



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Síndrome de Down e intervención educativa: emoción y habilidades sociales

Alumno: Susana López Cuenca

Tutor: Javier Pérez Padilla

Dpto: Psicología

Julio, 2016

Índice

<u>1. Resumen</u>	pàg 4-5
<u>2. Justificación del tema</u>	pág 5-6
<u>3. Síndrome de Down</u>	pág 6-7
3.1 Definición.....	pág 6-7
3.2. Características y problemas físicos.....	pág 7-9
3.3. Tipos de Síndrome de Down.....	pág 9
3.4. Aspectos relacionados con del Síndrome de Down.....	pág 10-11
<u>4. Inclusión</u>	pág 11-13
4.1 Pasos para incluir a un niño con Síndrome de Down en la escuela.....	pág 13-15
4.2. Claves para una exitosa inclusión.....	pág 15-20
4.3. Reflexión acerca de la inclusión.....	pág 20
<u>5. Emoción</u>	pág 21
5.1 ¿Qué se entiende por Educación Emocional?.....	pág 21
5.2 Carencias en el ámbito de la Educación Emocional.....	pág 21-22
5.3. El mundo emocional de las personas con Síndrome de Down.....	pág 22-24
5.4. Metas de la Educación Emocional en niños con Síndrome de Down...	pág 24-26

<u>6. Intervención</u>	pág 26
6.1. Inteligencia emocional en las personas con Síndrome de Down.....	pág 26-28
6.2. Habilidades sociales para niños y niñas con Síndrome de Down.....	pág 28-30
6.2.1. Programa oficial.....	pág 28-30
6.2.2 Otros programas: Programas realizados en TFG.....	pág 31-32
6.3. Programa de educación emocional para niños y jóvenes con Síndrome de Down.....	pág 32-34
6.3.1. Programa oficial.....	pág 32-34
6.3.2. Otros programas: Programas realizados en TFG.....	pág 34-36
<u>7. Reflexión final</u>	pág 36-37
<u>8. Referencias bibliografía</u>	pág 37-39

1. Resumen

El Síndrome de Down definido como una anomalía cromosómica causada por una reproducción adicional del cromosoma 21, ocupa un papel muy importante en la actualidad tanto a nivel social, familiar y escolar. Como personas con pleno derecho, tienen las mismas oportunidades de cualquier colectivo tanto a nivel laboral, de inclusión social y aprendizaje, tema sobre el cual se basa este trabajo de revisión bibliográfica.

Debido a sus características, los niños con este Síndrome necesitan materias adaptadas así como un aprendizaje emocional específico, y en ocasiones muy individualizado, que enriquezca su mundo llegando a dominar diversas situaciones cotidianas y la capacidad de desenvolverse con independencia y autonomía en la sociedad.

La base de este aprendizaje se encuentra en la familia y en la escuela donde se desarrollan a nivel cognitivo y emocional. En el marco de la inclusión educativa, se propone identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y la educación emocional como base de aprendizaje.

En este trabajo revisamos aspectos, técnicas y programas que están siendo utilizados para conseguir las metas propuestas, así como se ofrece un resumen de los diferentes estudios actuales para poder seguir avanzando en esta línea, lo que optimizará el desarrollo integral de los niños y niñas con Síndrome de Down.

Palabras clave: Síndrome de Down, Inclusión, Emoción, Programas de Intervención y Habilidades Sociales.

Abstract

Down syndrome defined as a chromosomal abnormality caused by a further reproduction of chromosome 21, it has a very important role today social, family and school level. As people rightfully have the same opportunities of any collective labor level, social inclusion and learning, a subject on which this work is based literature review.

Due to its characteristics, children with this syndrome need tailored materials and a specific emotional learning, and sometimes very individualized, to enrich his world coming to master various everyday situations and the ability to function with independence and autonomy in society.

The basis of this learning is in the family and in school where they develop cognitively and emotionally. As part of the educational inclusion, it intends to identify

and respond to the diverse needs of all students through increased participation in learning, cultures and communities, and emotional education as a basis for learning.

In this work we review aspects, techniques and programs that are being used to achieve the proposed goals, and a summary of the various ongoing studies to further progress in this line is available, optimizing the overall development of children with Down syndrome.

Keywords: Down syndrome, Inclusion, Emotion, Intervention Programs and Social Skills.

2. Justificación del tema

EL TFG aborda este tema por el interés en seguir concienciando a las personas que un niño con Síndrome de Down tiene igualdad de oportunidades que el resto. Ellos enriquecen nuestra experiencia y nos retan a seguir aprendiendo a través de sus conductas y emociones. El nacimiento de cualquier persona es motivo de felicidad independientemente de cuáles sean sus características. Estos niños son personas normales, las cuales requieren unas necesidades especiales, pero con la ayuda y colaboración de todos se puede lograr que tengan una vida lo más normalizada posible y puedan desenvolverse de forma autónoma.

¿Por qué no la inclusión de niños con Síndrome de Down en la escuela? Estos niños, como todos los niños del mundo, tienen derecho a una enseñanza y a adquirir los conocimientos necesarios para que puedan alcanzar las competencias básicas adaptadas a sus posibilidades. Nosotros no somos nadie para impedirle a ningún niño, y mucho menos a niños con Síndrome de Down, que aprenda para que pueda formarse y ser el día de mañana una persona preparada e independiente para vivir en esta sociedad.

Con este trabajo también he querido mostrar, como veremos más adelante, que las personas con esta discapacidad tienen una vida emocionalmente más rica que quién no la tiene, ya que captan las emociones con más intensidad que los demás. Dicho esto, decir que tenemos que tener cuidado con nuestros actos en algunas ocasiones y que hay que estar informados antes de dar opiniones que puedan afectarlos. Hay que ser conscientes de que podemos herirlos con mucha más facilidad que a las personas que no tengan este Síndrome y se debe saber que están al tanto de todo, que no se le escapa detalle alguno y que saben en todo momento que es lo que está pasando, por lo que hay que tener mucho cuidado en determinadas circunstancias para evitar que sufran.

Ante todo somos personas y tenemos que respetarnos los unos a los otros, ya que todos somos iguales, aunque cada uno tenga sus características, pero nadie es menos que nadie, por lo que hay que ayudar a los que lo necesitan, ser solidarios y sobretodo ser buenas personas, porque nunca se sabe cuándo seremos nosotros los que necesitaremos ayuda.

3. Síndrome de Down

3.1. Definición

El término “Síndrome de Down” procede del médico inglés Dr. Langdon Down, quien inició el grupo de descubrimientos en 1866, pero no fue hasta el año 1959 cuando se identificaron los motivos. Entendiéndose por Síndrome a un “conjunto de rasgos, problemas de salud o defectos congénitos de un individuo que tiene una causa subyacente que en la mayoría de los casos tiene un alto carácter hereditario. También se puede identificar como los síntomas y características que definen una enfermedad tanto desde el punto de vista físico como por su extensión psicopatológica” (Espinosa, 2007).

Síndrome de Down, o trisomía 21, es una anomalía cromosómica causada por una reproducción adicional del cromosoma 21, definiendo por trisomía que en uno de los tres pares cromosómicos de las células se perciben tres cromosomas. A continuación presentamos algunas características de los chicos y chicas con el Síndrome de Down:

Los bebés empiezan a constituirse cuando recogen 23 cromosomas del espermatozoide del padre y otros 23 cromosomas del óvulo de la madre. El síndrome de Down sucede por un fallo ocasionado o en el espermatozoide o en el óvulo. Este fallo produce un cromosoma más (cromosoma número 21) en el espermatozoide o el óvulo. Por lo tanto el bebé obtendrá 24 cromosomas de uno de sus padres en vez de 23. De tal forma poseerá 47 cromosomas en cada una de las células de su organismo, en vez de de 46 (Pérez, 2014).

También decir que el Síndrome de Down es uno de los trastornos del desarrollo que restringe la capacidad cognitiva y causa diversas dificultades médicas. Es la anomalía cromosómica más habitual en los recién nacidos y la causa genética más frecuente de discapacidad intelectual. Destacar que no es ni lesión, ni enfermedad

crónica, sin embargo perjudica toda la vida. Tampoco tiene cura, en cambio se ha progresado mucho en el desarrollo físico y psíquico, tanto que pueden tratar con las demás personas e incorporarse a las tareas corrientes de la vida diaria.

