



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Educación emocional y síndrome de Down

Autor/es

LUCÍA LADRERA SAN JUAN

Director/es

Rosa Ana Alonso Ruiz

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2020-21



***Educación emocional y síndrome de Down***, de LUCÍA LADRERA SAN JUAN (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.



# TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SÍNDROME DE DOWN**

---

Autor

Lucía Ladrera San Juan

---

Tutor/es

Rosa Ana Alonso Ruíz

---

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

---

**Facultad de Letras y de la Educación**

Año académico

2020/21

*“No hay personas con discapacidades,  
sino con capacidades diferentes”*

Pablo Pineda.

## **RESUMEN**

La inteligencia emocional tiene su origen en las inteligencias múltiples de Gardner. Este tipo de inteligencia se adquiere a través de la educación emocional, es decir, de la adquisición de determinadas habilidades como: reconocer las propias emociones y las de los demás, expresar las emociones, controlar las emociones, etc.

La educación emocional debe ser un tema a tratar en cualquier escuela, desde edades tempranas a través de programas en educación emocional. Los niños con síndrome de Down experimentan con mayor intensidad sus vivencias emocionales y presentan dificultades a la hora de expresar y controlar sus emociones. La escuela debe atender las necesidades de todos los alumnos y entre ellas, las de este colectivo.

En esta línea, se ha realizado una revisión bibliográfica de educación emocional y síndrome de Down, a partir de la cual se ha llevado a cabo una propuesta de educación emocional para niños/as con síndrome de Down en el segundo ciclo de educación infantil dentro de un aula ordinaria. Para su diseño me he servido de investigaciones y experiencias prácticas.

Palabras clave: Educación Infantil, síndrome de Down, educación emocional e inteligencia emocional.

## **ABSTRACT**

Emotional intelligence has its origin in Gardner's multiple intelligences. This type of intelligence is acquired through emotional education, that is, the acquisition of certain skills such as: recognizing one's own emotions and those of others, expressing emotions, controlling emotions, etc.

Emotional education should be a topic to be addressed in any school, from an early age, by emotional education programs. Children with Down syndrome experience their emotional experiences with greater intensity and have difficulties in expressing and controlling their emotions. The school must meet the needs of all students and among them, those of this group.

In this line, a bibliographic review of emotional education and Down syndrome has been carried out, from which a proposal of emotional education for children with Down syndrome in the second cycle of early childhood education has been carried out

within an ordinary classroom. For its design I have used research and practical experiences.

Keywords: Early Childhood Education, Down syndrome, emotional education and emotional intelligence.

## ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	5
2	OBJETIVOS.....	6
3	MARCO TEÓRICO.....	7
3.1	La educación emocional.....	7
3.2	Síndrome de Down.....	11
3.3	Educación emocional en niños/as con síndrome de Down.....	14
4	DESARROLLO.....	18
4.1	Presentación del proyecto.....	18
4.2	Población.....	18
4.3	Temporalización.....	19
4.4	Objetivos de la iniciativa.....	19
4.5	Metodología.....	20
4.6	Diseño.....	22
4.7	Recursos humanos y materiales.....	34
4.8	Evaluación.....	35
5	CONCLUSIONES.....	37
6	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
7	ANEXOS.....	43

# 1 INTRODUCCIÓN

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

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

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

Desde finales de la década de los noventa, el estudio de las emociones ha ido ganando importancia hasta llegar a la actualidad, en la que la educación emocional y el desarrollo de las habilidades emocionales se consideran elementos clave en la educación en general, y en la educación especial en particular.

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

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG, en adelante) aborda principalmente las emociones de los niños/as de 4-5 años con síndrome de Down. Para ello se presenta una propuesta de un proyecto de intervención en educación emocional en el que se reflejará la adquisición de las competencias correspondientes al Grado de Educación Infantil. Lamentablemente no se ha podido llevar a cabo en ningún centro educativo.

Gracias a la educación emocional y a sus diversos beneficios lo que se pretende conseguir es mejorar los aspectos donde suelen presentar mayores dificultades como son la identificación de emociones en otras personas, su expresión y control.



## 2 OBJETIVOS

El principal objetivo a conseguir a través de este trabajo es diseñar una propuesta educativa para trabajar la educación emocional en niños con síndrome de Down. Nace de la necesidad de desarrollar las habilidades y los conocimientos sobre las emociones, que capaciten a la persona a afrontar los retos que se presentan en la vida cotidiana, con la finalidad última de aumentar el bienestar social y personal.

En cuanto a los objetivos específicos que se tratarán, serán los siguientes:

- Definir educación emocional.
- Definir inteligencia emocional.
- Describir las competencias emocionales básicas para una buena inteligencia emocional.
- Explicar la importancia de la educación emocional.
- Identificar las características del síndrome de Down.
- Explicar los tipos de alteración cromosómica en el síndrome de Down.
- Relacionar la educación emocional en niños/as con síndrome de Down.
- Definir los objetivos que se deben conseguir dentro del aula.

### 3 MARCO TEÓRICO

#### 3.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Las emociones determinan nuestra relación con el mundo. Están presentes desde que nacemos, jugando un papel muy importante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Además, intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el procesamiento de la información, en el conocimiento social, en el apego, etc. Cada vez que experimentamos una emoción, podemos crear pensamientos acordes a esta (Cassà, 2005).

Emoción significa mover hacia (en latín, moveré). Existen multitud de definiciones aportadas por diferentes autores. El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define emoción como: *“una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”* (RAE, 2017). Lawler (1999) definió las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Otros autores han aportado definiciones más completas sobre el término emoción, como la siguiente:

*“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”* (Bisquerra, 2000:61).

El desarrollo emocional recoge las aportaciones de otras ciencias, integrándolas en una unidad de acción fundamental. Son varios los fundamentos teóricos, entre los que cabe destacar las aportaciones de la neurobiología, la psiconeuroinmunología, la psicología humanista y la psicología cognitiva.

Además, desde la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), las competencias cognitivas se definen como un conjunto de habilidades. En ellas se distinguen inteligencias múltiples, entre las que destacan, por su estrecha relación con la emoción, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Gardner, 2001).

La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre personas, despertar el sentimiento de empatía, establecer relaciones sociales satisfactorias, etc. Mientras que la inteligencia intrapersonal se refiere al

conocimiento de uno mismo: capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, poner nombre a estas emociones y expresarlas de forma sana, capacidad por quererse a uno mismo y aceptar las propias limitaciones, regular nuestras emociones e impulsos, etc.

La educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios. La educación actual no debe olvidar que también es necesario educar las emociones.

Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales. Así pues, las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello (Cassà, 2005).

Educar emocionalmente quiere decir validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas.

La educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico. Al educar emocionalmente se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima (Bach y Darder, 2002).

Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar. En un mundo que no se pueden pasar por alto, las emociones negativas, por los excesos de estímulos externos e internos, se debería al menos contar con herramientas para afrontar dichas sensaciones, al menos para tratar de llevar y de construir una mejor calidad de vida para todos (Bisquerra, 2007).

En resumen, según Bisquerra (2000:243) la educación emocional es:

*“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.*

*Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.*

En la etapa de educación infantil pueden lograrse los siguientes objetivos de la educación emocional. Para su logro es necesario la colaboración de todos los miembros de la comunidad educativa, para ello se debe implicar a las familias y otros agentes educativos responsables de la educación de estos niños y niñas y así (Cassà, 2005):

- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

*“Las competencias emocionales pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisqueria, 2003:22).*

Las competencias emocionales han ido adquiriendo cada vez mayor relevancia como factores de protección para la salud y el bienestar personal y social. Son considerados predictores de éxito tanto en la vida académica como en todos los niveles de la vida adulta (Ibarrola, 2014).

Las emociones pueden facilitar, distorsionar o inhibir procesos centrales en la adquisición, asimilación, almacenamiento y recuperación de información (De Aparicio, 2009).

El concepto de inteligencia emocional se popularizó con la publicación del “éxito de ventas” de Daniel Goleman (1995). Sin embargo, fueron Salovey y Mayer en 1990, quienes acuñaron el término inteligencia emocional y propusieron un modelo basado en distintas habilidades emocionales.

La inteligencia emocional para estos autores consiste en la habilidad para manejar nuestras propias emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información que nos aportan para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Esteban, Molero y Saiz 1998).

Es decir, la inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia: la habilidad de percibir, asimilar, comprender, expresar y regular las emociones, propias y de los demás (Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Caruso y Salovey 1999; 2001).

Goleman (1998) la describe como la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la propia emocionalidad y las emociones en las relaciones interpersonales.

Los principios o competencias emocionales básicas en una adecuada inteligencia emocional son: el autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad en la forma de afrontar y resolver problemas (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010).

Bisquerra (2007) ofrece una revisión comprensiva de las distintas propuestas en torno a las competencias emocionales y propone un modelo en el que organiza las distintas habilidades en cinco competencias emocionales:

1. Conciencia emocional: capacidad para identificar, percibir y comprender las emociones en uno mismo y en los demás, a través de la expresión no verbal y verbal.
2. Regulación emocional: capacidad para manejar adecuadamente las emociones.
3. Autonomía emocional: capacidad de que nos afecten demasiado los estímulos externos, equilibrando sensibilidad e invulnerabilidad.
4. Inteligencia interpersonal: capacidad para mantener y construir buenas relaciones con otras personas.

5. Habilidades de la vida y el bienestar: consiste en un conjunto de actitudes, habilidades y valores que contribuyen al bienestar social y personal.

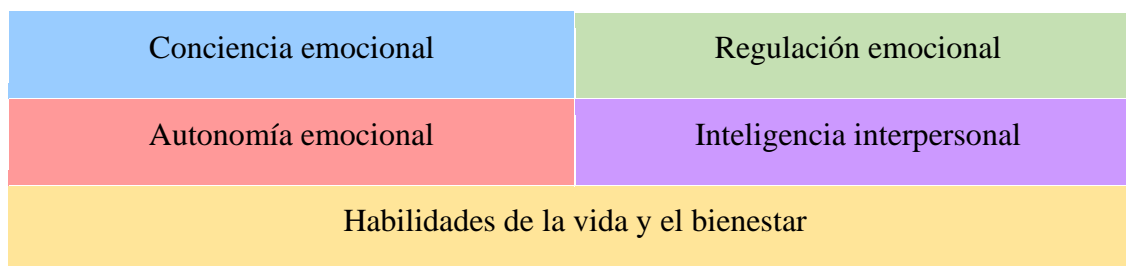


Figura 1. Competencias emocionales. Fuente: elaboración propia.

A veces tenemos conceptos erróneos sobre las emociones, otras veces no les prestamos atención ni las valoramos. Nuestras estrategias pueden ser inapropiadas e ineficaces o contraproducentes para regular la intensidad o duración de lo que estamos sintiendo. Especialmente cuando está experimentando emociones intensas como tristeza, ansiedad, ira o miedo, que pueden percibirse como fuera de control e interferir con nuestro funcionamiento social y psicológico normal.

