



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
MENCIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL**

**Valladolid, 2025**

# **LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL SÍNDROME DE DOWN**

**AUTORA: Patricia Feliz Aguayo**

**TUTOR: María Inmaculada Gallego Gutiérrez**

## **RESUMEN**

La educación emocional es un punto clave en la formación y el desarrollo integral de las personas, y en particular para las personas con síndrome de Down es una excelente herramienta para que aprendan a identificar sus emociones, las de los demás, a autogestionarse cuando estas aparecen y para mejorar las relaciones interpersonales.

En este Trabajo de Fin de Grado se pretende investigar acerca del síndrome de Down, de la educación emocional y de cómo gestionan las emociones los alumnos con trisomía 21. Además, se realizará una propuesta de intervención que pueda ser implementada con este alumnado, tanto en un centro escolar como en las diferentes asociaciones, centrada en su estilo de aprendizaje y en sus fortalezas y debilidades emocionales.

## **PALABRAS CLAVE**

Síndrome de Down, Emociones, Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Formación Integral, Emociones Básicas.

## **ABSTRACT**

Emotional education is a key aspect in the formation and holistic development of individuals. In particular, for people with Down syndrome, it is an excellent tool to help them identify their own emotions and those of others, to self-regulate when emotions arise, and to improve their interpersonal relationships.

This Final Degree Project aims to explore Down syndrome, emotional education, and how students with trisomy 21 manage their emotions. In addition, an intervention proposal will be developed that can be implemented with this group, both in school settings and in various associations. The proposal will be tailored to their learning style and focused on their emotional strengths and challenges.

## **KEYWORDS**

Down síndrome, Emotions, Emotional Education, Emotional Intelligence, Holistic Education, Basic Emotions.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>OBJETIVOS DEL TFG.....</b>	<b>7</b>
<b>OBJETIVO GENERAL .....</b>	<b>7</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>7</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO .....</b>	<b>9</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>14</b>
<b>EL SÍNDROME DE DOWN.....</b>	<b>14</b>
<b>Historia.....</b>	<b>14</b>
<b>Concepto .....</b>	<b>15</b>
<b>Etiología.....</b>	<b>16</b>
<b>Tipos de Síndrome de Down.....</b>	<b>17</b>
<b>Características en el Síndrome de Down .....</b>	<b>19</b>
<b>Prevalencia.....</b>	<b>24</b>
<b>LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....</b>	<b>25</b>
<b>Las emociones .....</b>	<b>25</b>
<b>Tipos de emociones .....</b>	<b>26</b>
<b>Inteligencia emocional .....</b>	<b>27</b>
<b>Educación Emocional .....</b>	<b>28</b>
<b>METODOLOGÍA DEL TFG .....</b>	<b>31</b>
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>32</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>32</b>
<b>CONTEXTO.....</b>	<b>33</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>33</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>33</b>
<b>ACTIVIDADES .....</b>	<b>34</b>
<b>Conozco mis emociones y conozco las emociones de los demás .....</b>	<b>34</b>
<b>Gestiono mis emociones .....</b>	<b>38</b>
<b>Gestiono las relaciones .....</b>	<b>39</b>
<b>APLICACIÓN DEL PROGRAMA.....</b>	<b>42</b>
<b>EVALUACIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>44</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>46</b>

<b>ANEXOS.....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO 1. PERSONAJES DE INSIDE OUT .....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO 2. VÍDEO PRESENTACIÓN .....</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO 3. FOTOS DE LA EMOCIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO 4. EMOTICONOS, DEFINICIONES Y NOMBRE DE LA EMOCIÓN .....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO 5. DICCIONARIO DE EMOCIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO 6. EJEMPLO DEL DICCIONARIO.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO 7. PLANTILLA PARA EL DADO .....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXO 8. SITUACIONES COTIDIANAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXO 9. MEMORY.....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXO 10. TERMÓMETRO EMOCIONAL.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXO 11. RÚBRICA DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXO 12. EJEMPLO DE ACTIVIDAD.....</b>	<b>70</b>

# INTRODUCCIÓN

En este Trabajo de Fin de Grado titulado “La educación emocional en el síndrome de Down” se expondrá una propuesta de intervención para este alumnado centrada en trabajar el tema de las emociones siguiendo su modelo de aprendizaje y teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades en este ámbito.

En primer lugar, encontraremos los objetivos que se proponen conseguir con el desarrollo de este documento, seguidos de la justificación del tema elegido, en la cual se mostrarán las razones y la importancia de llevar este tema al aula.

Posteriormente, aparece la fundamentación teórica, centrada principalmente en dos temas: el síndrome de Down y la educación emocional, que son los dos grandes ejes vertebradores de todo el trabajo. En cuanto a la fundamentación teórica sobre el síndrome de Down, investigaremos su historia, el concepto en sí mismo, las causas de la aparición de este síndrome, los tipos de síndrome de Down, las características de este colectivo y por último, la prevalencia. En el apartado de educación emocional, se hará una indagación sobre la educación emocional en general, centrándonos en la educación emocional en el síndrome de Down, en las emociones y la inteligencia emocional.

Seguidamente, se recoge una propuesta de intervención, en la que se detalla el tipo de alumnado al que va dirigido, los objetivos que se pretenden conseguir, la metodología, las actividades que se llevarán a cabo centradas en que los alumnos conozcan sus propias emociones y las de los demás, gestionen las emociones y gestionen también las relaciones con otras personas, y por último, la evaluación de la propuesta.

Finalmente, en el apartado de conclusiones, se analizará la consecución o no de los objetivos propuestos en este Trabajo de Fin de Grado y las conclusiones extraídas tras haber llevado a cabo este programa.

# **OBJETIVOS DEL TFG**

## **OBJETIVO GENERAL**

El objetivo general de este TFG es mejorar la inteligencia emocional del alumnado con Síndrome de Down implementando un programa de intervención elaborado a partir del estudio de las características, estilo de aprendizaje, fortalezas y debilidades emocionales de este alumnado.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Además, se persiguen los siguientes objetivos específicos:

- Analizar el síndrome de Down: su historia, el concepto y la etiología, los tipos de síndrome de Down existentes y lo que son cada uno, las características de estas personas y la prevalencia del síndrome.
- Investigar acerca de lo que es la educación emocional, las emociones y la inteligencia emocional.
- Definir la educación emocional en el síndrome de Down, identificando las fortalezas y debilidades de este alumnado respecto al tema de las emociones.
- Elaborar diferentes actividades para trabajar la educación emocional con niños y niñas con síndrome de Down que se centren en cuatro puntos: conocer las emociones propias, conocer las emociones de los demás, gestionar las emociones y gestionar las relaciones.

## JUSTIFICACIÓN

Se ha decidido seleccionar el tema de la Educación Emocional en el síndrome de Down ya que es un tema muy presente en la actualidad y al que considero que no se le da toda la importancia que debería darse, no solo en el alumnado con síndrome de Down sino en todo el alumnado en general.

Se considera la educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional como uno de los puntos clave para conseguir un desarrollo integral del alumnado. Conocer y trabajar el mundo de las emociones con los niños desde edades tempranas les ayuda no solo en el ámbito personal, sino también en el ámbito académico.

La educación emocional contribuye a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, a desarrollar la empatía y a aprender a autorregularse, sabiendo qué emoción sientes en cada momento, para así poder gestionarla. Trabajar este tema también mejora las habilidades sociales y la interacción con los demás, mejorando así entre otros muchos tipos de inteligencia, la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Como bien señalan numerosos autores que citaremos en apartados posteriores, la educación emocional capacita a las personas para afrontar los retos que se pueden plantear en el día a día, mejorando así su propio bienestar y también el de los demás.

En el caso del alumnado con síndrome de Down este tema, adquiere una importancia aún mayor ya que este tipo de discentes suele presentar más dificultades en este ámbito. A estos niños y niñas, les cuesta más trabajo incluirse dentro de un grupo, sienten las diferentes emociones de una manera más intensa, les cuesta más controlar sus impulsos... etc.

Los alumnos con Síndrome de Down tienen una gran limitación en la expresión verbal, con un menor autocontrol, con serias dificultades a la hora de planificar y tomar decisiones, con una escasa interacción social espontánea y que muchas veces sienten gran confusión con las emociones que sienten, aunque por el contrario, también son más espontáneos, tienen una gran sensibilidad afectiva, un gran interés por el contacto con las demás personas; no obstante, debido a los estigmas sociales y la baja inteligencia emocional que tenemos la población en general, les cueste más trabajo incluirse dentro de un grupo.

Este alumnado presenta déficits en la abstracción, y muchos de los programas que existen de educación emocional usan conceptos muy abstractos, por lo que es prácticamente inaccesible para este alumnado, por tanto, es importante crear un programa de educación emocional pensado principalmente para ellos, pudiéndose adaptar el mismo al alumnado en general.

El trabajo sobre los temas de educación e inteligencia emocional no solo ayudaría a crear mejores personas, sino que también contribuiría a la inclusión de todo el alumnado no solo en el ámbito académico sino también en el contexto social.

## **RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

En este apartado relacionaremos este Trabajo de Fin de Grado con las competencias que se pretenden desarrollar en los estudiantes en el Grado de Educación Primaria. Se destacan diversas competencias que se buscan desarrollar al concluir el grado, y, por lo tanto, algunas se han procurado reflejar de manera clara a lo largo de este trabajo. Este TFG está relacionado con los objetivos y las competencias que se desarrollan en el Grado de Educación Primaria en la Universidad de Valladolid con la versión 4, del 23 de marzo del 2010.

En primer lugar, analizaremos las competencias generales, siendo la primera competencia: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

- a. Aspectos principales de terminología educativa.
- b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo
- c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria
- d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa
- e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje

- f. Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículum
- g. Rasgos estructurales de los sistemas educativos

Este TFG contribuye a desarrollar esta competencia ya que se ha procurado utilizar una terminología adecuada usando un lenguaje formal para hablar del alumnado con necesidades educativas específicas, en este caso alumnado con síndrome de Down, citando a diferentes autores que resumen las características de estos niños y niñas y su estilo de aprendizaje. Con este trabajo se pretende desarrollar una propuesta de enseñanza-aprendizaje de la educación emocional adaptada a este alumnado, en la que se establecen unos objetivos y contenidos y una evaluación de los mismos.