Aún no sabemos las razones por la cuales se origina un cromosoma más, pero la edad de los padres, el nacimiento de un hijo anterior con el Síndrome de Down, una anomalía cromosómica en algunos de los padres o ciertos factores ambientales como la radiación o algunos virus, pueden ser algunos elementos de riesgo de contraer un hijo con esas condiciones.

3.2. Características y problemas físicos

En cuanto a las características físicas de este Síndrome, las más destacas son las siguientes:

- Ojos inclinados hacia arriba y almendrados.
- Nariz de puente plano, un poco respingona y orejas algo más pequeñas que la media.
- Baja estatura.
- Dientes irregulares.
- Boca pequeña con presencia de paladar arqueado, profundo y estrecho, con lengua protuberante (desplazada hacia delante), no muy grande pero debido al pequeño tamaño de su lengua tiene tendencia a salir hacia afuera.
- Hipotonía muscular (muy bajo tono en los músculos).
- Cráneo un poco más corto y pequeño de lo normal, con la parte posterior de la cabeza plana.
- Manos y pies gorditos y pequeños

Otras características recogidas por Emilio Ruiz (2011), relacionadas con otros ámbitos, tales como, personalidad, atención, percepción y aspectos cognitivos que podemos encontrar en los niños con Síndrome de Down:

- Menor capacidad de respuesta y de reacción frente al ambiente
- Escasa iniciativa
- Poca perseverancia a las tareas y utilización de la capacidad social para eludirlas

- Dificultad para centrar la atención y para mantenerla durante periodos de tiempo prolongados
- Dificultad para manejar diversas informaciones
- Lentitud para procesar y codificar la información y dificultad para interpretarla
- Les resulta dificultosos los procesos de conceptualización, abstracción, generalización y transferencia de los aprendizajes
- Les cuesta entender varias instrucciones seguidas y no entienden bien ni las bromas ni las frases con doble sentido
- Suelen mostrarse dependientes a los adultos

Por otro lado, también hay que destacar los puntos fuertes de estos niños, Emilio Ruiz (2011):

- Suelen mostrarse colaboradores y ser afectuosos y sociables
- En el mundo laboral se están mostrando constantes y tenaces, puntuales y responsables, realizando las tareas con cuidado y perfección
- Tienen un umbral de respuesta general ante estímulos elevado
- Buenos resultados en las pruebas manipulativas
- Se incorporan con facilidad a entornos sociales normalizados, como los centros de integración escolar
- Tienen mejor capacidad de lenguaje comprensivo que expresivo
- Dan mejor respuestas motoras que respuestas verbales
- Tienen buen grado de adaptación social.

Si hablamos de los problemas físicos, hallamos estos otros:

- Problemas en los ojos, como cataratas e hipermetropía (dificultad para ver objetos cercanos).
- Problemas auditivos.
- Problemas en el esqueleto.
- Defectos de nacimiento en el corazón.
- Problemas de la glándula tiroides.
- Problemas estomacales, como obstrucción en el intestino delgado.
- Enfermedad celiaca, problema digestivo que perjudica el intestino delgado evitando la buena ingestión de los nutrientes.

- Problemas de memoria, concentración y juicio, frecuentemente denominados demencia.
- Retrasos del lenguaje.
- Dificultad de coordinación física.
- Dentro del rango de las discapacidades intelectuales, puede tener un coeficiente intelectual (CI) de leve a moderado.

A pesar de no haber diferentes niveles de afectación o de no tener más o menos síndrome de Down, no hay dos sujetos iguales. Como cualquier otra persona, cada una tiene sus capacidades, personalidad, intereses, etc., incluso teniendo alguna propiedad en común, de momento se reconocería.

3.3. Tipos de Síndrome de Down

Exponemos los 3 distintos tipos de síndrome de Down que hay:

1. Trisomía 21

Se produce por un cromosoma extra, 21 dando como resultado 47 cromosomas en lugar de 46 como habitualmente debe de ser. Causado por un déficit al instante de repartirse las células sexuales, aportando un bebe con tipologías conformes del Síndrome de Down

2. Mosaicismo

Solo un 1% suelen poseer este tipo. Investigaciones apuntan que las personas que tienen este tipo, conservan un menor número de cualidades del Síndrome de Down. Se caracteriza porque un cromosoma, bien sea de la madre o del padre, no se reproduce de modo adecuado en el proceso de las células.

3. Translocación

El tipo de Síndrome de Down por translocación se deriva al rompimiento del cromosoma 21, durante el proceso de desarrollo de las células llamado mitosis, tal división se coloca en otro cromosoma que regularmente es el cromosoma número 14, siguiendo su procesamiento con 46 cromosomas, mientras que la representación de otro cromosoma adicional 21 es el perjudicante para que un infante nazca con el Síndrome de Down (Ruiz, 2009, págs. 97, 98, 99).

3.4. Aspectos relacionados con el Síndrome de Down

Algunos impactos del síndrome de Down en los ámbitos sociales y emocionales, económicos, personales y funcionales son los siguientes (Arrega Hidalgo, 2015-2016):

- **Social y Emocional:** Hoy día el bebe que viene con Síndrome de Down, en su infancia se exponen a repercusiones y provocaciones en varios ámbitos de su desarrollo personal. Se establecen obstáculos que dan lugar a la discriminación, y esto perjudica psicológica y emocionalmente a la persona con Síndrome de Down, ya que hay ingenuidad que nos condiciona a no ver más adelante de lo que contempla.
- **Económico:** Si de por sí criar un niño ya lleva consigo gastos económicos extras, cuánto más mantener un niño con discapacidad. Éste último necesita, desde que nace hasta su proceso de crecimiento, medicación, terapias de varios modelos para su desarrollo emocional, intelectual y psicológico. Todo esto no supondría esfuerzo alguno si el objetivo principal fuera la evolución del niño. Debe estar conducido por constancia, entrega, paciencia, energía y fortaleza.
- **Personalidad:** Cabe destacar la carencia que tienen algunas personas en lo referente al Síndrome de Down. Todavía hay gente que se sorprende por el comportamiento, gestos y acciones de sujetos con este Síndrome y llegan a pensar que eso imposibilita de alguna manera a crecer y desarrollarse como personas naturales. Esto se debe a la falta de cultura e información que todavía no tienen adquiridas algunas personas. Como bien dice Bengoechea, “hay que tener en claro que el poseer un Síndrome de Down, no nos hace personas indistintas a ellos, el tener un cromosoma adicional es únicamente lo que marca la diferencia del resto de los demás. Sin embargo cabe recalcar que ambos tienen las mismas destrezas y fortalezas para desarrollarse de tal manera que puedan alcanzar cosas positivas para su vida” (Bengoechea, 1999, págs. 87, 89, 90).
- **Funcional:** Hay ya colegios e instituciones de enseñanza y aprendizaje cuya meta es fomentar la inclusión de personas con discapacidad, ligado con personas que no tienen ninguna discapacidad. De la misma manera se pueden observar a personas con Síndrome de Down trabajando sin ninguna diferencia en empresas

tanto públicas como privadas aceptando de tal forma una igualdad de derechos y admisión, gracias a que pueden encontrarse asociaciones y entidades públicas que se caracterizan por la integración y aceptación de personas con cualquier discapacidad.

La promoción del desarrollo de la persona que viene al mundo con Síndrome de Down, debemos tratarla desde que el niño empieza a crecer, implicándolos en programas de desarrollo motriz, emocional y cognitivo. Acentuar que si no hay conexión familiar, todo proceso que se ejecute a favor del niño no tendría mayor resultado, la unión que debe de haber entre el padre, la madre y el niño es esencial para su calidad de vida (Kumin, 1997, pág. 121)

4. Inclusión

Antes de empezar, vamos a proceder a la definición de inclusión recogida por la UNESCO, “inclusión es el proceso de identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación”.

Aclarar que inclusión no es lo mismo que integración, como propone Rosa Blanco “la integración deriva del principio de normalización, lo que se puede entender como el derecho de las personas con discapacidad a participar en todos los ámbitos de la sociedad recibiendo el apoyo que necesitan en el marco de las estructuras comunes de educación, salud, empleo, ocio y cultura, y servicios sociales, reconociéndoles los mismos derechos que el resto de la población”. Entendiéndose por normalización, a la consideración y admisión de personas con necesidades educativas especiales y haciéndoles partícipes en todos los entornos de la sociedad sin hacer separaciones por sus particularidades ni características.

