



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster Universitario en Psicopedagogía

Trabajo de Fin de Máster

Programa de intervención para la mejora emocional en personas con Síndrome de Down: “Me quiero como soy”

AUTORA: D^a Rebeca Morchón Domínguez

TUTOR: Dr. D^o Mariano Rubia Avi

Curso 2020/2021

Índice

RESUMEN.....	5
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. Síndrome de Down.....	8
4.1.1. Antecedentes históricos.....	8
4.1.2. Concepto.....	10
4.1.3. Tipos de alteraciones cromosómicas.....	11
4.1.4. Características del Síndrome de Down.....	12
4.2. Inteligencia emocional.....	17
4.2.1. Definición.....	17
4.2.2. Las emociones y las personas con Síndrome de Down.....	19
5. IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN.....	24
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	26
6.1. Introducción.....	26
6.2. Contexto.....	26
6.3. Destinatarios.....	28
6.4. Objetivos.....	30
6.5. Contenidos.....	31
6.6. Metodología.....	32
6.7. Temporalización.....	33
6.8. Sesiones.....	41
6.9. Evaluación.....	74
7. CONCLUSIONES.....	75
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77

Índice de anexos

Anexo 1	81
Anexo 2:	84
Anexo 3:	86
Anexo 4:	87
Anexo 5:	88
Anexo 6:	89
Anexo 7:	90
Anexo 8:	92
Anexo 9:	93
Anexo 10:	95
Anexo 11:	96
Anexo 12:	97
Anexo 13:	98

A ti, que me has enseñado tanto sin darte cuenta; que me has brindado paz, pero a la vez inquietud; a ti, que has demostrado que todo se puede. Gracias por haberme levantado.

A las familias que me han ayudado en este trabajo.

Y a vosotros, mi motor.

Gracias.

RESUMEN

En este documento conceptualizamos el Síndrome de Down, su historia, características, los tipos y los aspectos más relevantes en el desarrollo de las personas con Síndrome de Down. Además, hablamos de la importancia de las familias en el estado emocional de estas personas y también, de la inteligencia emocional y su influencia en relación al síndrome.

Durante años se ha trabajado en el campo de las Necesidades Educativas Especiales desde el punto de vista cognitivo, y parece que el ámbito emocional siempre se deja más de lado, cuando éste es esencial para conseguir un adecuado desarrollo de la persona.

Con este programa se pretende mejorar el estado emocional de las personas con síndrome de Down, gracias a una serie de actividades donde se trabaja la expresión musical, verbal, corporal o plástica, permitiéndoles conocer las emociones, tanto propias como las de los demás, y mejorar las relaciones sociales, consiguiendo una mejora en su autoestima.

PALABRAS CLAVE: Síndrome de Down, familias, inteligencia emocional, intervención, programa y mejora emocional.

ABSTRACT

In this document we conceptualize Down Syndrome, its history, characteristics, types and the most relevant aspects in the development of people with Down Syndrome. In addition, we talk about the importance of families in the emotional state of these people and also about emotional intelligence and its influence in relation to the syndrome.

For years, work has been done in the field of Special Educational Needs from the cognitive point of view, and it seems that the emotional field is always left aside, when it is essential to achieve adequate development of the person.

This program is intended to improve the emotional state of people with Down syndrome, thanks to a series of activities where musical, verbal, corporal or plastic expression is worked, allowing them to know the emotions, both their own and those of others, and improve social relationships.

KEYWORDS: Down syndrome, families, emotional intelligence, intervention, program and emotional improvement.

1. INTRODUCCIÓN.

Las personas con Síndrome de Down son sujetos que tienen necesidades emocionales y sociales. Para desarrollar estas necesidades, es necesaria una labor conjunta; por un lado, la familia, cuya implicación en los avances de las personas con Síndrome de Down es esencial; y, por otro lado, está la implicación de los profesionales para conseguir los objetivos propuestos, en este caso, la mejora emocional.

La poderosa energía emocional que identifica a las personas con síndrome de Down se extiende hacia quienes conviven con ellos. Ruíz, E. (2016), dice que si queremos vivir una experiencia emocional plena, basta con estar rodeado de una persona con síndrome de Down, para conocer lo que es la sorpresa, tristeza, emoción, alegría, el cariño, el dolor o la pena, entre muchas otras emociones.

Con este Trabajo de Fin de Máster nos planteamos la realización de un programa de intervención para conseguir la mejora emocional de las personas con Síndrome de Down a través de diferentes estrategias y recursos.

Para ello se ha elaborado una fundamentación teórica sobre el Síndrome de Down, acercándonos a los conceptos más importantes para poder desarrollar y llevar a cabo de una manera correcta el programa; en la fundamentación teórica nos encontramos una breve historia del SD, el concepto del mismo, los diferentes tipos que hay de SD, sus peculiaridades y características.

Por otro lado, también se habla de la inteligencia emocional y de las emociones en las personas con Síndrome de Down. Y por último en lo relativo a la fundamentación teórica, es la importancia de la familia en el estado emocional de las personas con Síndrome de Down.

Finalizada la fundamentación teórica, podemos ver la propuesta de intervención, la cual, está formada por el contexto donde se llevará a cabo el programa de intervención, los destinatarios del programa, la metodología y temporalización; también las sesiones, en las cuales se trabajan diferentes expresiones, favoreciendo un desarrollo emocional rico y estimulante, y al final del programa, la evaluación.

Por último, el trabajo presenta el apartado de conclusiones en el que se reflejan las ideas fundamentales que se han podido extraer a lo largo de su elaboración y desarrollo.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER.

El principal objetivo del Trabajo de Fin de Máster es elaborar una propuesta de intervención que utilice diversas técnicas de intervención y recursos para mejorar el estado emocional de las personas con Síndrome de Down, modificando aquellas emociones y sentimientos negativos que puedan aparecer en determinados momentos de su vida y mejorando su autoestima, consiguiendo una mejora en su bienestar emocional.

Los objetivos específicos que se pretenden conseguir con este Trabajo de Fin de Máster son los siguientes:

- Descubrir la importancia de trabajar diferentes en diferentes aspectos y tipos de expresiones para conseguir un beneficio en las personas con síndrome de Down.
- Utilizar la expresión musical, plástica, corporal y la expresión verbal para mejorar conseguir una mayor autoestima en los sujetos que participan en el programa.
- Desarrollar conocimientos y diferentes habilidades en relación a los aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional.
- Buscar estrategias, dinámicas y recursos para mejorar las relaciones sociales de los sujetos que participan en el programa.

3. JUSTIFICACIÓN.

Siempre he tenido un gran interés en las personas con Síndrome de Down. Nunca he trabajado en primera línea con ellos, pero sí he tenido un contacto estrecho. El mundo de las emociones en estas personas siempre lo he considerado interesante ya que, como dice Ruíz, E. (2016), las personas que tienen Síndrome de Down enriquecen a quienes les rodean con todo tipo de vivencias sentimentales.

Son personas muy emotivas y tienen una vida emocional tan rica como los demás, pero a la hora de expresarlas tienen dificultad para la comunicación lingüística, como consecuencia limitando la expresión de sus propias emociones. Que no quieran o no puedan verbalizarlas no significa que no las estén viviendo en toda su intensidad.

Por otro lado, Cubero, T., Robles, A., Montes-Berges, B. y Muela, J., (2014) dicen que la Clasificación Internacional de la Discapacidad de la Organización Mundial de la Salud enmarca los aspectos psicológicos emocionales como una dimensión importante a evaluar en las personas con discapacidad intelectual.

El objetivo principal del Trabajo de Fin de Máster es conseguir una mejora emocional a través de diversas actividades y recursos, favoreciendo la atención, memoria, creatividad o confianza en ellos mismos. Utilizando diferentes tipos de expresión, conseguimos un desarrollo y avance integral de las personas. Con la expresión musical favorecemos la participación de los sujetos de forma sencilla. Estos presentan una sensibilidad especial ante los contenidos musicales lo que hace que el ambiente sea adecuado para trabajar e interactuar; a través de la expresión plástica se consigue el desarrollo personal, la participación social, control de emociones y sentimientos... creando un espacio que permite a las personas comunicarse y expresarse en relación a dificultades de diversos tipos.

Por otro lado, la expresión corporal abre una vía de comunicación no verbal, expresando emociones y acciones que no necesitan explicaciones verbales; y, por último, la expresión verbal, la cual permite mejorar sus habilidades sociales y de comunicación.

En todo el proceso la colaboración de las familias es esencial ya que las emociones están inmersas en cualquier aprendizaje y el apoyo de las familias es esencial para su desarrollo. La opinión en primera mano de las familias es esencial, por ello he realizado un cuestionario para poder fundamentar mejor mi Trabajo de Fin de Máster.

Por todo ello, desarrollar este Trabajo de Fin de Máster y el *programa de intervención para la mejora emocional en personas con Síndrome de Down: "Me quiero como soy"* lo considero esencial para mejorar la vida de las personas que participen en él y seguir mejorando como profesional de la psicopedagogía.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

A continuación, se describen conceptos que se consideran importantes en relación al Síndrome de Down. En los siguientes apartados vemos la fundamentación teórica del Síndrome de Down y, además, la importancia de la inteligencia emocional en las personas que tienen dicho síndrome.

4.1. Síndrome de Down.

4.1.1. Antecedentes históricos.

Hoy en día sigue habiendo el gran interrogante de cuando apareció el Síndrome de Down, ya que no se sabe si desde el inicio de la civilización, el ser humano es portador del síndrome o si bien, surgió en épocas más cercanas. Pueschel estableció el dato más antiguo que se conoce del Síndrome de Down, y esta data del siglo VII D.C. Este dato tiene su origen en el

hallazgo de un cráneo sajón con ciertas características y alteraciones en su estructura ósea, idénticas a las que suelen tener las personas con Síndrome de Down (López, P., López, R., *et al.*, 2010).

La primera descripción de un niño con SD la establecieron Jean - Etienne - Dominique Esquirol en 1838 y Edouard Séguin en 1846. Esquirol describió una serie de características en diferentes pacientes, como son las hendiduras palpebrales ascendentes, que es una abertura natural que existe entre los párpados y que le da una forma característica al ojo; pliegues epicánticos, que se trata de la piel del párpado superior que cubre el canto del ojo, y va desde la nariz hasta el lado interno de la ceja; el puente nasal plano; y la protrusión lingual que ocurre cuando la lengua empuja contra los dientes, o entre ellos, mientras la persona está en reposo, tragando o hablando. También señaló otras características como talla baja, cuello corto, alteraciones en las extremidades y retraso mental. Por otro lado, Séguin añadió otros rasgos como son la morfología de la lengua y la susceptibilidad de infecciones del tracto respiratorio (Cammarata - Scalisi, F. & Da Silva, G., 2010).

John Langdon Down (1866, citado en Martínez, S. 2011) lo describió por primera vez de forma sistemática. De acuerdo con la teoría de Darwin, Down creía que el SD era un retroceso hacia un tipo racial más primitivo. Debido a su aspecto oriental de los ojos, pensó que sus pacientes se parecían físicamente a los mongoles, personas nómadas de la región de Mongolia. De ahí surgió el término “*idiotia mongólica*” o “*mongolismo*”. También pensó en un principio que algunas de las enfermedades de los padres podían causar este síndrome.

El término de “mongolismo” continuó durante el siglo XX hasta que Allen y colaboradores propusieron el nombre de “trisomía del par 21” o Síndrome de Down, ya que el otro tenía una connotación negativa (Ward, 1999, citado en Martínez, S., 2011).

La primera comunicación médica sobre el Síndrome de Down se estableció en un congreso en Edimburgo, en 1876. Pasaron varios años desde esta descripción médica y el descubrimiento de su causa. A lo largo de la historia se han establecido diferentes teorías como causas posibles del SD. Comenzaron relacionándolo con la edad de las madres y con el hecho de ser, normalmente, el hijo menor de la familia. En 1930 se reconoce ya la relación del SD con la información genética: anomalía cromosómica (López, P., López, R., *et al.*, 2010; Martínez, S., 2011).

En 1956 Joe Hin Tijo y Albert Levan identificaron el número de cromosomas humanos en 46, y pocos años más tarde fueron Jerome Lejeune y Patricia Jacobs los que identificaron una copia supernumeraria (que excede o está fuera del número señalado) del cromosoma 21 en cariotipos preparados a partir de pacientes con SD. La trisomía del 21 se acepta ahora como la causa principal del SD, lo que representa aproximadamente el 95% de los casos (Martínez, S., 2011).

4.1.2. Concepto.

El Síndrome de Down es una anomalía genética causada por la presencia de un tercer cromosoma en el par 21, como anteriormente se ha dicho. Es la primera causa conocida de discapacidad intelectual y malformaciones congénitas (Flórez y Ruiz, 2003, 2006; Corretger *et al.*, 2008; Ruiz, 2009, citado por Ruiz, E., 2016; Artigas, M., 2005).

Según Héctor S. Basile (2008) el Síndrome de Down es la causa más frecuente de discapacidad psíquica congénita, y representa el 25% de todos los casos de retraso mental.

Los cromosomas se heredan a través de la reproducción sexual, donde se hereda una copia de cada cromosoma de la madre y la otra del padre. La información genética está en el núcleo celular, en los cromosomas. Cada progenitor aporta a su descendencia una copia de la mitad de su información genética, es decir, 23 cromosomas. Los seres humanos estamos formados por 23 pares de cromosomas, es decir, 46 en cada célula somática (Flórez, J. 1988). Las células somáticas de los cromosomas forman 23 pares, de estos, 22 son autosomas y un par son cromosomas sexuales, XX en las mujeres y XY en los hombres (Pueschel, S., 2002).

Los trastornos en los autosomas tienen como consecuencia síndromes clínicos como es el Síndrome de Down. Los 23 cromosomas están divididos en 7 grupos, que van desde la A hasta la G (A, B, C, D, E, F, G). En el Síndrome de Down, el cromosoma adicional se encuentra en el par 21 que corresponde con el grupo "G", siendo 47 en las personas con este síndrome (Pueschel, S., 2002).

La mayoría de los casos de SD corresponde con lo que se conoce como trisomía regular o libre, que representa el 95% de los casos. El error consiste en una tercera copia libre del cromosoma 21 en todas las células del organismo. El origen de este error se debe a una mala distribución de los cromosomas en los gametos por un error en la meiosis, cuando se pasa de 46 cromosomas a 23 (Corretger, *et al.*, 2005).

Por otro lado, a lo largo de los años se han establecido varias hipótesis, pero la que tiene un peso mayor es la conexión entre la edad de la madre, es decir, a mayor edad de la madre más probabilidad de que el feto nazca con SD: entre los 15 y los 24 años, la probabilidad es de 1/1.300, entre los 25 y los 29 años, es de 1/1.100, a los 30 años el riesgo de tener un hijo SD es de 1/760-800, a los 35 años aumenta esa probabilidad siendo de 1/350 nacimientos. A los 40 años de 1/100 y a los 45 años de 1/25 (Kaminkery, P y Armando, R., 2008).

En España hay alrededor de 34.000 personas con Síndrome de Down, con una progresiva disminución de la incidencia de los nacimientos desde los años 80. Esto se debe a la introducción de nuevas tecnologías para un diagnóstico prenatal; estas tecnologías son la amniocentesis, la biopsia de corion o programas de screening ecográfico y bioquímico para la detección de defectos congénitos y patologías cromosómicas. Estas nuevas tecnologías han hecho que la incidencia baje de 1 por cada 200 recién nacidos a 3 por cada 10.000 recién nacidos (Corretger, *et al.*, 2005).

4.1.3. Tipos de alteraciones cromosómicas.

Durante el proceso de división celular donde las células se reproducen a sí mismas gracias a la mitosis, las células se duplican, generando otra célula idéntica con 46 cromosomas repartidos en 23 pares.

Sin embargo, cuando se obtiene un óvulo o un espermatozoide (gameto), el proceso de división celular es la meiosis. El ovulo y el espermatozoide tienen cada uno 23 cromosomas, de manera que al unirse producen una nueva célula formada por 46 cromosomas, 23 pares. (Corretger, *et al.*, 2005).

En este proceso de meiosis es cuando se producen la mayoría de las alteraciones que dan lugar al Síndrome de Down. Existen diferentes formas de trisomía 21, pero las más conocidas son la Trisomía simple o regular, también conocida como Trisomía homogénea libre, Trisomía por translocación y Mosaicismo (Ruíz. E., 2016; Down España; Basile, H., 2008):

- Trisomía simple o regular: supone aproximadamente el 95% de los casos de SD. La totalidad de las células del organismo tienen 3 copias completas del cromosoma 21. Se debe a un error durante la primera división meiótica, y este error es debido a no disyunción o no separación del material genético de los progenitores. Es decir, es producido por una incorrecta separación de la pareja 21 al formarse el óvulo o el espermatozoide.

En la formación habitual de los gametos el par de cromosomas se separa de manera que cada progenitor transmite solo la información de uno de los cromosomas de cada par. Cuando se produce la disyunción se transmiten ambos cromosomas.

- Trisomía parcial o translocación: está presente en el 3-4% de los casos. Se debe a la presencia de una translocación, por la que una porción del tercer cromosoma 21 queda adherida a otro cromosoma, normalmente el 14, por lo cual el recuento genético es de 46 cromosomas en cada célula.

Es decir, ocurre que, durante el proceso de meiosis, un cromosoma 21 se rompe y alguno de esos fragmentos (o el cromosoma al completo) se une de manera anómala a otra pareja cromosómica. Por tanto, además del par cromosómico 21, la pareja 14 tiene una carga genética extra: un cromosoma 21, o un fragmento suyo roto durante el proceso de meiosis.