A continuación, se establecen los estados evolutivos que Wallon (1987) propuso cinco estados evolutivos en referencia al desarrollo emocional, de los cuales los tres primeros conciernen a la primera infancia y se explican de manera detallada:

- Impulsividad motriz y emocional (0-1 año): manifestación de emociones relacionadas con la satisfacción de las necesidades. La emoción contribuye a una simbiosis afectiva con el entorno.
- Sensorio-motriz y proyectivo (2-3 años): la actividad sensorio-motriz le permite establecer relaciones, incluso de apego, con objetos de su entorno.
- Personalismo (3-6 años): toma de conciencia y afirmación de la personalidad y construcción del yo. Se caracteriza por una fuerte necesidad de atención y afecto.
- Pensamiento categorial (6-12 años).
- Pubertad y adolescencia (12 años en adelante).

### 3.2 SÍNDROME DE DOWN

Mandal (2014) determina el síndrome de Down como una alteración genética producida por la presencia de un cromosoma extra (o una parte de él) en la pareja cromosómica 21, de tal forma que las células de estas personas tienen tres cromosomas en dicho par (de ahí el nombre de trisomía 21), cuando lo habitual es que sólo existan dos.

La asociación Down España clasifica esta alteración cromosómica en tres tipos, que son:

- Trisomía 21: resultado de un error genético que tiene lugar muy pronto en el proceso de reproducción celular. Cada célula del cuerpo tiene tres copias separadas del cromosoma 21 en lugar de las 2 usuales. La mayoría de las personas con síndrome de Down tienen este tipo.
- Translocación cromosómica: Esto ocurre cuando hay una parte o un cromosoma 21 entero extra presente, pero ligado o “translocado” a un cromosoma distinto en lugar de estar en un cromosoma 21 separado.
- Mosaicismo o trisomía en mosaico: Mosaico significa mezcla o combinación. Para los niños con síndrome de Down con mosaicismo, algunas de las células tienen 3 copias del cromosoma 21, pero otras tienen las típicas dos copias del cromosoma 21.

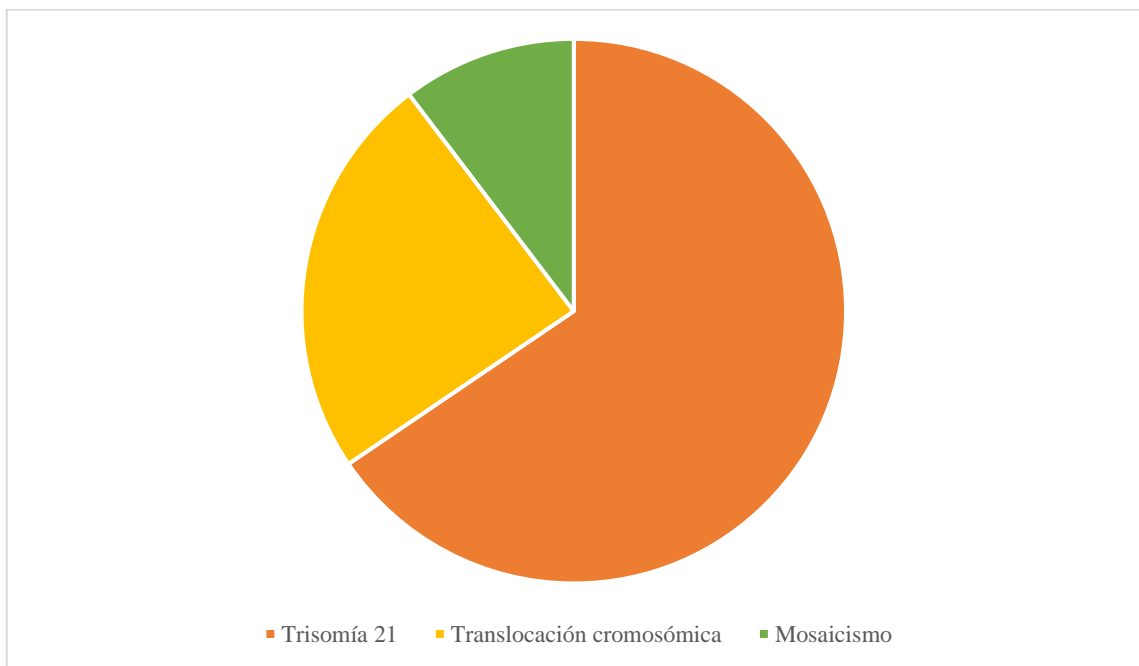


Figura 2. Tipos de alteración cromosómica en el Síndrome de Down.

Este error congénito se produce de forma espontánea, sin que exista una justificación aparente sobre la que poder actuar para impedirlo. No hay que buscar culpables.

El cromosoma 21 extra causa las características físicas y los desafíos del desarrollo que se pueden presentar en las personas con síndrome de Down. Con seguridad

nadie sabe por qué se produce el síndrome de Down ni los diferentes factores que están involucrados, pero los investigadores saben que es causado por un cromosoma extra.

Según algunos estudios, aproximadamente un 4% de los casos de síndrome de Down parecen ser debidos por factores hereditarios. También otro factor etiológico es el de la edad de la madre. Es más frecuente a partir de los 35 años que se dé el nacimiento de un niño con esta patología (Vashist y Neelkamal, 2012). Por último, estas causas se pueden ver agravadas por algunos factores externos como procesos infecciosos, exposición de radiaciones, desordenes tiroideos en las madres o deficiencias vitamínicas.

Aunque todos estos factores parecen estar asociados con esta alteración genética, lo cierto es que no resulta posible considerar cualquiera de ellos como causa única del síndrome de Down, sino que probablemente distintos factores interactúen a la hora de determinar esta cromosomopatía.

Las personas que padecen Síndrome de Down poseen unas características similares, psicológicas y físicas. En cuanto a las psicológicas se observa en la escasa iniciativa que su entorno les proporciona y en la baja tendencia a la exploración. Les cuesta inhibir su conducta, en situaciones variadas que van desde el trazo al escribir hasta las manifestaciones de afecto, en ocasiones bastante efusivas. Además, tienden a persistir en las conductas y se resisten al cambio, y responden con menor intensidad ante los acontecimientos externos, aparentando desinterés frente a lo nuevo, pasividad y apatía (López, 2011).

Un niño con síndrome de Down puede tener las siguientes características físicas (Cantos, Chaparro, Faura y Mora, 2010):

- Ojos inclinados hacia arriba.
- Orejas pequeñas y ligeramente dobladas en la parte superior.
- Boca pequeña, lo que hace que la lengua parezca grande.
- Nariz pequeña y achatada en el entrecejo.
- Cuello corto.
- Un solo pliegue en la palma de la mano.
- Manchas blancas diminutas en el iris del ojo.
- Manos y pies pequeños.
- Baja tonicidad muscular.



- Baja estatura en la niñez y adultez.

La mayoría de los niños con síndrome de Down presenta algunas de estas características, pero no todas.

La educación debe jugar un papel importante al brindar a todos los estudiantes las mismas oportunidades y la misma calidad de servicio. La escuela inclusiva, por tanto, debe basarse en el derecho a la diferencia y en el rechazo de una educación que excluya a parte de la población escolar (Cantos, Chaparro, Faura y Mora, 2010).

El sistema educativo debe permitir que todos los niños, sean cuales sean sus características personales, puedan participar en la vida educativa, en igualdad de condiciones, recibiendo el apoyo adecuado a sus particularidades.

En la educación de un niño Down no importa tanto la velocidad con la que el niño consigue sentarse o ponerse de pie. Lo que importa es que el niño llegue, que alcance las mismas etapas que alcanza un niño normal, aunque sea a un ritmo más lento. En definitiva, puede llegar a un mismo nivel, aunque llegue más tarde.

Cuando vamos a determinar los objetivos educativos que son más adecuados para los alumnos con síndrome de Down debemos de tener en cuenta que hay un tiempo limitado para impartir ilimitados conocimientos, dado que adquieren las capacidades con mayor lentitud que otros alumnos, por lo que es imprescindible seleccionar lo que se les va a enseñar, estableciendo prioridades, y teniendo en cuenta que no se puede determinar a priori lo que va a llegar a aprender. Además, se ha de tener muy claro cuál es el objetivo educativo fundamental y preparar muchos y variados recursos para alcanzarlo (Ruíz, 2014).

### **3.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS/AS CON SÍNDROME DE DOWN**

Las emociones son vivencias personales, estados de cada persona en los que siempre estamos inmersos, lo que hace que cada vida valga la pena vivirla por el simple hecho de ser exclusiva y única. Es por eso por lo que las personas con síndrome de Down tienen una experiencia de vida tan rica como cualquier otra persona. De hecho, se podría decir que experimentan sus emociones con más intensidad, puesto que el control de los impulsos emocionales es más reducido.

Las personas con síndrome de Down poseen una riqueza emocional que se refleja en su amplia variedad de personalidades. Lo cierto es que todas son diferentes y todas

experimentan su vida emocional de distinta forma. Por otro lado, en el ámbito afectivo, el gusto por el contacto interpersonal, el interés por los demás, el agrado por estar junto a otros, son fortalezas evidentes que los constituye.

Se ha llegado a afirmar que las personas con síndrome de Down, en especial los niños, tienen una facilidad distintiva para captar el ‘ambiente afectivo’ que les rodea, al menos entre familiares y seres queridos. De hecho, son especialmente sensibles a las emociones negativas, como la ira y la tristeza, que les desagradan sobremanera, aunque en ocasiones las confunden y les cuesta identificarlas.

Ruiz (2004) afirma que para enriquecer la personalidad de los alumnos con síndrome de Down es preciso introducir en ellos la formación en el conocimiento y el dominio de las emociones, con el fin de ayudarles a mejorar en este terreno. Una mayor autosatisfacción personal, una ampliación de sus interacciones sociales o un más alto grado de autocontrol, son algunos de los aspectos en que sus vidas se pueden ver beneficiadas.

Además de Emilio Ruiz, existen números estudios que demuestran los beneficios de la educación emocional en el síndrome de Down. Sheydaei, Adibsereshki, y Movallali, (2015) mostraron que su programa de intervención emocional había aumentado las habilidades de comunicación tanto después de la prueba como también en el grupo experimental de seguimiento. En esta línea, Morales y López (2005) realizaron un estudio que demostró que creando las estrategias adecuadas modifica el procesamiento de la información y que las variables de la emoción son fundamentales.

Basándonos en algunos programas de educación emocional dirigido a niños y jóvenes con síndrome de Down, estos son los objetivos que debemos conseguir dentro del aula (Bisquerra, 2000, 2003; Goleman, 1995; Ruiz, 2004, 2009; Shapiro, 1998).

Autoconciencia emocional	Aprovechamiento productivo de las emociones
Control emocional	Empatía

Figura 3. Objetivos dentro del aula. Elaboración propia.

1. Autoconciencia emocional: El conocimiento de las propias emociones.
  - Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Describir las propias emociones, sentimientos y valores.
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Mejorar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones.

2. Control emocional: La capacidad de controlar las emociones.

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Ser capaz de confiar en nosotros mismos.
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Valorar positivamente nuestras realizaciones y logros.