Como bien recoge Verónica González, 2013, por Arnaiz (2003) y Moriña (2002), hay ciertas diferencias entre escuela integradora y escuela inclusiva:

ESCUELA INTEGRADORA	ESCUELA INCLUSIVA
Centrada en el diagnóstico	Centrada en la resolución de problemas de colaboración
Dirigida a la Educación especial (alumnos con necesidades educativas especiales)	Dirigida a la Educación en general (todos los alumnos)
Fundamentada en principios de igualdad y competición	Fundamentada en principios de equidad, cooperación y solidaridad (valoración de las diferencias como oportunidad de enriquecimiento de la sociedad)
La introducción es parcial y condicionada	La introducción es total e incondicional
Requiere transformaciones superficiales	Requiere rupturas en los sistemas (transformaciones profundas)
Se centra en el alumno (se ubica al alumnos en programas específicos)	Se centra en el aula (apoyo en el aula ordinaria)
Tiende a disfrazar las limitaciones para aumentar la posibilidad de inserción	No disfraza las limitaciones, porque ellas son reales

Gracias al Informe Warnock (1978), el cual consistía en “analizar la prestación educativa a favor de niños y jóvenes con deficiencias físicas y mentales, considerando los aspectos médicos de sus necesidades y los medios conducentes a su preparación para entrar en el mundo del trabajo, estimar el uso más eficaz de los recursos para tales fines y efectuar recomendaciones”, se empezó a mirar más por la integración de los niños con necesidades educativas especial que hasta el momento pasaban un poco desapercibidos.

En la actualidad un problema que está dando mucho de qué hablar es la falta de inclusión en los centros escolares de los niños con Síndrome de Down en las aulas ordinarias. Se muestran muchos alegatos tanto a favor como en contra de esta inclusión. Este tema repercute a la sociedad en su conjunto porque la mayoría de personas con este Síndrome no disponen de ayudas necesarias para tener una educación especializada.

Una condición precedente para una educación inclusiva en valores y fundamentada en el respeto y en la tolerancia es la imprescindible existencia de diversidad de alumnado en los centros educativos, ya que para que el alumno con Síndrome de Down sea competente para intervenir de forma responsable y activa en la

sociedad tiene que estar capacitado y para ello tiene que asistir a los colegios ordinarios en la etapa en la que se va a educar. También ha de decir que debe ir asociada de la disposición adecuada del profesorado y de medidas correctas de tipo didáctico y organizativo.

Por otro lado, según las características, condiciones o circunstancias del alumno, se vería en cual sería la modalidad más apropiada de escolarización y el centro más beneficioso para él, o si fuese necesario sería escolarizado en aulas específicas en centros ordinarios. La inclusión escolar de los niños con Síndrome de Down beneficiará a los demás alumnos en temas personales, tales como la admisión del otro, la cultura en valores o el desarrollo de la tolerancia y solidaridad. Percibirán con naturalidad la relación con personas diversas y aceptarán de mejor forma la diferencia.

Dos factores principales que hacen que el alumno este correctamente incluido son: la toma de decisiones metodológicas y organizativas apropiadas y la conducta beneficiosa del profesorado.

4.1 Pasos para incluir a un niño con Síndrome de Down en la escuela

Para una adecuada inclusión en el aula necesitamos el estrechamiento y la unión de tres factores principales, la familia, la escuela y el equipo de educación especial. Estos tres factores serán la base del proceso. Para que el proceso salga victorioso es fundamental trabajar siguiendo una coordinación, un orden y estar concienciados de lo que se está haciendo.

1. Para comenzar y como primer paso es fundamental, desarrollar una Evaluación Inclusiva del niño, para examinar las cuestiones intelectuales, emocionales, sociales y biológicos, con el objetivo de saber su grado de desarrollo. A su vez, es beneficioso para el proceso de inclusión indagar sobre las perspectivas de la familia ante esta circunstancia. Una vez que se haya hecho la evaluación se elaborará un informe, del cual la familia y los docentes que van a trabajar con el niño deben estar al tanto. La evaluación será realizada por un equipo interdisciplinario, el cual estará compuesto por médicos, docentes especialistas, terapeutas de lenguaje, fisioterapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, etc.

2. El segundo paso sería tener relación con una escuela que se caracterice por su punto fuerte en la inclusión. Esta escuela ha tenido que ser anteriormente elegida mediante una investigación de la comunidad educativa, para ser informados si a la escuela que va acudir el niño está formada por componentes profesionales y actitudinales hacia las personas con necesidades educativas especiales, bien docentes, administrativos, directivos, etc. Asimismo se debe de examinar más factores, como por ejemplo, si las infraestructuras tienen carácter integrador, es decir, el centro debe estar acondicionado para la discapacidad, tiene que haber rampas, espacios amplios y prioritarios, baños adaptados, mesas y sillas especializadas....Como también el acceso a la información. Además para promover el acuerdo y el apoyo recíproco y cooperativo para la inclusión del niño, tanto de la familia como de la comunidad educativa, se elaboraran talleres de sensibilización y formación profesional.

La función principal de estos talleres es nada más y nada menos que guiar y aconsejar según las incertidumbres y miedos que se le vayan presentando o bien el papel que tienen que emplear.

3. Más tarde, tendrá lugar la ejecución del proyecto de Escuela Inclusiva. Tal proyecto determina el acuerdo de todas las personas implicadas en asegurar el buen principio, desarrollo y final del niño con necesidades educativas especiales. Decir que el proyecto se elaborará en relación con las peculiaridades del niño y debe tener en su interior: Título, justificación, objetivos, plan de acción, estrategias, recursos y evaluación. Para que pueda ejercer de ayuda al profesor de aula debe contener estrategias que sirvan como posibles soluciones para actuar en diferentes contextos en los que se encuentre el niño.

El objetivo principal y la meta que se quiere alcanzar con dicho proyecto es la inclusión escolar y para ello se tiene que poner en práctica todo el grupo de estrategias y tareas programadas.

El proyecto está dividido en tres etapas:

1. Principio: Acomodación del niño al ambiente escolar y a la labor con la comunidad educativa con la realización de los talleres

2. Desarrollo: Se busca la intervención del niño en toda la jornada escolar, insertando actividades extracurriculares. Variación del currículo con adaptaciones curriculares, la continuación formación profesional y el cambio de vivencias y los acuerdos a los que deben de llegar con los profesionales externos a la escuela que favorezca el caso del niño.

3. Final: Elaborar tareas de observación y revisión, contando con la asistencia del equipo interdisciplinario por la ayuda y plantilla de Educación Especial.

Para acabar con el proceso de inclusión del alumno se ejecuta la Evaluación final del proyecto, la cual se llevará a cabo mediante diversos indicadores para finalmente desarrollar los ajustes precisos.

4.2. Claves para una exitosa inclusión

Emilio Ruiz Rodríguez, 2011, nos deja unas claves básicas para trabajar por la inclusión, las cuales vienen recogidas en un estudio que hizo él centrado en la inclusión del alumno con síndrome de Down:

- **Paciencia**

La paciencia es la virtud más importante que debe tener un educador. Paciencia, una palabra, la cual frecuentamos mucho a la hora de las recomendaciones sobre la intervención con niños/as con Síndrome de Down, bien sea para el niño se siente, hable, lea, camine, coma solo, nos mire, se ponga de pie, etc. La inclusión escolar solicita no tener prisa, saber esperar, conservar la calma, darle tiempo al tiempo.

Apuntar que una de las muchísimas cosas que podemos aprender de ellos es saber esperar, un valor el cual los niños con Síndrome de Down controlan muy bien. “La paciencia posee un mágico poder por el cual se acaba por conseguir lo que uno quiere, si se sabe esperar”

- Como bien hemos nombrado en el punto de arriba debemos de dejar que todo vaya a su ritmo, sin forzar las cosas. La inclusión educativa no es un recorrido rápido, sino lento y largo, que perdura para toda la vida. Las cosas debemos de hacerlas despacio pero bien hechas. De nada vale elaborar muchas tareas, hacer

una multitud de ejercicios, con la idea de que lo primordial es trabajar, como les ocurre a muchos educadores.

Más vale tener constancia e ir avanzando poco a poco, que mucho del tirón y a la nada rendirte.

- **Evitar la hiperactividad educativa**

Que tenga Síndrome de Down no quiere decir que el niño no pare de ejecutar actividades monótonas y repetitivas. No tratamos de tener al niño todo tiempo ocupado, sin levantar cabeza, con un sinfín de actividades que hacer y no tener tiempo para respirar casi. Ellos también necesitan descansar, tener tiempo para relajarse y tranquilizarse, para así poder continuar con otra tarea u otra clase de manera despejada y puedan volver a estar concentrados.