- Mosaicismo: es la forma menos frecuente. Se da en el 1 – 2 % de las personas con Síndrome de Down. En este tipo de trisomía una línea celular tiene trisomía 21 y la otra es normal, variando según las personas la proporción de cada línea. Es decir, en este caso solo una fracción de células del organismo tiene trisomía. Cuanto mayor sea la proporción de línea normal, menores serán los rasgos del Síndrome de Down, y, por tanto, menor será la discapacidad intelectual.

Es decir, una vez que se ha fecundado el óvulo, se forma el cigoto y el resto de células se originan, como ya he comentado, por un proceso mitótico de división celular. Si durante dicho proceso el material genético no se separa de manera adecuada, podría ocurrir que una de las células hijas tuviera en su par 21 tres cromosomas y la otra sólo uno.

4.1.4. Características del Síndrome de Down

A pesar de la posibilidad de detectar el SD durante el embarazo, se sabe que más del 85% de los diagnósticos de SD se dan una vez que ha nacido el bebé. El recién nacido con SD tiene unos rasgos característicos como son el perfil facial y occipital facial, braquicefalia, que es el predominio del diámetro transversal de la cabeza, hendiduras palpebrales oblicuas, raíz nasal deprimida, dientes pequeños, paladar ojival (muy elevado y en forma de cúpula), crecimiento recurvado del quinto dedo de las manos hacia el dedo anular, pliegue palmar único y separación entre el primer y el segundo dedo del pie (Martínez, S., 2011).

Corretger *et al.*, (2005), establecieron unas características de las personas con Síndrome de Down y su frecuencia de presentación:

Características.	Porcentaje de aparición.	Características.	Porcentaje de aparición.
Retraso mental.	100%	Microdoncia total o parcial.	60%
Retraso del crecimiento.	100%	Puente nasal deprimido.	60%
Dermatoglifos atípicos.	90%	Clinodactilia del quinto dedo.	52%
Diastasis de músculos abdominales.	80%	Hernia umbilical.	51%
Hiperlaxitud ligamentosa.	80%	Cuello corto.	50%
Hipotonía.	80%	Manos cortas.	50%
Braquicefalia occipital plana.	75%	Cardiopatía congénita.	45%
Genitales hipotróficos.	75%	Pliegue palmar transversal.	45%
Hendidura palpebral.	75%	Macroglosia.	43%
Extremidades cortas.	70%	Pliegue epicántico.	42%
Paladar ojival.	69%	Estrabismo.	40%
Oreja redonda de implantación baja.	60%	Manchas de Brushfield (iris).	35%

Fuente: adaptación propia.

Al ir creciendo, algunas de las disfunciones disminuyen o incluso desaparecen. Se produce una mejoría del sistema inmunitario, lo que favorece una menor predisposición general a las infecciones. Pero también pueden aparecer algunas alteraciones en las funciones orgánicas a medida que crecen (Corretger, *et al.*, 2005)

Con la edad, algunos de los signos pueden atenuarse, como es la hipotonía muscular o los rasgos físicos faciales típicos. Cuando las personas con SD son pequeños muestran una fisionomía muy estereotipada, pareciéndose mucho entre sí, pero a medida que crecen sus facciones cambian un poco, semejándose más a sus hermanos o hermanas y a las que hubiesen tenido en ausencia de la trisomía 21. Pero también se puede dar el caso de que algunos signos se acentúen, como es la piel hiperqueratósica, la lengua escrotal, cuello ancho o las anomalías dentales (Corretger, *et al.*, 2005).

Pueschel, S., (2002), dice que un niño con SD hace casi todo igual que cualquier otro niño, aunque con más lentitud.

A continuación, explico las características psicológicas de las personas con Síndrome de Down según Ruiz, E. (2016). Estas presentan una gran variedad de rasgos con diferencias interindividuales muy marcadas. No se debe hablar de grados ya que el Síndrome de Down se tiene o no se tiene, es decir, o hay trisomía en el cromosoma 21 o no la hay.

El desarrollo corporal y sus rasgos físicos varían de unos niños a otros. Las diferencias que se dan a nivel neurológico también son grandes, haciendo que puedan tener desde una discapacidad intelectual grave hasta una discapacidad leve. A todas estas características debemos sumar las diferencias que hay en los ambientes familiares, sociales y educativos donde se desenvuelven. (Ruíz, E., 2016).

- Desarrollo evolutivo:

Las personas con SD tienen normalmente un retraso en las diferentes etapas, y en muchas ocasiones, una permanencia más prolongada en cada una de ellas. A la hora de su aparición suele haber una semejanza con el resto de los niños sin discapacidad, pero hay diferencias cualitativas, como, por ejemplo, muestran un retraso a la hora de conseguir hitos como la sedestación, reptación el gateo o la marcha.

En la adolescencia, se acentúa la rebeldía y la inestabilidad, debido a la menor capacidad para tomar la iniciativa o tomar decisiones, en relación a los adolescentes sin SD. En general, el progreso a nivel cognitivo y emocional es más lento que el de los niños sin discapacidad.

- Características biológicas y estado de salud:

Las personas con SD tienen cardiopatías congénitas en aproximadamente el 50% de los casos. Las deficiencias de la visión y de la audición también están presentes en un alto porcentaje. En relación a los problemas de audición pueden influir en la adquisición del lenguaje y en los problemas de conducta. Y, los problemas de la vista se dan en un 75% de las personas con Síndrome de Down. Por último, se sabe que, con frecuencia, tienen un umbral del dolor más alto, por lo que sienten el dolor en menor grado.

- Motricidad:

En el aspecto psicomotor se ve afectado tanto la motricidad fina como la motricidad gruesa. Tienen alteraciones en el control de la vista, la velocidad, la fuerza muscular y el equilibrio, tanto estático como dinámico. Suelen ser lentos a la hora de realizar actividades motrices y tienen mala coordinación y torpeza motora. Otra de las dificultades que presentan, es la torpeza a la hora de subir y bajar escaleras, debido a la torpeza en los movimientos anti gravitatorios. Todas estas características repercuten en sus destrezas de motricidad gruesa y fina.

- Atención:

Las personas con SD tienen dificultades de atención y tienden a distraerse con facilidad frente a diferentes estímulos, debido a sus alteraciones en los procesos cerebrales, lo que supone un obstáculo a la hora de adquirir los conocimientos. Además, tienen dificultades tanto para centrar su atención, como para mantenerla durante un periodo amplio de tiempo.

- Percepción:

Perceptivamente, captan mejor la información a través de la vista que a través de la audición, lo que hace que tengan un mayor procesamiento de la información por medio de la vista. La percepción visual es el punto fuerte en el aprendizaje de las personas con SD. Además, requieren más estimulación para captar la información debido a que tienen un umbral de respuesta más elevado.

- Memoria:

Estas personas tienen una limitación de su memoria a largo y a corto plazo que está entre 3-4 ítems auditivos y 3-5 imágenes, mientras que en la población general el margen es de 7 +/- 2 elementos. Esto les dificulta consolidar diferentes aprendizajes y hace que les cueste responder a más de 3 órdenes seguidas. Tienen una memoria procedimental mejor desarrollada

que la memoria semántica. Les resulta más fácil hacer algo que explicar cómo se hace. Además, tiene mayor memoria visual que auditiva.

- Lenguaje:

Los niños con SD están más desfavorecidos en el ámbito del lenguaje con respecto a otras formas de discapacidad intelectual. Se puede decir que el lenguaje es su punto débil, la alteración funcional más evidente. En muchas ocasiones saben qué decir, pero no saben cómo expresarlo o transmitirlo, lo que les ocasiona desesperanza, por ello se apoyan en gestos y onomatopeyas cuando no se les entiende. Esta falta de fluidez se debe a las dificultades que tiene para encontrar la palabra adecuada para formar la frase.

Respecto al desarrollo del lenguaje y de las habilidades sociales, muestran un retraso significativo. Las primeras palabras aparecen entorno a los dos años y medio – tres y son capaces de formar las primeras frases alrededor de los tres/cuatro años, pero a partir de determinadas edades, son capaces de seguir conversaciones con normalidad, respetando los turnos de intervención.

- Cognición.

Las personas con SD tienen dificultades para procesar la información. Tienen problemas para recibir la información, retenerla, problemas para elaborarla, torpeza para responder, facilidad para perder esa información y limitación para relacionarla. Además, a menudo entienden literalmente lo que les dicen por lo que les cuesta comprender las bromas o frases irónicas.

Otras de sus limitaciones cognitivas son problemas para acceder a conocimientos complejos, como son las matemáticas. Los cálculos numéricos y las matemáticas son áreas donde las personas con SD tienen dificultades, normalmente por su carácter abstracto. También tienen dificultades en cuanto al control emocional, en la iniciación en actividades o dificultades para pasar de una situación a otra, entre otros.

- Inteligencia.

Independientemente de las demás características específicas, el Síndrome de Down siempre viene acompañado de discapacidad intelectual (DI), en distintos grados. Suelen estar entre la discapacidad leve o moderada, con un coeficiente intelectual (CI) entre 45-60, pudiendo variar, excepcionalmente, por encima o por debajo. Hay un porcentaje menor de personas con

Síndrome de Down con una DI profunda y teniendo el resto de las personas una capacidad límite.

Suelen tener mejores resultados en las pruebas manipulativas que en las verbales. Cada persona con SD tiene un CI distinto, variando este dependiendo de la estimulación recibida durante la atención temprana y de la intervención educativa que hayan tenido en sus etapas educativas.

- Personalidad.

Tienen facilidad para el humor imitativo y la mímica, el buen humor y la amabilidad. También tiene facilidad en las aptitudes musicales y en el carácter obstinado. Además, tienen dificultades para analizar o interpretar hechos externos. Por otro lado, las personas con SD tienen problemas de iniciativa, problemas para controlar sus emociones y responden con menos intensidad a los estímulos que reciben del ambiente. Por último, también se dice que son responsables, testarudos, constantes y perfeccionistas en su trabajo.

- Desarrollo socio-emocional.

Desde edades tempranas desarrollan grandes habilidades sociales, pero pocas veces se relacionan de manera espontánea. En relación al ámbito emocional, durante los primeros años de vida, los niños con SD tienen signos emocionales positivos, pero esto no evita que sean tozudos y muy persistentes en ciertas conductas.

En cuanto a la inclusión social, si se les da la oportunidad, pueden llegar a alcanzar un nivel muy alto. Además, siempre que se lleve a cabo un entrenamiento adecuado pueden realizar tareas y actividades con normalidad, como pueden ser: utilizar el transporte público, comprar en diferentes establecimientos o utilizar diferentes servicios de la comunidad. Pero no debemos olvidar que suelen mostrar una dependencia de los adultos.

4.2. Inteligencia emocional.

4.2.1. Definición.

Para entender el poder de las emociones sobre la mente hay que tener presente la manera en cómo ha evolucionado el cerebro. La parte más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas. De este cerebro primitivo surgieron los centros emocionales, que dieron lugar al neocórtex (Ruíz, E., 2016).

El neocórtex permite el aumento de la complejidad de la vida emocional, aunque no la controla con totalidad, ya que también influye el sistema límbico. Esto es lo que concede a los centros de la emoción un poder importante para influir en el funcionamiento global del cerebro (Ruíz, E., 2016).

Salovey y Mayer (1990) decían que la inteligencia emocional es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones. Estructuraron la inteligencia emocional en cuatro ramas todas ellas relacionadas: la percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional y la regulación emocional.

El concepto de inteligencia emocional se estableció por primera vez por Salovey y Mayer, pero fue Goleman quien lo popularizó. Podemos definir la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Goleman, D., 1996).

La inteligencia emocional, según Goleman, (1996, citado en Pico, I., 2017), tiene varios componentes, autoconciencia emocional, empatía, motivación, habilidades sociales y autocontrol emocional.

- El autoconocimiento emocional, también llamado autoconciencia emocional, hace referencia a la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y cómo estas afectan a nuestro estado de ánimo.
- La empatía es el reconocimiento de las emociones ajenas.
- La motivación o automotivación, es una habilidad que nos permite dirigir las emociones hacia las metas en vez contra los problemas.
- En cuanto a las habilidades sociales, las relaciones interpersonales son importantes para el desarrollo personal, además, es sabido que mantener buenas relaciones sociales repercute positivamente en nuestra vida.
- Y, por último, el autocontrol emocional y autorregulación emocional, que hace referencia a la habilidad de autocontrol sobre nuestros sentimientos, el pensar antes de actuar.

Pero años más tarde, estos componentes se quedaron en cuatro (Ruíz, E., 2016):

- Conciencia de uno mismo.
- La autogestión.
- La conciencia social.

- La gestión de las relaciones.

Para Lacárcel, J., (2003), la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que permiten controlar los impulsos, la agilidad mental o la empatía. Además, dice que es una acción con el entorno donde están incluidas las emociones. La inteligencia emocional se puede desarrollar al máximo el potencial intelectual de la persona debido a que ésta conforma aspectos como la conducta o el altruismo.

Por otro lado, debemos tener saber de dónde vienen las emociones. El cerebro es el dueño de nuestra vida mental en todos sus aspectos. Las emociones las experimentamos de forma consciente, por lo que es evidente que la corteza cerebral está implicada en este proceso, y más cuando estas emociones se convierten en sentimientos. Pero aparte de la corteza cerebral también están involucrados el hipotálamo, la amígdala y el tronco cerebral (Ruíz, E., 2016).

Paul MacLean (citado en Ruíz, E., 2016) elaboró la Teoría del cerebro triple, según el cual las diferentes partes del cerebro han ido apareciendo a lo largo de la evolución. En primer lugar, se encuentra el tronco encefálico, mencionado anteriormente, también llamado cerebro visceral. En él se encuentran nuestros miedos, el estilo de comer o el estilo de dormir. Sobre él está el cerebro, que es el encargado de los movimientos, el equilibrio y de las habilidades motoras.

Por encima de él está el cerebro emocional o el sistema límbico. Éste es responsable de las emociones, la afectividad, las experiencias positivas y negativas, del aprendizaje y de la memoria. En él se encuentra la amígdala, entre otros, que lleva a cabo funciones emocionales esenciales y es una parte esencial del cerebro emocional. (Ruíz, E., 2016).

Y, por último, está el cerebro cognitivo o superior, que es la parte del cerebro encargada de la planificación y es la más desarrollada y evolucionada del cerebro. Éste está dividido en dos hemisferios (derecho e izquierdo). El hemisferio derecho es el encargado de los ritmos, de la música, las imágenes o de los dibujos. Y el hemisferio izquierdo es el encargado del lenguaje, las matemáticas y de la lógica, pero ambos trabajan de manera coordinada (Ruíz, E., 2016).

4.2.2. Las emociones y las personas con Síndrome de Down.

Goleman hablaba de analfabetismo emocional. El malestar emocional puede manifestarse a través de la marginación, problemas sociales, la ansiedad o incluso la depresión. Y, también, puede darse teniendo problemas de atención o de comportamientos (Ruíz, E., 2016).

En cuanto a las personas con SD, estas también presentan un malestar emocional debido a los diferentes problemas de exclusión social y escolar que se puedan dar. Además, los problemas de atención, la ansiedad y la depresión también pueden manifestarse en ellos. Es esencial enseñar a las personas con SD a expresar verbalmente sus emociones y sentimientos, superar los bloqueos que tienen, mejorar su autoestima, inhibir las manifestaciones de afecto excesivas que presenten y, también, deben aceptar su propia discapacidad.

Ruiz, (2009, citado en Ruiz, E., 2016), dice que las mayores dificultades que presentan los niños con SD en relación a su aceptación en las escuelas y los adultos, para incorporarse al mundo laboral, se deben a carencias de índole social y emocional, por ambas partes, es decir, tanto suyas como de las personas que les tienen que acoger.

Como ya he comentado, las personas con SD también pueden tener un malestar emocional. Los problemas de exclusión social y escolar, las dificultades de atención, los problemas de razonamiento, la ansiedad y la presión hacen mella en ellos, y estos se ven agravados debido a las limitaciones que van unidas a la discapacidad intelectual y al rechazo social. En el colegio tienden a centrarse más en que se aprenda a leer y a escribir y realice sumas y restas, pero los padres de hijos con SD tienen otras preocupaciones como la aceptación que va a tener su hijo en el aula, que éste se relacione de manera adecuada, que esté a gusto consigo mismo, que acepte la discapacidad que tiene y, principalmente, que sea feliz. Y, estas, son las habilidades que favorecen la inclusión social (Ruíz, E., 2016).

En el ámbito escolar, las conductas inadecuadas son uno de los principales factores que influyen en el rechazo y en la exclusión escolar. En el caso de los compañeros de clase, la falta de empatía, la baja capacidad de aceptación, la baja tolerancia a quien es diferente o la dificultad para superar la presión del grupo, son actitudes que explican los comportamientos negativos hacia la inclusión (Ruiz, E., 2016).

En cuanto al ámbito laboral, aquellos adultos con SD que han perdido su trabajo se debe a que, en la mayor parte de las ocasiones, han tenido carencias en las habilidades básicas, en el conocimiento y control de las propias emociones, en la gestión emocional y en la interacción con los demás (Ruiz, E., 2016).

Podemos decir que los niños SD necesitan una buena educación en habilidades sociales, socioemocionales, en la participación activa, en destrezas comunicativas, en el trabajo en equipo, en el trabajo en grupo etc. ya que las relaciones ente iguales siempre se van a dar. El

desarrollo de habilidades socioemocionales, del conocimiento de las propias emociones y su gestión es vital para la formación integral de la persona SD (Ruiz, E., 2016).

Varios autores dicen que las personas con SD tienen dificultades para interpretar ciertas emociones como son el miedo, el enfado o la sorpresa. Otros comentan que los niños con SD tienen dificultades a la hora de diferenciar las emociones positivas de las emociones negativas, y esto es una característica que les diferencia de las personas que tienen DI, pero no SD.

Y, por el contrario, otros estudios nos hacen ver que son capaces de reconocer emociones básicas mejorando gracias a una adecuada intervención (Ruiz, E., 2016).