En otro apartado de la guía, se recoge que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje
- b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- c. Ser capaz de integrar la formación y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje

Esta segunda competencia se aborda aplicando los conocimientos obtenidos durante todo el grado y sobre todo los conocimientos de las asignaturas de la mención de Educación Especial, para conseguir elaborar este documento planificando una propuesta de intervención de educación emocional adaptada al alumnado con síndrome de Down, ya que su estilo de aprendizaje es diferente al resto de alumnos y los programas existentes de educación emocional tratan temas muy abstractos inaccesibles para ellos.

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

- a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

La tercera competencia se logra habiendo indagado sobre el síndrome de Down y la educación emocional en diferentes fuentes y siendo capaz de comparar esta información dada por diferentes autores para seleccionar lo más relevante de cada uno de ellos y en algunos casos, crear una definición propia teniendo en cuenta las palabras citadas por varios autores.

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:

- a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- b. Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
- c. Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.
- d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

Esta cuarta competencia también se logra ya que gracias a todo el desarrollo de este TFG considero que se intenta transmitir una información clara: la importancia que tiene la educación emocional en el alumnado y sobre todo en alumnos y alumnas con síndrome de Down y que los programas estén adaptados a los alumnos con los que se va a llevar a cabo la labor de mejorar su inteligencia emocional.

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

- a. La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
- b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
- c. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje
- d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación
- e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

Esta penúltima competencia general se desarrolla gracias a la investigación realizada en el apartado de “Fundamentación Teórica” en la que se han buscado diferentes autores, documentos, revistas, libros... y se ha seleccionado la información más relevante de cada uno de ellos y también la más actualizada, acotando la búsqueda de información desde el año 2000 hasta hoy. También se pretende innovar en la educación introduciendo el tema de la educación emocional en los colegios, ya que es un tema del que muchos profesores hablan, pero que pocos llevan a la práctica.

Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:

- a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.
- b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.
- c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.
- d. El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
- e. El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Al haber creado un programa de educación emocional específico para el alumnado con síndrome de Down, hemos logrado el acceso a la educación emocional de estos niños y niñas, adaptando este a sus características y a la forma que estos tienen de aprender, igualando así sus oportunidades para desarrollar su inteligencia emocional.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## EL SÍNDROME DE DOWN

### Historia

Según López et al. (2000) lo más antiguo que se sabe acerca del síndrome de Down “tiene su origen en el hallazgo de un cráneo sajón que se remonta al siglo VII D.C. En él se observan alteraciones en la estructura ósea, idénticas a las que suelen presentar las personas con SD.” “Las primeras ilustraciones de individuos con SD, de que se tiene conocimiento, se encontraron en un altar que data del año 1505.” (p.194)

No hubo hasta el siglo XIX, ninguna descripción científica médica que orientara la existencia de este cuadro, fue en 1838 que Sindoor describió por primera vez un cuadro de “*idiocia furfurácea*” o “*cretinismo*”, es de esta forma que 1866 el Síndrome de Down, fue descrito por primera vez con sus características por el Dr. John Langdon Down, en un grupo de pacientes con alteraciones intelectuales, considerándose casi durante un siglo, que el síndrome que Down describió era un estado regresivo de la evolución humana. (Pérez, 2014, p. 2358)

“Debe otorgarse a Down el crédito de describir magistralmente algunos de los rasgos característicos de esta entidad nosológica, con la que se diferenciaba a estos niños de otros con discapacidad intelectual, muy en particular de los que cursaban con cretinismo.” (López et al., 2000, p. 195)

Tal y como nos narra Ruiz (2006) John Langdon Down, “dado el aspecto oriental de los ojos pensó que sus pacientes parecían mongoles, nómadas procedentes de la región asiática central del reino de Mongolia, y que él consideraba como una raza primitiva y poco evolucionada.” (p. 80)

Siguiendo las líneas de Down España (2018) “fue en julio de 1958 cuando el genetista Jérôme Lejeune descubrió que el síndrome consiste en una alteración cromosómica del par 21. Por lo tanto, la trisomía 21 resultó ser la primera alteración cromosómica hallada en el hombre.” (p. 6)

La descripción detallada del cuadro clínico se establece en los siguientes años, así como los métodos de diagnóstico laboratorial, insertándose la técnica de hibridación in situ por inmunofluorescencia, que permite detectar fragmentos muy pequeños del cromosoma, independientemente de su localización en pacientes portadores de esta alteración genética. (Pérez, 2014, p. 2358)

En palabras de Ruiz (2006):

En 1961, un grupo de científicos (...) propuso un cambio de denominación, sustituyendo los términos mongol, mongólico y mongolismo por el de síndrome de Down. (...) Otra designación para este síndrome fue propuesta por el propio Lejeune quien recomendó el de “trisomía 21”. (..) En el año 1965 la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo efectivo el cambio definitivo de nomenclatura.

En el año 2006 la Down Syndrome International fijó el 21 de marzo (21 del 3, trisomía 21) como Día Mundial del Síndrome de Down. (...) En diciembre de 2011, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó oficialmente el 21 de marzo como el Día Mundial del Síndrome de Down. (pp. 80-81)

### **Concepto**

Según Down España (2018) el síndrome de Down es “una alteración genética causada por la presencia de un cromosoma extra en las células del bebé (...). Las personas con síndrome de Down tienen tres copias del cromosoma 21. Es por esto que se le conoce también como trisomía 21.” (p. 5)

Siguiendo las líneas de Fernández (2015) “este síndrome consiste en una alteración de los cromosomas, siendo estos responsables de las características morfológicas y de conducta de los sujetos afectados.” (p. 34)

En palabras de Ruiz (2006):

El síndrome de Down o trisomía 21 es una anomalía genética ocasionada por la presencia de un tercer cromosoma en el par 21 de las células del organismo humano. (...) Se origina un conjunto de alteraciones, como la presencia de ciertos rasgos morfológicos característicos y algunos cuadros patológicos en determinados órganos, entre ellos el cerebro, lo que produce una reducción significativa en la capacidad intelectual. (p.81)

El Síndrome de Down es la causa más frecuente de retraso mental; se trata de una alteración cromosómica, caracterizada por un exceso de material genético. (...) El exceso de material genético origina un desequilibrio en distintos sistemas biológicos; como cada cromosoma está implicado en el desarrollo de varios órganos, la alteración de uno de ellos afectará a varias funciones. (Madrigal, 2004, p.4)

Analizando las definiciones de diferentes autores nos damos cuenta de que todos coinciden en que el síndrome de Down, o también llamado trisomía 21, no es una enfermedad, sino una alteración genética provocada por la aparición de un tercer cromosoma en el par 21. Este tercer cromosoma es el que hace que aparezcan diferentes características en las personas que lo padecen, que veremos con más detenimiento en el apartado de “Características”.

### **Etiología**

Según Down España (2018):

Se produce de forma espontánea, sin que exista una causa aparente sobre la que se pueda actuar para impedirlo. (...) Únicamente se ha demostrado un factor de riesgo, la edad materna (especialmente cuando la madre supera los 35 años) y, de manera muy excepcional, en un 1% de los casos, se produce por herencia de los progenitores. (p.5)

Siguiendo los estudios de Fernández (2015) algunas de las causas podrían ser los genes de la madre, es decir, que alguien de la familia tenga también esta alteración, la edad de la madre, coincidiendo con lo mencionado por Down España, en que es más frecuente la aparición del síndrome cuando la edad de la madre supera los 35 años, algunos procesos infecciosos, la exposición a radiación, falta de vitaminas o ciertos agentes químicos.

En el 95% de los casos, el SD se produce por una trisomía del cromosoma 21 debido generalmente a la no disyunción meiótica en el ovulo. Aproximadamente un 4% se debe a una traslocación robertsoniana entre el cromosoma 21 y otro cromosoma acrocéntrico que normalmente es el 14 o el 22. Ocasionalmente, puede encontrarse una traslocación entre dos cromosomas 21. Por último, un 1% de los pacientes presentan un mosaico, con cariotipo normal y trisomía 21. (Artigas, 2005, p. 37)

### Tipos de Síndrome de Down

“El Síndrome de Down se divide en tres categorías, dependiendo de la manera en que se produzca el exceso de material genético.” (Madrigal, 2004, pp. 19)

Vamos a ver cada una de las categorías siguiendo las líneas de estudio de Down España (2018) y de Madrigal (2004):

Trisomía del par 21 o trisomía regular o libre: es una alteración genética que ocurre muy pronto en el proceso de reproducción celular. En este tipo de síndrome de Down, el par 21 del óvulo o del espermatozoide no se separa correctamente haciendo que, en uno de los pares, en vez de haber dos cromosomas, haya tres. De esta manera, surge un gameto con 24 cromosomas en lugar de 23, dando lugar a un cigoto con 47 cromosomas, al juntarse este gameto con el cromosoma extra con otro del sexo contrario. (Ver Figura 1)

### Figura 1

*Mujer con trisomía 21 libre o regular*

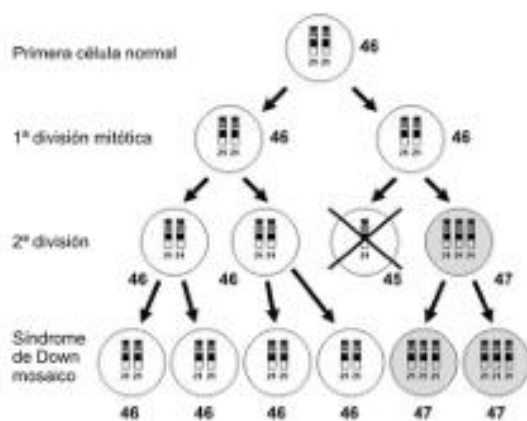


*Nota.* Adaptado de *El síndrome de Down hoy. Dirigido a familias y profesionales* (p. 6), por Down España, 2018, Apunto Creatividad.