3. El aprovechamiento productivo de las emociones.

- Alcanzar una mayor competencia emocional. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Ser capaz de pensar cosas positivas sobre uno mismo.
- Valorar objetivamente lo que somos capaces de hacer.
- Adquirir un grado cada vez mayor de responsabilidad en tareas adaptadas al nivel de edad y a la propia capacidad.
- Valorar nuestros pequeños y grandes logros.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Observar y expresar cómo han evolucionado mis hábitos de trabajo y comportamiento con el paso del tiempo.

4. Empatía: el reconocimiento de las emociones ajenas.

- Identificar las emociones de los demás.
- Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros.
- Intentar no dañar los sentimientos de los demás.
- Buscar y valorar los aspectos positivos de los otros.
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones.

- Reconocer cómo pueden ayudarme los demás para conseguir mis propios logros.
- Utilizar la mirada a la cara, la sonrisa y la postura recta de forma habitual en las interacciones sociales cotidianas.
- Adquirir unas adecuadas habilidades sociales.

Por todas estas razones y para mejorar las carencias que viven en este ámbito, es necesario dedicar esfuerzo y tiempo a la educación emocional de los niños con síndrome de Down.

## **4 DESARROLLO**

### **4.1 PRESENTACIÓN DEL PROYECTO**

*Proyecto: “Sentimientos divertidos”*

Este apartado recoge la propuesta de un proyecto de educación emocional pensado para niños/as con síndrome de Down que se encuentran en el segundo curso del segundo ciclo de educación infantil (4 años) dentro de un aula ordinaria.

El proyecto tiene como título “Sentimientos divertidos”. Este título está justificado por la idea de que tiene que ser una herramienta motivadora para los niños/as, de esta manera con escuchar el título del programa les resulte más atractivo.

El proyecto está dividido en 12 sesiones diversas con 2 actividades cada una, la primera de ellas a modo de introducción siendo la misma en todas las sesiones. Se realizarán durante las semanas que abarque el segundo trimestre del curso escolar.

Para que dicho proyecto funcione correctamente es necesario la participación activa de los niños/as así como una colaboración constante entre los profesionales y la familia.

La razón principal se debe a que en el ámbito educativo la enseñanza habitualmente se centra en contenidos conceptuales y se dejan de lado otros muy importantes como las emociones. Además, es de vital importancia que estas se trabajen no solo en el aula para todos, sino también con niños que presentan dificultades de aprendizaje dentro del aula de manera inclusiva.

### **4.2 POBLACIÓN**

El presente programa de educación emocional está planteado para llevarlo a cabo en un centro público dentro de un aula ordinaria, con niños/as en el segundo ciclo de educación infantil, 2º curso (4 años).

El grupo de clase está compuesto por 18 niños/as, de los cuales 7 son niñas y 11 son niños. Dentro del grupo hay una niña y un niño que presentan el tipo trisomía 21 del síndrome de Down.

Con respecto al grupo de clase, existe una gran variedad tanto en el aspecto cultural como en el socioeconómico, ya que conviven familias con un bajo nivel socioeconómico con otros de un nivel medio-alto, y diferentes culturas.

### **4.3 TEMPORALIZACIÓN**

El programa ha sido elaborado para llevarlo a cabo durante las semanas que abarque el segundo trimestre del curso escolar. Se realizará una sesión semanal integrándola con el resto de los contenidos a abordar durante esta etapa educativa (Anexo 1).

Las sesiones se llevarán a cabo los miércoles de cada semana y durante las primeras horas. Es importante trabajar las emociones en conjunto con el proyecto o la unidad didáctica que se lleve a cabo en el aula. La idea de que se lleve a cabo durante las primeras horas del día es porque los niños/as suelen estar más atentos durante estas horas y justo antes del recreo que suele alterarles.

Cada sesión durará aproximadamente una hora y media contando con los tiempos de cambio entre actividad y actividad.

La mayoría de las sesiones se llevarán a cabo en gran grupo en la propia aula de los alumnos/as. La organización en gran grupo favorecerá la comunicación entre los niños/as que será muy positivo para aquellos niños/as con mayores limitaciones lingüísticas. En algunas sesiones serán necesario espacios más grandes como puede ser el aula de psicomotricidad.

### **4.4 OBJETIVOS DE LA INICIATIVA**

El objetivo general de esta propuesta educativa es desarrollar la capacidad emocional de los niños y niñas para que aprendan a entender y manejar sus emociones.

Los objetivos específicos son:

- Identificar las emociones propias más básicas.
- Describir las propias emociones y sentimientos.
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestro sentimientos y emociones.
- Conocer las emociones o actitudes que provocan diferentes situaciones.
- Conocer técnicas de autocontrol de emociones.
- Aprender formas de controlar la respiración.

- Potenciar la relajación física y mental.
- Desarrollar diferentes ejercicios de yoga para la relajación y control emocional.
- Potenciar la expresión de diferentes emociones a través de gestos, movimientos del cuerpo, etc.
- Expresar las emociones que personalmente nos provocan diferentes situaciones.
- Identificar y valorar las emociones de los demás.
- Respetar la expresión y manifestación de las emociones ajenas.
- Diferenciar emociones positivas y negativas.
- Ampliar el vocabulario referente al mundo de las emociones.
- Favorecer las relaciones.

#### **4.5 METODOLOGÍA**

Siguiendo la guía de orientación para la inclusión de alumnos con discapacidad intelectual de Fernández y Nieva (2009), se debe adoptar una metodología principalmente experimental, lúdica y activa promoviendo de este modo aprendizajes significativos. La motivación es un factor importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, Maslow (1943) afirmó que la principal fuente de motivación es la necesidad entendida en sentido amplio (curiosidad e interés), por ello es importante escucharlos para adecuar la metodología a sus intereses y necesidades.

Los principios metodológicos que más se adecuan a los alumnos con discapacidad intelectual y que son útiles para ellos son (Fernández y Nieva, 2009):

- Principio de actividad y participación: el alumno será parte activa de su proceso de enseñanza-aprendizaje y participará en él.
- Principio de aprendizaje significativo: los contenidos deben ser captados de la forma más experimental posible y estar conectados con conocimientos previos, debido a que su razonamiento es limitado.
- Principio de globalización: para facilitar que los contenidos planteados se recuerden en un futuro, tendrán una relación entre sí. La propuesta parte de objetivos ambiciosos, para que de esta manera el niño/a sienta confianza

en sí mismo y en sus posibilidades, por lo tanto, las actividades presentarán retos que sean capaces de superar por ellos mismos (Ruiz, 2012).

- Principio de personalización: todo está adaptado al ritmo individual de cada niño/a teniendo aquí el comportamiento emocional de cada uno de ellos.
- Principio de interacción: se generará un ambiente que facilite la interacción entre ellos y el profesor, de esta forma se ayudará a comprender el punto de vista de los demás.

Además, el ambiente debe favorecer el optimismo y la alegría, siendo también calmado, tranquilo, dialogante y respetuoso (Ruiz, 2012).

Precisando un poco más, según Ruiz (2012) existen dos principios metodológicos primordiales para trabajar con niños/as con síndrome de Down. Estos son la imaginación y la flexibilidad, donde la primera es necesaria para buscar nuevos caminos pedagógicos que nos permitan sacar el máximo rendimiento de los niños/as mientras que, la segunda permitirá la adaptación a los imprevistos que nos encontremos, dando la posibilidad de modificar la propuesta si los resultados no son los esperados.

Según Ruiz (2012) y Barrera y Rivera (2014), para la realización de las actividades, es recomendable ofrecerles instrucciones concretas, claras y cortas evitando aquellas que tengan un elevado carácter abstracto ya que en este ámbito presentan dificultades. Su explicación será de forma sistemática, dando instrucciones paso a paso y repitiendo las actividades las veces que hagan falta hasta su total comprensión.

Al utilizar actividades con un nivel alto de abstracción como son situaciones hipotéticas o el ponerse en el lugar de los demás, se les deben hacer preguntas del estilo ¿Cómo se sentirá Lucía?, ¿Por qué se ha enfadado?, ¿Cómo debería actuar? ya que les ayudará a imaginar la situación comprendiendo la perspectiva de la otra persona (Ruiz, 2014). Estas preguntas también se utilizarán para fomentar la expresión oral de las propias ideas, sentimientos y experiencias, solventando así la limitación en el lenguaje expresivo verbal.

El profesor siempre debe de ser un modelo para él/ella, ya que los niños/as con síndrome de Down aprenden mucho más gracias al aprendizaje vicario, ya que son buenos imitadores. Es importante utilizar gran cantidad de apoyo visual, a través de, revistas o



fotografías con expresiones fáciles y corporales etc., debido a que los niños/as con síndrome de Down les cuesta mucho captar la gran variedad de mensajes sutiles que transmitimos las personas a través de los gestos, las posturas, los movimientos y los tonos de voz. Además, no solo se debe emplear la vía visual, sino también el oído y el tacto.

Con relación a las conductas se les indicará cuales son las adecuadas de manera física, verbal o gestual y se le señalará como dominarlas. Cuando haya que corregir alguna actuación siempre se hará desde la calma, sin utilizar en ningún momento el castigo, y siempre en privado y sin enfado. Cuando exista una conducta correcta, se utilizará el refuerzo positivo.

Como refuerzos positivos se utilizarán reforzadores materiales, como pueden ser pegatinas, de reforzadores sociales a través de estímulos verbales del tipo “Qué bien lo has hecho” “No sabía que sabías hacerlo tan bien” “Eres un campeón” añadiendo a estos siempre una sonrisa. También los refuerzos afectivos que transmiten cariño a los alumnos son positivos para ellos ya que los reciben con naturalidad y refuerzan el sentimiento en la propia valía (Ruiz, 2009).

Por último, es primordial que exista una coordinación entre la familia-escuela-profesionales en todo momento, para que exista coherencia en la intervención.

#### 4.6 DISEÑO

Al comienzo de todas las sesiones se realizará la siguiente actividad:

<b>NOMBRE: ¿CÓMO ME SIENTO HOY?</b>
<i>Adaptación del Programa de Educación Emocional para 3-6 años, López Cassà (2008)</i>
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar el propio estado emocional en diferentes momentos del día.</li><li>• Conocer las propias emociones.</li><li>• Conocer las emociones de los demás.</li></ul>
<b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconciencia emocional.</li><li>• Conocimiento de las emociones ajenas.</li></ul>

<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 30 minutos.</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas con los dibujos de los diferentes estados emocionales (Anexo 2)</li> </ul>
<p><b>DESCRIPCIÓN:</b> Al comienzo de las sesiones el profesor preguntara individualmente a los niños/as cómo se sienten y por qué y cogerán la tarjeta emocional correspondiente (Anexo 2 indicaciones).</p>
<p><b>ADAPTACIONES:</b></p> <p>Uno de los problemas del síndrome de Down son sus limitaciones lingüísticas, por lo que es necesario contar con tarjetas que representen la expresión emocional que están sintiendo. A su vez el profesor actuará en todo momento como modelo realizando el primeramente la actividad. Si algún niño/a le resulta complicado responder el porqué del sentimiento que expresa se les ayudará con ejemplos de respuesta.</p>

A continuación, se muestran todas las actividades integradas en el proyecto de educación emocional:

### **SESIÓN 1:**

<p><b>NOMBRE:</b> EmociónArte</p>
<p><i>Elaboración propia</i></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las emociones en obras de arte.</li> <li>• Expresar las situaciones que desencadenan las diferentes emociones.</li> </ul> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia emocional.</li> </ul> <p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flashcards de obras de arte (Anexo</li> <li>• Lápiz.</li> <li>• Goma.</li> <li>• Ficha “¿Cómo se siente la obra?” (Anexo</li> </ul>

**DESCRIPCIÓN:** Los alumnos/as se pondrán en grupos de 3 y elegirán una obra de arte. La actividad trata de identificar la emoción que representa la obra y a partir de ella inventarse una historia de por qué se siente así. Para ello tendrán una ficha donde plasmar estas cuestiones. Una vez todos los grupos hayan terminado, se volverán a sentar en asamblea e irán saliendo los grupos de uno en uno para presentar la obra y contar la historia. Cada integrante del grupo tendrá un papel: uno rellenará la ficha, otro presentará la obra (título, año, y autor) y el otro contará como se siente la obra.