Cabe destacar algunas fortalezas y debilidades emocionales de las personas con Síndrome de Down según Ruíz, E. (2016).

Comienzo hablando de los puntos fuertes: las personas con SD tienen una vida emocional tan intensa como la de las personas que no tienen SD. No siempre expresan con la misma viveza o intensidad, pero sienten al igual que los demás. También, distorsionan menos las emociones, y expresan sus emociones con mayor intensidad que el resto de las personas que no tienen SD (Ruiz, E., 2016).

La riqueza emocional que tienen queda reflejada en las diferentes personalidades que tiene las personas con SD. Nos encontramos que pueden ser impulsivos, reflexivos, sociables o reservados, inquietos, extrovertidos o introvertidos, alegres, miedosos o decididos. Cultivar la personalidad de cada persona es una forma de reconocer la individualidad, de ser únicos. Además, nos encontramos también diferentes tipos de patrones de conducta.

Otro punto fuerte de las personas con SD es que a través de la vista tienen un mejor acceso a la información. Algunas de las mejores herramientas para llegar a esta información son imágenes, dibujos, ilustraciones o fotografías. La imitación o el aprendizaje por observación es una estrategia muy eficaz, y les facilita la adquisición y comprensión emocional. Otra de sus virtudes es la competencia socioemocional, vivir y convivir, permite conocernos a nosotros y a los otros.

Por otro lado, el lenguaje no verbal es la esencia de la comunicación de los sentimientos, y, quienes aprenden por imitación tienen más fácil la adquisición y comprensión de las emociones.

También podemos decir, que en muchos casos los niños y niñas con SD tienen una capacidad especial para captar el “ambiente afectivo” que hay en el entorno de las familias,

Ruíz, (2004, citado en Ruíz, E., 2016). Parecen ser muy sensibles a la tristeza y a la ira de los demás y a las emociones negativas, y en ocasiones no saben identificarlo, pero las captan fácilmente.

Por último, en cuanto a las fortalezas, hay estudios que demuestran que tienen una alta autoestima, viven felices y queridos en su entorno familiar.

En cuanto a las debilidades o puntos débiles de estas personas con SD que justifican la necesidad de realizar y llevar a cabo programas de educación emocional para favorecer una formación integral.

La dificultad que tienen en el lenguaje puede limitar la expresión de sus emociones y sentimientos. El hecho de que no puedan comunicarse o les cueste hacerlo no quiere decir que no lo estén viviendo con intensidad. Comunicamos nuestros sentimientos a través de las acciones corporales, pero, en determinados momentos u ocasiones las personas con este síndrome no pueden verbalizarlo y aparecen ciertas conductas raras como la falta de apetito, problemas de sueño o bajones de rendimiento. Todos estos aspectos son la expresión no verbal del estado emocional que viven y pueden desembocar en depresión si no se detectan desde su inicio. Para evitar esta situación, la mejor forma de ayudarles es enseñarle a expresarse cómo se siente, dando lugar a diferentes técnicas que le ayuden a superar los conflictos emocionales. Por ello, el control emocional es esencial, y el dominio del lenguaje emocional es un primer paso hacia el control emocional.

Por otro lado, según Flórez y col. (2015, citado en Ruíz, E., 2016) el córtex cerebral en las personas que tienen SD presenta mayores limitaciones para regular sus conductas, por lo que controlar sus emociones de una forma externa les resulta más difícil. Por este motivo, es necesario intervenir de manera adecuada, tanto en forma como en tiempo, en el autocontrol de las personas, para garantizar la adquisición de habilidades y el autocontrol, favoreciendo así un bienestar personal.

Otro aspecto a destacar es la visibilidad de la discapacidad, ya que se identifica en el rostro de la persona con SD. Esto supone una desventaja a nivel emocional, por un lado, debido al posible rechazo que pueden tener por parte de otras personas en diferentes entornos, como el laboral, social o educativo. Y, por otro lado, porque se suele confundir al síndrome con la persona, olvidándose que detrás del SD hay individuos con sentimientos. Por ello son esenciales programas de habilidades sociales que les permitan demostrar sus capacidades.

Según Morales y López (citado en Ruíz, E., 2016), diferentes investigaciones han demostrado que las personas con SD presentan limitaciones para interpretar, categorizar, definir emociones concretas y les cuesta diferenciar emociones positivas de las negativas.

También debido a la afectación cerebral se distraen con más facilidad, tienen dificultad para mantener la atención, no suelen presentar iniciativa a la hora de jugar y, además, les cuesta retener información.

Otro aspecto a destacar como debilidad, es la dificultad que tienen para regular su conducta ante los cambios que se producen en las rutinas diarias, dificultad para mantenerse sentado cuando se le requiere, pedir permiso o el hecho de escuchar cuando les están hablando. Estos aspectos indican que hay problemas a nivel del autocontrol y regulación de la conducta, ocasionando problemas en el ámbito escolar.

Górriz, (2002, citado en Ruíz, E., 2016) dice que presentan dificultades para identificar emociones implícitas y que no diferencian bien las peticiones, sugerencias o insinuaciones.

Debemos tener en cuenta que tanto la sobreprotección como la sobre – exigencia producen dificultades en las personas con SD. Por un lado, la evitación de los conflictos o pedirles menos de lo que ellos pueden hacer, afecta negativamente en su aprendizaje, y en el otro extremo, exigirles por encima de sus posibilidades va a ocasionar efectos negativos en el desenvolvimiento emocional.

Varios autores señalan la importancia de trabajar la educación emocional desde el nacimiento, ya que cuanto antes se trabajen más fácil será que las aprendan. Además, se previene que surjan emociones que no les dejen disfrutar de los avances que van teniendo (Viloria, C. de Andrés, 2005).

Según Élia, (2003, citado en Viloria, C. de Andrés, 2005) son varios los motivos que promueven el desarrollo de programas de educación emocional, como son:

- Las competencias socio – emocionales son esenciales para un correcto desarrollo humano y para preparar a las personas para la vida.
- Es necesario preparar a los niños para que sepan enfrentarse a situaciones adversas, para que tengan más posibilidades de éxito.
- Es importante que aprendan a regular sus emociones negativas para evitar comportamientos inadecuados.

- Los medios de comunicación transmiten información con una elevada carga emocional la cual es esencial que aprendan a procesar.
- En los últimos años, los educadores dan mucha importancia a la educación emocional.

5. IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS EN EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN.

Hoy ya nadie discute que el elemento esencial en la educación de una persona con SD es su familia. El entusiasmo y la calidad de los profesionales se estrellan ante una familia que no asume el protagonismo de la formación. Por el contrario, una familia motivada y decidida sabe reemplazar carencias y descubrir métodos y medios. Lógicamente, una familia dispuesta a actuar y en interacción de un buen profesional, debe conseguir buenos resultados.

La experiencia vital de tener un hijo con SD supone una intensidad emocional grande y se vive desde el momento en que a los padres se les dice el diagnóstico de sus hijos. A partir de ese instante, las personas con SD enriquecen a sus familiares con todo tipo de vivencias sentimentales.

Para las personas con Síndrome de Down sus familias son esenciales. Son un lugar de anclaje, donde se sienten, o se deben sentir amados, con apoyos en todos los aspectos. Sin el vínculo de la familia, las personas con SD sienten que les falta algo.

Debido a un cuestionario que he realizado a 47 familias (anexo 1), que cuenta con 5 preguntas de respuesta obligatoria y 3 de respuesta opcional y todas ellas tratan sobre la educación emocional en las personas con Síndrome de Down, puedo decir que el 76,6% de las familias consideran que la actitud que los padres tienen con sus hijos con SD es importante en los progresos que han tenido en su vida y siguen teniendo en su día a día; el 21,3% consideran que su actitud es importante pero no en todos los progresos; y el 2,1% consideran que su actitud es importante sobre todo en el aspecto emocional.

En relación a la pregunta *¿considera que es importante el apoyo familiar en las personas con SD a la hora de mejorar en sus necesidades?* El 100% de las familias ha respondido que sí. En cuanto a los aspectos que mejoran más con la implicación de las familias, el 36,1% consideran que su implicación ayuda a mejorar en todos los aspectos del niño; el 29,8% han respondido aspecto afectivo-social; el 23,4% el aspecto emocional; el 8,6% han marcado que en el aspecto cognitivo; y el 2,1% ha dicho que depende de cada persona con SD y de cada

momento y consideran que la implicación debe ser más exhaustiva en los aspectos donde más lo necesiten.

Otra de las preguntas es que, si creen que, sin la plena implicación de ellos, sus hijos serían igual de felices, el 85,1% ha respondido que no, y el 14,9% de los participantes han respondido sí. Aquellos que respondieron que sí, dicen que conocen a personas con SD que no han tenido una implicación de las familias plena, pero son muy felices; otra persona dice que su hija ha está creciendo sin la figura paterna y es muy feliz; y también dicen que la implicación de las familias es para intentar mejorar la calidad de vida de las personas, alcanzando su autonomía personal, por ejemplo, pero eso no quiere decir que, si no llegan a alcanzar alguna meta, no sean felices.

Otro aspecto que consideraba importante saber, es el apoyo de un hermano/a; el 92,3% (36 familias) consideran que es un gran apoyo para el hermano/a con SD, mientras que el 7,7% (3 familias) creen que no es un apoyo. Las familias que respondieron que si consideran que es un apoyo justificaron su respuesta; la mayoría de ellos consideran que un hermano es una gran estimulación, sobre todo si éste es mayor que el que tiene SD; también consideran que son un modelo a seguir, aprendiendo con ellos y de ellos, y son un gran apoyo para ellos; otros dicen que les permiten desarrollarse en el juego y aprenden a relacionarse, y, por último, dicen que los hermanos son unos terapeutas innatos.

Por último, les pedí que dijese porqué creían que la familia es esencial en el estado emocional de las personas con Síndrome de Down. Consideran que las familias son primordiales a la hora de abordar las emociones de cualquier niño, tanto en positivo como en negativo, y que es importante enseñar a los niños a gestionar sus emociones y desenvolverse, además, creen que las familias son el primer impulso para ello. También dicen que la familia tiene que apoyar al niño y aplaudir los avances y animar en los intentos, una familia unida cariñosa y acogedora con su hijo con Síndrome de Down es básico para crear un ambiente de confianza y apoyo incondicional y como consecuencia ese niño irá evolucionando hacia delante, a su ritmo, pero sin parar.

Y, por último, coinciden en que a nivel social la familia también juega un papel esencial. Consideran que hay actuar en muchos casos como si su hijo no tuviese SD, haciendo vida normal y que eso hace que la persona con el síndrome sea más sociable y feliz; y por otro lado dicen que el apoyo a los hijos con SD es esencial, dando un refuerzo positivo para que sigan motivados en los progresos y animados a intentar lo que aún no han conseguido.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

En el siguiente apartado se explica un programa de intervención para mejorar el estado emocional de las personas con Síndrome de Down, a través de diferentes actividades, utilizando varios recursos.

6.1. Introducción.

Una vez fundamentado teóricamente el Trabajo de Fin de Máster, paso a desarrollar y describir la parte práctica. El proyecto consta de una serie de actividades divididas en 16 sesiones, con las que se pretende a mejorar el estado emocional de los niños con Síndrome de Down, utilizando diferentes materiales.

Esta intervención está pensada para llevarla a cabo en la Asociación Síndrome de Down de Valladolid y en ella se van utilizar diferentes expresiones artísticas, como son la expresión plástica o la musical y también, la expresión corporal entre otras, para conseguir en los sujetos una serie de emociones y sentimientos y que aprendan a controlarlas o manejarlas. Y, además, para conseguir una mejora en su estado emocional como consecuencia del manejo de las emociones que tengan.

Por último, explicar el esquema que se va a seguir para desarrollar la intervención. Comienzo con la descripción del contexto donde se va a llevar a cabo, las personas con las que se va a trabajar, los objetivos que pretendemos conseguir con dicha intervención, contenidos a trabajar, la metodología, la temporalización, las diferentes actividades diseñadas para conseguir los objetivos planteados, los recursos que se utilizan, y, por último, la evaluación.

6.2. Contexto.

La Asociación Síndrome de Down de Valladolid se trata de una entidad sin ánimo de lucro que se constituyó el 11 de marzo de 1993, cuyo principal objetivo es la Atención y Promoción de la Autonomía de las personas con Síndrome de Down o con discapacidad intelectual.

Down Valladolid tiene como finalidad promover, potenciar y desarrollar todo tipo de actividades encaminadas a ofrecer apoyos adecuados a las personas con Síndrome de Down, mejorando su calidad de vida, para así lograr una plena inclusión familiar, escolar, social y laboral

La asociación se encuentra en el barrio de Arturo Eyrías, en concreto en la Plaza de Uruguay s/n. Se trata de un barrio donde conviven personas con diferentes niveles socioeconómico y cultural, que van desde nivel alto hasta nivel medio-bajo.

Esta Asociación se encuentra en el edificio anexo al Colegio Público “Jorge Guillén”. Éste tiene dos plantas: en la planta baja se encuentra el comedor escolar “Rosa Chacel” y en la primera planta está Down Valladolid.

A ella van personas de todos los barrios de la ciudad, de pueblos de la provincia y, en ocasiones, van personas de otras provincias.

En cuanto al centro, este se divide en tres zonas diferenciadas:

- Autonomía y vida independiente: cuentan con un apartamento en el que hay un cuarto de baño, una cocina, un salón comedor y dos habitaciones.
- Formación básica: grupos de trabajo, estimulación, educación escolar etc. y para realizar todas estas funciones cuentan con una sala de informática, una sala de estimulación, dos aulas de apoyo y logopedia individual y dos salas multifuncionales.
- Administración: disponen de un despacho en el que se encuentran la secretaria y la gerente de la Asociación.

Toda la asociación es accesible para personas con movilidad reducida ya que cuenta con rampas y ascensor que facilitan su camino. El centro tiene varias aulas diferenciadas:

- **Aula de logopedia:** cuenta con 2 aulas; aula de logopedia 1, dispone de diferente mobiliario escolar y materiales lúdicos. En este aula se trabajan tareas específicas de logopedia y habilidades comunicativas con los que son más mayores, y estimulación de la comunicación y del lenguaje con los más pequeños; aula de logopedia 2, también cuenta con mobiliario escolar y materiales lúdicos, además, en ella se llevan a cabo tareas propias de estimulación cognitiva apoyo escolar (conceptos numéricos, clasificaciones, cálculo, orientación espacio-temporal, escritura, lectura, problemas de razonamiento ligados a la vida cotidiana, etc.).
- **Aulas multifuncionales 1 y 2:** en ellas se encuentran la biblioteca y hemeroteca que cuenta con servicio de préstamo y consulta de padre, profesionales y alumnos en prácticas de la Universidad de Valladolid (Graduado en Logopedia Maestro especialista en Audición y Lenguaje; Maestro especialista en Educación Especial). En una de estas aulas se encuentra la pantalla digital que la usan en grupos para reforzar los contenidos que ya se han trabajado. También se refuerzan contenidos de nuevas tecnologías, habilidades sociales y comunicativas, autonomía.

- **Aula de informática:** está dotado de ordenadores adquiridos por la asociación. También cuentan con una Impresora fotocopidora.
- **Aula de estimulación temprana:** Es un aula luminosa en la que encontramos diverso material de psicomotricidad y lúdico: rampas, colchonetas, tubos, escaleras, espejos, etc.; es decir, todo un mundo de la exploración, manipulación y descubrimiento de la realidad.
- **Aula apartamento:** en ella se trabajan los aprendizajes de autonomía y vida independiente. Se trabaja con los adolescentes y con los adultos que sepan llevar una casa, cuidar la vivienda, cocinar, saber administrar tareas...El apartamento cuenta con diferentes estancias.
- **Aseos:** cuenta con dos baños diferenciados por sexos.
- **Oficina:** este aula se usa para administrar y está equipada con armarios, archivadores, equipo informático, teléfono, fotocopidora o escáner entre otros elementos importantes.

6.3. Destinatarios.

Esta intervención está pensada para llevarla a cabo con seis sujetos que se encuentran en la Asociación de Valladolid, de manera individual, en el aula de estimulación cognitiva y atención temprana. Para realizar toda la intervención se va a contar con la presencia de los profesionales de la Asociación.

- El primer sujeto se trata de una chica de dieciocho años con Síndrome de Down. Llegó a la asociación en el año 2015 y venía de otra asociación de la ciudad de Murcia. En Down Valladolid recibe dos sesiones semanales de estimulación cognitiva de cincuenta minutos cada una y una de logopedia de cuarenta y cinco minutos. Hasta los dieciséis años estuvo escolarizada en un colegio de Valladolid, y actualmente acude a una centro para terminar la Educación Secundaria Obligatoria.
Se trata de una chica que apenas tiene problemas clínicos; al nacer le realizaron dos operaciones de corazón debido a un soplo, pero actualmente ese problema está solventado.

- El segundo sujeto se trata de un chico de dieciocho años con Síndrome de Down que llegó a la asociación en el año 2009, con seis años. Durante los primeros años acudía poco a la asociación por lo que sus avances fueron poco notorios. Actualmente recibe dos sesiones de estimulación cognitiva de cuarenta y cinco minutos cada una. Se encuentra escolarizado en un centro de educación no formal y una tarde a la semana realiza actividades físicas.

En cuanto a los aspectos clínicos presenta hipotonía generalizada y está operado de una cardiopatía.

- El tercer sujeto se trata de un chico de veinte años que lleva en la Asociación apenas un año. Anteriormente había estado en otra asociación en Madrid, ya que residía allí. Recibe dos sesiones a la semana de estimulación temprana de cuarenta minutos cada una y una sesión de logopedia a la semana de cuarenta minutos, debido a sus dificultades en la pronunciación. Además, acude a la Fundación INTRAS tres mañanas a la semana porque está dentro del programa de inserción socio-laboral.