**Síndrome de Down por Mosaicismo:** este tipo de síndrome de Down se produce una vez se ha fecundado el óvulo y se produce cuando el material genético no se separa correctamente. Esto da lugar a que algunas de las células de la persona tienen trisomía del par 21 y otras no. En este caso, los rasgos de la persona y su potencial de desarrollo dependerán de la cantidad de células trisómicas. Las personas con síndrome de Down mosaico, en general, tienen menor grado de discapacidad intelectual. (Ver Figura 2)

**Figura 2**

*Distribución cromosómica en la trisomía mosaico. Sólo algunas células tienen 47 cromosomas*



*Nota.* Adaptado de *El síndrome de Down hoy. Dirigido a familias y profesionales* (p. 7), por Down España, 2018, Apunto Creatividad.

**Síndrome de Down por Translocación:** durante la meiosis, un cromosoma 21 se rompe y alguno de sus fragmentos o el cromosoma entero se une a otro par de cromosomas, que suele ser al par 14. De esta manera, el par 14 contiene también una carga genética extra, que es un cromosoma 21 o una parte de él. En este tipo, no es necesario que el cromosoma 21 esté completamente triplicado para que la persona tenga las características del síndrome, aunque estas dependerán del fragmento genético translocado. (Ver Figura 3)

### Figura 3

*Mujer con síndrome de Down por translocación entre un 21 y un 14.*



*Nota.* Adaptado de *El síndrome de Down hoy. Dirigido a familias y profesionales* (p. 7), por Down España, 2018, Apunto Creatividad.

Como hemos visto en el apartado de “Etiología”, el tipo más común de síndrome de Down es la trisomía del par 21, seguido del síndrome de Down por Traslocación y por último, el síndrome de Down por Mosaicismo.

### Características en el Síndrome de Down

“Las personas con síndrome de Down muestran algunas características comunes pero cada individuo es singular, con una apariencia, personalidad y habilidades únicas.” (Down España, 2018, p. 5)

Para poder hablar de las características de las personas con síndrome de Down nos basaremos en lo mencionado por Artigas (2005), Esparza et al. (2022), Madrigal (2004) y Ruiz (2006) y dividiremos estas características en diversos apartados.

#### *Características Físicas*

Siguiendo las líneas de investigación de Artigas (2005) sabemos que “los niños con SD se caracterizan por presentar una gran hipotonía e hiperlaxitud ligamentosa” (p. 37). También cuentan con unas características fenotípicas que les caracterizan y que para describirlas tomaremos como referencia a Artigas (2005).

En cuanto a la cabeza poseen una leve microcefalia con braquicefalia y el occipital más plano de lo habitual y su cuello es corto.

Respecto a la cara cuentan con unos ojos almendrados y rasgados hacia arriba. En algunos casos, pueden tener manchas de Brushfield en el iris. Su nariz es pequeña y un poco aplanada, la boca es pequeña y la lengua tiende a salirse de esta y las orejas también son pequeñas y con el hélix plegado, pudiendo llegar a no tener lóbulo.

Sus manos y pies son pequeños. En las manos solo puede observarse un surco palmar y en los pies hay una hendidura entre el primer y el segundo dedo que hace que haya mayor distancia entre los mismos.

En cuanto a su piel, con el tiempo se vuelve seca e hiperquerotásica. Los genitales en los varones son más pequeños de lo habitual y el volumen testicular es menor.

### ***Características de la Personalidad***

Según Madrigal (2004) existen una serie de características de la personalidad de las personas con síndrome de Down que se dan más a menudo. “Los estudios sobre la conducta realizados en las décadas de los 60 a los 90 del siglo pasado, describían a los niños con síndrome de Down como de buen temperamento, cariñosos, placidos, alegres, tercos, retraídos, desafiantes y lentos” (Ruiz, 2006, p. 95).

Algunas de estas características son:

- Poca iniciativa que repercute en las posibilidades de juego y en la baja tendencia a la exploración.
- Tienden al aislamiento, por ejemplo, en los recreos, ya que no les gusta participar en juegos o deportes por voluntad propia.
- Se dispersan con facilidad de lo que están haciendo y les cuesta pedir ayuda cuando lo necesitan.
- Dificultad en la inhibición de la conducta y persistencia de esta o resistencia al cambio.
- Menor capacidad de respuesta y de reacción. Se muestran apáticos, pasivos y desinteresados ante lo novedoso.
- Capacidad reducida de interpretación y análisis de los acontecimientos externos.
- Son poco constantes con aquellas actividades que no son de su interés.
- En cuanto al trabajo, siendo ya adultos, en general, se muestran constantes, tenaces, puntuales, responsables, meticulosos y sistemáticos.

### ***Características de la Motricidad***

“En el ámbito psicomotor, está afectada tanto la motricidad gruesa, relacionada con el movimiento de los brazos y las piernas, como la fina, que implica el control óculo-manual” (Ruiz, 2006, p. 86). Por lo general, su desarrollo motor es similar al de los niños sin síndrome de Down pero necesitan más práctica y les cuesta más desarrollar la fuerza y controlar su propio cuerpo. “Presentan alteraciones del sistema músculo-esquelético que afectan al desarrollo psicomotor, como son hipotonía muscular, la laxitud de los ligamentos, la reducción de la fuerza y las extremidades más cortas” (Ruiz, 2006, p.86).

“Presentan alteraciones en el control visual, la velocidad, la fuerza muscular y el equilibrio, estático y dinámico. En general, son lentos en sus realizaciones motrices y manifiestan mala coordinación y torpeza motora” (Ruiz, 2006, p.86).

### ***Características Intelectuales y Cognitivas***

Discapacidad intelectual: el hecho de existir mayor cantidad de material genético hace que exista un desequilibrio en la regulación y la coordinación del funcionamiento de los genes. Esto afecta a la transmisión interneuronal dando lugar a la discapacidad intelectual. Todos los niños con síndrome de Down tienen una discapacidad intelectual, aunque puede aparecer en diferentes niveles, siendo más común en los rangos de leve a moderada. El CI suele estar en un rango entre 40 y 65. Se ha comprobado que, con una intervención educativa adecuada, pueden aprender durante toda la vida, e incluso pueden aumentar su edad mental. Estas personas “logran mejores resultados en las tareas que implican la inteligencia concreta que en las que hay que utilizar la inteligencia abstracta” (Madrigal, 2004, p. 5). También, “suelen obtener mejores resultados en las pruebas manipulativas que en las verbales” (Ruiz, 2006, p. 94).

Memoria: como ya hemos dicho, estas personas suelen tener limitaciones tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo. La memoria a corto plazo se mueve entre 3-4 ítems auditivos y 3-5 imágenes, costándoles responder a más de 3 órdenes seguidas. También tienen problemas en la memoria explícita o declarativa, siendo mayor la memoria visual que la auditiva y su memoria procedimental y operativa está más desarrollada que la semántica.

**Percepción:** captan mejor la información si esta se presenta de forma visual a que si lo hace por el medio auditivo. Les es más sencillo responder a las diferentes tareas si pueden hacerlo de manera manual en vez de usando la palabra. También tiene buena capacidad de orientación espacial. Las personas con síndrome de Down tienen un umbral de respuesta mayor que el de la población en general y también es mayor su umbral del dolor, necesitando estímulos más duraderos e intensos.

**Atención:** presentan dificultades a la hora de mantener la atención y suelen distraerse con mucha facilidad, lo que repercute en el acceso a los conocimientos.

**Cognición:** a estas personas, les cuesta procesar la información, retenerla, elaborar respuestas y relacionarla en un espacio y un tiempo concreto. Siguiendo a Ruiz (2006) “su procesamiento simultáneo es mejor que el procesamiento secuencial, lo que hace que les resulte costoso ordenar sucesos en el tiempo y operar con datos aportados de forma sucesiva” (p. 91).

**Lenguaje:** los niños con síndrome de Down

Muestran una clara disociación entre el lenguaje comprensivo y el expresivo, ya que el comprensivo se desarrolla mucho antes que el expresivo. (...) Presentan dificultades articulatorias y baja inteligibilidad del habla. Las oraciones suelen ser simples, cortas y con poco contenido; su lenguaje, descriptivo y funcional; y cometen errores con las normas morfosintácticas. (Ruiz, 2006, p. 90)

### ***Enfermedades asociadas al Síndrome de Down***

Según Esparza et al. (2022) “debido a este incremento en la síntesis de proteínas, también se incrementa la posibilidad de padecer ciertas patologías, sobre todo en el corazón, sistema digestivo y sistema endocrino (p. 7).

Siguiendo a autores como Esparza et al. (2022), Madrigal (2004) y Ruiz (2006) podemos resumir estas condiciones crónicas:

- Enfermedad cardíaca congénita: esta presente en el 40 a 50% aunque con diferentes grados. “La anomalía más común es el canal atrio-ventricular completo junto al defecto total del septum atrio-ventricular, el cual se considera exclusivo del SD, representando el 80% de los casos” (Esparza et al., 2022, p. 8). El tratamiento para los pacientes varía desde una resolución espontánea con medicación hasta una cirugía.
- Anormalidades en el tracto gastrointestinal: los niños con síndrome de Down suelen tener dificultades en la alimentación, sobre todo en la masticación y a la hora de tragar la comida dando lugar a una nutrición e ingestión calórica inapropiada, que sumada a la poca actividad física hace que se reduzca el gasto calórico. Por norma general, la comida sólida no es ingerida hasta una edad más avanzada.
- Alteraciones metabólicas: estas personas suelen envejecer antes que la población, iniciándose este proceso alrededor de los 40 años. Las personas con síndrome de Down tienen una tasa metabólica en reposo reducida lo que contribuye a desarrollar sobrepeso, obesidad y diabetes. También pueden desarrollar celiaquía, hipo o hipertiroidismo o tiroides autoinmune. Las alteraciones en la actividad tiroidea están presentes en un 15% de los casos, sobre todo de hipotiroidismo.
- Obesidad: en las personas con síndrome de Down hay una mayor prevalencia de obesidad que en la población en general, lo que puede desencadenar otras enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos ortopédicos...
- Diabetes mellitus: esta condición se presenta en un 22% de los niños con síndrome de Down antes de los 2 años comparado con el 7% en el resto de la población. Puede relacionarse con el sobrepeso y la obesidad, ya que suele desaparecer después de la pubertad, que es cuando se desarrollan estas dos condiciones.