En relación al profesorado que pretende incluir al niño con síndrome de Down, tiene que saber que es mejor calidad que cantidad, que lo mucho no siempre es bueno y lo poco puede verse recompensando a la larga.

- **Cambios: pocos y pequeños**

Tenemos que tener en cuenta que los cambios en este tipo de personas no son buenos y si los hay que no sean enormemente bruscos. Por lo que el plan de trabajo que pretendemos realizar tiene que contener pocos cambios y sobretodo que adquiera altas posibilidades de llevarse a cabo.

Hay que tener cuidado con los centros que admiten, sin ningún inconveniente, todas las sugerencias amplificadoras que se proponen para atender a un alumno con síndrome de Down en el colegio, ya que no siempre suelen cumplir con lo que se han comprometido inicialmente.

- **Hacer oídos sordos ante determinados comentarios**

El maestro que esté interesado en la inclusión debe tener en cuenta esta frase de la ley de Murphy dice “quién cree que no se puede hacer, por favor, que deje trabajar a los que lo están haciendo”.

Tenemos que observar grandes cantidades de expresiones y conductas que revelan el clarísimo rechazo al nuevo acontecimiento y aguantar como muchos profesionales empiezan a desprestigiar al profesor que pretende trabajar a favor

de la integración. De tal forma debemos escuchar a todo el mundo para filtrar propuestas y proyectar ideas realistas y viables.

– **Información y formación**

Para tener una exitosa inclusión escolar de los alumnos con síndrome de Down, el docente tiene que tener actitud y aptitud, dos conceptos que la mayoría de las veces van unidos. No basta solo con tener actitud, con quererlos, sino además de eso tiene que estar seguido de conocimientos sobre el tema para que podamos emplear las medidas correctas para dar respuesta a las necesidades educativas específicas de cada niño. Y para ello el docente tiene que poseer una formación esencial para poder proporcionar esas medidas.

Hoy en día todo el mundo, padres y profesionales, tiene las herramientas y recursos necesarios para informarse y formarse (asociaciones, artículos profesionales, centros especializados, etc.), puesto que si no lo hacen es porque ellos mismo no quieren.

– **Buscar alianzas**

Este es un punto fundamental dentro del proceso de inclusión, hay que buscar alianzas. En el caso de los docentes, pues buscar apoyo con otros profesores, especialistas, equipo directivo, padres... Intentemos involucrar a cuanta más gente posible y para ellos debemos de ir poco a poco y empezar por aquellas personas que como nosotros tengan vocación favorable, muestren intranquilidad y comprensión.

Si no es posible y no se localiza dentro del centro educativo, tendremos que buscarlo fuera de él. En resumidas cuentas lo que pretendemos no es quedarse solo, sino tener siempre apoyo y ánimo del exterior.

– **Apoyo institucional**

Este punto lo deja muy bien explicado Emilio Ruiz, “El profesor interesado en comenzar un proceso de integración tendrá su camino más allanado si cuenta con el apoyo institucional de quienes le rodean, sean los cargos directivos del centro o los responsables de los correspondientes Ministerios o Conserjerías de Educación. Resaltemos, por ejemplo y en ese sentido, la función determinante que han desempeñado en muchas ocasiones los servicios de inspección para

alentar o estancar la integración de los alumnos con síndrome de Down en los colegios”.

Tendríamos que situar este apartado en primera posición dentro del proceso de inclusión, ya que es muy importante la intervención de los responsables educativos.

– **Implicación del equipo directivo**

El poder que tiene el equipo directivo, encabezados por el director y el jefe de estudios, para realizar determinaciones organizativas y pedagógicas y fortalecer la actuaciones que se concreten, se transforma en indispensable su cargo dentro del complicado desarrollo de la inclusión.

La participación del equipo directivo no asegura el éxito, pero sí incrementa sus posibilidades, con lo cual padres y docentes deberán buscar la implicación de este equipo para que no se vayan tropezando con tantas dificultades y no les sea complicado llevar este proceso a la práctica.

– **Comenzar por un análisis del contexto del centro**

Por un lado recomendamos empezar por el análisis de la situación, de donde se parte, los puntos fuertes, que hay en cada centro para programar la intervención para el niño con síndrome de Down referente a la a los datos conseguidos.

En cuanto a los puntos débiles, nos servirán para retocarlos, arreglarlos y remediarlos en el momento que sea viable.

Y por otro lado también recomendamos que si se empieza a analizar que sea para que se lleve a cabo, se haga uso de ello y sobre todo que origine cambios, no para cruzarse de brazos después de todo lo que ha estado realizando anteriormente. Además examinamos las reglas y costumbres del centro, las cuales vienen recogidas en el “currículum oculto”

– **Reflejar las medidas por escrito**

Tenemos que ser conscientes de que todo lo que realice es fundamental que sea plasmado en documentos. Cualquier decisión que tome, medidas que se apliquen, planes o intervenciones que se estén realizando, todo debe estar recogido por escrito en documentos oficiales del centro (Proyecto Educativo de

Centro, Proyecto Curricular, Programación General de Aula, etc.), para que se haga constancia de ello.

Si nada de esto fuera así todo el esfuerzo realizado no tendría utilidad ni para el profesorado actual ni para el futuro, solo quedaría como anécdotas. Por el contrario si todo esta visible, ya se parte desde un punto y de ahí prolongar el recorrido.

– **Crear guías de buenas prácticas**

Aconseja que los centros educativos reúnan de forma regulada los modelos de intervención que les han parecido eficaces en su práctica docente diaria.

Acentuar que los niños con síndrome de Down se les han de facilitar los mismos derechos y reclamarles las mismas obligaciones que a los restantes alumnos, porque está bien darle más al que menos tiene, pero no dar al niño privilegios sin que los necesite.

Apuntar que el diario del profesor es una práctica muy eficaz, donde los maestros recopilan al acabar el día todo lo que ha ido pasando a lo largo de este, que con el tiempo toda esa información será valiosa para trabajar el desarrollo del proceso inclusivo del alumno con síndrome de Down.

– **Buscar espacios y tiempos para el diálogo**

Dialogar, siempre debe de estar presente en el proceso de inclusión. Hay que alcanzar acuerdos sobre aspectos pedagógicos, a compartir opiniones e ideas. Aceptamos avanzar por varios trayectos pero al final todos tienen llegar al objetivo principal. Con el debate, la puesta en escena de los diferentes puntos de vista, se sacan a la luz los prejuicios y los estereotipos y se modifican las actitudes y también se aclaran las ideas anticipadas y equivocadas.

Destacar que cada uno debe de aceptar su responsabilidad y apenar con el peso que le pertenece y no ir echando culpa y responsabilidades que no le corresponder a los demás, sino asumir nuestro compromiso.

– **Perder el miedo a arriesgarse**

“El maestro que pretende incluir a un alumno con síndrome de Down en su aula ha de perder el miedo a arriesgarse, a probar, a ensayar, a equivocarse, a “perder el tiempo” intentando aplicar nuevas estrategias docentes, innovando, siguiendo

pautas de investigación a través de la acción. Su deber es crear inquietud, hacer que la gente se revuelva incómoda en su asiento, presentar dilemas que obliguen a la comunidad educativa y a la sociedad en general, a poner en duda sus propias creencias, a revisar las bases de sus planteamientos, a atreverse a mirar en su interior”.

Para alcanzar por completo la meta de nuestro sistema educativo, la educación inclusiva, tiene la necesidad de reunir los aspectos emocionales y afectivos a la escuela. Hoy, el apego por lo emocional ha aumentado, ya que ha tomado un cargo importante porque está presente en todos los aspectos de la vida y la actividad humana.

4.3 Reflexión acerca de la inclusión

La inclusión es un término que ha evolucionado mucho, solo hay que irnos a unos años atrás para comprobarlo. Antes lo que destacaba de los sistemas educativos era la exclusión, a algunos grupos se le prohibía el derecho a la educación. Estaba presente la segregación, separación de niños en un colegio y niñas en otro, incluso las personas con algún tipo de discapacidad eran excluidos. Las personas con discapacidad intelectual ni siquiera iban al colegio, no les estaba permitido, ya que se pensaba que no se les podía educar y enseñar, así que o bien se quedaban en sus viviendas o bien eran ingresados en los centros clínicos o psiquiátricos, donde residían con personas con trastornos mentales o delincuentes, ya que no eran atendidos por ninguna institución educativa, para que pudieran desenvolverse de forma autónoma en su día a día.