Algunos aspectos clínicos que presenta son hipotonía, problemas de visión con 5,5 dioptrías en el ojo izquierdo y 6 dioptrías en el ojo derecho. Además, tiene dos operaciones de corazón y actualmente tiene un soplo.

- El cuarto sujeto se trata de una chica de dieciocho años que lleva en la asociación desde el año 2017. Su familia cuenta con pocos recursos económicos y ha tenido poca información y ayuda a lo largo de todos estos años, por ello han tardado más en acudir a la Asociación. Realiza dos sesiones de estimulación cognitiva de cincuenta minutos cada una.

Los aspectos clínicos que presenta este sujeto son: soplo en el corazón y de pequeño tuvo tres operaciones de corazón; también tiene problemas gastrointestinales; y lleva gafas porque tiene 2 dioptrías en cada ojo.

- En cuanto al quinto sujeto se trata de un chico de veintiún años que lleva en la Asociación desde el año 2008. Éste acude a actividades de habilitación psicosocial y participa en diferentes talleres y actividades de ocio y tiempo libre, va a natación con la Asociación y en verano acude a campamentos de verano. Además, acude a la Fundación INTRAS donde trabaja la inserción socio-laboral en el área de la cocina, en concreto, aprendiendo a cocinar.

En cuanto a los aspectos clínicos, presenta sobrepeso y de pequeño tenía apnea del sueño.

- El sexto y último sujeto se trata de una chica de diecinueve años que llegó a la Asociación en el año 2010. Al igual que el anterior sujeto, acude a actividades de habilitación psicosocial participando en diferentes actividades encaminadas a la inserción socio-laboral y, además realiza una sesión de estimulación cognitiva a la semana de cincuenta minutos.

En relación a los aspectos clínicos usa gafas porque tiene 1 dioptría en el ojo izquierdo y 2,7 dioptrías en el ojo derecho y de pequeña fue operada de una cardiopatía y actualmente realiza revisiones periódicas para controlar que todo está correctamente.

Todos ellos acuden cada dos meses a actividades de habilitación psicosocial donde trabajan el entrenamiento en habilidades personales y sociales, individuales o grupales, también trabajan el desarrollo de redes sociales y la creación de estrategias socio-educativas. También, todos ellos tienen ciertos problemas en su autoestima y ciertas dificultades para relacionarse con los demás porque no controlan los estados emocionales.

6.4. Objetivos.

Durante la intervención se van a trabajar los siguientes objetivos, todos ellos dirigidos a conseguir una mejora emocional en los seis sujetos con Síndrome de Down. Los objetivos nos ofrecen una imagen de lo que queremos conseguir como consecuencia de la intervención que hemos planificado. Asimismo, los objetivos nos ayudan a definir las metas que se pretenden alcanzar y seleccionar los contenidos y recursos que pueden facilitar a conseguirlo; y, por último, constituyen el referente indirecto de la evaluación.

Objetivos didácticos: objetivos generales:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones y sentimientos, tanto propias como ajenas.
- Mejorar la calidad de las relaciones sociales.

Objetivos específicos:

- Conocer las diferentes emociones que existen.
- Describir las propias emociones, sentimientos y valores.
- Comprender las causas y consecuencias de sus emociones.

- Gestionar sus propias emociones.
- Expresar sentimientos.
- Aumentar su autoestima.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Gestionar las relaciones con los iguales.
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Ser capaz de confiar en ellos mismos.
- Alcanzar una mayor competencia emocional.
- Expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida diaria.
- Tolerar la frustración.
- Utilizar el dialogo interno como estrategia de autocontrol emocional.
- Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros.
- Comprender la perspectiva de otra persona.
- Desarrollar la empatía.
- Relajar el cuerpo con diferentes técnicas.
- Reconocer los aspectos no verbales de la comunicación.
- Establecer vínculos sociales.
- Ampliar el número y la calidad de las interacciones sociales.
- Participar en actividades grupales.
- Mejorar su control emocional ante situaciones nuevas.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Mejorar la relajación del cuerpo para poder controlarlo en diferentes situaciones de la vida diaria.

6.5. Contenidos.

Los contenidos que se van a trabajar durante todo el programa son:

- Emociones: miedo, enfado, alegría, tristeza, vergüenza, sorpresa.
- Expresión de sus sentimientos.
- Autoestima.
- Empatía.
- Habilidades sociales.
- Control emocional.
- Lenguaje no verbal.

- Control interno de las emociones.

6.6. Metodología.

Las diferentes sesiones se van a llevar a cabo de manera conjunta con los seis sujetos, y también se realizará de manera simultánea un seguimiento individualizado en colaboración con la familia, fomentando así el desarrollo de destrezas emocionales en cada uno de los tres sujetos, teniendo presente sus capacidades y necesidades.

La colaboración y coordinación con las familias es esencial para conseguir un adecuado desarrollo emocional de las personas, y como consecuencia, una adecuada construcción de la autoestima, esencial para tener un estado emocional sano.

Las diferentes actividades parten principalmente de una metodología participativa y activa teniendo en cuenta las necesidades de los sujetos, y de las situaciones de cada día, persiguiendo la mejora de su desarrollo emocional utilizando diferentes tipos de expresión. Los ejercicios en grupo, juegos y actividades tienen como objetivo entrenarles en el conocimiento y gestión de las emociones propias y ajenas.

Por otro lado, favoreceremos un aprendizaje cooperativo y colaborativo ya que, según Vygotsky, la interacción social favorece que el aprendizaje sea más eficaz, y sólo en un contexto social se logran unos aprendizajes significativos.

Algunos principios a seguir para que la intervención sea adecuada y donde los sujetos disfruten en todas las sesiones son:

- Tener presente el juego, ya que como decía Groos *“el juego es un pre ejercicio de las funciones necesarias para la vida adulta, porque contribuye en el desarrollo de funciones y capacidades que preparan al niño para la vida adulta”*. Y Piaget y Vigotsky también apoyaron el juego como método para favorecer el desarrollo del niño.
- Favorecer la interacción con los diferentes materiales que se usen en cada sesión.
- La intervención será creativa y flexible en un ambiente cálido, acogedor y seguro, que permita a los diferentes sujetos a adquirir confianza y seguridad.

Utilizaremos diferentes imágenes de las emociones a trabajar para que les resulte más fácil reconocerlas y las sesiones sean más fáciles de seguir por parte de ellos, que puedan expresar mejor sus sentimientos y a la vez transmitirlos, ya que comprenden mejor la información que viene de un medio visual que la que viene de un medio auditivo.

Todas las actividades seguirán una misma estructura; se partirá de una actividad introductoria para crear un ambiente de confianza y favorable. Algunos días esta actividad será con música, con cuentos o con preguntas recordando lo realizado en la sesión o actividad anterior y expresando sus emociones, cómo se sienten; la segunda parte será la actividad emocional a realizar con los tres sujetos; y por último una actividad de cierre donde se realizará relajación o un ¿cómo me he sentido hoy? Además, entre actividad y actividad habrá un pequeño descanso.

Las familias tienen una labor muy importante en el programa ya que van a colaborar en algunas actividades, y en otras, aunque no participen en la actividad, en casa deben motivar y trabajar con sus hijos, para que sea un trabajo conjunto y motivador en todos los aspectos.

Por otro lado, las sesiones van a estar divididas en trimestres y en temas, de manera que en el primer trimestre van a trabajar el tema “conozco y manejo mis emociones”, en el segundo trimestre trabajarán con el tema “descubro cómo te sientes” y en el último trimestre realizarán actividades relacionadas con el tema “mejoro mis relaciones”.

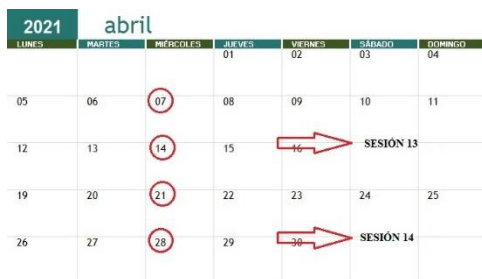
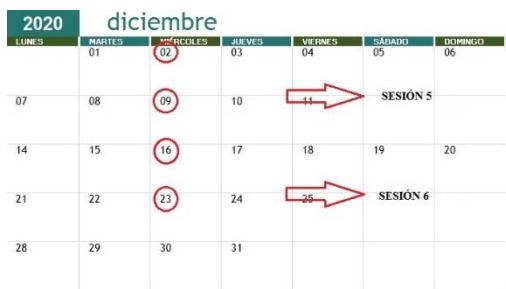
Además, debido a la COVID todas las actividades estarán adaptadas a la situación, con espacios más grandes, higiene y seguridad, cumpliendo siempre con las normas que indica sanidad.

Por último, los responsables y profesionales que llevan a cabo el programa de mejora emocional deben tener presente que se enseña con lo que se dice, con lo que se hace y con lo que somos, por ello la implicación de ellos en todas las actividades es esencial, jugando, cantando, bailando o contando cómo se sienten y se han sentido a lo largo de la semana.

6.7. Temporalización.

El programa de intervención cuenta con 16 sesiones que se van a llevar a cabo durante ocho meses, es decir, desde octubre hasta mayo. Las sesiones van a estar divididas en trimestres de manera que en el primer trimestre se van a realizar seis sesiones y en el segundo y tercer trimestre se van a llevar a cabo cinco sesiones. Estas sesiones no tienen un número exacto de actividades, varían dependiendo de lo que queremos conseguir.

A continuación, se puede ver la organización de las sesiones a lo largo de los ocho meses:



Y, por otro lado, se expone un esquema de distribución de las actividades a lo largo de las diferentes sesiones programadas:

Sesión inicial	Tema	Actividad
0	Iniciación	Conocer a todos los participantes del programa.

1º trimestre

Sesión	Tema	Actividades	
1		Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio de presentación. - Vocabulario emocional. - Con la música de identifico. - Actividad de cierre: ¿Cómo me he sentido hoy?
		Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento “respira”. - las frases inacabadas. - Tú me hiciste sentir... - Actividad de cierre: ¿qué he aprendido sobre mis emociones?
2		Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: nos expresamos a través de la música. - Dominó de las emociones. - Actividad de cierre: valoración del propio estado emocional.
		Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento “la vasija agrietada”. - Me expreso con la música. - Actividad de cierre: yoga y meditación.
3		Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “eso que tú me das”. - Enriquezco mi vocabulario emocional. - Termómetro emocional. - Actividad de cierre: mindfulness.

	Conozco y mejoro mis emociones	Semana 6	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: hablamos de sus emociones. - Parte meteorológico emocional. - Los objetos emocionales. - Actividad de cierre: actividad de relajación con instrumentos.
4		Semana 7	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “comiéndote a besos”. - La caja del tesoro oculto. - Actividad de cierre: cuento “la rosa blanca”.
		Semana 8	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “5 sentidos”. - El semáforo emocional. - Actividad de cierre: cuento “el hada fea”.
5		Semana 9	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: la música me hace sentir. - Controlando nuestras emociones negativas. - Actividad de cierre: relajación tomando conciencia del cuerpo.
		Semana 10	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento. - Buscando nuestras fortalezas. - Actividad de cierre: relajación mindfulness.
6		Semana 11	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: creamos música. - Vibramos con la música. - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
		Semana 12	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “Lodo”. - Nuestras cosas buenas: mis compañeros y yo.

			<ul style="list-style-type: none"> - Las cosas buenas de la vida. - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
--	--	--	---

2º trimestre

7		Semana 13	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “súperpoderes”. - Reconociendo sentimientos de mis amigos. - ¿Qué siente mi compañero? - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
		Semana 14	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “y busqué”. - ¿Qué sienten las personas? - ¿Por qué estás así? - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
Semana 15		<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento: la mariposa azul. - Película “El discurso del Rey”. 	
8		Semana 16	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción de “El discurso del Rey”. - Hecho – pensamiento – sentimiento. - Como tú te sientes yo también lo hago. - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
		Semana 17	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento “el despertar de Pesadillo”. - ¿Y si me pongo en tú piel?

9	Descubro cómo te sientes		<ul style="list-style-type: none"> - Arte – terapia. - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
		Semana 18	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento de la obra de teatro. - Nos convertimos en actrices y actores. - Actividad de cierre: técnica de relajación de Jacobson.
10		Semana 19	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñadores de ropa. - Nos convertimos en actrices y actores. - Actividad de cierre: ¿cómo hemos progresado?
		Semana 20	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción. - Nos convertimos en actrices y actores. - Actividad de cierre: ¿qué hemos aprendido?
11		Semana 21	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “days of our lives”: - Mi cuerpo se expresa. - Actividad de cierre: mindfulness.
		Semana 22	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “breaking bad”. - Película “inside out” - Actividad de cierre: ¿Todos sentimos?

3° trimestre

12	Mejoro mis relaciones	Semana 23	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: fábula del erizo. - El amigo desconocido. - El jardinero. - Actividad de cierre: canción “la distancia”.
		Semana 24	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: charla. - El ovillo. - Conociendo a mis compañeros. - Actividad de cierre: canción “bailando por ahí”.
13		Semana 25	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: cuento de “el campesino y el burro”. - El álbum de los recuerdos. - Mantenemos conversaciones. - Actividad de cierre: canción “mal de amores”.
		Semana 26	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “sirenas”. - Dibujos en equipo. - Congelados. - Actividad de cierre: mindfulness.
14		Semana 27	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: “canción “besos en guerra”. - Jugamos al tabú. - ¿Cómo nos sentimos? Hacer recorrido. - Actividad de cierre: charla.

		Semana 28	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “lady Madrid”. - Nos convertimos en jardineros. - Actividad de cierre: el globo.
15		Semana 29	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: fábula de “la serpiente y la luciérnaga”. - Deporte: ultimate. - Zumo de frutas. - Actividad de cierre: mindfulness.
		Semana 30	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “mi gato”. - Deporte: relevos. - Color – color. Libro - Actividad de cierre: mindfulness.
16		Semana 31	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: charla. - Encuentra la pelota. - Cadena de mímicas. - Actividad de cierre: charla.
		Semana 32	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad de inicio: canción “el patio”. - El laberinto. Libro. - ¿Qué hemos aprendido?

6.8. Sesiones.

Las actividades que se exponen a continuación están pensadas para mejorar el estado emocional de los seis sujetos con Síndrome de Down.

Será necesario realizar una sesión inicial para conocer a todos los sujetos y para que ellos conozcan al profesional que va a estar trabajando con ellos durante ocho meses. En esta sesión se pretende conocer el punto de partida para desarrollar de forma correcta el resto de la intervención, atendiendo a las necesidades, intereses y motivaciones emocionales de cada individuo y teniendo, siempre presente, los objetivos que tienen que alcanzar.

A continuación, podemos ver todas las actividades que se van a llevar a cabo durante los ocho meses, diferenciadas por trimestres y bloques a trabajar.

Bloque “conozco y mejoro mis emociones”