- Alzheimer: se observan lesiones neurofibrilares y placas neuríticas en todas aquellas personas con síndrome de Down que sobreviven más de 30 años. “Más del 70% de las personas con SD que llegan a la edad de 55-60, muestran signos de demencia temprana” (Esparza et al., 2022, p. 10). Algunos de los signos que se pueden observar son la pérdida de memoria a corto y a largo plazo, disminución de la habilidad de aprendizaje y dificultades en la fluidez verbal y en la semántica. Algunos de los factores que contribuyen a la aparición de esta enfermedad son las dietas ricas en grasa o la falta de actividad física.
- Leucemias: aparecen con una prevalencia de entre un 15 y 30% más que en resto de la población, predominando la leucemia megacariocítica en hasta un 50% de los casos, con una incidencia de 500 veces mayor que en niños sin síndrome de Down. La leucemia mieloide aguda tiene una incidencia de un 10-20% mayor que en personas sin el síndrome.
- Manifestaciones oftalmológicas: “el 75% de las personas con síndrome de Down presentan problemas oculares” (Ruiz, 2006, p. 85). En menores de un año lo más común son las obstrucciones del conducto nasolagrimal y la blefarokonjuntivitis, en menores de cinco, el astigmatismo, la fisura palpebral oblicua y la hipermetropía, en niños de 6 a 12 años, las fisuras oblicuas y las anomalías en el iris, y en mayores de 12, el astigmatismo, las anomalías del iris, las fisuras oblicuas en los párpados y las cataratas.

### **Prevalencia**

Según Down Galicia (2024) la prevalencia es de 10 nacimientos por cada 10000, aunque puede variar según el país y la sociedad. “Se estima que el número de personas con síndrome de Down es de alrededor de 35000. Una cifra que constata con las 300000 que teníamos hace 40 años”. También nos habla de que la esperanza de vida y la supervivencia de las personas con síndrome de Down ha aumentado considerablemente pudiendo llegar a sobrevivir hasta los 60 años frente a los 9-11 que tenían de esperanza de vida estas personas hace unos 40 años.

Siguiendo a Robles (2007) el descenso del número de personas con síndrome de Down nacidos durante los últimos años puede deberse al aumento de la tasa de abortos inducidos después de que se confirme el diagnóstico prenatal. “Alrededor de un tercio de los embarazos en los que el feto presenta anomalías cromosómicas no llegan a término” (Robles, 2007, p.69).

## **LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

### **Las emociones**

A continuación, vamos a destacar algunas de las definiciones de lo que son las emociones para diferentes autores.

“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Según Bisquerra et al. (2012) citando a Mora y Sanguinetti (2004) la emoción es “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo” (p. 14).

“Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.” (AECC, s.f., p. 4)

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (Guerri, 2025)

Con todas estas definiciones podemos concluir que las emociones son una reacción de nuestro organismo ante un estímulo, ya sea positivo o negativo, y que no siempre tiene porqué provenir del exterior.

Toribio (2021) nos dice que las emociones son respuestas complejas y multidimensionales formadas por elementos fisiológicos, vivenciales o fenomenológicos y observacionales o motores.

Long (1968) fue el primer autor en plantear la importancia de tener en cuenta este triple sistema de respuesta, planteándose en su modelo teórico “Tres Sistemas de Respuesta Emocional”. Distinguió entre cognitivo (cognitivo subjetivo), fisiológico (reacciones fisiológicas) y motor (funcional expresivo, conductas manifiestas) (Toribio, 2021, p. 8)

Por último, sería interesante aclarar que emoción y sentimiento no son lo mismo, ya que muchas veces se suelen confundir ambos términos. Siguiendo a Ruiz (2006):

Se utiliza el término emoción para referirse a la respuesta fisiológica del organismo, mientras que el sentimiento hace referencia a la experiencia consciente. La emoción se relaciona más con percepción psicofisiológica y el sentimiento con la atribución cognitiva, lo que supone una vivencia más profunda (...). Podríamos decir que las emociones pertenecen al cuerpo y los sentimientos a la mente (p. 51)

Un párrafo que resumiría todo lo anterior es el siguiente de Ruiz et al. (2017):

Todo ser humano es una entidad compleja que interacciona con los objetos del entorno a través de dos instrumentos fundamentales: los cognitivos y los emocionales. Los instrumentos cognitivos (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje) le permiten intervenir sobre la realidad en forma de actuaciones. Las emociones le relacionan con los objetos de esa realidad (p.6)

### **Tipos de emociones**

Toribio (2021) nos narra que “Paul Ekman, en 1972, definió seis emociones básicas: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa.” Años más tarde, en 1980, Robert Plutchik “sugirió la existencia de 8 emociones básicas, que se combinan entre ellas para enriquecer nuestro mundo emocional. (...) Las emociones básicas eran: Temor, Sorpresa, Tristeza, Disgusto, Ira, Esperanza, Alegría y Aceptación.” Estas 8 emociones básicas se combinaban dando lugar a “ocho emociones avanzadas (amor, sumisión, susto, decepción, remordimiento, desprecio, alevosía y optimismo), cada una de ellas compuesta por dos emociones básicas.” (pp. 4-5)

Ruiz (2006) nos dice que las emociones básicas descritas por Ekman son “emociones innatas, cuya expresión corporal es universalmente reconocida en la mayor parte de las culturas, tanto letradas como iletradas”. (p. 50).

Gómez (2018) siguiendo la clasificación de Bisquerra (2000) nos dice que existen “emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad), emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión).”

### **Inteligencia emocional**

Para Ruiz et al. (2017) la inteligencia emocional es “una capacidad del ser humano que le permite identificar las emociones y los sentimientos, propios y ajenos, y le faculta para comprender y gobernar dichos fenómenos afectivos para adaptarse eficazmente al medio social en el que se desenvuelve.” (p. 8)

Para Alonso (2019) la inteligencia emocional es:

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. (...) La inteligencia emocional contribuye a entender la función de las emociones y a generar estrategias para controlarlas y comprenderlas (pp. 1-2)

Según Casas (2016) citando a Shapiro (1977) la inteligencia emocional es “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.” (p. 31)

Casas (2016) también nos proporciona la definición que dio Daniel Goleman sobre este concepto que es “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.” (p.31)

Gómez (2018) citando a Fernández-Berrocal y Extremera (2002) dice que la inteligencia emocional:

Implica la habilidad de percibir, valorar y expresar emociones con precisión; la habilidad de acceder y generar sentimientos para facilitar el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y conocimiento emocional; la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento intelectual y emocional.

## **Educación Emocional**

Gómez (2018) citando a Bisquerra (2000) nos afirma que:

La educación emocional constituye un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás, con objeto de capacitar al individuo para adoptar comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano. (p. 27)

Ruiz et al. (2017) define este término tomando como referencia las palabras de Rafael Bisquerra y lo define como:

El proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, con el fin último de aumentar el bienestar personal y social. (p. 8)

También Ruiz et al. (2017) nos da la siguiente definición de educación emocional: “es una forma de prevención primaria inespecífica, por medio de la cual se adquieren competencias y habilidades que pueden ser aplicadas a una amplia multiplicidad de contextos y circunstancias vitales.” (p. 11)

Gómez (2018) describe las competencias emocionales como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.” (p. 26)

Juan y Jiménez (2024) nos dan otra definición de competencias emocionales siguiendo a Goleman: “habilidades que se pueden desarrollar con el objetivo de convertirse en mejores personas, con los demás y con uno mismo; influyendo en todos los ámbitos de la vida.” (p. 6)

Para Juan y Jiménez (2024) las competencias emocionales a tratar en los programas de educación emocional serían el autoconocimiento, el autocontrol, la paciencia, la asertividad, la empatía, controlar el estrés, la autonomía y la toma de decisiones, la automotivación, las habilidades sociales y la creatividad.

### ***Educación emocional en el síndrome de Down***

La formación integral de una persona con síndrome de Down según Ruiz et al. (2017)

Requiere el abordaje de los aspectos emocionales tanto o más que los intelectuales y precisan de competencias y destrezas sobre las emociones que les capaciten para enfrentarse a los retos de la vida, en aras de alcanzar el mayor grado posible de bienestar individual. (p.8)

Siguiendo las palabras de Ruiz et al. (2017) las personas con síndrome de Down suelen tener muchas dificultades para incluirse dentro de un grupo, tanto siendo pequeños como en la edad adulta, y esto en gran medida se debe a las carencias sociales y emocionales que tenemos la población en general, y no solo las personas con este síndrome. Estas personas sienten igual que los demás e incluso podríamos decir que lo hacen de manera más intensa, ya que tienen mayores dificultades para controlar sus impulsos. Es por esto, que es fundamental que se lleve a cabo una educación emocional, y no solo dirigida a las personas con trisomía 21 sino a todas las personas.

Según las definiciones de educación emocional vistas en el apartado anterior, nos damos cuenta de que la educación emocional “es un proceso enfocado en potenciar el mundo emocional que, complementariamente con las habilidades cognitivas, facilita el desarrollo integral de la persona con discapacidad.” (Juan y Jiménez, 2024, p. 5)

Juan y Jiménez (2024) afirman que “la educación emocional es un proceso que nos permite desarrollar las siguientes competencias emocionales con las personas con síndrome de Down: autoconciencia, regulación de las emociones, empatía y habilidades sociales.” (p. 5)

“Muchos de los programas de educación emocional al uso tienen un marcado componente de abstracción que hace difícil su aplicación para personas con síndrome de Down.” (Ruiz et al., 2017, p. 11) Es por esto que debemos crear un programa de educación emocional centrado en la forma que tienen estos niños de aprender y también en sus características, que por ello las hemos descrito anteriormente.