En la actualidad afortunadamente esto ya no ocurre como se puede comprobar, ahora cada vez hay más inclusión en los centros educativos. Gracias a la educación especial se está evolucionando de manera sorprendente en el recorrido educativo hacia la normalización de los alumnos con necesidades educativas especiales.

No hay que poner en duda las capacidades, habilidades o talentos de los demás, todo lo contrario, hay que fomentar todo lo posible sus posibilidades y apoyar sus puntos fuertes. Los niños con Síndrome de Down no son menos que nadie, al revés, hay que aprender de ellos en muchos ámbitos de la vida y seremos más felices y mejores personas.

5. Emoción

No hay proceso de enseñanza verdadero si no se sostiene sobre esa columna de la emoción, en sus infinitas perspectivas (Francisco Mora, 2013).

Las emociones jugaban una labor oculta en la escuela y se han querido almacenar fuera de ella porque se especulaba que debía resaltar el desarrollo cognitivo, lo que no se sabía era que “somos seres emocionales y luego racionales” (Francisco Mora, 2015).

5.1 ¿Qué se entiende por Educación Emocional?

“La Educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (Bisquera, 2000, pág. 243). Para enseñarle a un sujeto a enfrentar de una manera adecuada los desafíos que van ocurriendo a lo largo de la vida se plantea la adquisición de conocimientos y destrezas sobre las emociones. La meta de todo esto es conseguir el bienestar personal y social.

Para ello proponemos el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejores los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social

Es un proceso educativo porque pretende que el alumno adquiera los conocimientos y destrezas en cuanto a las emociones, para que logren manejarse de manera adecuada ante las situaciones que la vida les presente. Además lo define como continuo y permanente, es decir, deber permanecer necesariamente como mínimo en toda la existencia académica del niño.

5.2 Carencias en el ámbito de la Educación Emocional

Comenzamos mencionando el bajo nivel de competencia emocional, “analfabetismo emocional” (Goleman, 1995). Esta primera carencia termina reiteradamente en un número de actuaciones inadecuadas. Dentro encontramos tanto las acciones de violencia, fuera y dentro del ambiente escolar, el consumo de sustancias

nocivas (drogas y alcohol) o los mayores acontecimientos de trastornos mentales como la ansiedad o depresión (Bisquerra, 2000).

La escasez de motivación del alumnado y el incremento de las conductas destructivas es fruto de la insuficiente formación emocional y del poco tratamiento afectivo que hay. He aquí el segundo ámbito, donde puede verse la gran función de las emociones en los ambientes de aprendizaje. No quiere decir que este fracaso escolar sea por una carencia intelectual sino por los problemas relacionados a vivencias emocionales negativas.

En tercera posición aludimos las evoluciones sociales en cuanto al proceso y aumento de la formación de las personas como por ejemplo, la integración de las mujeres al mundo laboral, las nuevas tecnologías, la cifra de hijos por familia, entre otros muchos, ha hecho que la etapa de la infancia y los requerimientos que se proyectan en la escuela hayan cambiado con respecto a otra época.

Para finalizar, la tradicional división entre razón y emoción principal en nuestra cultura es destruida por las actuales participaciones científicas. La estrecha conexión entre emoción y cognición es el origen de todo movimiento humano. Tanto las reacciones emocionales como las emociones son esenciales y pertenecen a métodos de adecuación al medio que han favorecido la subsistencia del ser humano, a lo largo de la evolución.

5.3. El mundo emocional de las personas con Síndrome de Down

Emilio Ruiz Rodríguez (2004) argumenta muy bien este enunciado y deja claro que las personas con Síndrome de Down enriquecen a todo el mundo que está a su alrededor con todo tipo de experiencias sentimentales.

Una vez que sabemos que las emociones son personales y no pueden transferirse, hay que pretender reflexionar acerca de la manera en que las personas con Síndrome de Down perciben sus vivencias afectivas, esto puede parecer arriesgado, principalmente si consideramos sus problemas expresivos.

Las personas con esta discapacidad captan sus emociones con una magnitud superior que las que no la tienen, de tal manera que son dominados por sus propios sentimientos y les hace tener una vida emocional mucho más rica en ellos. Podemos

entender que estas personas, las cuales tiene menos capacidad intelectual, alteran en menor medida sus emociones y en la mayoría de ocasiones las viven con mucha más energía que las demás personas.

Estas personas tienen diversidad de caracteres y temperamentos; impulsivos y pensativos, abiertos y recatados, tranquilos y nerviosos, introvertidos y extrovertidos, por lo que se adaptan de diferente forma a las distintas situaciones que se le plantean según su personalidad. Estas personas captan la realidad de manera magnificada en comparación con el resto de individuos.

Además, en la mayoría de situaciones, estos niños y niñas tienen el talento de percibir la situación en la que nos encontramos en todo momento, en cuanto al tema emocional se refiere, de las personas a las que tienen un cariño esencial.

Son capaces de captar el sentimiento que otras personas tienen, hasta antes de que ellos mismo se den cuenta. Se caracterizan por ser especialmente sensibles a las emociones de los demás; ira, tristeza, antes de que algún familiar o amigo se percate de tal situación, incluso perciben el cariño y la felicidad de las personas que los recibe con sinceridad y sin ningún tipo de prejuicios.

Por el contrario, un aspecto que los cohibe en su plena libertad de manifestación de emociones es la dificultad que tienen para comunicarse lingüísticamente. Una situación significativa en su vida (pérdida de un ser querido, acontecimientos difíciles...), ellos pueden vivirla hasta más intensamente que nosotros aunque no lo expresen con palabras. Actitudes poco frecuentadas en el niño como dificultades para dormir, no rendir bien, no tener hambre, conductas inoportunas en el colegio o en casa, pueden aparecer semanas o meses más tarde de haber ocurrido la situación. Estas actitudes son la forma en la que ellos expresan las fuertes emociones que han presenciado o lo están haciendo en ese momento, incluso puede terminar en depresiones si no se descubren o se interviene a tiempo.

Un aspecto que hay que tratar desde que son chicos, preparándoles de manera adecuada las destrezas sociales para que ellos puedan valerse socialmente y facilitándoles un control externo para que pueda llegar a transformarse en autocontrol, es el abundante trato físico, ya que las personas con síndrome de Down se presentan naturales y sinceras al demostrar sus apegos. Lo que hay que dominar es la expresividad

externa de sus emociones. La obtención de las destrezas y el autocontrol para proceder apropiadamente en cualquier circunstancia, necesita una preparación determinada, porque como hemos dicho anteriormente su forma de relación recíproca con los demás es baja, con lo cual hay que hacer una intervención sistemática. (Flórez y Ruiz, 2003).

Los bloqueos en este tipo de personas son muy habituales, el no estar preparados para tomar decisiones por ellos mismos o desenvolverse ante una determinada circunstancia, los frena y se quedan que no saben actuar. Esta situación tiene lugar o bien en condiciones de ansiedad o cuando se le está demandando al niño más de lo que ellos están preparados para ofrecernos. Hay que trabajar con los niños y niñas para que venzan esos bloqueos o que les dure lo menos posible una vez que están dentro de ellos.

Para finalizar es conveniente destacar y recomendable decir que las personas con síndrome de Down son discapacitados intelectuales, déficit en lo cognitivo, y no incluir la discapacidad a lo afectivo también, puesto que son ricos en experiencias emocionales y en habilidades para percibir emociones. Esto ha llevado a algún profesional testificar que no son deficientes psíquicos o mentales en todo lo que abarca este concepto, ya que su deficiencia no comprende todo lo relacionado con la mente humana.

5.4. Metas de la educación emocional en niños con Síndrome de Down

El principal objetivo de todos y el más importante es la adquisición de saberes y destrezas sobre las emociones, que preparen a la persona para enfrentar los desafíos que suceden en la vida diaria, con el propósito final de conseguir el máximo confort personal y social.

Cuatro son los objetivos más destacados y relevantes para una favorable educación emocional (Bisquera, 2001, 2003; Cuadrado, 2004; Gallego y Gallego, 2004; Goleman, 1996; GROPE, 1998; Ruiz, 2004, 2009; Shapiro, 1997)

1. Autoconciencia emocional: El conocimiento de las propias emociones

- Incrementar el glosario emocional.
- Progresar en el conocimiento recíproco de nuestros sentimientos y emociones.
- Obtener una destacada comprensión de las propias emociones.