SESIÓN 1/ SEMANA 1 “CONOZCO MIS EMOCIONES”	
OBJETIVO	Conocer las diferentes emociones que existen y describir sus propias emociones.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 45 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> nos presentamos todos, diciendo cada uno nuestro nombre y algo que nos gusta hacer en nuestro día a día. De fondo habrá música para favorecer un ambiente cálido y tranquilo. Una vez que nos hemos presentado todos les explicamos qué vamos a hacer durante los ocho meses que vamos a estar juntos.</p> <p>40’ <u>Actividad 2:</u> es esencial que conozcan todas las emociones, al menos las principales y las que sienten más en su día a día, por ello vamos a empezar con la actividad el vocabulario emocional; cada sujeto tendrá que decir un sentimiento o emoción y las anotaremos en una pizarra. Seguido, nos tienen que decir sinónimos de esos sentimientos: alegría – tristeza, rabia- enfado, vergüenza – timidez. Cuando hayan dicho todos los sentimientos que ellos conozcan, si es necesario añadiremos alguno más, para que el aprendizaje sea lo más rico posible.</p> <p>35’ <u>Actividad 2.1.:</u> a continuación, vamos a trabajar la actividad con la música me identifico. Cada sujeto tiene que pensar diferentes canciones que le transmitan los siguientes sentimientos: alegría, tristeza, miedo y calma y pondremos canciones que ellos nos digan para ver qué sienten sus compañeros, si les gusta o no, si ellos sienten los mismo... además, tendrán porqué esa canción les lleva a ese recuerdo o sensación.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día y con las actividades, realizaremos un ¿cómo me he sentido hoy?; nos tendrán que decir si les ha gustado el día, si han estado cómodos durante la sesión, qué han sentido, cómo se van a casa... siempre creando un clima de confianza para que la vuelta a la próxima sesión sea con ilusión.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 1/ SEMANA 2 “¿CUÁNDO HE SENTIDO YO...?”	
OBJETIVO	Comprender las causas y consecuencias de sus emociones, gestionar sus propias emociones y empatía.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 45 minutos.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>30' <u>Actividad 1: introductoria:</u> hoy comenzaremos la sesión con música relajante y con un pequeño cuento que se llama “respira...” (anexo 2).</p> <p>30' <u>Actividad 2:</u> una vez realizada la primera actividad pasamos a trabajar con la actividad principal. Las frases inacabadas; cada sujeto tendrá que escribir frases que empiecen con: me gusta cuando..., me enfado cuando..., me da vergüenza que/cuando..., me da miedo..., me pongo triste cuando..., o me sorprende cuando... Si ellos quisieran añadir alguna frase diferente lo harían. Una vez que hayan escrito las frases pasarán a leerlo en alto a todos los compañeros. De esta manera seguimos trabajando la confianza entre ellos y la empatía, ya que descubrimos qué da miedo a nuestros compañeros, cómo les podemos ayudar, si compartimos lo que nos gusta o lo que nos da miedo...</p> <p>30' <u>Actividad 2.1:</u> una vez que hemos hablado de situaciones que producen diferentes emociones y sensaciones realizaremos una pequeña actividad llamada tú me hiciste sentir... la cual consiste en que cada sujeto recuerde una ocasión en la que haya sentido alegría, enfado, sorpresa y asco.</p> <p>15' <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar la sesión 1 que la hemos trabajado en dos semanas realizaremos una actividad para saber qué han aprendido los seis sujetos. Dicha actividad se llama ¿qué he aprendido sobre mis emociones?</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 2 / SEMANA 3 “SEGUIMOS APRENDIENDO DE EMOCIONES”	
OBJETIVO	Conocer las diferentes emociones, expresar sentimientos y describir sus propias emociones.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 45 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>30’ <u>Actividad 1: introductoria</u>: empezaremos la sesión con música. Esta actividad se llama “nos expresamos a través de la música”. Pondremos diferentes canciones y los seis sujetos tendrán que bailar o al ritmo de la música o como ellos sientan, expresando cómo les hace sentir la música en esos momentos. Con esta actividad pretendemos conseguir la relajación del cuerpo, expresión de emociones a través de la música y el baile y mantener un nivel menor de activación.</p> <p>60’ <u>Actividad 2</u>: la segunda parte de la sesión consta en trabajar las emociones a través del juego. Tienen que elaborar entre todos, un dominó de las emociones, donde tendrán que buscar en internet caras con diferentes expresiones de los sentimientos para pegarlas en una parte de la ficha del dominó y por otro lado escribir qué se siente con cada sentimiento. Una vez que hayan hecho esto tendrán que elaborar las fichas de dominó para poder jugar con él.</p> <p>Con esta actividad conseguimos que sigan conociendo las diferentes emociones y que se relacionen con sus compañeros</p> <p>15’ <u>Actividad 3: final</u>: para finalizar la sesión realizaremos una valoración del propio estado emocional. ¿cómo me he sentido hoy?, ¿me ha gustado cómo me he sentido?, ¿me había sentido así otras veces?</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 2 / SEMANA 4 “NUESTRO ES SABIO”	
OBJETIVO	Reconocer la expresión no verbal de las emociones y de la comunicación y adquirir conceptos para poder relajar el cuerpo.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 40 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>20’ <u>Actividad 1: introductoria</u>: comenzaremos con el cuento “la vasija agrietada”. Trata el proceso de crecimiento personal el cual consiste en aprender a quererse a uno mismo y aceptarse como uno es. (anexo 3).</p> <p>20’ <u>Actividad 2</u>: en esta actividad se llama “me expreso con la mímica” y consiste en expresar sentimientos de manera teatral, con todo el cuerpo y de manera especial con el rostro. Tendremos cartas con imágenes con diferentes emociones. De uno en uno saldrán los seis sujetos, elegirán una carta y tendrán que hacer mediante mímica y moviendo el cuerpo como quieran la emoción o sentimiento que salga en la imagen. Cada vez que representen un sentimiento y éste sea adivinado por los demás, hablaremos sobre ello, en qué momentos se han sentido así, como lo han afrontado, si han visto a algún familiar, amigo sintiéndose así, cómo les han ayudado... De esta manera trabajamos la expresión de diferentes emociones, el control de ellas y la comprensión de los demás.</p> <p>60’ <u>Actividad 3: final</u>: vamos a finalizar la sesión con una actividad larga de relajación y de autoconciencia emocional a través del yoga y la meditación. Se sabe que estos ayudan a tener menor ansiedad, a tener mejores rutinas de sueño, mejorar la gestión de las emociones y ser menos impulsivo y a controlar mejor la respiración. Según Belinchón, M. (2017) socia fundadora y presidenta de la asociación Yoga-especial, el yoga a respirar correctamente y esto mejora los problemas respiratorios y los digestivos, que muchas veces son causados precisamente por una falta de oxigenación en el aparato digestivo. Esta actividad será impartida por una fisioterapeuta y experta en yoga.</p>
EVLUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 3 / SEMANA 5 “ENRIQUEZCO MI VOCABULARIO EMOCIONAL”	
OBJETIVO	Describir las propias emociones y sentimientos y conocer las emociones.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 30 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos la sesión con “eso que tú me das” de Pau Donés. Pretendemos que los chicos y chicas sientan la música, la letra y comiencen el día con tranquilidad, emoción y alegría. Finalizado, preguntaremos que tal se han sentido durante toda la semana, que han hecho, cómo creen que ellos han cambiado en su conciencia emocional.</p> <p>40’ <u>Actividad 2:</u> seguimos trabajando las emociones y el control emocional. En esta actividad, que se llama “enriquezco mi vocabulario emocional” vamos a conseguir que los seis sujetos aprendan a expresarse con un vocabulario que va más allá del “bien”, “mal”, “triste” ... Entre todos elaboraremos un listado de emociones en la pizarra, que deberán copiar en su cuaderno. Realizaremos pequeños juegos de rol playing para que practiquen a expresar su estado de ánimo de diferentes formas.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1.:</u> continuaremos desarrollando el programa con la actividad del “termómetro emocional”. Asignaremos a cada emoción un número del 1 al 10, de manera que el número 1 es el nivel más bajo de alegría, de entusiasmo, emoción... y el número 10 es el nivel más alto. Toda esta asignación estará colocada en imágenes para que los sujetos puedan expresar y explicarnos como se sienten de manera correcta, por ejemplo: “yo 4 porque me siento un poco triste” y seguido deben decir porqué.</p> <p>10’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar la sesión realizaremos un ejercicio de mindfulness (anexo 4).</p>
EVLUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 3 / SEMANA 6 “LAS EMOCIONES EN LOS OBJETOS”	
OBJETIVO	Gestionar sus propias emociones.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 30 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la plena participación de los sujetos, ya que de uno en uno tienen que decir algo que les haya sucedido y que quieran compartir con nosotros, sea lo que sea, triste, alegre, emocionante...</p> <p>30’ <u>Actividad 2:</u> para seguir con el tema de cómo están, que les ha pasado durante estos días, que quieren compartir con sus compañeros... vamos a realizar la actividad del “parte meteorológico emocional” Los chicos y chicas nos tendrán que decir qué tiempo hace hoy en tu interior. Si hay sol, nubes, hay tormenta... a cada fenómeno meteorológico le habremos establecido previamente un significado (sol – alegría, sol – emoción...)</p> <p>30’ <u>Actividad 3:</u> en esta actividad previamente habremos dicho a los padres que nos lleven a la asociación objetos, olores, libros... que crean que van a hacer sentir a sus hijos diferentes emociones. La actividad se llama “los objetos emocionales”, y cada sujeto irá viendo los diferentes objetos que estarán expuesto por la clase. Cuando vean un objeto suyo y que le haga tener una emoción debe compartir con sus compañeros qué es lo que está sintiendo.</p> <p>15’ <u>Actividad 4: final:</u> para finalizar realizaremos una sesión de relajación. Estaremos todos en silencio, cada minuto un sujeto hará sonar un instrumento. Previamente hemos practicado para que sepan cómo suena y que no se asusten al oírlo. Seremos nosotros quienes indiquemos a los chicos cuando hacer sonar el instrumento.</p>
EVLUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 4 / SEMANA 7 “YO SOY MI MAYOR TESORO”	
OBJETIVO	Trabajar y aumentar la autoestima.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 30 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p><u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos con la canción “comiéndote a besos” de Rozalen. Tendrán que escuchar la canción y cuando finalice, contarnos qué han sentido.</p> <p><u>Actividad 2:</u> la siguiente actividad para mejorar las emociones es “la caja del tesoro oculto”. Tendrán que mirar dentro de la caja, y fijarse bien en qué tesoro han visto. Una vez que se hayan fijado tendrán que escribir en una hoja cualidades positivas. Cuando todos hayan finalizado esta parte, tendrán que decir por qué creen que los demás están bien con él/ella y las cualidades positivas que han escrito en la hoja. El tesoro oculto, son ellos mismos que se ven a través de un espejo; todo el proceso se hará en silencio ya que hasta que no se ven en el espejo no pueden saber que el tesoro, son ellos.</p> <p><u>Actividad 3: final:</u> para finalizar realizaremos la lectura del cuento “la rosa blanca” (anexo 5); trata sobre autoestima y sobre como todos somos valiosos por nosotros mismos mucho más de lo que creemos. Al finalizar el cuento hablaremos sobre él y sobre lo importante y valiosos que somos todos.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y les preguntaremos cómo se han sentido, realizando un registro anecdótico.

SESIÓN 4 / SEMANA 8 “EL SEMÁFORO EMOCIONAL”	
OBJETIVO	Comprender las causas y consecuencias de sus emociones y gestionar sus emociones.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 30 minutos
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos escuchando otra canción, esta vez, alguna que alguno de ellos nos haya dicho que le gusta, para ver qué sienten sus compañeros. La canción la ha elegido el sujeto cuatro y se llama “5 sentidos” de Taburete.</p> <p>50’ <u>Actividad 2:</u> vamos a trabajar “el semáforo emocional”. Con él pretendemos que aprendan a actuar ante situaciones que les ocasionen sentimientos negativos y que puedan controlarse. El semáforo tiene tres colores; el rojo es para que se paren a pensar. Parar, pensar, tranquilizarse, respirar profundamente, contar hasta 10 y detener la reacción y emoción negativa; en el color amarillo deben pensar, pensar ¿qué está pasando? ¿cómo me siento?; y el color verde se trata de actuar, solucionar el problema que nos está surgiendo ¿ qué puedo hacer? Escojo la mejor solución, consiguiendo un control emocional positivo en lugar de reaccionar de una manera que no queremos. Una vez explicado cómo sería el semáforo emocional realizaremos algún pequeño rol playing para que sientan en primera persona cómo se actúa; les pediremos que nos cuenten alguna situación que no les haya gustado o que no les gustaría vivir, porque les cause miedo o enfado, y trabajaremos con ellas.</p> <p>25’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día leyendo otro cuento sobre la autoestima, para que terminen de aceptarse a ellos mismos, porque todos somos únicos y capaces de superarnos día a día. Cuento: el hada “fea” (anexo 6).</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 5 / SEMANA 9 “APRENDEMOS A RELAJARNOS”	
OBJETIVO	Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, tolerar la frustración y utilizar el dialogo interno como estrategia de autocontrol emocional.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>60’ <u>Actividad 1: inicial:</u> vamos a trabajar con la música y la expresión plástica. Vamos a poner diferentes canciones y con pintura realizarán un cuadro, pintando lo que la música les haga sentir. La actividad se llama “la música me hace sentir”. una vez pintado cada uno su cuadro, le pondrán un título y tendrán que explicar a los demás compañeros porqué han pintado eso, qué han sentido, qué canción les ha hecho sentir más y porqué han puesto ese nombre.</p> <p>40’ <u>Actividad 2:</u> en la segunda parte de la sesión vamos a trabajar una actividad de auto-relajación. El día anterior trabajamos con una actividad para que consiguiesen controlar sus emociones negativas, en esta sesión vamos a trabajar otra algo más sencilla y muy eficiente; 1. El primer paso consiste en parar y mirar a su alrededor cuando tengan un sentimiento o emoción negativa o crean que no van a controlar con facilidad; 2. Seguido tienen que pensar mentalmente “relájate”;3. Inspirar durante 5 segundos, retener el aire durante 2 segundos y expulsarlo durante 5 segundos. Estos pasos se repetirán hasta que consigan relajarse.</p> <p>Para que puedan practicar estos pasos, esta vez van a hacer un rol playing con situaciones que les pongan nerviosos o tengan mucha vergüenza, ya que en el día anterior trabajaron situaciones negativas que les causasen miedo o enfado.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día realizaremos una actividad de conciencia del propio cuerpo y relajación. Se trata de introducir en el cuerpo ¿cómo te sientes? De manera habitual en su día a día, en su vida diaria en diferentes contextos.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y les preguntaremos cómo se han sentido, realizando un registro anecdótico

SESIÓN 5 / SEMANA 10 “SOMOS FORTALEZAS”	
OBJETIVO	Trabajar y aumentar la autoestima.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día leyendo el cuento “el caldero maldito de la bruja Maruja”, para trabajar la autoestima, el autocontrol y autoaprendizaje (anexo 7).</p> <p>30’ <u>Actividad 2:</u> en la siguiente actividad vamos a trabajar las fortalezas de cada uno de los sujetos, dicha actividad se llama “buscando nuestras fortalezas”. Cada chico/a tendrá que escribir siete fortalezas de ellos y después contarlas a los compañeros. De esta manera aumentaremos su autoestima y trabajaremos la confianza en sí mismos.</p> <p>60’ <u>Actividad 2.1.:</u> la tercera actividad consistirá en crear los rincones de sus fortalezas, para que siempre las tengan presentes y no duden en sus capacidades y en todo lo que pueden conseguir.</p> <p>15’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día realizaremos una actividad de mindfulness. Consiste en que se centren en diferentes aspectos que le diremos, por ejemplo: observa cinco cosas que puedes ver, escoge algo en lo que normalmente no te fijarías... trabajando la concentración y la relajación de cada sujeto para que puedan aplicarlo en su vida diaria ante determinados momentos (anexo 8).</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 6 / SEMANA 11 “MUSICOTERAPIA”	
OBJETIVO	Ser capaces de confiar en sí mismos y expresar sentimientos.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>50’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con música. Trabajaremos con la primera parte de la actividad “creamos música”. Se reparte a cada sujeto una hoja con una canción escrita, pero a la que le faltan palabras. Hacemos una primera escucha de la canción y se les sugiere que a medida que vayan escuchando las palabras que faltan, que la escriban. Volvemos a escuchar la canción y deben asegurarse de que las palabras estén correctas. La escuchamos por tercera vez y comienzo a cantar con la intención de que los sujetos vayan cantando conmigo. Mientras escuchan y cantan, se les propone que señalen aquellas palabras de la canción que les llame la atención, por cualquier razón: porque le recuerda a algo, o a alguien, porque les gusta la palabra, etc.... Ponemos en común las palabras seleccionadas y además pueden contar por qué la han elegido. Después les proponemos que cada uno, con las palabras elegidas, que hagan diferentes frases. Iremos leyendo todos los párrafos que hayan creado para que se conecten todas las ideas. Y entre todos pensamos en un estribillo que puede incorporarse a la canción creada entre todas</p> <p>20’ <u>Actividad 2:</u> en la segunda parte de la actividad bailaremos con las canciones creadas, “vibrando con la música”, haciéndoles bailar y sentir cada letra escrita por ellos.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día comenzaremos a trabajar con la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, donde trabajaremos el primer grupo muscular de manos, brazos y antebrazos.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 6 / SEMANA 12 “TENEMOS TANTAS COSAS BUENAS...”	
OBJETIVO	Expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida diaria, gestionar las relaciones con los demás y Automotivarse emocionalmente.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> hoy comenzaremos el día con la canCIÓN “lodo” de Xoel López, que trata la superación y el hecho de seguir hacia delante ante las adversidades. Hablamos de cómo nos hemos sentido durante la escucha.</p> <p>35’ <u>Actividad 2:</u> trabajaremos la actividad “nuestras cosas buenas: mis compañeros y yo”. Consiste en compartir mensajes positivos entre todos nosotros, identificando de 2 a 4 aspectos positivos de sus compañeros y lo pondremos en común, e identificando uno bueno nuestro. Escribiremos todos los aspectos positivos que vayan saliendo y después buscaremos sinónimos de ellos, para seguir ampliando así nuestro vocabulario emocional.</p> <p>25’ <u>Actividad 2.1:</u> enlazada con la actividad anterior, realizaremos la actividad “las cosas buenas de la vida” donde tendrán que decir qué cosas consideran que son buenas de la vida y que les afecta a ellos.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar seguiremos trabajando con la relajación de Jacobson, esta vez con el grupo muscular hombros y nuca.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

Bloque “descubro cómo te sientes”

SESIÓN 7 / SEMANA 13 “LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS”	
OBJETIVO	Reconocer las emociones de los demás, reconocer la expresión no verbal de las emociones y desarrollar la empatía.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día escuchando la canción “súperpoderes” de Leiva. Tendrán que escuchar la canción y observar a los demás compañeros, ya que después tendrán que decirnos que creen que estaban sintiendo sus compañeros al escucharla.</p> <p>45’ <u>Actividad 2:</u> continuaremos con la actividad “reconociendo sentimientos de mis amigos”. Cada sujeto tendrá que sacar una tarjeta en la cual habrá una emoción y una acción y tendrán que representarla expresándose, no es necesario hacerlo solo con mímica, pueden hablar, escenificar la escena... y los demás tendrán que adivinar de que se trata y ponernos en su lugar y explicar cómo nos sentiríamos nosotros en ese caso.</p> <p>45’ <u>Actividad 2.1:</u> para continuar en la línea de la actividad anterior realizaremos la actividad “¿qué siente mi compañero?” realizaremos preguntas tipo “¿qué siente mi compañero cuando ...?” Poniendo ejemplos de diferentes acciones o situaciones, poniéndonos en la piel de ellos e intentando adivinar que podrían sentir. Después, los compañeros tienen que decir si han acertado o no, en el segundo caso, tienen que decir cómo se sentirían.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día realizaremos otra sesión de relajación de Jacobson, en esta sesión trabajaremos el grupo muscular frente, cejas y ojos.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 7 / SEMANA 14 “TÚ SIENTES, YO SIENTO”	
OBJETIVO	Comprender la perspectiva de otra persona y reconocer las emociones de los demás.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con otra canción, para que actúen y sientan libremente, y después nos expliquen que han sentido. Hoy escucharemos “y busqué” de Rozalen. Hablamos de cómo nos hemos sentido durante la escucha.</p> <p>30’ <u>Actividad 2:</u> seguiremos con la actividad “¿qué sienten las personas?”. Repartiremos fotos de revistas donde salen personas con diferentes expresiones y tenemos que adivinar que están sintiendo y porqué pueden estar así. De esta manera trabajaremos la empatía y hablaremos sobre los sentimientos de otras personas y lo importante que es respetar a los demás.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1:</u> la siguiente parte de la actividad será “¿por qué estás así?”. Cada uno pensará una situación, la que quiera y nos explicarán cómo se sienten sin decir el motivo. Los demás tendremos que intentar adivinar el motivo. Al finalizar, hablaremos sobre esas emociones y situaciones.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día seguiremos trabajando con la técnica de relajación de Jacobson, con el grupo muscular lengua, mandíbula y labios.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 8 / SEMANA 15 “EL DISCURSO DEL REY”		
OBJETIVO	Alcanzar una mayor competencia emocional.	
TEMPORALIZACIÓN	2 horas y cuarto.	
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	15'	<u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos la sesión con el cuento “ la mariposa azul ” (anexo 9), y realizaremos la misma técnica que con los otros cuentos, decir cómo se sienten los protagonistas del cuento.
	120'	<u>Actividad 2:</u> seguiremos el día con una película. Es importante trabajar diferentes estados de ánimo de las personas para que poco a poco desarrollen la empatía y mejoren sus relaciones sociales. Visualizaremos la película “El discurso del Rey” y tendrán que prestar atención porque en el siguiente día seguiremos trabajando con la película.
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.	