Veremos a continuación una tabla (ver Tabla 1) realizada por Ruiz (2006) en el que se resumen las fortalezas y debilidades de las personas con síndrome de Down relacionadas con el mundo de las emociones.

**Tabla 1**

*Fortalezas y debilidades en el mundo emocional de las personas con síndrome de Down*

<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
Intensa vivencia de las emociones	Limitaciones de expresión verbal
Mayor espontaneidad emocional	Menor autocontrol emocional
Amplia variedad de personalidades	Visibilidad de la discapacidad
Aprendizaje por imitación	Necesidad de apoyos (heterorregulación)
Percepción visual	Dificultad al planificar y al tomar decisiones
Interés por el contacto social	Baja interacción social espontánea
Sensibilidad afectiva	Confusión emocional
Satisfacción con su vida	Sobreprotección o sobre-exigencia

*Nota.* Tabla adaptada de *Todo un mundo de emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down* (p. 107), por E. Ruiz, 2006, CEPE.

## METODOLOGÍA DEL TFG

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, en primer lugar, se han seleccionado los temas vertebradores sobre los que versaría, eligiendo los temas de educación emocional y el síndrome de Down. Se ha realizado una búsqueda exhaustiva de diferentes documentos, revistas educativas, libros, artículos... de diferentes autores que tratan ambos temas.

La mayoría de la información se ha extraído de artículos de revistas digitales y de la web de la Asociación de Síndrome de Down de España. También ha sido de gran utilidad, para el apartado de fundamentación teórica, el libro *Todo un mundo de emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down* (Ruiz, 2006), cuyo autor, Emilio Ruiz, colaboró en 2017 con la Asociación Down Valladolid en la creación de un programa de educación emocional adaptado al síndrome de Down, titulado *Emociona-Down. Programa de educación emocional. Guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales* (Down Valladolid, 2017). Este programa ha proporcionado información valiosa para el segundo eje vertebrador del TFG: la educación emocional.

Asimismo, se ha procurado consultar fuentes bibliográficas actualizadas, delimitando el marco temporal de publicación de los documentos y revistas desde el año 2000 hasta ahora, el 2025. De esta forma, aseguramos que la información sea lo más relevante y reciente posible y muestre todos los avances que hay hasta ahora en cuanto a la investigación sobre el síndrome de Down y la Educación Emocional.

Posteriormente, se ha seleccionado la información más relevante a tratar en los diferentes apartados, definiendo así cada uno de los epígrafes seleccionados en cada uno de los temas propuestos. En el tema del síndrome de Down, se ha tratado de definir el concepto y los tipos de síndrome de Down que existen, la historia de este síndrome, sus causas, las diferentes características y enfermedades de las personas que poseen trisomía 21 y la prevalencia. En cuanto al tema de la educación emocional, se ha definido el concepto de emoción y los tipos de emociones que existen y también se ha tratado el tema de la inteligencia emocional y la educación emocional, centrándonos en la Educación Emocional de las personas con síndrome de Down.

Por último, se pretende desarrollar una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional con alumnado con síndrome de Down. Para esta propuesta seguiremos los cuatro puntos que tratan Juan y Jiménez (2024) en su *Programa de educación emocional de Down España* que son: conozco mis emociones, gestiono mis emociones, conozco las emociones de los demás y gestiono las relaciones.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **INTRODUCCIÓN**

Como bien se ha señalado en el apartado de metodología, para esta propuesta de intervención centrada en la educación emocional del alumnado con síndrome de Down, pondremos el foco de atención en cuatro ámbitos, que serán los siguientes: que el alumnado sea capaz de conocer sus propias emociones y también las de los demás, que sepan gestionar esas emociones, y por último, que aprendan a gestionar las relaciones con las demás personas.

Considero que el tema de la educación emocional debería trabajarse con todo el alumnado en general y debería empezar a hacerse desde edades tempranas, es decir, desde Educación Infantil. A través de la educación emocional los niños y niñas mejorarían su inteligencia emocional, las relaciones personales, se conocerían mejor a ellos mismos y también se convertirían en mejores personas.

Para las personas con síndrome de Down es un tema fundamental a tratar, desde el colegio o desde las asociaciones. Es necesario que mejoren su bienestar emocional, difícil de conseguir debido a los grandes problemas que suelen tener a la hora de ser incluidos en los grupos, la gran intensidad con la que sienten sus emociones y la dificultad que tienen para controlarlas. Gracias a los programas de educación emocional adaptados a su estilo de aprendizaje y a sus capacidades, estos niños y niñas podrán aprender a identificar y regular sus emociones, mejorar sus habilidades sociales y mejorarán las relaciones con los demás.

## **CONTEXTO**

Esta propuesta de actividades va dirigida principalmente a alumnado con síndrome de Down, pudiendo ser adaptada para realizarse con todo el alumnado en general.

Está pensada para realizarse como una primera toma de contacto con el mundo de las emociones, ya que partiremos de actividades muy sencillas en las que los alumnos conocerán las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa e ira.

Tampoco va dirigida a un grupo de edad específica, sino que se podrán adaptar las actividades en función de la edad de los participantes y podrá llevarse a cabo tanto en un centro escolar como en las diferentes asociaciones a las que acuden los niños y niñas con síndrome de Down.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos generales de la propuesta son:

- Conocer las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa e ira.
- Saber identificar las emociones básicas en diferentes situaciones, en uno mismo y en los demás.
- Representar las emociones básicas.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Gestionar las emociones negativas.

## **METODOLOGÍA**

En esta propuesta de educación emocional utilizaremos una metodología principalmente centrada en el juego, presentando a los alumnos con síndrome de Down las diferentes actividades como si fueran un juego, para así llamar su atención y motivarles a participar en ellas.

También intentaremos lograr que los alumnos adquieran un aprendizaje significativo acerca de las emociones, haciendo que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea un proceso en el que los alumnos participen activamente y vayan construyendo ellos mismos su propio aprendizaje. Se procurará aplicar los conocimientos aprendidos por los alumnos a situaciones de la vida cotidiana para que ellos sepan reconocer las emociones y sepan cómo controlarlas, no solo en la propia actividad, sino también cuando estas aparezcan en diferentes contextos de la vida cotidiana.

## **ACTIVIDADES**

Como bien se ha señalado anteriormente, se dividirán las actividades en cuatro bloques de contenidos:

- Conozco mis emociones.
- Gestiono mis emociones.
- Conozco las emociones de los demás.
- Gestiono las relaciones.

Los bloques en los que centraremos especialmente la atención y, por tanto, los que más trabajaremos serán el de *conocer las propias emociones y las de los demás*, ya que se ha considerado que son el punto de partida para poder trabajar los otros dos, tanto gestionar las propias emociones como relacionarse con los demás de manera adecuada.

### **Conozco mis emociones y conozco las emociones de los demás**

#### ***Actividad 1. Conocemos a los personajes emocionales***

Para esta primera actividad, usaremos diferentes tarjetas en las que aparecen las seis emociones básicas definidas por Paul Ekman, que son: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Para ello, usaremos los personajes de la película “Inside Out 2” (Ver Anexo 1) que nos acompañarán a lo largo de todo el curso. La palabra “ira” la sustituiremos por “enfado” que es más sencillo de entender para el alumnado.

Lo que se hará en primer lugar será enseñarles a los alumnos un video de presentación de nuestros nuevos amigos (Ver Anexo 2). Después, se mostrarán uno a uno cada personaje y tendrán que decir qué emoción representan tras haber visto el vídeo y también observando la expresión de sus caras.

Por último, les daremos un espejo y deberán imitar cada una de las emociones que acaban de conocer.

Objetivos:

- Reconocer y poner nombre a las emociones representadas por cada personaje.
- Imitar las emociones de los personajes.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Imitación de emociones.

***Actividad 2. Asociación de imágenes***

En esta segunda actividad, volveremos a usar las tarjetas de nuestros personajes de Inside Out. Dejaremos sobre la mesa diferentes fotografías de las seis emociones básicas (Ver Anexo 3) (que serán dibujos, emoticonos y personas reales) y lo que deberán hacer los alumnos es clasificarlas en función de a qué personaje se asemejan sus expresiones faciales.

Objetivos:

- Asociar las diferentes imágenes con la emoción que representan.
- Reconocer las emociones en imágenes con diferentes formatos: emoticonos, imágenes de personas reales y dibujos.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Clasificación de imágenes en función de las emociones que representan.

***Actividad 3. Diccionario de emociones***

Para esta actividad crearemos nuestro propio diccionario de emociones. Se repartirá a cada alumno un emoticono de cada una de las emociones trabajadas, junto con las definiciones y el nombre de las emociones (Ver Anexo 4). Lo que deberán hacer será juntar cada emoticono con el nombre y la definición de la emoción, y pegarla en un librito (Ver Anexo 5 y 6) que será nuestro diccionario de las emociones, el cual iremos rellenando a medida que aprendamos nuevas emociones.

También deberán decorar la portada de su diccionario pintando el título como ellos quieran y coloreando a cada uno de los personajes tal y como son. El nombre de cada emoción también aparecerá en blanco, por lo que el alumnado deberá colorearlo del color del personaje que representa esa emoción (por ejemplo, tristeza de azul o enfado de rojo).

Objetivos:

- Conocer las definiciones de las emociones.
- Asociar la definición con el nombre de la emoción y su representación.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Definición de las emociones básicas.
- Asociación de la emoción, con el nombre y la representación.

***Actividad 4. El dado de las emociones***

Con una cartulina grande crearemos un dado (Ver Anexo 7) en el que en cada cara pegaremos cada uno de los emoticonos de la actividad anterior. Lo que deberá hacer el alumnado es, uno por uno ir tirando el dado y hacer una representación de la emoción que haya tocado sin que los demás vean la imagen, y el resto deberá adivinar que emoción está representado su compañero.

Tras haber representado la emoción y que los demás lo adivinen la persona a la que le ha tocado representarla deberá contar a sus compañeros una situación que haya vivido en la que haya sentido la emoción que le ha tocado.