- Examinar y reflejar las correspondientes posturas y reacciones ante distintos contextos de la vida.
- Explicar las particulares emociones, sentimientos y valores

2. Control emocional: La capacidad de controlar las emociones

- Depositar la confianza en nosotros mismos.
- Llevar a cabo la destreza para crear emociones positivas.
- Tener la habilidad de dirigir nuestras propias emociones.
- Evaluar positivamente nuestras actuaciones y éxitos.
- Evitar las consecuencias dañinas de las emociones negativas.

3. El aprovechamiento productivo de las emociones

- Obtener una superior competencia emocional.
- Apreciar nuestros pequeños y grandes éxitos.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Juzgar objetivamente la preparación que tenemos para realizar una determinada tarea.
- Ser capaz de considerar cosas positivas sobre uno mismo.
- Contemplar y expresar cómo han evolucionado mis hábitos de trabajo y comportamiento con el paso del tiempo
- Conseguir un nivel cada vez superior de compromiso en actividades acomodadas a la capacidad y al nivel de edad
- Poseer una postura positiva ante la vida.

4. Empatía: el reconocimiento de las emociones ajenas

- Reconocer las emociones de los demás.
- Obtener unas correctas habilidades sociales.
- Indagar y apreciar los aspectos positivos de los otros.
- Explicar las emociones, sentimientos y valores que nos transmiten los demás.
- Procurar no perjudicar los sentimientos de los demás
- Usar la mirada a la cara, la sonrisa y la actitud correcta de manera frecuente en las interacciones sociales diarias.

- Considerar cómo pueden ayudarme los demás para alcanzar mis propios éxitos.
- Aumentar los saberes recíprocos de nuestros sentimientos y emociones.

Para cumplir estos objetivos vamos a necesitar una serie de programas, para introducir la educación emocional como un campo esencial de la formación integral de las personas con síndrome de Down.

6. Intervención

En este apartado recogemos una recopilación de programas identificados a través de una búsqueda bibliográfica de educación e inteligencia emocional y habilidades sociales para apoyar a los niños con Síndrome de Down. A continuación vamos a pasar a la explicación de cada uno de ellos con la finalidad de concienciar a la gente de que se puede trabajar con estos niños en el ámbito de la emoción y la habilidades sociales y de motivar a las personas a seguir creando más programas para ellos, ya que les son muy útiles tanto para seguir formándose como para saber desenvolverse a lo largo de su vida.

Primero buscamos en Scielo, poniendo Síndrome de Down AND emoción, lo cual no encontramos resultados. Después en Dialnet haciendo la misma búsqueda, salieron 3 artículos. Por último a través de EBSCO la base de datos Psyc Down síndrome AND emocional salieron 213 resultados de artículos. Muchos estudios que hemos encontrado han estado relacionados con la familia en sí. De intervención familiar y con los padres hay mucha información, pero no nos eran útiles para el tema de este trabajo. Es posible que haya programas pero no que hayan sido evaluados, ya que hay falta de evaluación científica. Encontrar hemos encontrado pero no se sabe si están bien o no.

6.1. Inteligencia emocional en las personas con Síndrome de Down

Este programa es realizado por Gonzalo Berzosa, en el año 2013. Lo que Gonzalo nos quiere enseñar son algunas estrategias que se utilizan ante las emociones para superarlas o controlarlas, y propuestas para ejercitar la percepción y el conocimiento de estas.

Estrategias eficaces en general

- **Ejercicio físico:** No todos los ejercicios son útiles, para controlar, calmar y reducir la ansiedad o la tristeza. Son recomendables los ejercicios moderados y no los más fatigantes, y ejercicios que involucren un entretenimiento mental y no los que sean inconscientes.
- **Escuchar música:** El resultado es la relajación porque se disminuye la tensión músculo-esquelética o excitación cuando estamos tristes. También se relaciona la música que percibimos a algo agradable. Las consecuencias de estas estrategias son muy positivas.
- **El contacto y comunicación:** disminuye la ansiedad y la ira y es una estrategia muy habitual y efectiva.
- **Controlar los pensamientos:** razonar de forma positiva, concentrarse en otra actividad, no permitir que las cosas te incomoden, animarse uno mismo, alejarse de la dificultad, son recursos que se tiene que tener en cuenta para impedir que se alargue la incomodidad emocional.
- **Distracciones agradables:** Para modificar una emoción negativa por unas positivas, se debe realizar un hobby, actividades entretenidas, pasear, estar con los amigos, entretenerse con cosas de tu agrado, etc.

Por otro lado están, como hemos mencionado anteriormente, las propuestas para ejercitar la percepción y el conocimiento de las emociones:

- Quitar el volumen de la televisión e intentar descifrar que emociones están sintiendo los protagonistas. Más tarde, volver a poner el volumen y comprobar de lo que están hablando.
- Taparse los ojos y escuchar la forma en que dicen lo que están diciendo (tono de voz, volumen, etc.). Luego tratar de determinar la expresión emocional y lo que están sintiendo. Para finalizar, abrir los ojos y verificar la expresión corporal del protagonista.
- Repetir estas mismas propuestas en diferentes lugares públicos y tratar de averiguar las expresiones emocionales de las personas cuando se comunican.

La buena convivencia familiar y la calidad de vida de todos los integrantes por la que está formada una familia (madre, padre, abuelos, hermanos, etc.), lo veríamos

incrementados en gran medida si cada uno de ellos llevara a cabo la capacidad para entender y percibir sus propias emociones y la del miembro con discapacidad intelectual. Destacar que identificar y controlar nuestras emociones y la de los demás, acabaría con muchos prejuicios que existen en la vida real y hoy día en lo que se refiere al entorno de la discapacidad, por ejemplo las redes sociales y la comunicación.

Lo que pretendemos conseguir con este programa es que los niños obtengan las siguientes características:

- Autoestima adecuada
- Positividad
- Saber dar y recibir
- Empatía
- Reconocer las propias emociones
- Capacidad de expresión emocional
- Control emocional
- Motivación
- Tener valores alternativos
- Capacidad de superar las dificultades y la frustración
- Equilibrio entre exigencia y tolerancia

Para finalizar con la explicación de este programa vamos a citar unas palabras dichas por el autor de este programa: “Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día. Aprender a ser más inteligentes emocionalmente, y en definitiva a ser más felices”.

6.2 Habilidades sociales para niños y niñas con Síndrome de Down

6.2.1. Programa oficial

Este programa recogido en el canal Down21.org de la Fundación Iberoamericana Down21, realizado por Emilio Ruiz y basado en el Programa de Habilidades Sociales de Miguel Ángel Verdugo nos va a enseñar los pasos esenciales que se deben llevar a cabo en el entrenamiento de habilidades sociales de personas con síndrome de Down.

Metodología

Principales características que hay que tener en cuenta para el método de trabajo:

1. Trabajo en grupo: un número de componentes entre 5 y 10 personas para la ejecución del programa.
2. Entrenamiento individualizado: se prestará atención a las necesidades, intereses personales y características de cada alumno y se intentará que desarrollen la conducta por sí solos.
3. Secuenciación de objetivos: se tratará de reforzar cada uno antes de pasar al siguiente y se realizarán en orden a su dificultad.
4. Observaciones directas y análisis objetivo.
5. Evaluaciones repetidas: hay que comprobar el nivel que tiene el alumno antes de empezar con el entrenamiento y luego crear una línea-base de cada conducta para evaluar los distintos niveles alcanzados a lo largo del proceso.
6. Utilización de los procedimientos, las técnicas y los principios del modelo conductual: reforzamiento, modelado, discriminación, generalización y control de estímulos.
7. Especial atención prestada al mantenimiento y generalización de las conductas: practicar en la calle, en casa y en situaciones de la vida diaria con las cuales se van a ir encontrando en su día a día
8. Entrenamiento de las conductas de forma combinada en el aula y en el exterior.
9. Implicación de los padres en el proceso de entrenamiento: imprescindible este punto. Es conveniente tener reuniones informativas con ellos para que tengan una participación activa en el programa
10. Reflexión individual y a nivel de grupo-clase sobre la propia conducta: aparte de ser muy útil es un ejercicio práctico de memoria.