SESIÓN 8 / SEMANA 16 “HECHO – PENSAMIENTO – SENTIMIENTO”	
OBJETIVO	Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros y comprender la perspectiva de otra persona.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la canCIÓN de “El discurso del Rey”, hablando sobre la película y poniendo el tráiler de la película para recordarla.</p> <p>30’ <u>Actividad 2:</u> continuaremos con la actividad “hecho – pensamiento – sentimiento”. La actividad consiste en visualizar diferentes partes de la película y pensar “¿qué le ha ocurrido al personaje?”, “¿qué puede pensar?” y “¿qué puede sentir?”. De esta manera trabajamos la empatía, descubriendo cómo se siente la gente ante diferentes situaciones y cómo les podemos ayudar.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1.:</u> la siguiente parte de la actividad es “como tú te sientes yo también lo hago”. Visualizaremos pequeños videos donde salen diferentes personas explicando cómo se sienten y el motivo. La finalidad de la actividad es que vean que todos sentimos, que todos tenemos miedos, alegrías, tristezas... emociones y que todos iguales.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con la técnica de relajación de Jacobson con los grupos musculares pecho y estómago.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 9 / SEMANA 17 “PONIENDOME EN TU PIEL”	
OBJETIVO	Describir las emociones y sentimientos que percibimos en otros, desarrollar la empatía, comprender la perspectiva de otra persona y expresar sentimientos.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con el cuento “el despertar de Pesadillo”, para trabajar la amistad, la confianza y la autoconfianza (anexo 10).</p> <p>35’ <u>Actividad 2:</u> continuaremos trabajando con la actividad ¿y si me pongo en tú piel? Otros días ya hemos trabajado la empatía, pero es esencial hacer un mayor hincapié en ello. Esta actividad consiste en poner a los sujetos en diferentes situaciones, preguntarles cómo se sentirían ellos y después hacer la comparativa de sus sentimientos y los nuestros, por ejemplo, “si te quito tus playeras favoritas, ¿cómo te sentirías?, pues tú compañero también” o “si estas triste y tus compañeros te hacen cabrear, ¿cómo te sentirías?”. Es importante que tomen una gran conciencia de la importancia de respetar a los demás y saber respetar los estados emocionales de las personas.</p> <p>60’ <u>Actividad 3:</u> la siguiente actividad se llama arte – terapia. Tiene el objetivo de representar, plásticamente, las emociones, es decir, tienen que expresar de forma visual qué siente o entiende cada uno con una determinada emoción. Explicaremos dos situaciones y cada uno tiene que dibujar cómo se sentiría. Finalizado esto, haríamos una puesta en común para conocer las emociones de los demás ante esas situaciones.</p> <p>20’ <u>Actividad 4: final:</u> finalizaremos el día con la penúltima sesión de relajación de Jacobson, trabajaremos las piernas y las nalgas.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 9 / SEMANA 18 “¿HACEMOS UNA OBRA DE TEATRO?”	
OBJETIVO	Ser capaz de confiar en ellos mismos, gestionar las relaciones con los demás, desarrollar la empatía, reconocer las emociones de los demás y participar en actividades grupales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con el cuento ¡emociones! Creado por el profesional ya que lo vamos a convertir en una pequeña obra de teatro, porque es una manera de vivenciar diversas emociones.</p> <p><u>Actividad 2:</u> la siguiente actividad se llama “nos convertimos en actrices y actores” comenzaremos leyendo el pequeño guion de cada uno. Es esencial que comprendan toda la obra por ello la explicaremos detalladamente. Después, repartiremos a los personajes: miedo, ira, alegría, enfado, sorpresa y la tristeza.</p> <p>45’ La obra ¡emociones! Trata sobre una niña que no comprendía porqué la gente estaba feliz, triste, tenía miedo... porque nunca nadie le había explicado que es una emoción. Comienza a investigar y averigua que existen las emociones y que ellas nos acompañan a todos en todos los momentos de nuestra vida.</p> <p><u>Actividad 2.1.:</u> después de haber repartido a los personajes y leído bien todo el texto pasaremos a realizar el decorado.</p> <p>45’ Par ello contaremos con ayuda de las familias, esenciales para los avances de sus hijos y, además, porque van a poder ver la obra de teatro.</p> <p><u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día realizamos la última sesión de la relajación de Jacobson, que realizaremos una relajación de todo el cuerpo de manera general.</p> <p>20’</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión, tanto a los alumnos como a las familias y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 10 / SEMANA 19 “CASI SOMOS ARTISTAS”	
OBJETIVO	Participar en actividades grupales, ser capaz de confiar en ellos mismos, mejorar su control emocional ante situaciones nuevas y mejorar las relaciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>45’ <u>Actividad 1:</u> iniciaremos el día recordando el guion de la obra de teatro. Después, nos convertiremos en diseñadores de ropa. Comenzaremos a diseñar la ropa que vamos a ponernos para representar la obra. Será una vestimenta muy fácil de elaborar ya que la haremos en el día de hoy.</p> <p>45’ <u>Actividad 2:</u> finalizada la ropa empezaremos a practicar la obra de teatro. Seguiremos con la actividad “nos convertimos en actrices y actores” ya que durará hasta que representemos la obra. Si el día anterior no se ha finalizado la decoración continuaremos hoy.</p> <p>30’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día hablaremos sobre ¿cómo hemos progresado? Hablaremos de todos los avances o progresos que han notado desde que empezamos el programa. También hablaremos sobre sus emociones y las emociones de los demás, y de cómo son capaces de comprender a los demás en diferentes momentos y situaciones.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión, tanto a los alumnos como a las familias y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 10 / SEMANA 20 “REPRESENTAMOS NUESTRA OBRA DE TEATRO”	
OBJETIVO	Ser capaz de confiar en ellos mismos, participar en actividades grupales, gestionar las relaciones con los iguales y reconocer las emociones de los demás.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>30’ <u>Actividad 1: introductoria</u>: comenzaremos el día con una canción relajante porque es el día de la obra y queremos que estén tranquilos. La canción es “always” de Isak Danielson. Después repasaremos los aspectos más importantes de la obra y todas las dudas que tengan.</p> <p>60’ <u>Actividad 2</u>: finalizaremos la actividad “nos convertimos en actrices y actores”. Tendrá lugar la obra de teatro ¡emociones!, delante de los padres o amigos de ellos que quieran verles.</p> <p>30’ <u>Actividad 3: final</u>: finalizada la obra de teatro, los familiares o amigos se marcharán de la asociación. Es momento de hablar con nuestros alumnos sobre qué han aprendido en todo el proceso. Es importante que ellos verbalicen sus avances ya que es la manera en la que más son conscientes de ello.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión, tanto a los alumnos como a las familias y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 11/ SEMANA 21 “LA EXPRESIÓN DE NUESTRO CUERPO”	
OBJETIVO	Reconocer la expresión no verbal de las emociones, reconocer los aspectos no verbales de la comunicación, desarrollar la empatía y alcanzar una mayor competencia emocional.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día escuchando de nuevo, otra canción, ya que es algo que les gusta y les prepara para empezar la sesión con ganas. Esta vez escucharemos “days of our lives” de Stay Homas.</p> <p>60’ <u>Actividad 2:</u> seguiremos con la actividad “mi cuerpo se expresa”. El lenguaje es el lenguaje sentimental. A las personas con Síndrome de Down les cuesta captar los mensajes sutiles que se transmiten a través de los gestos faciales, posturas, posturas corporales o tono de voz, por ello vamos a aprender a expresarnos con todo el cuerpo, cara y cuerpo. Tendrán que expresar diferentes estados de ánimo con su cuerpo y cara.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar el día trabajaremos con una actividad de mindfulness, para relajarnos después de haber trabajado el cuerpo.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 11 / SEMANA 22 “DEL REVÉS”	
OBJETIVO	Alcanzar una mayor competencia emocional.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas y cuarto.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la canción “breaking bad” de Leiva. Hablamos de cómo nos hemos sentido durante la escucha.</p> <p><u>Actividad 2:</u> visualizaremos la película “inside out”. Trata sobre las emociones y describe la alegría, tristeza, miedo e ira de una manera muy bonita, de fácil comprensión y haciendo ver a los sujetos, y a todos, cómo se siente la gente y cómo les podemos ayudar.</p> <p>1h</p> <p>45’</p> <p><u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con la actividad ¿todos sentimos? Hablaremos sobre todo el bloque “descubro cómo te sientes”, ya que es esencial que hayan comprendido que todos sentimos y que no sentimos de la misma manera, que lo que a uno le puede gustar a otro no, y viceversa. También, que es importante ponernos en el lugar de la otra persona, o al menos, mantener respeto hacia la otra persona.</p> <p>20’</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

Bloque “mejoro mis relaciones”

SESIÓN 12 / SEMANA 23 “TODOS SOMOS IMPORTANTES”	
OBJETIVO	Describir las emociones y sentimientos que percibimos en los demás, participar en actividades grupales y establecer vínculos sociales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>20’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con “la fábula del erizo” que trata sobre las relaciones interpersonales y la cooperación. (anexo 11).</p> <p>45’ <u>Actividad 2:</u> realizaremos la actividad “el amigo desconocido”. Asignaremos a cada sujeto un amigo secreto durante media hora. Tendrán que fijarse en las cualidades y valores del amigo secreto. Pasada la media hora, tendrán que escribir una carta explicando a su amigo secreto todas las cosas que ha querido destacar de él durante el tiempo de observación y aquellas cosas que quieran transmitirles. Una vez escrita todos dejarán la carta escrita en la mesa y de uno en uno irán cogiendo la carta con su nombre y leyendo en alto lo que han dicho de ellos.</p> <p>45’ <u>Actividad 2.1:</u> la siguiente actividad a realizar para trabajar las relaciones entre iguales será “el jardinero”. Los sujetos se colocan uno enfrente de otro con dos metros de distancia, representando arboles de una calle. La primera persona que hace de jardinero tiene que situarse en un extremo de la calle, con los ojos vendados, y tiene que ir en busca de la regadera (u otro objeto), que está al otro lado de la calle. Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles, siguiendo las indicaciones de sus compañeros. Sucesivamente van pasando más jardineros, hasta pasar todo el grupo. Después haremos un diálogo en el que les preguntaremos, ¿cómo se han sentido?, ¿cómo sintieron a las demás personas?</p> <p>10’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con la canción “la distancia” de Rozalen y Macaco. Hablamos de cómo nos hemos sentido durante la escucha.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 12 / SEMANA 24 “TUS CUALIDADES ME GUSTAN”	
OBJETIVO	Describir emociones y sentimientos de los demás, ampliar la calidad de las interacciones sociales y participar en actividades grupales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p><u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día hablando con ellos sobre las amistades que tienen, cómo son estas, que les gusta hacer con ellos, que les gusta de sus amigos... introduciendo la siguiente actividad.</p> <p>15’ <u>Actividad 2:</u> trabajaremos con la actividad “el ovillo”. Nos sentaremos todos en círculo y comenzaremos lanzando el ovillo a un compañero. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.</p> <p>45’ <u>Actividad 2.1:</u> continuaremos con “conociendo a mis compañeros”. Esta actividad la realizaremos al aire libre. Uno de los sujetos cogerá un balón y lo lanzará hacia arriba, diciendo el nombre de otro compañero. Éste corre a coger el balón y los demás se alejan lo más posible. Para que paren de correr el jugador nombrado tiene que coger el balón y gritar el nombre del jugador que le nombró y, además, una característica suya (por ejemplo, “¡Ricardo, es alto!”). Cuando los demás jugadores lo oigan deben pararse para iniciar de nuevo el juego.</p> <p>45’ <u>Actividad 3: final:</u> terminaremos el día con la canción “bailando por ahí” de Juan Magán. Una canción muy animada para que bailen y se expresen libremente.</p> <p>15’</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 13 / SEMANA 25 “¿HABLAMOS?”	
OBJETIVO	Establecer vínculos sociales, mejorar las relaciones sociales, mejorar su control emocional ante situaciones nuevas y gestionar las relaciones con los iguales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>20’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con el cuento “el campesino y el burro” (anexo 12) y hablaremos sobre él que trata de la importancia del valor de las personas y que las relaciones que construyamos deben ser sólidas.</p> <p>45’ <u>Actividad 2:</u> seguiremos con la actividad “el álbum de los recuerdos”. Se reparten cartulinas dobladas por la mitad entre los sujetos, en una parte pegarán la fotografía y en la otra escribirán algo sobre ellos. Por ejemplo: mi mayor travesura, a qué me gusta jugar, mis mejores amigos... Una vez hechos todos los álbumes, se barajarán y se repartirán entre todos los compañeros, se irán leyendo uno a uno y se mostrará la fotografía, entre todos se tratará de adivinar a quién pertenece el álbum.</p> <p>45’ <u>Actividad 2.1:</u> es esencial que tengan un control de las emociones a la hora de mantener una conversación. Para ello trabajaremos en parejas alternando cada cinco minutos. Uno de los niños coloca una ficha en la mesa y coloca un tema de conversación, el otro responde con un comentario adecuado al tema y coloca una ficha arriba de la anterior, así deben seguir cada uno con el mismo tema, con el fin de hacer la torre más grande posible con el mismo tema de inicio.</p> <p>10’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con la canción “mal de amores” de Juan Magán, para que bailen o se expresen como quieran, ganando confianza entre todos ellos.</p>
	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico.