Objetivos:

- Reconocer las emociones básicas en los demás.
- Representar las emociones básicas.
- Adivinar la emoción.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Representación de emociones.
- Reconocimiento de las emociones a través de la representación de los otros.

### ***Actividad 5. Análisis de situaciones***

En esta actividad se mostrarán a los niños diferentes situaciones (Ver Anexo 8) que pueden ocurrir en su vida cotidiana y ellos tendrán que observar cada una de las imágenes y describírselas al resto. Intentaremos que en las descripciones mencionen la emoción que sienten las personas de la imagen y si no, les iremos haciendo preguntas para que pongan nombre a esa emoción como, por ejemplo: “¿y cómo crees que se siente el niño/la niña de la imagen?” “¿y la niña está contenta o está enfadada?” ...

Después deberán contar una situación en la que ellos hayan sentido la misma emoción que alguno de los personajes que aparecen en la imagen.

#### Objetivos:

- Describir las emociones que aparecen en una imagen.
- Describir situaciones en las que aparezcan las diferentes emociones.
- Reconocer las emociones que expresan los demás.

#### Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Descripción de emociones.
- Descripción de imágenes.
- Reconocimiento de emociones.

### ***Actividad 6. Memory de emociones***

Jugaremos al memory con diferentes caras (Ver Anexo 9) que representen las emociones que estamos trabajando. Colocaremos las cartas boca abajo y desordenadas, y por turnos los alumnos tendrán que levantar dos cartas intentando buscar las parejas. También deberán fijarse bien en las que levanta su compañero para poder ir recordando las que han salido y crear así las parejas. Por cada pareja los alumnos recibirán un punto, pero solo se lo llevarán si representan y nombran correctamente la emoción que han conseguido.

#### Objetivos:

- Poner nombre y representar las emociones básicas.
- Utilizar la memoria para emparejar las cartas de las emociones.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Memoria.
- Representación de emociones.

***Actividad 7. El juego del espejo***

Distribuiremos a los alumnos por parejas y les diremos que uno de ellos deberá hacer una emoción y el otro deberá imitarle, como si fuera su espejo. También deberá decir qué emoción es la que ha realizado su compañero y el otro le dirá si ha acertado o no. Después, cambiarán de rol.

También podemos hacer la actividad participando nosotros y podemos ser nosotros los que representemos la emoción y ellos nos tengan que imitar.

Objetivos:

- Reconocer e imitar las emociones de los demás.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Imitación y reconocimiento de emociones en los demás.

**Gestiono mis emociones*****Actividad 8. El termómetro emocional***

Para esta actividad lo que haremos será poner en el aula un termómetro (Ver Anexo 10) en el que las temperaturas sean las diferentes emociones y lo que deberán hacer los niños es cuando vengan a clase señalar la emoción que sienten y contar tanto al profesor como a sus compañeros porque se sienten así. El profesor lo que deberá hacer es guiar al alumno para que este exprese cómo se siente, y si es una emoción negativa, entre todos buscarán una manera de que el alumno o alumna se sienta mejor.

Objetivos:

- Aprender a identificar las emociones que sienten en un determinado momento.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Identificación de las emociones propias.

***Actividad 9. La tortuga***

Usaremos la técnica de la tortuga para ayudar a los niños a aprender a controlar sus emociones y pensar antes de actuar ante una determinada situación, por ejemplo, cuando se enfadan o están tristes.

Para ello, les diremos que al escuchar la palabra “tortuga” lo que deberán hacer será cerrar los ojos, pegar los brazos al cuerpo y pegar la barbilla al pecho, como si fueran una tortuga que intenta meterse dentro del caparazón. Después deberán contar hasta 10 e intentar ir relajando todas las partes de su cuerpo para poder salir del caparazón.

Esta técnica la usaremos en los momentos en los que sintamos que nuestro alumnado se encuentra más nervioso, cuando surja algún conflicto o cuando creamos que pueda ser conveniente.

Objetivos:

- Gestionar las propias emociones.
- Aprender a relajarse cuando sientan una emoción negativa.

Contenidos:

- Gestión de emociones.
- Relajación.

**Gestiono las relaciones*****Actividad 10. El dinosaurio de Daniel***

En primer lugar, se visualizará el vídeo del cuento *El dinosaurio de Daniel* (<https://www.youtube.com/watch?v=3WYeQS1pqb0>). A continuación, realizaremos entre todos un resumen del cuento con el objetivo de comprobar que los niños han comprendido de qué trataba.

Después, les haremos diferentes preguntas para que identifiquen las diferentes emociones que sienten los protagonistas:

- ¿Cómo se sintió Daniel cuando se enteró que sus padres habían tirado su dinosaurio?
- ¿Qué sintió su prima Marta cuando se enteró?
- ¿Qué emoción sintió Marta cuando el señor la gritó?
- ¿Cómo se sintió Marta cuando vio que el señor no le iba a devolver al dinosaurio? ¿Y cuando al fin se lo dio?
- ¿Cómo se sintió Daniel al volver a ver a su dinosaurio? ¿Y cuando se enteró que en la barriga ya no ponía su nombre?

#### Objetivos:

- Identificar las emociones que aparecen en un cuento.

#### Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Identificación de emociones en los demás.

#### ***Actividad 11. Por 4 esquinitas de nada***

En esta actividad veremos el cuento “*Por 4 esquinitas de nada*” ([https://www.youtube.com/watch?v=DBjka\\_zQBdQ](https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ)) y de la misma manera que hicimos en la actividad anterior analizaremos las emociones del protagonista, que en este caso es “Cuadradito”. También trabajaremos con este cuento la empatía, la inclusión, la aceptación de las diferencias...

Haremos al alumnado las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente Cuadradito cuando ve que todos entran en la casa menos él?
- ¿Te has sentido solo alguna vez? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué harías tú si ves que hay un niño o una niña que está solo/a en el patio?
- ¿Qué sintió Cuadradito cuando vio que los Redonditos habían reformado la puerta para que él pudiera entrar?

Objetivos:

- Identificar las diferentes emociones en los demás.
- Trabajar la empatía haciendo que el alumno se ponga en el lugar del protagonista.

Contenidos:

- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa y enfado.
- Identificación de las emociones en los demás.
- Empatía.

***Actividad 12. ¿Qué harías tú?***

En esta actividad les iremos contando a los niños diferentes situaciones que pueden surgir en su día a día y ellos deberán decir qué sería lo que harían en cada una de ellas. De esta manera veremos cuál es la manera que tiene cada alumno de abordar las diferentes situaciones y así podremos ayudarles a actuar de la manera correcta si consideramos que la suya no lo es.

Algunas de las situaciones que les propondremos serán:

- Estás jugando con un juguete y viene otro niño/a y te lo quita.
- Hay unos niños en el patio jugando y tú quieres jugar, pero ellos no te dejan.
- Hay un niño sentado solo en el patio y está muy triste.
- Quieres jugar con el juguete con el que está jugando otro niño.
- Estas haciendo algo que te ha mandado tu profesora o tus padres y no puedes hacerlo solo.

Objetivos:

- Analizar diferentes situaciones.
- Aprender a actuar ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Mejorar las relaciones con los demás.
- Mejorar las habilidades sociales.

### Contenidos:

- Análisis de situaciones.
- Relaciones interpersonales.
- Habilidades sociales.

## **APLICACIÓN DEL PROGRAMA**

De la propuesta de intervención detallada, se han llevado a cabo las tres primeras actividades con dos alumnos diferentes, un alumno de diez años y otra de seis. A continuación, se detallará cómo fue el transcurso de dichas actividades con ellos.

La primera actividad llamó bastante su atención ya que ya conocían a los personajes de la película. Les puse el vídeo, y el niño me pidió que se lo pusiera de nuevo. Después les fui enseñando una a una las fotos de los personajes y ninguno de los dos tuvieron ningún problema en identificar la emoción que representaba cada uno. El que más les costó a ambos fue “Sorpresa”, ya que no aparece en la película, sino que es un personaje creado con inteligencia artificial y por lo tanto, no la habían visto en el vídeo. La segunda parte, la llevó a cabo mucho mejor la niña que el niño ya que ella es mucho más expresiva y consiguió imitar a la perfección las seis emociones; en cambio, al niño muchas veces tenía que hacer yo el gesto y él ya me imitaba a mí.

Para la segunda actividad, puse en cada una de las mesas del aula de apoyo cada uno de los personajes y en el medio repartí los dibujos, emoticonos y las imágenes de personas reales de cada una de las emociones para que ellos fueran cogiendo uno a uno y poniéndolo encima del personaje correspondiente. En ambos casos, la única dificultad que observé fue distinguir los emoticonos de miedo y sorpresa, ya que en algunas imágenes ambas emociones aparecían representadas de la misma manera, con la boca abierta y las manos en las mejillas, lo que les llevó a confundir una emoción con la otra.

La última actividad que he llevado a cabo ha sido la del diccionario de emociones. El alumno en cuanto vio la portada se puso a nombrar a los personajes y se dio cuenta de que faltaba nuestro nuevo personaje, Sorpresa. La única dificultad que mostraron en esta actividad fue a la hora de leer las definiciones ya que la alumna hace poco que aprendió a leer y el alumno aún tampoco lee las trabadas y las inversas, por lo que yo les fui ayudando a leer algunas palabras y después, les leí la definición entera.

Alguna definición les costó más que otra, por ejemplo, la de tristeza o enfado, y a la hora de colorear no tuvieron ningún problema ya que solo tenían que fijarse en los colores de los personajes. En el Anexo 12 se podrá observar un ejemplo del desarrollo de esta actividad de la alumna con síndrome de Down con la que se ha llevado a cabo.

## **EVALUACIÓN**

Para llevar a cabo la evaluación lo que haremos será una observación directa del alumnado durante el desarrollo de cada una de las actividades y el diario del profesor, en el que este irá apuntando datos relevantes que ha podido observar durante las actividades.

También evaluaremos al alumnado a través de una ficha de evaluación (Ver Anexo 11) que llevaremos a cabo al finalizar el conjunto de actividades. Para esta ficha se tendrán en cuenta los objetivos propuestos en cada una de las actividades y se evaluará con: no conseguido (NC), en proceso (EP) y conseguido (C).

