



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

DOWN
España

KIABI



Coordinación y elaboración de contenidos:

DOWN VALLADOLID M. Antonia Juan Gamalié
Adrián Jiménez Martínez-Conde

Entidades colaboradoras:

ARSIDO
ASPANRI
CEDOWN
DOWN AVILA
DOWN CACERES
DOWN CAMINAR
DOWN CASTELLON
DOWN EL EJIDO
DOWN GRANADA
DOWN HUESCA
DOWN JAEN
DOWN LAS PALMAS
DOWN LLEIDA
DOWN LUGO
DOWN MALAGA
DOWN SABADEL
DOWN SEVILLA
DOWN TALAVERA
DOWN TOLEDO
DOWN VALLADOLID
FUNDACION CATALANA SINDROME DE DOWN

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados
Edita DOWN ESPAÑA. 2024

Diseño, maquetación e impresión: TORTUGA IMPRIME, S.L.

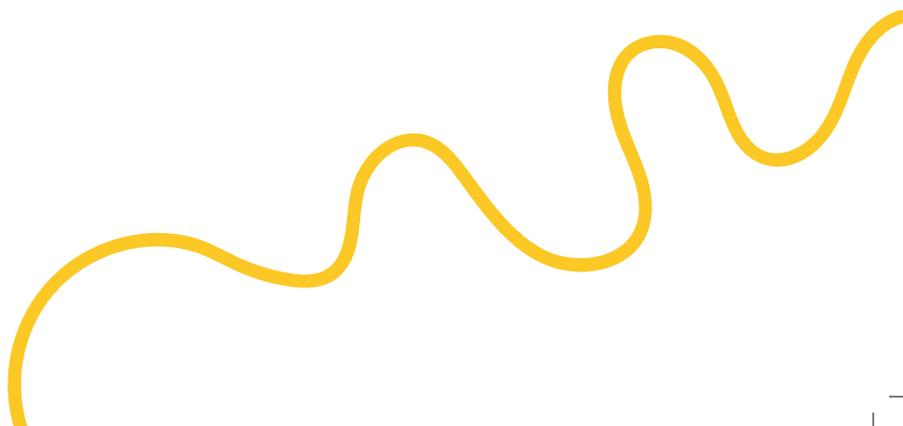
Dep. Legal: M-12022-2024

ISBN: 978-84-09-59777-2

DOWN ESPAÑA: Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

D  **OWN**
España



ÍNDICE

	Pág.
Introducción	03
Concepto de educación emocional	05
Competencias	06
Algunas estrategias metodológicas	07
Objetivos	10
Conozco mis emociones	10
Gestiono mis emociones	11
Conozco las emociones de los demás	12
Gestiono las relaciones	13
Contenidos	14
Conozco mis emociones	14
Infancia (hasta los 11 años)	14
Adolescencia	15
Adultez	16
Gestiono mis emociones	17
Infancia (hasta los 11 años)	17
Adolescencia	18
Adultez	20
Conozco las emociones de los demás	22
Infancia (hasta los 11 años)	22
Adolescencia	23
Adultez	24
Gestiono las relaciones	25
Infancia (hasta los 11 años)	25
Adolescencia	26
Adultez	28
Evaluación	30
Aclarando términos	35

Introducción



En el amplio mundo de la educación emocional, cada persona es una combinación única de experiencias, emociones y capacidades. En este viaje hacia la comprensión y el desarrollo integral, nos sumergimos en un territorio extraordinario: la exploración de las emociones en las personas con síndrome de Down.

En los últimos años Down España ha puesto en marcha diversas líneas de trabajo entorno a la educación emocional ofreciendo diversas publicaciones sobre el mundo emocional de las personas con síndrome de Down lo que nos ha hecho ver la necesidad de tener un programa global sobre educación emocional para personas con síndrome de Down.

Este programa no es el fruto de esfuerzos individuales, sino el resultado de la colaboración de más de 20 entidades federadas comprometidas con la idea de ofrecer a las personas con síndrome de Down una educación emocional que acepte su singularidad y potencie su crecimiento personal.

Cada página es el producto del trabajo colectivo, de la experiencia compartida y del compromiso conjunto para construir puentes hacia un mundo emocional más rico y pleno. A través de la colaboración entre profesionales, familias y personas con síndrome de Down, hemos desarrollado una propuesta de programa que busca contribuir en su camino hacia la inclusión plena en la sociedad.

A lo largo de estas páginas, exploraremos con detenimiento cuatro aspectos fundamentales que constituyen la base de la educación emocional:

- 1. CONOZCO MIS EMOCIONES.** Aquí nos sumergimos en la percepción, comprensión y expresión emocional. Cada individuo, independientemente de su capacidad, tiene el derecho de conocer y entender sus propias emociones.
- 2. GESTIONO MIS EMOCIONES.** La regulación emocional es una habilidad vital hacia el bienestar emocional. Se presentan contenidos sobre cómo cada persona puede aprender a gestionar sus emociones de manera efectiva, permitiéndoles navegar por las complejidades emocionales.

3. CONOZCO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS. La empatía es la llave que abre las puertas a relaciones significativas. Nos adentramos en la percepción y expresión emocional, fomentando la comprensión mutua y construyendo puentes de conexión entre personas con síndrome de Down y su entorno.