SESIÓN 13 / SEMANA 26 “JUNTOS, MEJOR”	
OBJETIVO	Gestionar las relaciones con los iguales, automotivarse emocionalmente y mejorar las relaciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la canción “sirenas” de Taburete. Hablaremos de cómo se han sentido durante la escucha.</p> <p><u>Actividad 2:</u> continuaremos con la actividad “dibujos en equipo”. Haremos dos grupos y cada uno de ellos tiene que dibujar algo. Les diremos un tema común, por ejemplo, “el campo”; cada equipo tendrá un folio din –A3 en una mesa a tres metros de él, de uno en uno y con un minuto de tiempo tendrán que ir dibujando algo relacionado con el campo. Cuando haya pasado el minuto tendrá que volver a su sitio y el siguiente compañero ir al folio y seguir dibujando, trabajando en equipo.</p> <p>45’ <u>Actividad 2.1:</u> la siguiente actividad será “congelados” que la realizaremos al aire libre. Consiste en bailar al ritmo de la música y esta al momento de parar los niños deben quedarse “congelados”. De esta manera trabajamos la confianza en uno mismo y en los demás, mejorando las relaciones entre iguales.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con un ejercicio de relajación de mindfulness.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 14 / SEMANA 27 “¿CÓMO NOS SENTIMOS?”	
OBJETIVO	Expresarse a través de la comunicación no verbal, alcanzar una mayor competencia emocional, participar en actividades grupales, mejorar las relaciones sociales y comprender la perspectiva de la otra persona.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con un ejercicio de música. Pondremos la canción “besos en guerra” de Morat y Juanes. Repartiremos instrumentos y tendrán que tocar al ritmo de la música. Escucharán la canción varias veces para que sepan cómo es el ritmo.</p> <p>50’ <u>Actividad 2:</u> para continuar con la sesión jugamos al juego “tabú” adaptado a los sujetos del programa. Jugarán en dos equipos. Un miembro de un equipo debe conseguir que sus compañeros acierten una palabra antes de que se agote el tiempo marcado. Para ello, el miembro del equipo les irá dando pistas. Quien más palabras acierte, gana.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1:</u> es esencial hacer un recorrido sobre cómo se sienten, en qué aspectos ellos se notan que han mejorado, qué les gusta hacer, si tiene más confianza en sus compañeros y en ellos mismos, qué creen que deben aún trabajar para seguir avanzando en la mejora emocional... consiguiendo una asimilación de sus progresos. Esta actividad se llama “cómo nos sentimos”.</p> <p>30’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día hablando sobre cómo nos hemos sentido con nuestros compañeros realizando los diferentes juegos y actividades.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 14 / SEMANA 28 “EL JARDÍN DE LAS EMOCIONES”	
OBJETIVO	Mejorar las relaciones sociales y automotivarse emocionalmente.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la canción “lady Madrid” de Leiva. Hablaremos de cómo sean sentido durante la escucha.</p> <p>45’ <u>Actividad 2:</u> continuaremos con la actividad “nos convertimos en jardineros”. Plantaremos semillas en una zona de la Asociación y la convertiremos en nuestro jardín. Les explicaremos los cuidados que debe tener un jardín, las flores, arboles... y les diremos que las amistades las hay que cuidar al igual que cuidamos una flor, con amor, energía y sinceridad. Tendrán que trabajar en equipo para mantener cuidadas y que crezcan todo lo plantado. Cada día miraremos como es el proceso de crecimiento y regaremos las plantas cuando sea necesario. Siempre en grupo, mejorando las relaciones.</p> <p>30’ <u>Actividad 3: final:</u> para finalizar realizaremos la actividad “el globo”. Se trata de una dinámica progresiva de relajación acompañada de música y con poca luz. “Érase una vez un globo, un globo deshinchado. Estaba triste porque no podía volar, ni alegrar el corazón de la gente, ¡pobre globo!” .</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 15 / SEMANA 29 “EL DEPORTE NOS UNE”	
OBJETIVO	Ampliar la calidad de las interacciones sociales, mejorar su control emocional ante situaciones nuevas y mejorar las relaciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN	2 horas.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>20’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día con la fábula “la serpiente y la luciérnaga” que trata sobre la envidia (anexo 13).</p> <p>40’ <u>Actividad 2:</u> el deporte es esencial para trabajar y mejorar las relaciones entre iguales, a enseñarles a perder, felicitar a los ganadores o a no poner excusas por perder, por ello en esta sesión 15 vamos a centrarnos en deportes. El primero de ellos es el “Ultimate”. Dividiremos al grupo en dos equipos. El elemento básico del juego es un frisbee que los miembros de un equipo se lo deben ir pasando, y los miembros del otro equipo deben intentar quitárselo cuando se lo estén pasando. Es un juego divertido para favorecer el trabajo equipo y las relaciones sociales.</p> <p>40’ <u>Actividad 2.1:</u> para continuar con el deporte realizaremos la actividad “zum de frutas”. Colocaremos aros en el suelo, seis, uno por sujeto, por diferentes lugares de la zona al aire libre. Cada miembro se colocará dentro de su aro y a cada uno de ellos les asignaremos el nombre de una fruta. Un alumno estará fuera del aro y dirá “quiero un zumo de...”, la fruta que diga tendrá que salir al aro del centro y repetir el proceso. Repetiremos el juego cambiando de frutas.</p> <p>20’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día con un ejercicio de relajación de mindfulness.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 15 / SEMANA 30 “BUSCA QUE TE PILLO”	
OBJETIVO	Mejorar las relaciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria</u>: comenzaremos el día con la canción “mi gato” de Pablo López. Hablaremos de cómo se han sentido durante la escucha.</p> <p>30’ <u>Actividad 2</u>: continuaremos trabajando el deporte y en esta semana jugaremos a “relevos”. Son carreras en equipos, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo llamado Testigo o Estafeta y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1</u>: seguiremos con el juego “color - color”. Comienza el juego siendo un sujeto uno de los protagonistas. Éste dirá un color y todos los demás deben buscar un objeto que sea de ese color, intentando que el que ha dicho el nombre del color no le pillen.</p> <p>15’ <u>Actividad 3: final</u>: finalizaremos el día con un ejercicio de relajación de mindfulness.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa, les preguntaremos cómo se han sentido durante la sesión y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 16/ SEMANA 31 “JUNTOS ES MEJOR”	
OBJETIVO	Reconocer los aspectos no verbales de la comunicación y de las emociones, mejorar las relaciones sociales y expresar sentimientos.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y 45 minutos.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>15’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> comenzaremos el día hablando sobre la confianza en nuestros amigos, familiares, compañeros... y de lo importante que esta es. Será una pequeña introducción para la siguiente actividad.</p> <p>30’ <u>Actividad 2:</u> seguiremos con la actividad “encuentra la pelota”. Trabajaremos en parejas. El profesional hará sonar una campana y en ese momento comienza el juego. Un miembro de cada pareja deberá taparse los ojos y gracias a las explicaciones de su compañero y su gran confianza, deberán encontrar pelotas de colores que diga la profesional.</p> <p>30’ <u>Actividad 2.1:</u> también jugaremos con la actividad “cadena de mímicas”. Todos los sujetos salen de clase menos uno, que tendrá que pensar en un oficio para representar con mímica. Entra el primero y se mima el oficio escogido; entra el segundo y el primero mima el oficio y así sucesivamente. Después el compañero que se ha quedado en clase tendrá que decir de que oficio de trata.</p> <p>30’ <u>Actividad 3: final:</u> finalizaremos el día hablando de cómo nos hemos sentido hoy con todos nuestros compañeros, si sentimos que hemos mejorado las relaciones entre todos, si tenemos confianza, si nos gusta estar con ellos... siempre dirigido a mejorar las relaciones sociales y las emociones.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico

SESIÓN 16 / SEMANA 32 “SOMOS CAPACES DE TODO”	
OBJETIVO	Expresar sentimientos y emociones y mejorar la calidad de las interacciones sociales.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora y media.
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	<p>10’ <u>Actividad 1: introductoria:</u> para comenzar el día escucharemos la canción “el patio” de Pablo López. Hablaremos de cómo se han sentido durante la escucha.</p> <p><u>Actividad 2:</u> como última sesión realizaremos otra actividad, “el laberinto”, de plena confianza en sus compañeros. Se realiza un laberinto en el suelo y por parejas y con los ojos cerrados un miembro de cada pareja, tendrán que confiar en su compañero y gracias a indicaciones verbales conseguirán salir del laberinto. Una vez todos fuera serán los compañeros que antes indicaban verbalmente, ahora se tapan los ojos y a salir del laberinto.</p> <p><u>Actividad 3:</u> para finalizar realizamos una pequeña reflexión. “¿qué hemos aprendido?” En ella hablaremos de nuestros avances, de cómo eran antes con sus compañeros tanto dentro como fuera de la asociación, si sienten mejor con ellos mismos, de lo importante que es seguir avanzando y tener siempre confianza en nosotros mismos, porque todos somos importantes y capaces de todo. Aquí tendrá fin el programa.</p>
EVALUACIÓN	Llevaremos a cabo una observación directa y también realizaremos un registro anecdótico

6.9. Evaluación.

Antes de comenzar el programa realizaremos una evaluación inicial para saber de dónde partimos, qué necesidades tienen los sujetos con los que vamos a trabajar y poder establecer un punto final adecuado.

También, realizaremos una evaluación en la mitad del programa para ver el progreso que están teniendo los sujetos; y, por último, una evaluación final a través de una rúbrica de evaluación.

En todas las actividades realizaremos una pequeña evaluación continua, usando como método registros de observación ya que es uno de los mejores sistemas para evaluar la adquisición de competencias socioemocionales, pues aporta información de distintos momentos y contextos y un registro anecdótico.

La evaluación continua es esencial, ya que se puede dar el caso de que, por su complejidad o cualquier otro motivo, la actividad no tenga éxito, entonces deberemos eliminarla y sustituirla por otra o mejorarla. El grupo es quien marca el ritmo y la continuidad de las distintas propuestas. Como siempre, el secreto está en probar para verificar qué es lo que funciona.

A continuación, se puede ver la rúbrica de evaluación final.

Criterios de evaluación.	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Conoce las diferentes emociones que existen.				
Describe las propias emociones y sentimientos.				
Comprende las causas y consecuencias de sus emociones.				
Gestionar sus propias emociones.				
Expresa sentimientos.				
Tiene mayor autoestima.				
Reconoce las emociones de los demás.				
Gestiona las relaciones con los iguales.				
Reconoce la expresión no verbal de las emociones.				

Tiene mayor habilidad en el control de sus emociones.				
Controla sus propias emociones.				
Confía en él.				
Tiene competencia emocional.				
Expresa las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida diaria.				
Tolera la frustración.				
Utiliza el dialogo interno como estrategia de autocontrol emocional.				
Describe emociones y sentimientos que percibe en otra persona.				
Comprende la perspectiva de otra persona.				
Consigue la relajación del cuerpo.				
Es empático.				
Establece vínculos sociales.				
Mejora la calidad de sus relaciones sociales.				
Participa en actividades grupales.				
Tiene un mayor control emocional ante situaciones nuevas.				
Muestra una mejora en las relaciones sociales.				
Se relaja en actividades de relajación.				

Tabla evaluación final del programa.

7. CONCLUSIONES.

Considero que el presente TFM presenta una propuesta de intervención interesante para conseguir una mejora emocional en los sujetos que participen en él. Ofrece una metodología pensada en las características y necesidades de las personas, participativa y activa, con plena implicación de las familias, por ello considero que sería una propuesta favorable para llevarla a cabo.

Debido a las condiciones actuales causadas por la Covid-19 no se ha podido llevar a cabo dicha propuesta de mejora emocional.

Al principio del trabajo he establecido los objetivos que pretendía trabajar y desarrollar, tanto en mí personalmente, como los objetivos a realizar con dicho trabajo. El principal objetivo que establecía era *desarrollar una propuesta de intervención para conseguir mejorar el bienestar emocional de las personas Down*; considero que el objetivo principal se ha conseguido desarrollar de manera adecuada, realizando una propuesta de ocho meses, con variedad de recursos y técnicas, y todo ello gracias a la literatura leída, información ofrecida por familias Down y también, debido a los propios conocimientos adquiridos durante el Máster.

Por otro lado, se encuentran los objetivos específicos. El primero de ellos dice, *“descubrir la importancia de trabajar diferentes aspectos y tipos de expresiones para conseguir un beneficio en las personas con síndrome de Down”*; gracias a la fundamentación teórica leída, he podido conocer las formas de expresión más eficientes en las personas con SD, cómo estas consiguen mejoras integrales en los sujetos y qué aspectos debemos trabajar más y mejor; el segundo de ellos decía *“utilizar la expresión musical, plástica, corporal y la expresión verbal para mejorar conseguir una mayor autoestima es lo sujetos que participan en el programa”*, al igual que el anterior objetivo, la literatura me ha permitido aumentar los conocimientos acerca de estos tipos de expresión y cómo estos, junto con una adecuada metodología, mejoran, notablemente la autoestima de las personas Down; en el tercer objetivo me proponía desarrollar conocimientos relacionados con la inteligencia emocional, también conseguido, ya que he descubierto el mundo emocional de las personas Down y cómo trabajar con ellas para conseguir beneficios continuos, aunque aún quede mucho por aprender, trabajar y mejorar; y, por último, el cuarto objetivo planteado decía *“buscar estrategias, dinámicas y recursos para mejorar las relaciones sociales de los sujetos que participan en el programa”*, el cual, en el tercer bloque a trabajar he desarrollado una serie de actividades con diferentes dinámicas encaminadas todas ellas a la mejora de las relaciones sociales.

En relación a las familias, el cuestionario realizado a 47 familias me ha aportado otra visión, como, por ejemplo, que hay familias que consideran que sin su plena implicación sus hijos serían igual de felices; pero también me ha reafirmado lo que consideraba esencial, que es que los padres ayudan a sus hijos en todos los avances, y que estos niños necesitan el apoyo de sus padres constantemente, ya que esto hace que tengan una mayor autoestima. Es sabido que la implicación y el apoyo de las familias, en concreto, los padres o tutores legales, es esencial en todos los hijos; ésta es mucho más que resolver las necesidades básicas de los niños, como pueden ser la alimentación o el vestido, pues tienen una gran importancia en el desarrollo social y emocional. Gracias a nuestros padres, adquirimos las habilidades que necesitamos para

afrontar la vida y las dificultades que vengan con ella y también nos ayudan a desarrollar todo nuestro potencial.

Para concluir, decir que gracias al Trabajo de Fin de Máster he crecido profesionalmente, me ha aportado un gran conocimiento y sabiduría acerca del tema, y si antes de realizarlo tenía una gran curiosidad por este síndrome y las personas que lo padecen, esa curiosidad ha aumentado. Considero que es esencial trabajar las emociones con todas las personas, pero más en concreto con aquellas que tienen problemas para expresarse. Siempre debemos buscar el desarrollo integral de las personas, sin pensar en sus límites, porque eso es lo que les impide desarrollarse profesionalmente, las limitaciones psicológicas. Y, para ese desarrollo integral trabajar el mundo emocional es esencial.

Por todo ello, considero que este programa sería una buena herramienta para conseguir unos adolescentes Down dispuestos y capaces de conseguir lo que se propongan, porque la vida no se mide en cromosomas, se mide en cómo somos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Artigas López, M. (S.F.). *Síndrome de Down. Trisomía 21*.
<file:///E:/TFM/documentos/caracteristicas/sindrome%20de%20down%20trisomia%2021.pdf>
- Basile, Héctor S. (2008). *Retraso mental genética. Síndrome de Down*. Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, año XVII, Vol.15, N°1, págs..9 – 23.
<file:///E:/TFM/documentos/caracteristicas/retraso%20mental%20y%20genetica%20del%20sindrome%20de%20down.pdf>
- Belinchón, M. (2007). *Los beneficios del yoga en personas con diversidad funcional*. EFE Salud. Madrid. <https://www.efesalud.com/beneficios-del-yoga/>
- Cammarata-Scalisi, F., Da Silva, G. (2010). *Historia del síndrome de Down. Un recuento lleno de protagonistas*. Venezuela. Can Pediatr. Vol. 34.
<file:///E:/TFM/documentos/historia/Historia del sindrome de Down Un recuento ll eno de.pdf>
- De Andrés Vilorio, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevos retos en la formación de los profesores*. Universidad Autónoma de Madrid. Tendencias Pedagógicas. Madrid. file:///E:/TFM/documentos/emociones/31241_2005_10_05.pdf

- Escribá, A. (2002). *Síndrome de Down: Propuestas de intervención: 173 actividades para el desarrollo de la motricidad*. Madrid: Gymnos.
- Flórez, J. (1988). *Síndrome de Down: avances en la acción familiar*. Santander. Graficas J. Martínez, s.l.
- Fundación Iberoamericana Down21. *¿Qué es el síndrome de Down?*
https://www.down21.org/?option=com_content&view=article&id=115:ique-es-el-sindrome-de-down-&catid=76:conceptos-biologicos&Itemid=2040&showall=1
- Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia emocional* (4a ed. edición). Barcelona: Kairos.
- Josep M. Corretger, J. M., Serés, A., Casaldaliga, J. y Trias, k. (2005). *Síndrome de Down: aspectos clínicos actuales*. Fundación Catalana Síndrome de Down. Barcelona. Masson.
- Kaminker, P., Armando, R. (2008). *Síndrome de Down. Primera parte: enfoque clínico – genético*. Arch Argent Pediatr, págs. 249 – 259.
<file:///E:/TFM/documentos/caracteristicas/sindrome%20de%20down.%20enfoco%20clinico-genetico.pdf>
- Lacárcel Moreno, J. (2003). *Psicología de la música y emoción musical*. Educativo Siglo XXI, 20, 213-226. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- López Morales, P., López Pérez, R., Parés Vidrio, G., Borges Yáñez, A. (2000). *Reseña histórica del síndrome de Down*. Revista ADM. Vol. LVII, Nº 5. Págs. 193- 199.
<file:///E:/TFM/documentos/historia/rese%C3%B1a%20historica%20del%20sindrome%20de%20down.pdf>
- Maroto Camarena, N. (2017-2018). Trabajo de Fin de Máster. *La expresión de las emociones a través de la musicoterapia en síndrome de Down*. Facultad de Educación y Trabajo Social. Universidad de Valladolid. <file:///E:/TFM/documentos%202/TFM%20guia.pdf>
- Martínez Pérez, S. (2011). *¿Qué sabemos de? El síndrome de Down*. Fuencarral, Madrid. Catarata.
- Mayer, J. (2006). *La inteligencia emocional*. Unidad de Conocimiento.
file:///E:/TFM/documentos/emociones/IE_cast.pdf
- Pico, I. (2017). Componentes de la inteligencia emocional. Psicopico. Lugo, Galicia.
<https://psicopico.com/componentes-la-inteligencia-emocional/>

- Robles –Bello, M^a., Cubero, T., Muela, J.A. y Montes – Berges, B. (2014). *Inteligencia emocional en síndrome de Down*. Avances en el estudio de la motivación y de la emoción. VII Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción. Pág. 47. Asociación Síndrome de Down de Jaén y provincia. Departamento de Psicología. Jaén. [file:///C:/Users/usuario/Downloads/Etxebarria,%20Conejero,%20Pascual,%20et%20al.%20\(2014\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/Etxebarria,%20Conejero,%20Pascual,%20et%20al.%20(2014)%20(1).pdf)
- Ruíz Rodríguez, E. (2004). *Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de down*. Revista Síndrome de Down 21. Págs. 84 – 93. <file:///E:/TFM/documentos/emociones/Programa%20de%20educaci%C3%B3n%20emocional.%20SD.pdf>
- Ruíz Rodríguez, E. (2016). *Características psicológicas y del aprendizaje de los niños con síndrome de Down*. Fundación Síndrome de Down de Cantabria. Fundación Iberoamericana Down21. <file:///E:/TFM/documentos/caracteristicas/Caracteristicas-psicologicas-y-del-aprendizaje.%20SD.pdf>
- Ruíz Rodríguez, E. (2016). *Todo un mundo de emociones: educación emocional y bienestar en el Síndrome de Down*. Madrid. CEPE, S.L.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1989). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, Vol. 9
- Siegfried M. Pueschel (2002). *Síndrome de Down: hacia un futuro mejor. Guía para padres*. Fundación Síndrome de Down, Cantabria. Masson.

ANEXOS

Anexo 1

Preguntas Respuestas 47



Cuestionario sobre la importancia de las familias en el estado emocional de las personas con Síndrome de Down.

Soy Rebeca Morchón, alumna del Máster Universitario en Psicopedagogía de la Universidad de Valladolid. El siguiente cuestionario tiene la finalidad de conocer cómo las actuaciones de las familias con hijos con Síndrome de Down influyen en el estado emocional de éstos, sirviendo de herramienta para fundamentar una parte de mi Trabajo de Fin de Máster.