## CONCLUSIONES

Tras haber hecho una investigación en profundidad sobre el síndrome de Down y la educación emocional, y cómo estos dos temas se relacionan, se ha podido diseñar primero, y después desarrollar una propuesta de intervención integrando los conocimientos teóricos adquiridos, para conseguir los objetivos propuestos en el inicio de este trabajo.

El objetivo general de este TFG era mejorar la competencia emocional del alumnado con Síndrome de Down implementando un programa de intervención elaborado a partir del estudio de las características, estilo de aprendizaje, fortalezas y debilidades emocionales de este colectivo. Se ha alcanzado este objetivo con la elaboración de las diferentes actividades, pensadas para trabajar diferentes puntos de la educación emocional, como son: conocer las emociones, las propias y las de los demás, aprender a gestionarlas y gestionar las relaciones,

El primer objetivo específico que nos ha llevado a la consecución del objetivo general es “Analizar el síndrome de Down: su historia, el concepto y la etiología, los tipos de síndrome de Down existentes y lo que son cada uno, las características de estas personas y la prevalencia del síndrome”. Este objetivo se ha logrado investigando en el apartado de “Fundamentación Teórica” sobre cada uno de los temas citados, usando diferentes fuentes y diferentes autores y contrastando la información obtenida.

El segundo objetivo específico era “Investigar acerca de lo que es la educación emocional, las emociones y la inteligencia emocional”. Este objetivo se ha alcanzado de igual manera que el primero, es decir investigando acerca de lo que es la educación emocional, qué son las emociones y los tipos de emociones, y la inteligencia emocional.

En cuanto al tercer objetivo “Definir la educación emocional en el síndrome de Down, identificando las fortalezas y debilidades de este alumnado respecto al tema de las emociones”, se ha reservado un apartado a la educación emocional en el síndrome de Down, en el que se relacionan los dos grandes temas sobre los que se ha indagado en el apartado de “Fundamentación Teórica”. Analizando las fortalezas y debilidades de este alumnado y también algunas de sus dificultades.

El último objetivo específico es “Elaborar diferentes actividades para trabajar la educación emocional con niños y niñas con síndrome de Down que se centren en cuatro puntos: conocer las emociones propias, conocer las emociones de los demás, gestionar las emociones y gestionar las relaciones”. Se ha desarrollado una propuesta de intervención para trabajar la educación emocional con el alumnado con síndrome de Down, en la que se han elaborado 12 actividades que trabajan diferentes partes de la educación emocional, como son el conocimiento de las emociones propias y de las de los demás, la autogestión de las emociones y las relaciones interpersonales. Dándose más importancia a los dos primeros, ya que se considera que son el punto de partida para lograr los otros dos.

Tras haber puesto en práctica tres de las sesiones del programa, que se han llevado a cabo en el colegio en el que han tenido lugar mis prácticas como maestra de Educación Especial, puedo concluir que trabajar la educación emocional del alumnado, sobre todo con alumnos con síndrome de Down, les ha ayudado a expresar mejor lo que sienten en cada momento y representar correctamente la emoción. Esto no solo les ayuda a ellos mismos a aprender a autogestionarse, sino que también facilita las relaciones con los demás, favoreciendo el reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás. Aunque solo se han llevado a cabo tres de ellas, desde la primera a la tercera se ve un avance en cuanto a la representación de las emociones, siendo esta de forma más fluida, y también a la hora de identificarlas y nombrar cada una de las emociones trabajadas.

Por último, me gustaría volver a recalcar la importancia que tiene la educación emocional para la formación integral de las personas, tanto con síndrome de Down como sin él, aunque adquiere más importancia para este alumnado, ya que suelen tener más dificultades con la gestión de sus emociones y en las relaciones interpersonales. Es por esto, que considero necesario la implementación y el trabajo en las aulas sobre educación emocional, que consiga una mejora de la inteligencia emocional de los alumnos y alumnas, ya que el progreso en esta inteligencia contribuirá al desarrollo y mejora de los otros tipos de inteligencia existente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AECC (s.f.). *Las emociones* (Archivo PDF).  
<https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Alonso Serna, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1 (1), 1-2.  
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677/5853>
- Artigas López, M. (2005). Síndrome de Down (trisomía 21). *Junta Directiva de la Asociación Española de Pediatría*, 6, 37-43.  
<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/6-down.pdf>
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital San Joan de Déu.  
[https://www.academia.edu/download/38757302/25.\\_Como\\_educar\\_las\\_emociones\\_Faros.pdf#page=18](https://www.academia.edu/download/38757302/25._Como_educar_las_emociones_Faros.pdf#page=18)
- Casas Fernández, G. (2016). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15, 30-34.  
<https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/108/121>
- Down España (2018). El síndrome de Down hoy. Dirigido a familias y profesionales. Apunto Creatividad. <https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2019/02/S%C3%ADndrome-de-Down-hoy.pdf>
- Down Galicia (2024). *Estadísticas de síndrome de Down que debes conocer*. Down Galicia. <https://downgalicia.org/es/2024/04/24/estadisticas-sindrome-de-down-en-espana/>
- Esparza Ocampo, K., Chaidez Fernández, Y., Magaña Ordorica, D. Angulo Rojo, C. Guadrón Llanos, A., Castro Apodaca, F. y Magaña Gómez, J. (2022). Principales características fenotípicas crónico degenerativas asociadas al síndrome de Down:

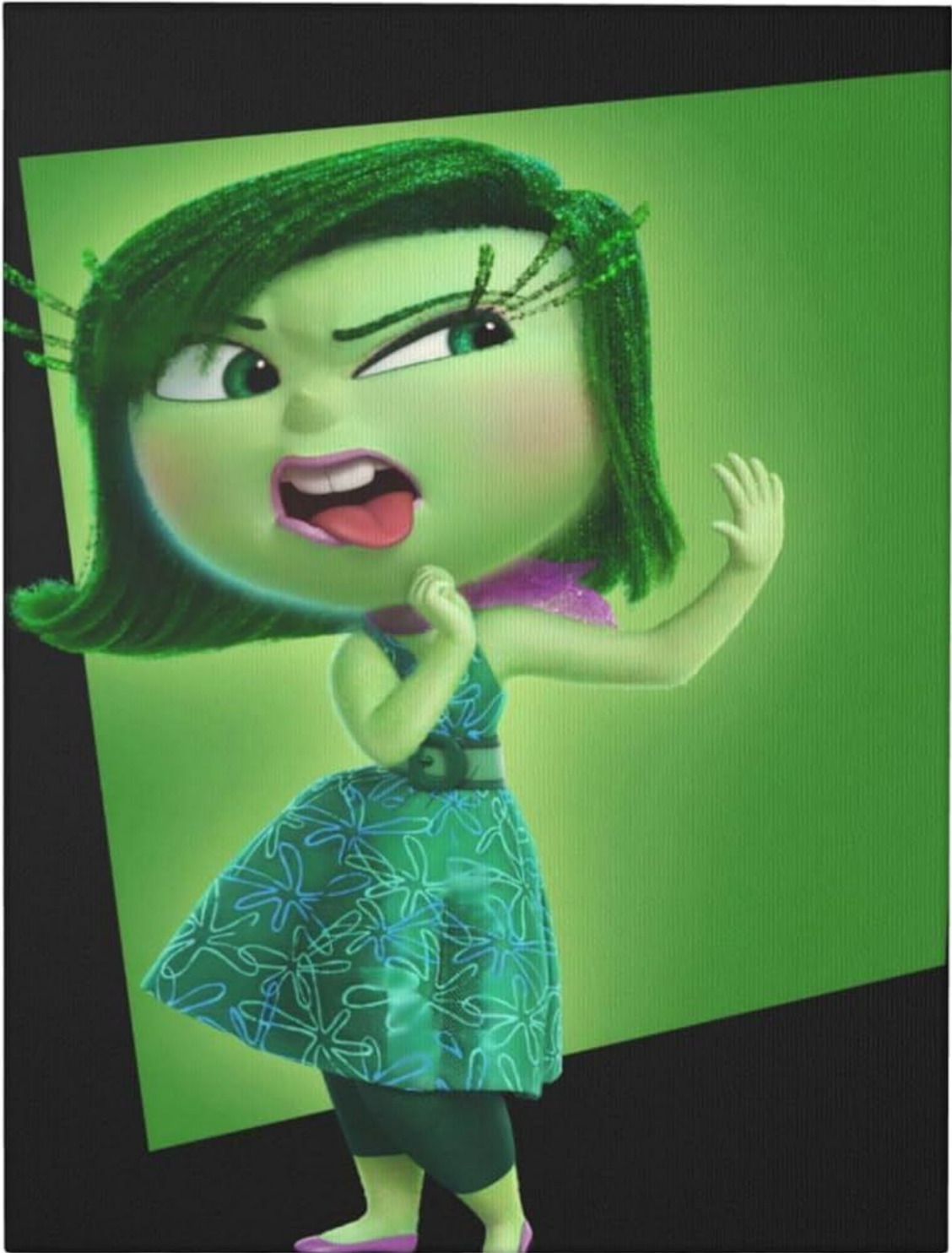
- Una revisión narrativa. *Revista Médica de la Universidad Autónoma de Sinaloa*, 12, 3-22. <http://dx.doi.org/10.28960/revmeduas.2007-8013.v12.se.002>
- Fernández Morales, A.D. (2015). Aspectos generales sobre el síndrome de Down. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 2 (1), 33-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6941140>
- Gómez Domínguez, E. (2018). *Inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor*. Región de Murcia Consejería de Educación, Juventud y Deportes Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística. [https://www.carm.es/edu/pub/18178\\_2018/libropdf/libro\\_InteligenciaEmo.pdf](https://www.carm.es/edu/pub/18178_2018/libropdf/libro_InteligenciaEmo.pdf)
- Guerre, M. (2025). *¿Qué son las Emociones? Tipos, componentes y cómo gestionarlas*. PsicoActiva. <https://www.p psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
- Juan Gamalié, M. A. y Jiménez Martínez-Conde, A. (2024). *Programa de educación emocional*. Tortuga Imprime, S. L. [https://www.sindromedown.org/wp-content/uploads/2024/05/DownEspana-Programa-de-educacion-emocional\\_VF.pdf](https://www.sindromedown.org/wp-content/uploads/2024/05/DownEspana-Programa-de-educacion-emocional_VF.pdf)
- López Morales, P.M., López Pérez, R., Parés Vidrio, G., Borges Yáñez, A. y Valdespino Echauri, L (2000). Reseña Histórica del síndrome de Down. *Revista ADM*, 57 (5), 193-199. <http://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2000/od005g.pdf>
- Madrigal Muñoz, A. (2004). El síndrome de Down. *Revista Retrieved*, 4, 1-104. [https://www.academia.edu/download/56859172/informe\\_down.pdf](https://www.academia.edu/download/56859172/informe_down.pdf)
- Pérez Chávez, D.A. (2014). Síndrome de Down. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 45, 2357-2361. <http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/raci/v45/v45a01.pdf>
- Real Academia Española (s.f.). Emoción. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 27 de abril de 2025, de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Robles Bello, M. A. (2007). Incidencia y prevalencia del síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down: Revista española de investigación e información sobre el Síndrome de Down*, 24 (93), 68-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2323311>