**ADAPTACIONES:**

Trabajar en pequeños grupos de manera que el maestro/a no sea el único/a que “enseña”, sino que también los alumnos/as, en pequeños equipos de trabajo cooperativo, sean capaces de “enseñarse” mutuamente, de cooperar y ayudarse a la hora de aprender, sobre todo ayudar a aquellos/as que presenten síndrome de Down.

**SESIÓN 2:**

**NOMBRE: LA BOLSA DE LAS EMOCIONES**

*Elaboración propia*

**OBJETIVOS:**

- Reconocer y representar emociones a través de la expresión facial.
- Conocer las emociones y sus nombres.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento de las emociones propia y ajenas.
- Expresión de emociones.

**TEMPORALIZACIÓN:** 30 minutos.

**RECURSOS:**

- Bolsa de tela.
- Tarjetas con situaciones que desencadenan las diferentes emociones.
- Tarjetas con los dibujos de los diferentes estados emocionales (Anexo

**DESCRIPCIÓN:** Se trata de una bolsa con las tarjetas de las expresiones emocionales (alegría, sorpresa, asco, miedo, enfado y tristeza). Cada niño/a irá sacando de la bolsa

una tarjeta con una emoción. Sin que los demás compañeros la vean, deberá representar con su cara la emoción y el resto de los niños/as deberán adivinar de que emoción se trata. Una vez la adivinen, deberán poner la emoción al lado de la tarjeta con la situación que le corresponde.

**ADAPTACIONES:**

A la hora de que los niños/as con síndrome de Down realicen con su cara la expresión facial se deberá tener en cuenta la hipotonía muscular. Es importante recompensar a cada uno de ellos/as con elogios, ya que de esta manera aumentaremos su autoestima y su confianza en ellos mismos. En el caso de que algún niño/a tenga dificultades para expresar la emoción correspondiente el propio profesor/a actuara de modelo.

**SESIÓN 3:**

**NOMBRE: EL MURAL DE LAS EMOCIONES**

*Adaptación del Programa de educación emocional “Emociones. Emociona-Down.  
(2017)*

**OBJETIVOS:**

- Profundizar en el conocimiento de las emociones.
- Fomentar la creatividad.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento de las emociones propias y ajenas.

**TEMPORALIZACIÓN:** 60 minutos.

**RECURSOS:**

- Revistas, cuentos, etc.
- Papel continuo.
- Tijeras.
- Pegamento.

**DESCRIPCIÓN:** El profesor/a dará a los niños/as una revista o cuento a cada uno de ellos/as. En la pared del aula se colocará un gran mural con papel continuo. En el profesor/a habrá dibujado 6 manchas (azul=tristeza, rojo=enfado, negro=miedo,

amarillo=alegría, morado=sorpresa, marrón=asco). Los niños/as deberán recortar imágenes de las revistas y cuentos que expresen una emoción y pegarla en la mancha correspondiente.

**ADAPTACIONES:**

Es necesario tener en cuenta la hipotonía muscular del síndrome de Down, por lo que se proporcionará apoyo físico guiándoles la mano y proporcionándole la ayuda de los demás compañeros si es necesario.

**SESIÓN 4:**

NOMBRE: EL MONSTRUO DE COLORES

*Cuento el monstruo de Colores, Llenas (2012)*

**OBJETIVOS:**

- Reconocer y diferenciar las diferentes emociones.
- Reconocer las situaciones que desencadenan las diferentes emociones.

**CONTENIDOS:**

- Conciencia emocional.

**TEMPORALIZACIÓN:** 60 minutos

**RECURSOS:**

- Cuento del Monstruo de Colores (Anexo 4).
- Pizarra digital con imágenes del cuento.
- Pompones de colores rosa, amarillo, rojo, verde, negro y azul.
- Un tarro decorado con los monstruos del cuento.
- Dibujo de un monstruo (Anexo 4).
- Pinturas.

**DESCRIPCIÓN:** Lectura del cuento “El monstruo de colores”. Al finalizar la lectura se realizarán una serie de preguntas de reflexión (Anexo 4). Después, cada uno de los niños/as cogerán un pompón del color de la emoción que sienten y lo meterán en el tarro, para luego pintar el monstruo de los colores del tarro.

**ADAPTACIONES:**

A la hora de contar un cuento para niño/as son necesarias las imágenes, con ellas les ayudamos a una mejor comprensión del cuento. Las preguntas al finalizar ayudan a realizar un breve repaso del cuento.

### SESIÓN 5:

NOMBRE: CANCIÓN PARA TRANQUILIZARME

*Adaptación del Proyecto Emoticantos, García C. (2018)*

#### OBJETIVOS:

- Gestionar mis emociones.
- Aprender a contar hasta 10 para tranquilizarme.
- Conocer mis emociones.

#### CONTENIDOS:

- Gestión emocional.
- Conocimiento de mis emociones.

TEMPORALIZACIÓN: 45 minutos

#### RECURSOS:

- Pizarra digital y altavoces.
- Enlace a la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>
- Papel continuo.
- Pinturas.
- Lápiz.
- Rotuladores.

DESCRIPCIÓN: Los niños/as deberán sentarse en semicírculo en la alfombra de la asamblea. El profesor/a les pondrá en la pizarra digital la canción “Me tranquilizo”, y se seguirán los pasos con la mímica. A partir de esta canción haremos un mural en clase para saber qué hacer cuando me enfado (Anexo 5). Esta canción estará muy presente durante el curso a la hora de tranquilizarse cuando uno/a de los niños/as este enfadado/a.

#### ADAPTACIONES:

Es importante explicarles todos y cada uno de los pasos que vamos a realizar de una manera clara y sencilla. También a la hora de imitar la canción el profesor actuará de ejemplo.

### **SESIÓN 6:**

NOMBRE: MI ESPEJO

*Adaptación del Programa de Educación Emocional para 3-6 años, López Cassà  
(2008)*

#### **OBJETIVOS:**

- Expresar cualidades de uno mismo.
- Valorar nuestras propias cualidades.

#### **CONTENIDOS:**

- Auto concepto.
- Automotivación.

**TEMPORALIZACIÓN:** 45 minutos.

#### **RECURSOS:**

- Espejo grande.
- Hoja en blanco.
- Pinturas.

**DESCRIPCIÓN:** Los niños/as se colocarán delante de un espejo grande, de forma que todos puedan mirarse en él. Se les dirá que tienen que fijarse mucho en sus características: el color de los ojos, del pelo, etc. Uno por uno irá diciendo aquello que les gusta más de sí mismos. Por último, se dibujarán cada uno en una hoja en blanco.

#### **ADAPTACIONES:**

El profesor podrá ayudarles haciéndoles preguntas como: ¿Cuál es tu color de pelo? ¿Y tú color de ojos? ¿Te gusta?

### **SESIÓN 7:**

NOMBRE: RINCÓN DE LAS EMOCIONES

*Elaboración propia*

**OBJETIVOS:**

- Vivir las emociones sin reprimirlas.
- Gestionar las emociones.
- Conocer las emociones propias.
- Alejarse de la situación que produce una emoción concreta.

**CONTENIDOS:**

- Gestión emocional.
- Conocimiento emocional.

**TEMPORALIZACIÓN:** 45 minutos.

**RECURSOS:**

- Sabana.
- Cojines.
- Muñecos.
- Botella de la calma: agua, purpurina, botella de plástico y pegamento de purpurina (Anexo 6).

**DESCRIPCIÓN:** En una parte del aula el profesor/a con la ayuda de los niños/as creará “El rincón de las emociones” (Anexo 6 indicaciones).

**ADAPTACIONES:**

Los niños/as con síndrome de Down suelen sufrir muchos bloqueos emocionales por lo que este rincón será ideal para estas situaciones, ya que el movimiento es la forma inicial de romper con una situación de bloqueo. También será de gran ayuda para aquellos niños que les cueste expresar sus emociones en público.

En la construcción del rincón se tendrá en cuenta la hipotonía muscular de los niños/as cuyos movimientos serán lentos y torpes, por lo que los demás niños/as o el profesor/a les ayudarán en lo que ellos requieran.

**SESIÓN 8:**

**NOMBRE: TEATRO DE LAS EMOCIONES**



*Elaboración propia*

**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Fomentar el conocimiento sobre las emociones, identificarlas y reconocer su expresión.
- Favorecer la creatividad.

**CONTENIDOS:**

- Conocimiento emocional.

**TEMPORALIZACIÓN:** 60 minutos.

**RECURSOS:**

- Tarjeta con los dibujos de los diferentes estados emocionales (Anexo 2).
- Caja de disfraces.

**DESCRIPCIÓN:** En la asamblea se explicará que se va a preparar un teatro de emociones. Los personajes que habrá que interpretar son las diferentes emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, alegría, sorpresa y asco. Para ello se repartirá unas tarjetas a cada uno de los integrantes del grupo de trabajo de clase, que corresponderá con el papel que tendrán que realizar. (Anexo 7 indicaciones)

**ADAPTACIONES:**

Es importante explicarles todos y cada uno de los pasos que vamos a realizar de una manera clara y sencilla. Es necesario tener en cuenta la hipotonía muscular del síndrome de Down, por lo que les proporcionará ayuda, siendo el profesor/a o alguno/a de sus compañeros/as quien actúe como ejemplo.

**SESIÓN 9:**

**NOMBRE:** APRENDEMOS A RELAJARNOS

*Adaptación de la sesión nº 1 del Bloque de Regulación Emocional del Programa de Educación emocional para 3-6 años y recomendada por Ruiz (2004)*

**OBJETIVOS:**

- Experimentar la relajación para tranquilizar el cuerpo utilizando diferentes técnicas.

**CONTENIDOS:**

- Relajación corporal: respiración y contracción y relajación de los músculos.

**TEMPORALIZACIÓN:** 60 minutos

**RECURSOS:**

- Altavoces y ordenador.
- Escala de relajación (Anexo 8).
- Pautas para trabajar los músculos.
- Esterillas o colchonetas.
- Pelotas pequeñas y blandas.