Por ello pido su colaboración desinteresada y voluntaria contestando a las preguntas que a continuación se le exponen. Los resultados y los datos de los participantes son totalmente anónimos. Así pues, de antemano, le agradezco su tiempo y su colaboración.

Preguntas Respuestas 47

¿Cree que su actitud con su hijo/a ha sido importante en los progresos que ha tenido? *

- Sí
- No
- Sí, pero no en todos los progresos
- Sí, sobre todo en el aspecto emocional

¿Considera que es importante el apoyo familiar en las personas con SD a la hora de mejorar en sus necesidades? *

- Sí
- No
- Depende de las necesidades que tenga la persona

¿Qué aspectos cree que mejoran más con la implicación de las familias en actividades de los niños/as con SD? *

- Cognitivo
- Emocional
- Motórico
- Afectivo-social
- Social
- Otra...

¿Cree que sin la plena implicación de la familia en el apoyo de su hijo, éste sería igual de feliz? *

- Sí
- No

Si ha marcado "sí" en la anterior pregunta, diga porqué, por favor:

Texto de respuesta larga

Si usted tiene más hijos, ¿cree que es un gran apoyo un hermano para la persona con SD?

- Sí
- No

Si ha marcado "sí" en la anterior pregunta, diga porqué, por favor:

Texto de respuesta larga

Por favor, explique brevemente porqué cree que la familia es esencial en el estado emocional del *
niño/a con SD:

Texto de respuesta larga

Anexo 2:

Respira...

Busca un lugar tranquilo... Colócate en una posición cómoda y cierra los ojos... Una vez que hayas encontrado una buena postura, toma conciencia de cómo se encuentra tu cuerpo... Hazte consciente de los puntos de contacto con la superficie de cada parte de tu cuerpo... Observa la presión que ejercen tus piernas y brazos en esa superficie... Observa cómo tu cabeza reposa cómodamente... Repite mentalmente conmigo “estoy completamente tranquilo...”, “muy tranquilo...”

Focaliza tu atención en tu respiración, coge aire por la nariz y suéltalo lentamente por la boca... Pon atención en los movimientos que se producen en tu cuerpo... Hazte consciente de cómo tus pulmones se expanden para coger aire, y cómo se vuelven a desinflar lentamente... Repite mentalmente conmigo “mi respiración es tranquila y calmada...”, “tranquila y calmada...”

Ahora, presta atención a tu brazo derecho... Nota la presión que ejerce en la superficie y observa que se siente muy pesado... Repite mentalmente conmigo “mi brazo derecho me pesa mucho...” “pesa mucho...”, “y me encuentro completamente relajado...”, “muy relajado...”

Observa el calor agradable que desprende tu brazo... es una sensación muy agradable... Repite mentalmente conmigo “mi brazo derecho está caliente...”, “soy consciente de que está cada vez más caliente...”, “me siento completamente tranquilo...”

Apoya tu mano derecha sobre la zona izquierda del corazón... Concéntrate en esa zona y observa tus pulsaciones... Date cuenta del ritmo de tu corazón... Repite mentalmente conmigo “mi corazón late tranquilo...” “me encuentro muy tranquilo...” Sigue respirando tranquilamente, sin prisa... Desde este momento de calma, voy a proceder a narrarte el cuento:

Era una de esas frías noches de invierno cuando decidí viajar sin rumbo a un lugar tranquilo... Llegué a un entorno natural donde sólo se podía escuchar el movimiento del agua pasando por un pequeño arroyo... Era el momento de descansar.

La naturaleza y la noche me invitaban a disfrutar de ese momento único y a experimentar con mis cinco sentidos todo aquello que estaba sucediendo aquella maravillosa noche... El cielo estaba totalmente despejado y se podían ver las estrellas brillando intensamente... El calor de

la hoguera me aportaba una sensación en mi piel indescriptible... Las hojas de los árboles acariciadas por el viento susurraban una melodía relajante al ritmo de mi respiración...Mi piel se ponía de gallina cada vez que respiraba el aire tan puro, fresco y a la vez cálido gracias a la hoguera. La temperatura era perfecta, mis músculos se relajaban cada vez más en contacto con los elementos de la naturaleza y sentía el peso de mi cuerpo de una forma agradable en contacto con aquel suelo mullido que me envolvía... Podía sentir mi cuerpo pesado y relajado... En aquel momento, me acordé de momentos especiales de mi infancia. Recuerdo perfectamente la tranquilidad que me daba mi madre cuando me abrazaba, en sus brazos sentía que me encontraba en un lugar seguro...En ese momento, me quedé admirando la grandeza oculta de la luna... Con una sensación de tranquilidad y satisfacción enormes...

Anexo 3:

la vasija agrietada.

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole:

- *Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.*

El aguador apesadumbrado, le dijo compasivamente:

- *Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.*

Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces:

- *¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Madre. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.*

Anexo 4:

1. *Nos tumbamos o nos quedamos sentados en la silla, con los brazos relajados. Cogemos aire y lo soltamos, con tranquilidad, no tenemos prisa. Seguimos respirando y nos fijamos en lo que sentimos.*
2. *Nos imaginamos que esos sentimientos se centran en nuestras manos, como si fuese una pelota que tenemos en ellas. Coge aire y aprieta los puños todo lo fuerte que puedas.*
3. *Expulsa el aire y relaja las manos.*
4. *Vuelve a coger aire y a cerrar de nuevo las manos tan fuertes como puedas. Deja que la energía y las emociones se acumulen en nuestras manos.*
5. *Expulsa el aire y dejamos que la energía se vaya.*
6. *¿cómo te sientes? ¿estás tranquilo?*
7. *Cuando estemos terminando, relajamos los brazos, abrimos los ojos y sonreímos.*

Anexo 5:

La rosa blanca:

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

- *Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.*

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana. - La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

- *¿Esta soy yo? Pensó.*

Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

Anexo 6:

El hada fea:

Había una vez una aprendiz de hada madrina, mágica y maravillosa, la más lista y amable de las hadas. Pero era también un hada muy fea, y por mucho que se esforzaba en mostrar sus muchas cualidades, parecía que todos estaban empeñados en que lo más importante de un hada tenía que ser su belleza. En la escuela de hadas no le hacían caso, y cada vez que volaba a una misión para ayudar a un niño o cualquier otra persona en apuros, antes de poder abrir la boca, ya la estaban chillando y gritando:

- ¡fea! ¡bicho!, ¡lárgate de aquí!

Aunque pequeña, su magia era muy poderosa, y más de una vez había pensado hacer un encantamiento para volverse bella; pero luego pensaba en lo que le contaba su mamá de pequeña:

- Tú eres como eres, con cada uno de tus granos y tus arrugas; y seguro que es así por alguna razón especial...

Pero un día, las brujas del país vecino arrasaron el país, haciendo prisioneras a todas las hadas y magos. Nuestra hada, poco antes de ser atacada, hechizó sus propios vestidos, y ayudada por su fea cara, se hizo pasar por bruja. Así, pudo seguirlas hasta su guarida, y una vez allí, con su magia preparó una gran fiesta para todas, adornando la cueva con murciélagos, sapos y arañas, y música de lobos aullando.

Durante la fiesta, corrió a liberar a todas las hadas y magos, que con un gran hechizo consiguieron encerrar a todas las brujas en la montaña durante los siguientes 100 años.

Y durante esos 100 años, y muchos más, todos recordaron la valentía y la inteligencia del hada fea. Nunca más se volvió a considerar en aquel país la fealdad una desgracia, y cada vez que nacía alguien feo, todos se llenaban de alegría sabiendo que tendría grandes cosas por hacer.

Anexo 7:

El caldero maldito de la bruja maruja:

La bruja Maruja no tenía caldero. Nunca lo tuvo. Y eso le disgustaba mucho. Pero un día, por arte de magia, a la bruja Maruja le apareció uno.

Pero el caldero de la bruja Maruja no era como el de las demás. El caldero de la bruja Maruja estaba maldito, porque lo llevaba siempre atado a la pierna, así que lo tenía que arrastrar, fuera donde fuera.

Y si malo era no tener caldero, peor resultaba llevarlo siempre a rastras.

Pero eso no era lo peor. El caldero de la bruja Maruja aumentaba o disminuía de tamaño, según el día.

- *¡Serás maldito! -le decía la bruja Maruja al caldero-. ¿Por qué te haces grande cuando salgo y me ven todas las demás brujas y aquí en casa, cuando te parece, te reduces al tamaño de un vaso de agua?*

La bruja Maruja no sabía qué hacer con su caldero. Había intentado cortar la cuerda, pero cuanto más lo intentaba más fuerte se hacía la cuerda y más crecía el caldero.

Ya nadie se acercaba a la bruja Maruja, ni siquiera para hacerle burlas. La bruja culpaba al caldero, que la hacía moverse lenta y torpemente.

Un día, la bruja Maruja se encontró con otra bruja que, como ella, tenía un caldero. También lo llevaba atado a la pierna. Pero ella lo llevaba cogido entre las manos.

- *¿A ti también te apareció el caldero un día de repente? -le preguntó la bruja Maruja.*
- *Sí -contestó la otra bruja-. Lo llevo cogido, porque arrastrarlo es muy incómodo.*
- *Pero es que el mío es más grande -dijo la bruja Maruja-. No puedo con él. Se hace muy grande.*
- *Yo no lo veo tan grande ahora -dijo la otra Bruja.*

La bruja Maruja miró y, para su sorpresa, el caldero tenía el tamaño de un balón de baloncesto.

Así que la bruja Maruja lo cogió.

- *¿Has probado a cocinar algo en el caldero? -preguntó la otra bruja.*
- *No se me ha ocurrido nunca -dijo la bruja Maruja.*

- *Deberías probar -dijo la otra-. Es un poco difícil, pero si tienes paciencia y preparar todo antes de empezar a cocinar salen unos guisos fantásticos. Y también puedes hacer pócimas mágicas.*

La bruja Maruja le dio las gracias a su nueva amiga y se fue con el caldero en las manos.

Cuando llegó a casa decidió hacer una sopa. Pero cuando cogía los ingredientes tenía que soltar el caldero y arrastrarlo. Eso le disgustaba mucho. Además, el caldero se hacía grande otra vez.

La otra bruja se asomó por allí y le dijo:

- *¿Qué tal si usas el caldero para llevar los ingredientes hasta la cocina?*

A la bruja Maruja le pareció una idea genial y así lo hizo. Al final del día había preparado una sopa maravillosa.

Desde entonces, la bruja Maruja lleva su caldero en las manos cuando está pequeño. Y cuando crece lo suelta y lo usa para sentarse a la sombra. A veces incluso le da la vuelta y se tumba encima a tomar el sol, hasta que el caldero se hace pequeño.

La bruja Maruja también usa el caldero para llevar dulces y ofrecérselos a la vecina o para recoger agua fresca de la fuente.

La bruja Maruja ha aprendido a vivir con su caldero y a apreciarlo porque, aunque es un poco molesto, forma parte de ella y juntos tienen que estar. Incluso así, la bruja Maruja ha aprendido a ser feliz. Y cuando el caldero crece y ella se siente mal, solo tiene que sentarse con su compañero y esperar. Porque al final, todo se pasa y el caldero, como la bruja Maruja, vuelven a la normalidad.

- *Ni tú ni yo estamos malditos, querido caldero -le dice la bruja Maruja a su compañero muchas veces-. Simplemente nos tenemos que entender*

Anexo 8:

Mindfulness:

Observa cinco cosas que puedes ver. Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra o una pequeña grieta en el suelo.

Observa cuatro cosas que puedes sentir. Hazte consciente de cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación de la brisa en tu piel, o la superficie lisa de la mesa donde estás descansando las manos.

Observa tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Por ejemplo, un pájaro, el ruido del refrigerador, o el sonido del tráfico de una carretera cercana.

Observa dos cosas que puedes oler. Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. El olor de los pinos cercanos, de la playa si vives en la costa o de un restaurante de comida rápida cerca de tu casa.

Observa el sabor de tu boca. Céntrate en el gusto del momento presente. Puedes pegarle un sorbo a una bebida que tienes a mano, mascar chicle, comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada

Anexo 9:

La mariposa azul

Cuentan que hace mucho tiempo, en el lejano oriente, un hombre quedó viudo, y tuvo que quedarse al cuidado de sus dos hijas pequeñas.

Las niñas eran muy inteligentes y curiosas. De hecho, estaban constantemente preguntando cosas a su padre. Y él respondía con mucha paciencia. Pero llegó un día en el que el padre de las niñas se vio incapaz de responder a las complejas preguntas de sus hijas, y decidió enviarlas una temporada con el hombre más sabio del lugar, un anciano maestro que vivía en lo alto de una gran montaña.

Las niñas preguntaron al sabio muchísimas cosas, y él parecía tener respuesta para todo. ‘¿Por qué las estrellas no se caen?, ¿y por qué el mar viene y va?, ¿por qué no vemos la luna por el día?’...

Y él, con una bondadosa sonrisa, respondía con calma a cada una de las preguntas. Las niñas estaban sorprendidas... ¡no podía ser que lo supiera todo! Tal es así, que una de las hermanas, deseosa de dejar al anciano sin respuestas, le propuso a su hermana:

- *¿Por qué no buscamos una pregunta que el sabio no sea capaz de responder?*
- *¿Y cuál puede ser? - preguntó su hermana.*
- *Espera, que tengo una idea...*

La niña salió de la habitación, y a los cinco minutos regresó con algo envuelto en un trapo.

- *¿Qué llevas ahí? - preguntó su hermana con curiosidad.*

Entonces, la niña levantó ligeramente el trapo y dejó ver una hermosa mariposa azul.

- *¡Oh! - ¡Qué bonita! - exclamó su hermana-. Pero... ¿qué pregunta le haremos al sabio?*
- *Verás, iremos a verle y sostendré la mariposa en mi mano. Le preguntaremos: ¿Qué crees que tengo en la mano: una mariposa viva o una mariposa muerta? Si él responde que está viva, apretaré la mano sin que se dé cuenta y así la mariposa estará muerta cuando la abra... Y no habrá acertado. Si responde que está muerta, la dejaré libre, y el sabio tampoco habrá acertado...*
- *¡Qué lista eres, hermanita! – dijo entusiasmada su hermana.*

Así que las hermanas corrieron a ver al viejo sabio. Al llegar, la niña le hizo la pregunta que habían acordado:

- *Tengo una pregunta para ti, gran sabio... ¿Qué crees que tengo en la mano: una mariposa viva o una mariposa muerta?*

El anciano, se quedó mirándola a los ojos y respondió muy sereno:

- *Todo depende de ti. Está en tus manos.*

Anexo 10:

El despertar de pesadillo

Ogro Mogro, Gigantón y Abominable llevaban cientos de años encerrados en la cárcel de los monstruos. Habían entrado allí voluntariamente, después de darse cuenta de que asustar a los niños no era una buena forma de ganarse la vida. Desde entonces, los tres andaban tristes y solitarios; no sabían hacer otra cosa que asustar, así que carecían de ilusiones y pensaban que no servían para nada. Ya habían cumplido sus condenas varias veces, pero cuando les decían que podían marchar, respondían que a dónde iban a ir, si sólo sabían asustar... Pero todo cambió el día que encerraron a Pesadillo. Pesadillo era un monstruo chiquitajo, que asustaba más bien poco y se pasaba todo el día durmiendo, pero era realmente muy divertido. Contaba cientos de historias de cómo había cambiado los sueños de la gente para que fuesen más divertidos, y de cómo casi siempre sus cambios salían tan mal que acababan asustando a cualquiera. A Ogro Mogro y sus amigos les encantaban sus historias, pero había que esperar a que el dormilón de Pesadillo se levantase para escucharlo. Y no era nada fácil, porque parecía que ni un terremoto era capaz de despertarlo.

Hasta que un día, los tres monstruos juntaron sus más terroríficos gritos. Pesadillo dio un bote en la cama y se despertó al instante. Los miró con los ojos muy abiertos, pero no parecía estar asustado, ni enfadado; más bien parecía estar contento:

- *¡Genial! - dijo- siempre he querido levantarme temprano. El día se aprovecha mucho más ¿Sabéis? deberíais trabajar de despertadores, sé de muchos dormilones que os lo agradecerían.*

Los tres monstruos se sintieron felices al oír aquellas palabras; ¡servían para algo! Después de tantísimos años, resulta que podían hacer más cosas de las que habían creído, y sin asustar ni molestar a los niños.

Ese mismo día abandonaron la cárcel dispuestos a crear su primer negocio de despertadores. Y así, los tres monstruos se hicieron famosísimos con sus servicios para dormilones, muy contentos de haber comprendido que siempre hay algo genial que podemos hacer y está por descubrir.

Anexo 11:

La fábula del erizo

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío.

Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto, decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro.

De esa forma pudieron sobrevivir.

Moraleja de la historia

La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en que cada individuo aprende a vivir con los defectos de los demás y admirar sus cualidades.

En los tiempos que vivimos, donde la competencia va por delante de la cooperación, debemos aprender de esta fábula. El individualismo, la avaricia, la envidia, el egoísmo... nos aleja del humanismo que necesita el mundo.

Anexo 12:

El campesino y el burro

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer. Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo, el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo. El burro se cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... Con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba.

Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos... Usa la tierra que te echan para salir adelante.

Anexo 13:

La fábula de la serpiente y la luciérnaga

Cuenta la Leyenda, que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga; ésta huía rápido con miedo, de la feroz depredadora, y la serpiente no pensaba desistir.

Huyó un día, y ella no desistía, dos días y nada. Al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:

- *¿puedo hacerte tres preguntas?*

La serpiente respondió:

- *No acostumbro a dar este precedente a nadie, pero somos igual te voy a devorar, puedes preguntar.*
- *¿pertenezco a tu cadena alimenticia?*
- *No, contestó la serpiente.*
- *¿yo te he hecho algún mal? – no, volvió a responder.*
- *Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?*
- *¡Porque no soporto verte brillar...!*