- Ruiz, E., Álvarez, S., Moreno, N., Arbués, J., Hoyos, B., Gil, B., Morón, L., Juan, M. A., Mantilla, I., González-Simancas, A. y Díaz, M. (2017). *Emociona-Down. Programa de educación emocional. Guía de orientaciones didácticas para mediadores emocionales*. DC Promedia.  
<https://www.sindromedown.org/storage/2018/01/Programa-Emociones.-Gui%CC%81a-del-mediador.pdf>
- Ruiz Rodríguez, E. (2006). *Todo un mundo de emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down*. CEPE.
- Toribio del Olmo, H. (2021). *Las Emociones y la Inteligencia Emocional*. Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional. [https://ie-inteligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2021/06/MATERIAL-DE-APOYO\\_LAS-EMOCIONES.pdf](https://ie-inteligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2021/06/MATERIAL-DE-APOYO_LAS-EMOCIONES.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO 1. PERSONAJES DE INSIDE OUT









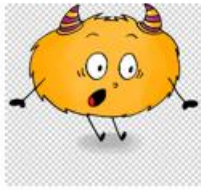


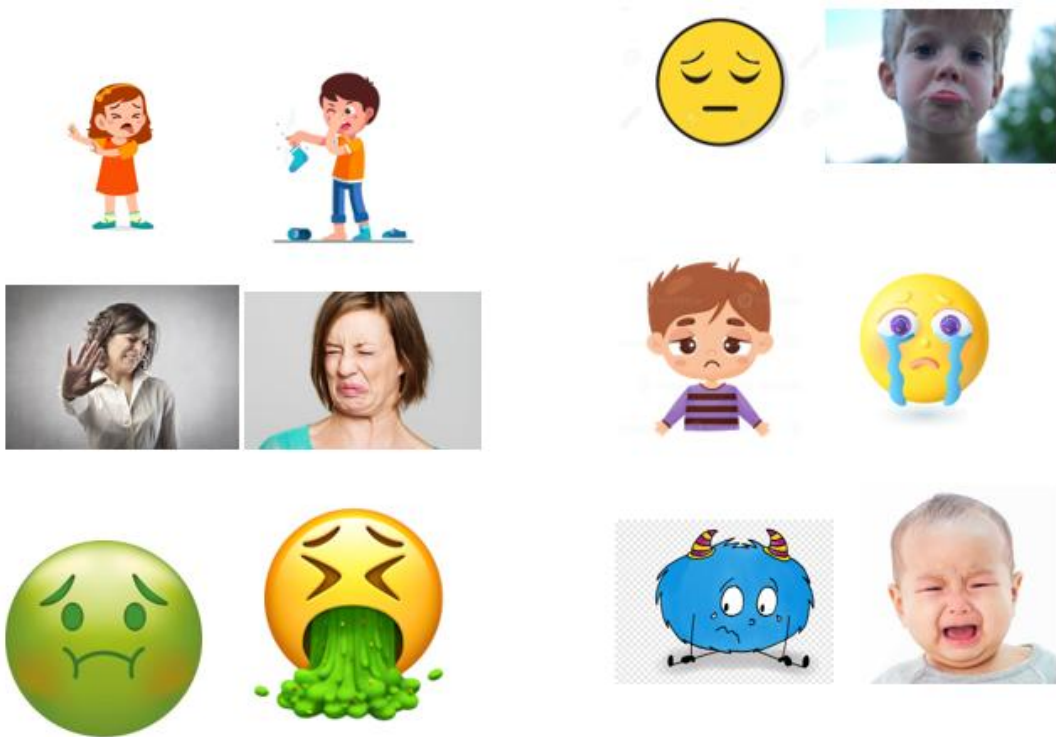


## ANEXO 2. VÍDEO PRESENTACIÓN

[https://youtu.be/ahogVfXzqs4?si=YQ2YcIpTeUK\\_iuXX](https://youtu.be/ahogVfXzqs4?si=YQ2YcIpTeUK_iuXX)

### ANEXO 3. FOTOS DE LA EMOCIONES





## ANEXO 4. EMOTICONOS, DEFINICIONES Y NOMBRE DE LA EMOCIÓN

### EMOTICONOS



## DEFINICIONES

Es una sensación agradable que nos hace estar contentos, de buen humor y con ganas de sonreír.

Es lo que sentimos cuando perdemos algo, nos enfadamos con algún amigo o nos dan una mala noticia.

Lo sentimos cuando estamos en peligro o algo o alguien nos asusta.

Sensación que tenemos cuando algo no nos gusta o no conseguimos lo que queremos,

Es una sensación que tenemos cuando pasa algo que no esperamos o cuando aparece algo o alguien de repente.

Es lo que sentimos cuando hay algo de comer que no nos gusta, cuando algo huele mal o está sucio.

## NOMBRE DE LA EMOCIÓN

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

SORPRESA

ASCO

ENFADO

**ANEXO 5. DICCIONARIO DE EMOCIONES**

<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>

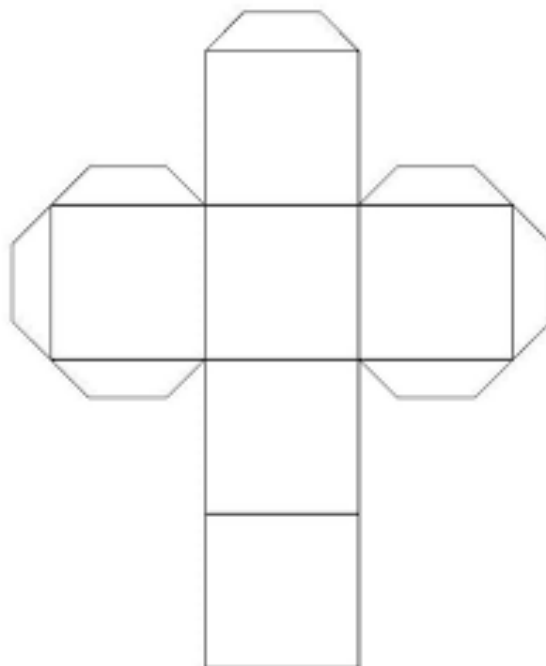
## ANEXO 6. EJEMPLO DEL DICCIONARIO

**ALEGRÍA**



Es una sensación agradable que nos hace estar contentos, de buen humor y con ganas de sonreír.

## ANEXO 7. PLANTILLA PARA EL DADO



## ANEXO 8. SITUACIONES COTIDIANAS







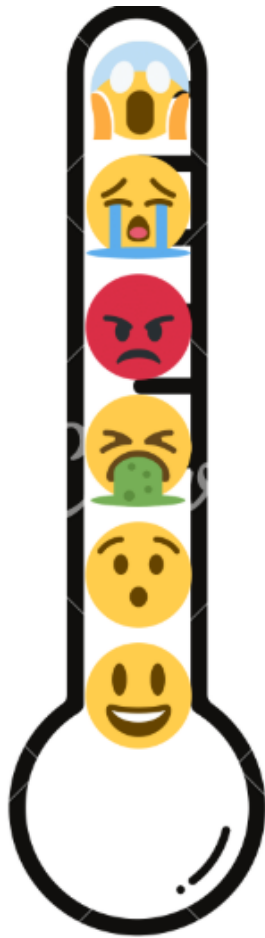






**ANEXO 9. MEMORY**

## ANEXO 10. TERMÓMETRO EMOCIONAL



## ANEXO 11. RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ALUMNO	OBJETIVO	NC	EP	C
	Reconocer y poner nombre a las emociones representadas por cada personaje.			
	Imitar las emociones de los personajes.			
	Asociar las diferentes imágenes con la emoción que representan.			
	Reconocer las emociones en imágenes con diferentes formatos: emoticonos, imágenes de personas reales y dibujos.			
	Conocer las definiciones de las emociones.			
	Asociar la definición con el nombre de la emoción y su representación.			
	Reconocer las emociones básicas en los demás.			
	Representar las emociones básicas.			
	Adivinar la emoción.			
	Describir las emociones que aparecen en una imagen.			
	Describir situaciones en las que aparezcan las diferentes emociones.			
	Poner nombre y representar las emociones básicas.			
	Utilizar la memoria para emparejar las cartas de las emociones.			
	Aprender a identificar las emociones que sienten en un determinado momento.			
	Aprender a relajarse cuando sientan una emoción negativa.			
	Gestionar las propias emociones.			
	Identificar las emociones que aparecen en un cuento.			

	Trabajar la empatía haciendo que el alumno se ponga en el lugar del protagonista.			
	Analizar diferentes situaciones.			
	Aprender a actuar ante diferentes situaciones de la vida cotidiana.			
	Mejorar las relaciones con los demás.			
	Mejorar las habilidades sociales.			

## ANEXO 12. EJEMPLO DE ACTIVIDAD