**DESCRIPCIÓN:** Esta actividad se realizará en el aula de psicomotricidad ya que necesitamos un espacio amplio. Con esta actividad se pretende trabajar la relajación muscular a partir de unas indicaciones que irá diciendo el profesor/a (Anexo 8 indicaciones).

**ADAPTACIONES:**

Es necesario tener en cuenta la hipotonía muscular del síndrome de Down, por ello el profesor/a hará una demostración de todos los pasos a seguir con cada técnica de relajación, y si es necesario los compañeros/as les proporcionarán su ayuda. Es importante explicarles todos y cada uno de los pasos que vamos a realizar de una manera clara y sencilla.

**SESIÓN 10:**

<b>NOMBRE: MEMORI DE EMOCIONES</b>
<i>Elaboración propia</i>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer y diferenciar las diferentes emociones.</li> </ul> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento emocional.</li> </ul>

<p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 60 minutos.</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cámara fotográfica.</li> <li>• Cartón grueso.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Pegamento.</li> </ul>
<p><b>DESCRIPCIÓN:</b> Se trata de hacer un memori de emociones casero para luego poder jugar en el aula con ellos (Anexo 9 indicaciones). En el memori se ponen boca abajo las diferentes piezas con el objetivo de encontrar la pareja con la misma emoción. Si el jugador levanta dos fichas con la misma emoción, continúa girando fichas, si son diferentes se vuelven a poner boca abajo y le toca al siguiente jugador.</p>
<p><b>ADAPTACIONES:</b></p> <p>Es importante explicarles todos y cada uno de los pasos que vamos a realizar de una manera clara y sencilla, así como las reglas del juego. Si es necesario los compañeros de clase le proporcionarán ayuda.</p>

### **SESIÓN 11:**

<p><b>NOMBRE: EMOCIONES CON MÚSICA Y PINTURA</b></p>
<p><i>Elaboración propia</i></p>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la creatividad.</li> <li>• Profundizar en el conocimiento de las emociones.</li> <li>• Estimular la conciencia auditiva.</li> </ul> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de las emociones.</li> </ul> <p><b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 45 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel continuo.</li> <li>• Pinturas acrílicas.</li> </ul>

- Pinceles.
- Música (Anexo 10).

DESCRIPCIÓN: En el patio del colegio se colocará un gran mural con papel continuo. Los niños/as deberán pintar o dibujar lo que les transmita la música de una forma creativa.

**ADAPTACIONES:**

Es necesario tener en cuenta la hipotonía muscular del síndrome de Down, por lo que se proporcionará apoyo físico guiándoles la mano. También es necesario explicar cada uno de los pasos de manera sencilla y clara.

**SESIÓN 12:**

**NOMBRE: TRIVIAL DE EMOCIONES**

*Adaptación de la ficha nº 3 de Intervención psicoeducativa en personas con autismo de alto funcionamiento y síndrome de Asperger*

**OBJETIVOS:**

- Evaluar lo trabajado en las sesiones anteriores.
- Reforzar lo aprendido sobre las emociones.

**CONTENIDOS:**

- Refuerzo de los contenidos trabajados durante las sesiones anteriores.

**TEMPORALIZACIÓN:** 45 minutos

**RECURSOS:**

- Tablero con cuatro tipos de casillas y tarjetas correspondientes (Anexo 11).
- Fichas de colores.
- Lápices y folios.
- Gometes.
- Pictogramas de emociones.

DESCRIPCIÓN: Los participantes se pondrán por parejas, las cuales elegirán un color para su ficha. Después tirarán un dado de forma que, al caer en una casilla, deberán coger una tarjeta con el icono correspondiente, leerán la tarjeta en alto (con ayuda de

los adultos) y seguirán las instrucciones. Tras la realización de cada tarjeta, los compañeros deberán evaluar si se ha ejecutado completamente. Si ha sido así se les dará un gomet de su color y se pasará al siguiente. Si no, se les dará la opción a las otras parejas de contestarla o realizarla como ellos crean que es correcta.

#### ADAPTACIONES:

Se propone que en el aula se haga un mini tablero individual para llevar a casa. De esta forma se podrá trabajar las emociones tanto en el centro como en casa. Esto ayudará a los alumnos con síndrome de Down a dar a conocer lo aprendido favoreciendo así su autoestima.

## 4.7 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Para llevar a cabo la propuesta del proyecto en educación emocional es necesario contar con un conjunto de ayudas pedagógicas que van a facilitar el logro de los objetivos marcados. Estos recursos se van a dirigir en: materiales y personales.

#### Recursos materiales:

- Materiales de aula: cartón grueso; pizarra digital, espejo grande; fotografías de los niños/as; juguetes; hojas en blanco; papel continuo; lápices de colores; cojines; muñecos; bolsa de tela; pizarra digital, ordenador y altavoces; colchonetas o esterillas; tijeras y pegamento; rotuladores; pompones de colores; pinturas acrílicas y pinceles, y gomets.
- Tarjetas con los dibujos de los diferentes estados emocionales.
- Flashcards de obras de artes.
- Ficha: “¿Cómo se siente la obra?”.
- Tarjetas de situaciones que desencadenan las diferentes emociones.
- Revistas, cuentos, periódicos, etc.
- Cuento “El monstruo de colores”.
- Tarro grande.
- Dibujo de un monstruo.
- Sabanas.
- Botella de la calma: agua, purpurina, botella de plástico y pegamento de purpurina.

- Caja de disfraces.
- Pelotas pequeñas y blandas.
- Cámara fotográfica.
- Pictograma de emociones.

Recursos personales:

- Tutor y/o PT: La PT es especialista en el apoyo de alumnos con NEE. Elabora y adapta junto con el tuto de aula el material didáctico y colabora en las adaptaciones curriculares, por lo que resultaría esencial su labor en la aplicación del programa en niños/as con síndrome de Down.

#### 4.8 EVALUACIÓN

Según Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, concretamente en el Artículo 9:

*“En el segundo ciclo de la Educación Infantil la evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación”.*

Siendo un poco más específico, la Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la Comunidad Autónoma de La Rioja, establece en el Artículo 4:

*“El carácter global de la evaluación permite conocer el desarrollo de todas las dimensiones de la personalidad, permitiendo valorar el conjunto de capacidades recogidas en los objetivos generales de la etapa y en cada una de las áreas. La evaluación tendrá un carácter continuo, considerándose un elemento inseparable del proceso educativo [...]. La evaluación tendrá un carácter formativo, regulador y orientador del proceso educativo, al proporcionar una información constante que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.”*

La observación directa consiste en observar directamente el comportamiento de los estudiantes durante la realización de una actividad. Esto permite al docente evaluar

los diferentes aspectos, pero fundamentalmente actitudes, valores, trabajo en el aula y conocimientos.

*“La observación es el recurso principal en la educación infantil para realizar la evaluación en diferentes momentos”* (Bassedas, Huguet, y Solé, 2001).

*“La observación directa y sistemática es una de las técnicas de evaluación más indicadas en la educación infantil (...) El diario de clase consiste en registrar situaciones, experiencias y aspectos diversos que ocurren en la vida del grupo, con especial referencia al proceso de aplicación de la educación emocional”* (López, 2005:164).

Para que esta evaluación sea efectiva, la recogida de información se realizara a través de un diario de clase (Anexo 12). El diario de clase registrará *“situaciones, experiencias y variables no controladas de la vida del aula durante la aplicación del programa de educación emocional”* (Renom, 2003), es decir recoge las impresiones que tenga el profesor sobre lo que el alumno/a ha logrado, lo que va sucediendo en el aula, lo que no ha logrado y lo que falta por alcanzar.

Esta recogida de información se realiza de forma cualitativa ya que el profesor describe la situación observada a través de su interpretación.

El diario de clase tiene como ventaja que proporciona mucha información sobre el comportamiento de los niños/as que en edades tempranas suele ser espontaneo. A pesar de ser una de las técnicas más recomendadas en educación infantil requiere de mucho tiempo para su elaboración y es poco objetivo.

También se realizará una evaluación inicial, para comprobar los niveles de conocimiento de los niños/as respecto a la educación emocional, y una final para comprobar la consecución de los objetivos programados.

En la evaluación inicial y final se utilizarán los mismos criterios para poder realizar una comparativa de los resultados. Para ello se ha utilizado una lista de control a través de la observación directa de los niños/as (Anexo 12).

## 5 CONCLUSIONES

La realización de este TFG, es importante analizar si los objetivos que se plantaron en un principio se han llegado a alcanzar. Para empezar, se ha podido conocer en profundidad el síndrome de Down, así como sus características, los tipos de alteración cromosómica, necesidades y competencias emocionales. En segundo lugar, toda la información recopilada, ha permitido analizar los conceptos de emoción, educación emocional, inteligencia emocional y la relevancia que tiene todo ello en la educación de niños/as con síndrome de Down, al igual que en el resto del alumnado sin necesidades educativas especiales. Toda esta fundamentación teórica me ha permitido alcanzar el último objetivo marcado al ser capaz de diseñar una propuesta educativa para trabajar la educación emocional en niños con síndrome de Down, aunque no se ha podido llevar a la práctica.

También querría destacar que la misión más importante que tiene la educación es favorecer el desarrollo integral de los niños/as, lo que conlleva a la formación de los distintos ámbitos desde lo cognitivo hasta lo emocional. Por esta razón, cualquier maestro/a debe sentir la necesidad de indagar y formarse en esta área del conocimiento, para poder favorecer a sus alumnos las mejores oportunidades para su formación.

El desarrollo emocional hace referencia al proceso por el cual el niño construye su identidad, su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con su entorno. Gracias a este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Una adecuada educación emocional ayuda a gestionar mejor las emociones, y por consiguiente a ser más feliz.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que ayuda a potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral del niño.

Con esta propuesta de intervención, se ha pretendido trabajar los puntos más importantes para desarrollar la inteligencia emocional en los alumnos con síndrome de Down mediante la elaboración de diferentes sesiones. Ante todo, la identificación, expresión y control de éstas.



Este TFG esta pensado para llevarlo a cabo en un centro ordinario que cuente en sus aulas con alumnado con síndrome de Down. Sin embargo, como línea de futuro, podría plantearse para llevarlo a cabo en aulas sin alumnado con necesidades educativas especiales.

Esta propuesta a parte de llevarse a cabo en el tiempo que esta pensado, debe estar presente durante todo el curso escolar, ya que las emociones deben de trabajarse continuamente en paralelo a lo cognitivo. Además, es importante mencionar que los niños/as con síndrome de Down aprenden de una manera más pausada, por lo que es importante repetir ciertas actividades las veces que sean necesarias o continuar con el programa hasta comprobar que se han alcanzado los objetivos previstos. Además, será importante ampliar el vocabulario emocional introduciendo cada vez más emociones.

En cambio, es posible encontrar algunas limitaciones en dicho proyecto. A no haberlo llevado a la práctica, no es posible conocer los resultados que pueden llegar a alcanzar dichas sesiones propuestas. En un futuro, se podrían llevar a la practica y conocer los resultados obtenidos, de esta manera se podrían realizar adaptaciones y modificaciones que fuesen necesarias en los distintos puntos (objetivos, temporalización, recursos, actividades, etc.).

