Travieso	Arrepentido
		

5. Óscar ve a su abuelita Luisa.

Feliz	Triste	Tímido
		

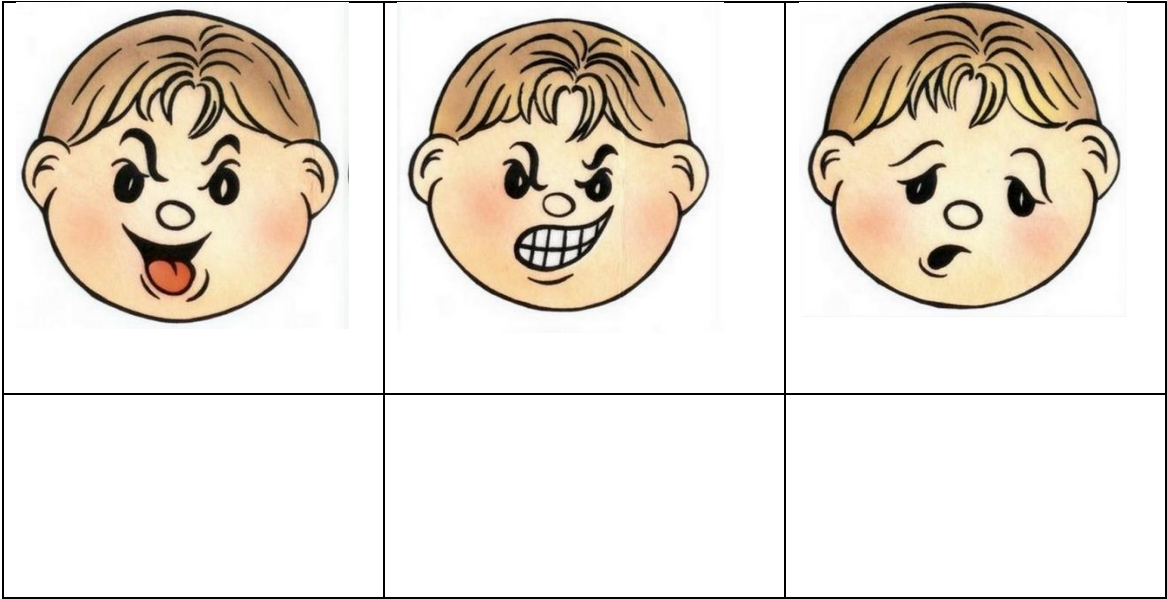
--	--	--

6. Óscar se hace pipí en la cama.

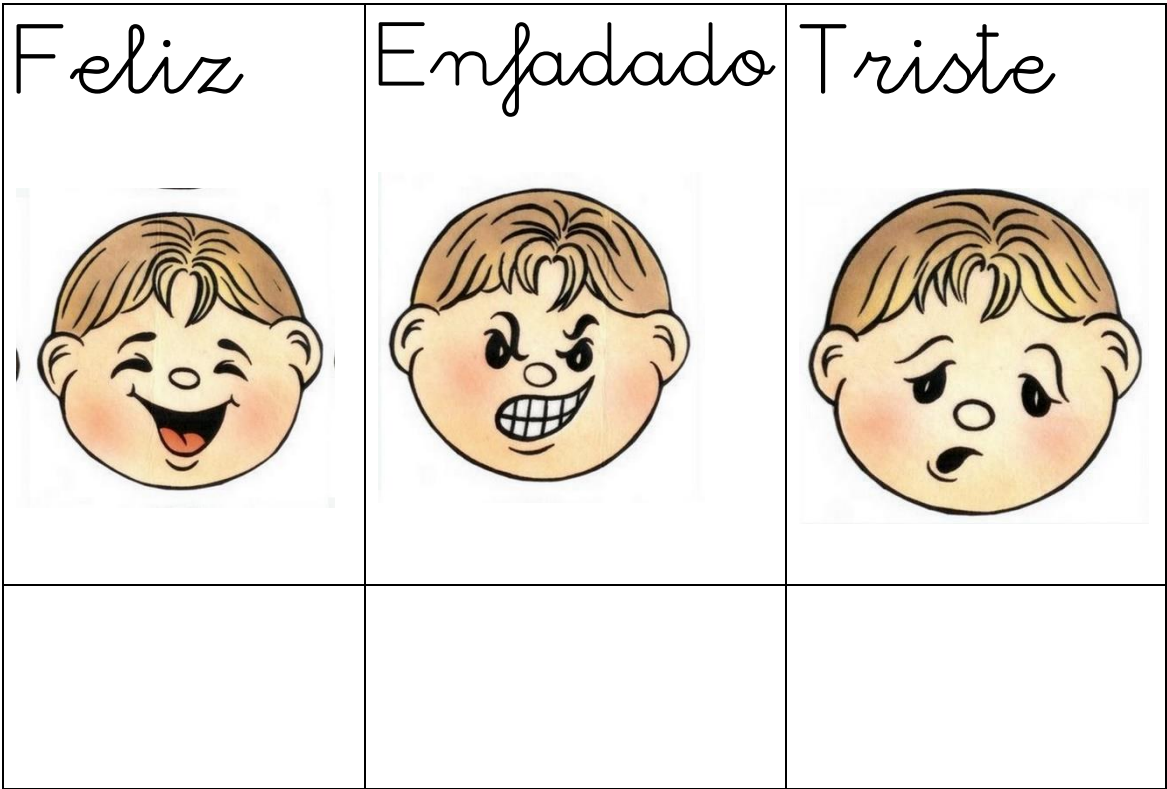
Feliz	Avergonzado	Divertido
		

7. Óscar pierde un juguete.

Travieso	Enfadado	Triste



8. Óscar come su comida favorita.



9. Óscar le da un abrazo a papá y a mamá.

Feliz	Triste	Travieso
		

10. Óscar no quiere que se acabe el verano.

Feliz	Enfadado	Triste
		

--	--	--

Bloque 2: Manejo mis emociones.

Actividad 3: ¡Somos animales!

Estos son algunos ejemplos de posturas de los animales que se trabajarían en el ejercicio, son posturas de yoga.

Ejemplo el perro:



Ejemplo el ratón:



Ejemplo la cobra:



Ejemplo el león:



Ejemplo del gato:



Bloque 3: conozco las emociones de los demás

Actividad 3: Analizamos emociones.

- Una imagen de un niño pequeño llorando.



- Un audio de una mujer riendo muy fuerte.
<https://www.youtube.com/watch?v=j53g1RQf9lw>
- Un vídeo de dos niños jugando y sonriendo.
https://www.youtube.com/watch?v=tghsE9xqf_s
- Una imagen de un hombre con la cara afligida.