Objetivos

- Capacidad para percibir y comprender el punto de vista de los demás
- Aceptación adecuada de las críticas
- Comportamiento democrático en situaciones de grupo
- Habilidad para pedir la información que precise o solicitar ayuda
- Participación en sesiones de grupo-clase, siguiendo las normas básicas de interacción
- Percepción de las interacciones sociales desde diferentes perspectivas
- Se prestará especial atención a los saludos y despedidas en todas las situaciones y a la utilización de “por favor” y de “gracias” cuando se solicita algo
- Autopercepción y percepción en los demás de los elementos fundamentales del lenguaje corporal

Distribución de una sesión

Realizamos sesiones de laboratorio en clase y sesiones en el exterior (calle, contacto directo con el ambiente social del entorno). Lo correcto sería que las sesiones duraran 2 horas, la primera donde se ensayaría la conducta en situación simulada y la segunda en la cual se practicaría la conducta en situaciones reales. Cabe destacar que el horario debe ser flexible y se tiene que adaptar a las características del grupo y a las circunstancias del entorno.

La actividad en situaciones reales procurará llevarse a cabo con personas desconocidas o en establecimientos públicos.

Evaluación

Recomendamos, para confirmar el grado de adquisición de cada uno de los objetivos, que la conducta realizada por cada alumno se anote en una hoja elaborada al efecto y se determine de forma específica los aspectos verbales o no verbales que han de ser mejorados, para incidir en ellos en el futuro. Para ello es aconsejable que cada sesión sea impartida por mínimo dos personas, para que de esta manera una persona realice los registros.

6.2.2 Otros programas: programas realizados en TFG

Este programa viene recogido en otro Trabajo de Fin de Grado, por Itziar Arroyo Medina, 2015. Lo que Itziar pretende es que se acepte la participación de personas con diversidad funcional en la sociedad, ya que, hasta hace poco, el contenido de este programa ha sido exclusivo del ámbito familiar, y es ahora cuando se está empezando a incluir como contenido necesario en el aula.

En cuanto a las habilidades sociales decir que son un aspecto necesario para alcanzar un progreso integral. Por lo tanto, debemos trabajar en el aula para que llevemos a cabo una buena inclusión y aceptación en la sociedad, en concreto a niños con síndrome de Down, pues, muestran más problemas para desarrollar este tipo de habilidades.

Objetivos del programa

Este programa pretende que los niños y niñas con síndrome de Down consigan los siguientes objetivos:

- Saber las emociones tratadas
- Acordarse y manifestar facialmente las emociones
- Reconocer situaciones y actuaciones correctas e incorrectas en determinados aspectos de la vida
- Desarrollar la capacidad empática de los chicos y chicas con síndrome de Down y para todo el alumnado de la clase.
- Precaver ambientes donde pueda haber comportamientos bruscos
- Preparar para llevar a cabo comportamientos correctos
- Promover la cooperación entre el alumnado
- Trabajar la decisiones propias
- Practicar las habilidades plásticas
- Trabajar las habilidades expresivas
- Ser capaces de atender y estudiar aquello que se atiende
- Fomentar normas de conducta
- Trabajar actitudes de convivencia

Metodología

Vamos a emplear una metodología inclusiva, en la que en todo momento va a estar presente las características individuales de cada niño y niña del aula, para favorecer el aprendizaje de todo el alumnado. Con ella la autora del programa plantea una metodología coherente y cohesionada con los objetivos que se quieren alcanzar con este programa sobre habilidades sociales, especialmente en emociones y comportamiento cívicos.

Sesiones de trabajo

Está compuesto por 12 sesiones de trabajo, en las cuales trabajamos tanto las emociones como las habilidades sociales y en cada una de ellas vienen expuestos los objetivos y la habilidad que pretendemos conseguir.

En lo referente a las emociones nos encontramos: presentar de las emociones, reconocerlas, nombrarlas, discriminarlas y dibujarlas. Y si en cuanto a las habilidades sociales tenemos: presentar situaciones cívicas relacionadas con emociones, reconocer situaciones adecuadas e inadecuadas, en el cole, en casa, en la calle y en situaciones lúdicas.

6.3 Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down

6.3.1 Programa oficial

Este programa fue realizado por Emilio Ruiz Rodríguez en el año 2004. Intervienen 4 grandes bloques, los cuales van hacer explicados uno a uno para entender mejor en qué consiste el trabajo de este programa:

- **Autoconciencia emocional: el conocimiento de las propias emociones**

El talento para captar las propias emociones favorecerá al niño con síndrome de Down a tener un mejor conocimiento sobre sí mismo y a entender adecuadamente los fundamentos de su comportamiento. Así mismo al saber las propias emociones se logra empezar a controlarlas.

La primera forma de comenzar a comprender las emociones es aprender a mencionarlas. Si bien se sabe que las personas con este síndrome tienen una competencia lingüística restringida, es beneficioso ir aumentando su

vocabulario emocional, de la misma manera que se trabaja el conceptual.

Determinados ejemplos de ejercicios convenientes:

- Nombrar sentimientos.
- Identificar y etiquetar sentimientos, tanto en uno mismo como en los demás.
- Valorar el propio estado emocional
- Expresar sentimientos de manera teatral
- Reconocer en dibujos, películas y fotografías el estado de ánimo de los demás

- **Control emocional. La capacidad de controlar la emociones**

El primer avance para el dominio de nuestras propias emociones es el control que tenemos hacia ellas. Seguramente poseamos insuficiente control sobre el instante en que nos conducirá una emoción, pero sí está en nuestra mano la duración en la que se mantendrá con nosotros. Especialmente, las emociones que conducen a actuaciones impropias como la ira, es recomendable conocer su tratamiento.

Diversas estrategias para preparar a los niños y jóvenes con este síndrome:

- Practicar la relajación física y mental
- Alejarse de la situación que puede producir una tensión excesiva
- El ejercicio físico también ayuda a mantener un nivel menos de excitación
- Tener en cuenta que las emociones se contagian
- La distracción, el ocio activo, leer, ir al cine, escuchar música

- **El aprovechamiento productivo de las emociones**

En este bloque lo que pretendemos es sacar el máximo partido a la emociones. Como bien nos dice Ruiz (1996), los niños tienen inclinaciones emocionales que los hacen ser significativos. La unión entre sus peculiaridades biológicas y la contribución del ambiente en que se desenvuelve es consecuencia de estas inclinaciones. La finalidad de este bloque es controlar los aspectos negativos y emplear los positivos de estas inclinaciones.

Algunas habilidades que deben ser enseñadas:

- Control de impulsos
- Capacidad de motivar y motivarse
- Tener expectativas positivas
- Ser responsables
- Tener tolerancia a la frustración

- **Empatía. El reconocimiento de las emociones ajena**

Se entiende por empatía a la capacidad que se tiene para percibir lo que otra persona está sintiendo, es decir, ponernos en el punto de vista de otros. Es una destreza compleja, ya que no solo comprende el conocimiento de los sentimientos, sino la interpretación de su vivencia por parte de otra persona.

Las personas con Síndrome de Down tienen la facultad para percibir la situación emocional que se acontece en los entornos en que están involucrados, pero en cambio obtienen problemas para identificar la realidad desde diferentes puntos de vista al suyo y tienen dificultad para relacionar los sentimientos de otras personas.

Sugerencias para trabajar la comprensión de la empatía:

- Explicarles de manera habitual de qué manera lo que hacen nos afecta
- Demostrarles como nos sentimos los demás, haciéndoles ver sus propias emociones
- Entrenarlos a detectar en los demás sus estados de ánimo a través de la expresión de su cuerpo, sobre todo la expresión facial.

6.3.2 Otros programas: Programas realizados en TFG

Este programa viene recogido en el trabajo de fin de grado realizado por Irene Abecia Grasa en el año 2014. Precedentemente a la explicación de este programa hay que resaltar algunos puntos significativos:

- Crear un vínculo entre el profesor y el niño.
- Los contextos en los que se llevan a cabo las actividades tienen que ser normalizados.

- Es esencial habituarse a sus características físicas cognitivas, biológicas, etc.
- Las actividades deben ser diversas y entretenidas
- Hay que incrementar su periodo de concentración, ya que tienen dificultades de atención.
- El lenguaje y la comunicación debe ser claro, de forma breve, con mensajes sencillos y hay que darles tiempo a que contesten sin anticiparles las respuestas.
- Su solidaridad, su nivel de interacción de forma natural es baja, pero obtienen un alto grado de adaptación social.

Todas estas características hemos que tenerlas presente en todo momento porque si los resultados que queremos conseguir no son los esperados, debemos alcanzar que las personas con síndrome de Down sean más independientes y más felices.