Uno de los fines básicos de la educación infantil es promover la educación integral del alumnado abarcando todas las dimensiones: físico-motora, cognitiva, social, psicológica y afectivo-emocional, así como la educación inclusiva. Una buena educación inclusiva es aquella que tiene en cuenta a tanto a los niños/as, como a los padres y otros profesionales. Lo que hace que si existe una buena coordinación entre ellas es posible alcanzar una educación de calidad y la igualdad de oportunidad. La inclusión implica detectar las necesidades educativas y minimizar las dificultades de aprendizaje generadas en los diferentes colectivos.

Por último, es importante formar a futuros profesionales de una manera más detallada en el campo de las necesidades educativas, sobre todo en la forma de trabajar con este alumnado dentro de un aula ordinaria, consiguiendo una mejor educación y formación para estas personas.

## 6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmed, M.D. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9.
- Álvarez, R., Arce, A., Palazuelos, I., Ruíz, E., & Schelstraete, G. (2009). Programa de Educación Emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista síndrome de Down*, 26, 126–139.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Barrera, R. y Rivera, M.E. (2014). Orientaciones para la Atención de Alumnos que presentan Necesidades Educativas Especiales Asociadas a la Discapacidad Intelectual. Asesoría técnica de discapacidad intelectual.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Revista de Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19 (3), 95-114.
- Cantos Arnedo, A., Chaparro Castillo, H., Faura Berruga, E., & Mora Carpio, L. (2010). Síndrome de Down. *El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo (estudio de casos)*, 312–340.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. <https://web.larioja.org/normativa?n=690>
- Fernández, T. y Nieva, A. (2009). Guía de orientación para la inclusión de alumnos con discapacidad intelectual. *Desafíos de la diferencia en la escuela*.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. Paidós: Barcelona.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. Paidós: Barcelona.

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante*. España: Ediciones SM.
- Lawler, E.J. (1999) Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology* 25: 217–244.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant: España.
- López Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),153-167.
- López-Cassà, È. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años): reflexiones y propuestas*. Barcelona: Wolters Kluwer España.
- Mandal, A. (2014). *Historia del síndrome de Down*. News Medical.
- Maslow, H. (1943). Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 370- 396.
- Molero Moreno, C., Saíz Enrique, V., y Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Morales, G., & López, E. (2005). Mecanismos cognitivos de reconocimiento de información emocional en personas con Síndrome de Down. *Revista Médica Internacional sobre el Síndrome de Down* 2005, 9 (1), 2-6.
- Olivar, J. S., y De la Iglesia, M. (2013). *Intervención psicoeducativa en personas con autismo de alto funcionamiento y síndrome de Asperger: manual práctico*. Madrid: CEPE.
- Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la Comunidad Autónoma de La Rioja.  
<https://web.larioja.org/normativa?n=1317>
- Real Academia Española (2017). *Emoción*. En diccionario de la lengua española (23º ed). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>
- Rebollo Catalán, Mª Á., Hornillo Gómez, I., Y García Pérez, R. (2006). El estudio educativo de las emociones: una aproximación sociocultural. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 7(2),28-44.

- Renom, A. (coord.) (2003): Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Barcelona: Wolters Kluwer.
- Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 21, 84-93.
- Ruiz, E. (2009) Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 26.
- Ruiz, E. (2012). Programación educativa para escolares con Síndrome de Down. Fundación Iberoamericana Down21.
- Ruiz, E. (2017). Emociona-Down. Programa de educación emocional. Guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales. *Down Cantabria*. Disponible en: <http://www.sindromedown.net/noticia/down-espana-lanza-dos-guias-para-trabajar-la-inteligencia-emocional-de-los-ninos-y-jovenes-con-sindrome-de-down/>
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L.E (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Parramón
- Sheydaei, M., Adibsereshki, N. & Movallali, G. (2015). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Communication Skills in Students with Intellectual Disabilities. *Pediatric Neurorehabilitation Research Center University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran: Pediatric Neurorehabilitation Research Center University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran*.
- Vashist, M. Neelkamal (2012). Edad materna: Un factor de controversia en la trisomía 21. *Revista médica internacional sobre el síndrome de Down*. 17, 8-12.
- Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2),0.
- Wallon, H. (1987). *Psicología y educación del niño. Una comprensión dialéctica del desarrollo y la Educación Infantil*. Madrid, Visor-Mec.

Webs de Asociaciones y Fundaciones relacionadas con el Síndrome de Down:

Asociación de Síndrome de Down, Granada Down: <http://www.downgranada.org/>

Fundación Iberoamericana Down21: <http://www.down21.org/>

Fundación Down España: <http://www.sindromedown.net/>

## 7 ANEXOS

### ANEXO 1: TEMPORALIZACIÓN

Ejemplo de horario:

	MIÉRCOLES SEMANA 1	MIÉRCOLES SEMANA 2	MIÉRCOLES SEMANA 3	MIÉRCOLES SEMANA 4
9:00- 10:00h.	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00- 11:30h.	Sesión I	Sesión II	Sesión III	Sesión IV
11:30- 12:00h.	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
12:00- 12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:30- 14:00h	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica

	MIÉRCOLES SEMANA 5	MIÉRCOLES SEMANA 6	MIÉRCOLES SEMANA 7	MIÉRCOLES SEMANA 8
9:00- 10:00h.	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00- 11:30h.	Sesión V	Sesión VI	Sesión VII	Sesión VIII
11:30- 12:00h.	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
12:00- 12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:30- 14:00h	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica

	MIÉRCOLES SEMANA 9	MIÉRCOLES SEMANA 10	MIÉRCOLES SEMANA 11	MIÉRCOLES SEMANA 12
--	-----------------------	------------------------	------------------------	------------------------

9:00-10:00h.	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00-11:30h.	Sesión IX	Sesión X	Sesión XI	Sesión XII
11:30-12:00h.	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
12:00-12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:30-14:00h	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica	Unidad didáctica

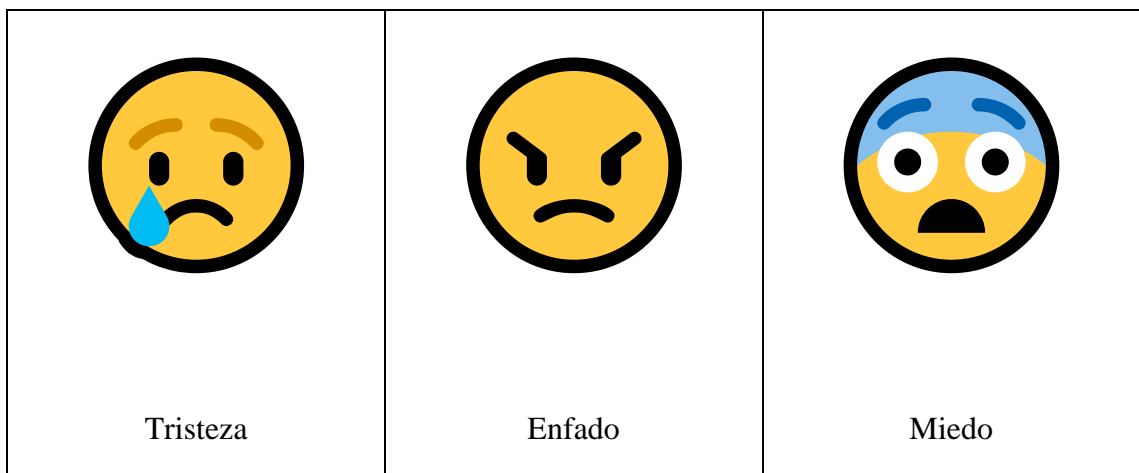
## ANEXO 2-11: ACTIVIDADES







### ANEXO 2: ¿CÓMO ME SIENTO HOY?

Al comienzo de la sesión el profesor preguntará individualmente a los niños/as cuál es su estado emocional:

- “¿Cómo te sientes? ¿Y por qué te sientes así?” (El primero que responda a las preguntas será el profesor para que tomen su modelo)
- Por ejemplo: “Hoy me siento.....porque.....”

Una vez nombrado su estado emocional cogerá tarjeta correspondiente a su estado emocional (tristeza, enfado, miedo, alegría, sorpresa, amor, calma, aburrimiento y asco).



 <p data-bbox="405 591 507 622">Alegría</p>	 <p data-bbox="778 591 880 622">Sorpresa</p>	 <p data-bbox="1177 591 1251 622">Asco</p>
 <p data-bbox="418 1061 494 1093">Amor</p>	 <p data-bbox="791 1061 874 1093">Calma</p>	 <p data-bbox="1126 1061 1299 1093">Aburrimiento</p>

### ANEXO 3: EMOCIONARTE

Estas serán las obras que se trabajarán en la actividad. Por la parte de detrás de ellas estará escrito el título, autor y año de creación para que puedan leerlo a la hora de presentar la obra.

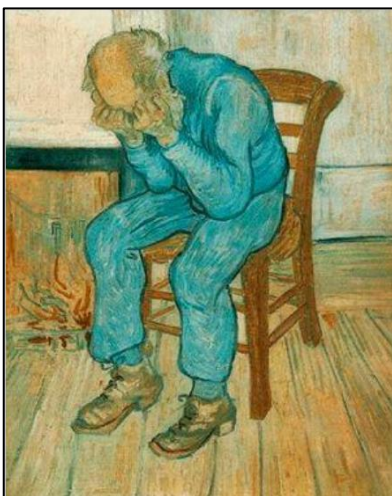


Imagen 1. Anciano en pena por Vicent Van Gogh en 1890.



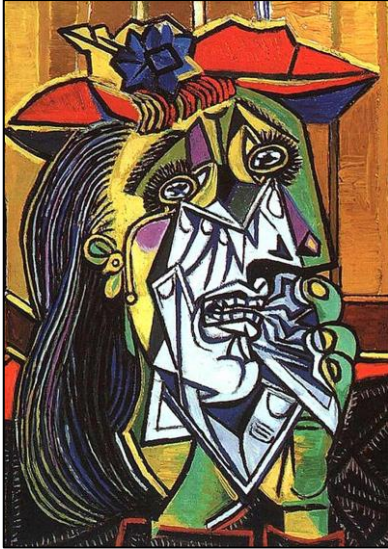


Imagen 2. Mujer llorando por Pablo Picasso en 1937.



Soroya en 1908.

Imagen 3. Corriendo por la playa por Joaquín



Imagen 4. La joven de la perla por Johannes Vermeer en 1667.



Imagen 5. Niños oprimidos por Gehard Demetz en 2013.



Imagen 6. Carnaval del arlequín por Juan Miró en 1924.