En cuanto a los objetivos que la autora quiere conseguir con este programa son los siguientes:

- Conocer e interpretar los sentimientos que tienen uno mismo
- Saber expresar los sentimientos de uno mismo
- Anticipar situaciones nuevas y saber cómo actuar ante ellas de la manera más correcta posible
- Plantear metas o retos viables, tanto a corto plazo como a largo plazo
- Trabajar las situaciones que producen estrés
- Saber actuar ante las emociones de las demás
- Trabajar en grupo de grupo de forma cooperativa y colaborativa
- Saber negociar ante ciertas situaciones con los demás
- Mejorar las relaciones sociales con los compañeros o personas cercanas

Esencialmente este programa se fundamenta en una perspectiva individualizada, ya que cada niño es un mundo y progresan de maneras diferentes y lo más importante es continuar los pasos de cada uno para que ninguno desaproveche conocimientos o concluya por no conseguir o no lograr los objetivos propuestos.

En cuanto a las actividades, tienen que ser muy diversas y variadas, sin embargo hay que tener siempre presente, que los niños con este síndrome es importante insistirles en los ejercicios, hay que trabajar rutinas o repetir ejercicios, para que definitivamente puedan comprenderlo de forma correcta, no basta solo con desarrollar una única vez la actividad. Pasamos a la explicación de una de las varias actividades propuestas por Irene Abecia, autora del programa, para poder alcanzar el objetivo final de este:

Vamos a necesitar cartulinas, con imágenes, pictogramas, dibujos, etc., en las cuales plasmaremos las emociones más destacadas (la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa, el enfado, el amor, la vergüenza, el asco, etc.). Para comenzar a trabajar podemos empezar por dos emociones, y luego podemos ir aumentando cada vez más. Lo podemos hacer para iniciar la actividad con la alegría y la tristeza, y que los niños aprendan a reconocer esas emociones, ya no solo con imágenes y que sepan identificar cada uno, sino lo que esa persona puede sentir cuando tiene tal emoción. Hay que enseñarles el por qué se está alegre, cuando sientes esa emoción, por ejemplo cuando comes tu comida preferida, cuando te dan un regalo, cuando juegas con los amigos y haces lo que te gusta, etc. y el por qué de la tristeza y cuando aparece, por ejemplo, cuando te riñen, cuando hay algo que te desagrada, etc.

Esto quiere decir que no es suficiente con enseñarle solo las imágenes, también tienen que saber su significado, para que no solo puedan ver las emociones de los demás, sino que identifiquen según se sienta su estado de ánimo, ya que este es el objetivo de la actividad.

7. Reflexión Final

Con la realización de este trabajo he observado que todavía no tenemos un país que defienda totalmente la igualdad social. Hay mucha discriminación, bien por la raza, el sexo, y como es en este caso, por la discapacidad (intelectual, física...) de las personas. Hay que atender a los sujetos por su capacidad de realización y consecución de objetivos, en estos casos a través de una educación adaptada a sus necesidades. Cada vez son mejores los progresos que se están consiguiendo, pero no hay que dejar de

luchar por nuestros derechos, por una vida justa y tener lo que nos pertenece. Se ha de seguir avanzando, investigando y trabajando para conseguir cada vez resultados superiores a los que teníamos. En el futuro estas personas serán reconocidas y admiradas por sus logros, ya que no paran de progresar continuamente.

Como bien hemos dicho durante todo el trabajo un niño con Síndrome de Down tiene una vida muy rica emocionalmente. También tiene más dificultad para expresar esas emociones y para comprender el por qué de ese sentimiento en ese momento determinado. Es nuestra labor enseñarles a identificar, nombrar y manejar el mundo emocional.

El término inclusión es un término no cuestionable. ¿Cómo cabe la posibilidad de que un niño por tener Síndrome de Down esté excluido escolarmente? ¿Qué a día de hoy todavía haya colegios en los cuales estos niños no sean bien aceptados? La inclusión supone ofrecer igualdad de oportunidades para todos, aunque en la actualidad y según la revisión efectuada en este trabajo no existen evaluaciones de los resultados obtenidos, como tampoco programas estructurados.

Me sorprende la ausencia de investigación científica que hay para intervenir con estos niños en los aspectos de emoción y habilidades sociales. Son dos aspectos intrínsecos a la persona y no tenemos muchos recursos programados en los que guiarnos para poder ayudarlos de forma correcta y saber que estamos yendo por buen camino.

8. Referencias Bibliográficas

Abecia Grasa, I. (2014). *Educación emocional en personas con Síndrome de Down*. Zaragoza.

Albaladejo Blázquez, N., Algarra Delicado, L.D., Amat Fernández, A.B., Amat Galiano, M.L., Barba Cantero, M.I., Bellod Santos, N., Caballero Doñate, M.P., Caruana Vañó, A., Cuenca Navarro, P., Díaz Barbero, O., Máñez Chico de Guzmán, M., Martín Santos, J.M., Peñataro Pérez, K., Sanchis Pérez, B., Segura García, N., Tercero Giménez, M.P., Trenchs Asunción, C.R. (no consta). *Cultivando Emociones*. Editorial Generalitat Valenciana.

- Alemañy Martínez, C (2009). *Integración e inclusión: Dos caminos diferenciados en el entorno educativo*. Cuadernos de Educación y Desarrollo, 1, N° 2.
- Álvarez, R., Arce, A., Palazuelos, I., Ruiz, E., Schelstraete, G. (2009). *Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down*. Síndrome de Down, 26, pp. 126-139.
- Arreaga Hidalgo, G.N (2015-2016). *Análisis comunicacional de inclusión en beneficio a los niños con Síndrome de Down en la escuela Teodoro Wolf de la provincia de Santa Elena*. Ecuador.
- Arroyo, C. (2013). *La neuroeducación demuestra que emoción y conocimiento van juntos*. EL PAÍS.
- Arroyo Medina, I. (no consta). *Habilidades sociales para niños y niñas con síndrome de Down*.
- Berzosa, G. (no consta). *Inteligencia Emocional en las personas con síndrome de Down*. Escuela de bienestar para familias con personas con discapacidad.
- Best, R.G., Brasington, C.K., Sheets, K.B., Will, M.C. (2011). *Información equilibrada sobre el síndrome de Down. ¿Qué es lo esencial?* Revista Síndrome de Down, 28, pp. 2-17.
- Blanco, R. (no consta). *Hacia una escuela para todos y con todos*. Boletín del Proyecto Principal de Educación para América Latina y el Caribe, 48, pp. 55-72. UNESCO/Santiago.
- Bonilla, B., Enrique, R., Herrera Torres, L. (2013). *Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social*. Praxis & Saber, 4, N° 8.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2014). *Defectos de nacimiento específicos. Síndrome de Down*. CDC 24/7.
- Céspedes Flores, M.J., Cires Guajardo, C.A., Moraga Aravena, E.S y Salgado Valverde, F.B. (2008). *Síndrome de Dow y Proyección Social. ¿Cómo enfrentan las familias este dilema?* Chillán.
- Inclusión internacional. (2003) *¿Qué significa inclusión educativa?* UNESCO.
- Jiménez, D y Vivas, P. (2004). *Integración escolar de los niños con Necesidades Educativas Especiales*. Venezuela: Editorial Tucupita.
- Molero Chamizo, A y Rivera Urbina, G.N. (2012). *Síndrome de Down, cerebro y desarrollo*. España.
- Planas Molas, S. (2008). *La felicidad con el síndrome de Down*. Revista Síndrome de Down, 25, pp. 3-21.

Ruiz Rodríguez, E (2004). *La integración escolar de los niños con síndrome de Down en España: algunas preguntas y respuestas*. Revista Síndrome de Down, 21, pp. 122-133.

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

Ruiz Rodríguez, E. (2011). *Características Psicológicas de los niños y jóvenes con síndrome de Down*. Fundación Síndrome de Down de Cantabria. España.

Ruiz Rodríguez, E (2011). *La inclusión del alumnado con síndrome de Down en las escuelas: claves para el éxito*. Revista Síndrome de Down, 28, pp. 60-69.

Ruiz Rodríguez, E. (no consta). *Programa de entrenamiento en habilidades sociales para niños y jóvenes con síndrome de Down*. Canal Down21.

Warnock, M. (1987). *Encuentro sobre Necesidades de Educación Especial*. Revista de Educación, Número Extraordinario, pp. 45- 73.