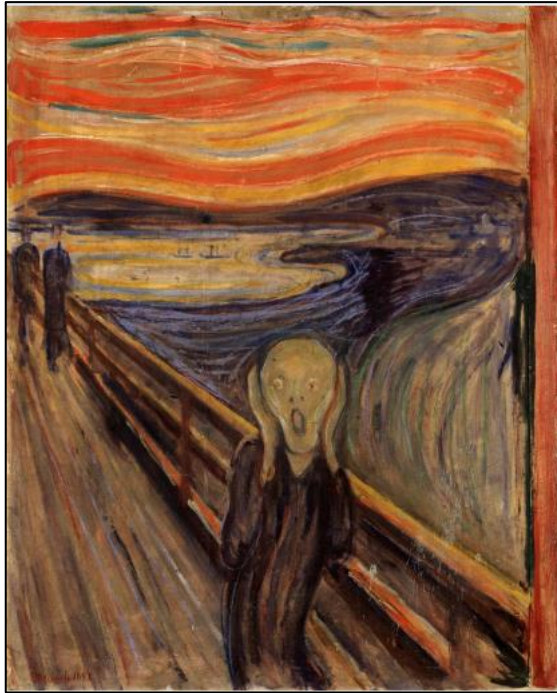


Imagen 7. El grito por Edvard Munch en 1893

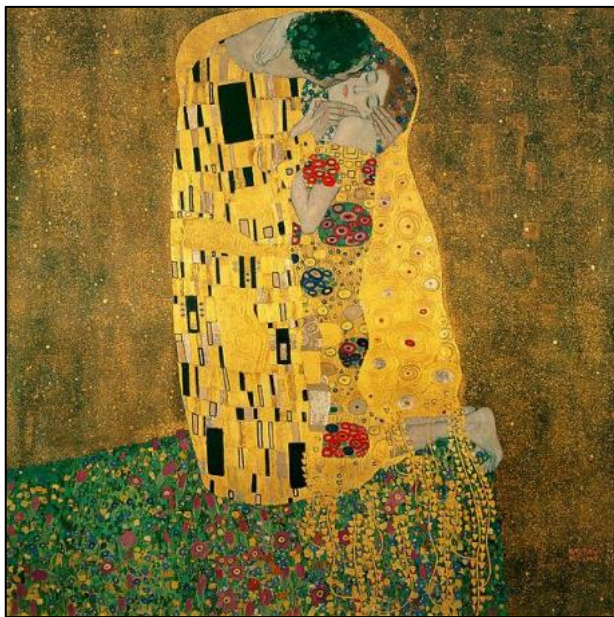







Imagen 8. El beso por Gustav Klimt en 1908.

Esta será la ficha que tendrán que rellenar antes de exponerla entre los componentes del grupo.

Grupo: \_\_\_\_\_

¿CÓMO SE SIENTE ESTA OBRA?

---

¿POR QUÉ CREES QUE SE SIENTE ASI?

#### ANEXO 4: MOSNTRUO DE COLORES

Enlace de descarga “El monstruo de colores”: <https://patronat.es/wp-content/uploads/2020/03/El-monstruo-de-colores-Anna-Llenas.pdf-%C2%B7-versi%C3%B3n-1.pdf>

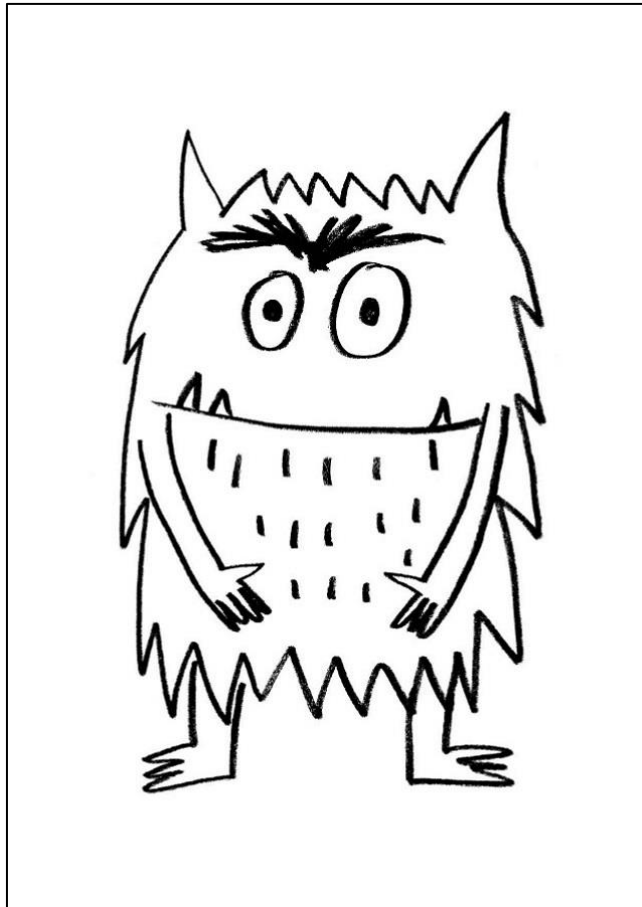
Visionado del cuento “El monstruo de colores”: <https://www.youtube.com/watch?v=Ljr7H8ce4GI>

Tras la lectura del cuento “El monstruo de colores” se realizará una serie de preguntas de reflexión. En cada una de las emociones por las que preguntemos les mostraremos la página del cuento que corresponde.

- ¿Cuándo estas alegre que haces? ¿Y de qué color era el monstruo?
- ¿Cuándo extrañas algo cómo te sientes? ¿Y de qué color era el monstruo?
- ¿Cuándo los demás hacen algo que no te gusta cómo te sientes? ¿Y de qué color era el monstruo?
- ¿Cuándo hay cosas que te asustan cómo te sientes? ¿Y de qué color era el monstruo?
- ¿Cuándo estas tranquilo y en paz cómo te sientes? ¿Y de qué color era el monstruo?
- ¿Cuándo alguien te da un beso cómo te sientes? ¿Y de qué color era el monstruo?



Una vez terminada la lectura, la rueda de preguntas y este lleno el tarro, pintarán el monstruo con los respectivos colores del tarro.

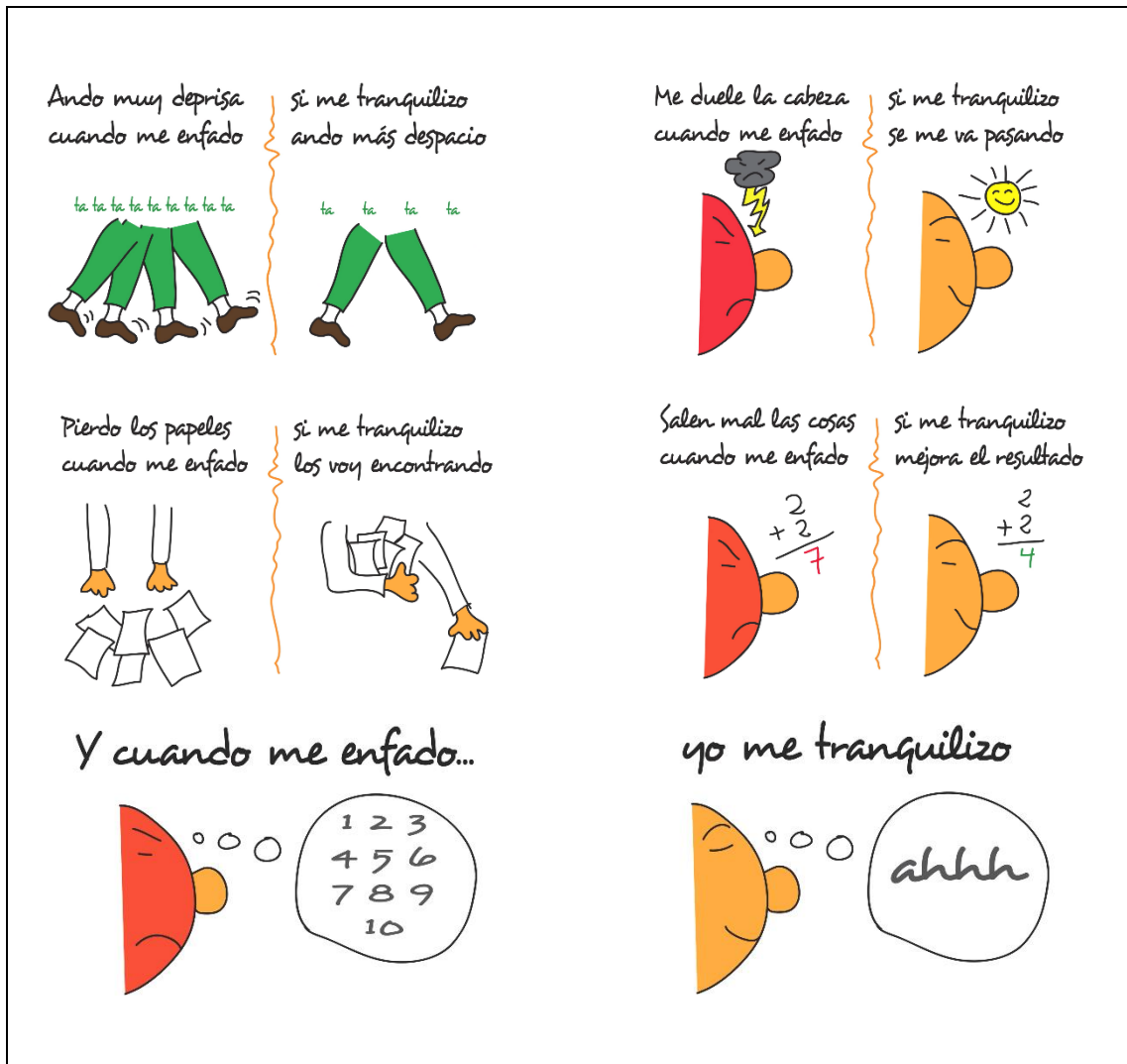


### ANEXO 5: CANCIÓN PARA TRANQUILIZARME

Enlace para el visionado de la canción “Me tranquilizo”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

A continuación, un ejemplo del mural que realizarán los niños/as en clase, todo de su puño y letra. Los dibujos los realizará el profesor/a ya que algunos de ellos son complicados.





## ANEXO 6: EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES

En el rincón se colocará:

- Una tienda india construida con una sábana y con una estructura de madera, para que de esta manera el niño/a que recurra a este rincón no se sienta observado.
- Cojines: para que niño/as pueda abrazarlos, acurrucarse, etc.
- Muñecos: para crear conversaciones consigo mismos y expresar sus emociones.
- Creación de la botella se la calma: para ello en una botella de plástico se introducirá purpurina, agua y pegamento de purpurina. Se agitará y se observará como la purpurina se mueve poco a poco hasta que se queda

totalmente en el fondo. Al igual que cuando nos calmamos estamos totalmente quietos.

Se explicará a los niños/as que este rincón pueden utilizarlo en cualquier momento del día cuando se sientan inquietos y saldrán de él cuando estén calmados.

Finalmente, cuando el rincón este montado se dejará a los niños/as explorarlo.

### **ANEXO 7: TEATRO DE LAS EMOCIONES**

A la hora de repartir las tarjetas se intentará que cada uno del grupo de trabajo de clase tenga una emoción diferente. Cuando cada uno tenga su tarjeta, tendrán que preparar:

- El atuendo apropiado para su emoción, pudiendo utilizar cualquier material de la caja de disfraces o de la clase.
- Elaborar un sonido y unos movimientos (pueden ser pasos, movimientos de los brazos y piernas, etc.) característicos de cada emoción.
- Desarrollar un diálogo, donde se presenten como emoción (ejemplo: soy la tristeza...), expliquen cómo se siente esa emoción (ejemplo: aparezco cuando...), cuenten como se manifiesta (ejemplo: hago que te comportes...) y que es lo que siente (ejemplo: te sientes...).

Se les dejará tiempo para que preparen la puesta en escena, y cuando todo este desarrollado cada grupo representará su función.

### **ANEXO 8: APRENDEMOS A RELAJARNOS**

Al comienzo de la clase se les pondrá una música relajante mientras los alumnos cogen esterillas para tumbarse sobre ellas, preferiblemente boca arriba, pero si el alumno desea otra posición respetando sus propios deseos con el fin de que se encuentre a gusto. Dejaremos

La primera técnica que trabajaremos será la relajación muscular, siguiendo las pautas propuestas por Ahmed (2010) para trabajar algunas partes del cuerpo:

- Relajación de manos y brazos: imagina que tienes un limón en tu mano izquierda (en este caso para facilitar este paso tendrán una pelota blanda en la mano). Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora

déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuanto están relajados. (Repetir con la mano y el brazo derechos).

- Relajación de hombros y cuello: ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estas sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! De repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! Mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentado poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! Mas peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso.

Para saber si los niños/as se han relajado, se hará una escala de relajación, siendo uno “nada, no me he tranquilizado y quería terminar la relajación ya”, dos: “no me he tranquilizado pero la actividad me ha gustado”, tres: “me he relajado un poco”, cuatro: “me he relajado bastante” y cinco: “¡casi me duermo!”.

### **ANEXO 9: MEMORI DE EMOCIONES**

Primero se hará el memori en clase. Para ello, se sacarán fotos a los niños/as poniendo caras de diferentes emociones: alegría, tristeza, miedo, amor, etc. Se procurará que sean con un fondo blanco para resaltar más la cara e identificar mejor la emoción, y siempre desde la misma distancia, así, al imprimirlas, será más fácil que queden todas de la misma medida sin tener que editarlas.

Se imprimirán las fotografías y se plastificarán. Después recortarán el cartón de la misma medida que las fotografías y las pegarán a él. Y, por último, ¡a jugar!

### **ANEXO 10: EMOCIONES CON MÚSICA Y PINTURA**

A continuación, los enlaces de la música correspondiente a las diferentes emociones:

- Alegría: “Happy” de Pharrell Williams  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs)



- Tristeza: “Claro de luna” de Beethoven  
<https://www.youtube.com/watch?v=TVDREzBijRI>
- Calma: Sonidos de la naturaleza  
<https://www.youtube.com/watch?v=Pd3TcScm6UU>
- Enfado: “Tourette’s” de Nirvana  
<https://www.youtube.com/watch?v=L117jPuQ0qg>
- Miedo: “Dead silence”  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wfp2KkDioi8>

### ANEXO 11: TRIVIAL DE EMOCIONES

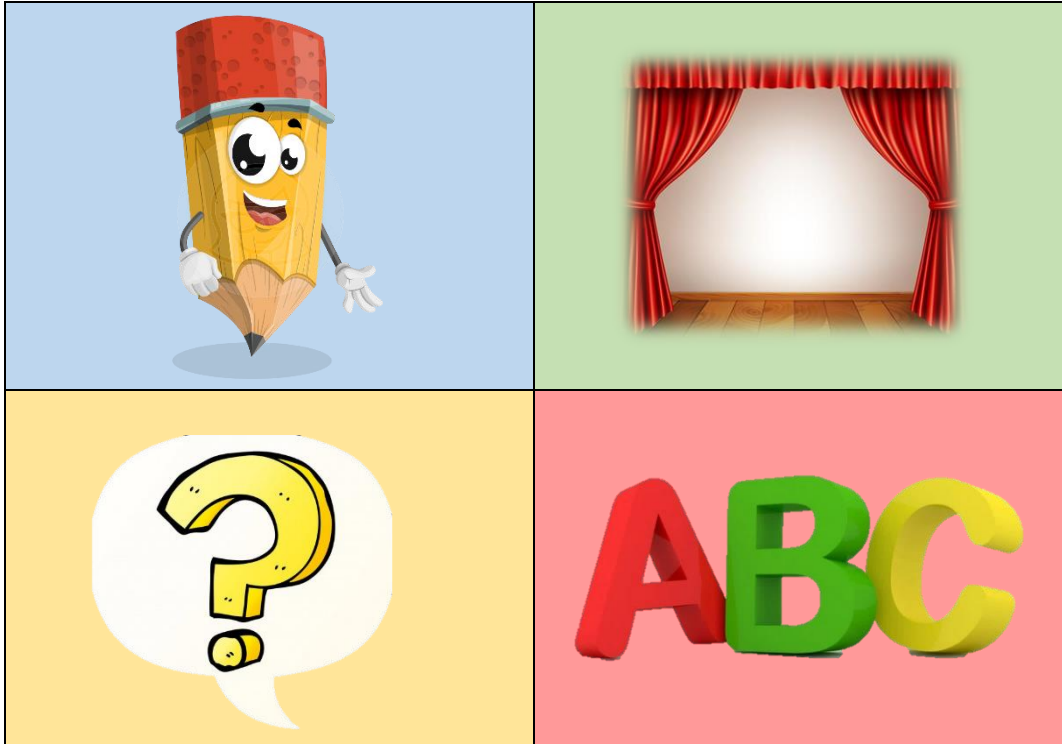
Tarjetas del juego:

PONED UN GOMET AMARILLO A LAS CARAS ALEGRES	DIBUJAD UNA NIÑA SORPRENDIDA	DIBUJAD UN NIÑO CON MIEDO
DIBUJAD UNA MAMÁ CONTENTA	DIBUJAD UN NIÑO QUE TENGA ASCO	PONED UN GOMET AZUL A LAS CARAS TRISTES

<p>CUANDO TENGO UNA SONRISA, ESTOY:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ENFADADO</li> <li>- TRISTE</li> <li>- CONTENTO</li> <li>- ASUSTADO</li> </ul>	<p>SI ME QUITAN UN JUGUETE CON EL QUE ESTABA JUGANDO, DEBO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GRITAR A QUIEN ME LO HAYA QUITADO</li> <li>- RESPIRAR Y TRANQUILIZARME</li> <li>- QUITARLE EL JUGUETE</li> <li>- ROMPER SU JUGUETE</li> </ul>	<p>SI ESTOY ENFADADO MIS CEJAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SE SUBEN</li> <li>- SE BAJAN</li> <li>- NO SE MUEVEN</li> </ul>
<p>SI TIENES QUE RECOGER TU HABITACIÓN CUANDO QUERÍAS VER LA TELEVISIÓN, ESTÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CONTENTO</li> <li>- CALMADO</li> <li>- ENFADADO</li> <li>- ASUSTADO</li> </ul>	<p>SI ME ENCANTA JUGAR A LA PLAY STATION Y ME REGALAN UNA, ESTOY:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ASUSTADA</li> <li>- TRISTE</li> <li>- CONTENTA</li> <li>- ME DA ASCO</li> </ul>	<p>SI TENGO MIEDO A LAS SERPIENTES Y VEO UNA EN EL BOSQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SALGO CORRIENDO</li> <li>- RESPIRO Y SIGO ANDANDO</li> <li>- GRITO</li> <li>- PIDO QUE LA MATEN</li> </ul>
<p>¿CUÁNDO ESTAS TRISTES? DECID UNA SITUACIÓN</p>	<p>SI PIERDO LA MUÑECA PORQUE NO HICE CASO A MI MADRE, ¿CÓMO ME SIENTO?</p>	<p>¿CUÁNDO ESTÁN VUESTROS PAPÁS CONTENTOS?</p>
<p>DECID DOS SITUACIONES QUE DEN MIEDO</p>		<p>CUANDO ME LEVANTO Y VEO QUE DEBAJO DEL ÁRBOL DE NAVIDAD HAY REGALOS, ¿CÓMO ME SIENTO?</p>

	<p>SI A MI ME GUSTA JUGAR CON MIS AMIGOS, PERO ELLOS NO QUIEREN JUGAR CONMIGO, ¿CÓMO ME SIENTO?</p>	
<p>UNA SITUACIÓN EN LA QUE VUESTROS PAPÁS SE ENFADEN</p>	<p>UNA SITUACIÓN EN LA QUE ESTÉIS FELICES</p>	<p>ESTÁIS ENFADADOS ¿CÓMO ES VUESTRA EXPRESIÓN FACIAL?</p>
<p>QUIERO IR A LA PISCINA, PERO LLUEVE Y ME TENGO QUE QUEDAR EN CASA</p>	<p>ESTOY TUMBADO EN LA CAMA ESCUCHANDO MÚSICA</p>	<p>PON LA CARA DE UN NIÑO QUE TENGA ASCO</p>

Estos signos irán en la parte de atrás de las tarjetas: el lápiz corresponde a las acciones, el escenario a la representación, la interrogación a las preguntas y las letras al test.



Tablero de elaboración propia:



## ANEXO 12: EVALUACIÓN

INDICADOR	SI	NO
Reconoce 3 veces las emociones propias		
Reconoce 3 veces las emociones ajenas		
Espera 5 segundos la orden del profesor		
Reconoce 3 veces las emociones en dibujos		
Dice 3 cualidades propias		
Dice 3 cualidades ajenas		
Realiza 3 expresiones faciales		
Recuerda 2 situaciones vividas		

Tabla 1. Diario de clase. Elaboración propia.

INDICADOR	EVALUACIÓN INICIAL			EVALUACIÓN FINAL		
	SI	A veces	NO	SI	A veces	NO
Nombra emociones al observar un rostro que refleja una emoción (asco, alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa)						
Reconoce las emociones propias (asco, alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa)						
Es capaz de transmitir el sentimiento personal a través de						

tarjetas con dibujos de los estados de ánimo						
Reconoce determinadas situaciones que provocan emociones negativas y positivas.						
Expresa emociones de alegría, asco, tristeza, miedo, enfado y sorpresa con la expresión facial correspondiente.						
Es capaz de relajar los músculos y estar tranquilo a través de la imaginación con la técnica de Koeppen.						
Conoce estrategias para tolerar la frustración cuando no consigue determinadas cosas.						
Es capaz de esperar a la orden del profesor para conseguir aquello que desea.						
Es capaz de nombrar la emoción que refleja los dibujos y fotografías.						
Es capaz de nombrar la emoción que otros expresan facialmente.						
Tiene en cuenta las emociones de los demás.						

Es capaz de reconocer y describir sus propias cualidades cuando se ve reflejado en un espejo.						
Es capaz de reconocer y describir las cualidades de sus compañeros/as cuando se le pregunta.						
Escucha los cuentos.						
Es capaz de trabajar en equipo.						

Tabla 2. Evaluación inicial y final. Elaboración propia.