4. GESTIONO LAS RELACIONES. La facilitación emocional es esencial para cultivar relaciones saludables y enriquecedoras. Este aspecto aborda cómo construir y mantener conexiones significativas, proporcionando herramientas y perspectivas valiosas para fortalecer los lazos emocionales con los demás.

Este programa es una herramienta práctica para construir puentes hacia una vida emocional más rica y plena. Esperamos que sea útil en el camino hacia la inclusión plena y la mejora de la calidad de vida de las personas con síndrome de Down.



Concepto de educación emocional

Bisquerra (2000: 243) define la educación emocional como: **Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo**, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Si atendemos a la definición debemos entender la educación emocional como un proceso enfocado a potenciar el mundo emocional que, complementariamente con las habilidades cognitivas, facilita el desarrollo integral de la persona con discapacidad.

La educación emocional es un proceso que nos permite desarrollar las siguientes competencias emocionales con las personas con síndrome de Down:

Autoconciencia
Regulación de las emociones,
Empatía y
Habilidades sociales

Las personas con síndrome de Down que aprendan a gestionar sus emociones lograrán: mejorar su pensamiento, salir de su zona de confort, conocer que origina un sentimiento y actuar de la manera más adecuada.

La educación emocional ayuda a mejorar la comunicación y las relaciones con otras personas, adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, lograr una mayor capacidad de concentración, aprender a pensar antes de actuar y a reconocer el porqué de las emociones. En definitiva, es clave en el desarrollo personal y en la felicidad futura.

Todo ello potencia la capacidad de enfrentarse a nuevos retos, haciendo que las posibilidades de éxito en la vida sean mayores.

La educación emocional requiere tiempo, constancia y paciencia. Educar las emociones es un proceso diario que podemos reforzar con actividades y actos cotidianos a lo largo de la vida.

Competencias

Las competencias emocionales, según el modelo del autor Daniel Goleman, **son habilidades que se pueden desarrollar con el objetivo de convertirse en mejores personas, con los demás y con uno mismo**; influyendo en todos los ámbitos de la vida.

Goleman identifica cinco aspectos principales de la “inteligencia emocional”: **autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad social.**

Podemos afirmar que las competencias emocionales dentro de un programa de educación emocional son:

Autoconocimiento. Habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

Autocontrol. Implica la gestión adecuada de las emociones.

Paciencia. Para controlar las reacciones.

Asertividad. Ligada a la autoestima, al respeto y al aprecio por uno mismo y por los demás.

Empatía. Es la capacidad de entender las emociones, sentimientos y preocupaciones de otras personas.

Control del estrés. En todos los ámbitos de la vida.

Autonomía. La regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo.

Capacidad de toma de decisiones. Aptitud para tomar mejores decisiones.

Automotivación. Motivación personal frente a los desafíos que la vida nos presenta.

Habilidades sociales. Estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva.

Creatividad en la forma de afrontar y resolver conflictos.

Algunas estrategias metodológicas

Existen ya pruebas científicas que respaldan la idea de que cualquier intervención, por pequeña que sea, influye de manera importante en las habilidades emocionales de las personas con discapacidad cognitiva, sin importar su edad. Por lo tanto, la pregunta clave que nos debemos hacer es qué tipo de intervención sería más efectiva (considerando por supuesto el desarrollo emocional de la persona y los diferentes contextos en los que se encuentra).

Algunas ideas metodológicas a tener en cuenta:

1. Uso de un enfoque metodológico globalizado y de forma transversal en las diferentes actuaciones educativas.
2. La persona con síndrome de Down debe tener un papel activo con el objetivo de lograr aprendizajes emocionales significativos y funcionales que estén en su vida cotidiana.
3. Utilización de metodologías lúdicas y cooperativas que sirvan para el desarrollo social y personal. Es decir, se propician experiencias emocionales vivenciales y generalizables a otros contextos.
4. Metodología individualizada que se adapte a las necesidades, centros de interés y características de cada persona.
5. Permite que la persona con discapacidad explore, investigue, experimente, contextualice, comprenda, etc.
6. Practica la evaluación entre iguales ofreciendo un enfoque en el cual las personas con discapacidad evalúan el trabajo, el desempeño o las habilidades de sus compañeros. De esta manera toman un papel activo en su aprendizaje y se sienten motivados por evaluar y ser evaluados.

Algunas actividades para realizar dentro del programa de educación emocional:



1. ACTIVIDADES DE IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES:

Tarjetas de Emociones: uso de tarjetas con imágenes que representen diferentes emociones.

Juegos de Emparejamiento: juegos donde la persona pueda asociar imágenes de expresiones faciales con las emociones correspondientes.

2. DIARIOS EMOCIONALES:

Diario de Dibujos: dibujos o pinturas coloreadas para expresar sus emociones diarias.

Registro de Eventos: diario de eventos que puedan haber afectado el estado emocional.

3. JUEGOS DE ROLES Y NARRACIÓN:

Juegos de Roles Sociales: juego de roles que involucren situaciones sociales para observar las respuestas emocionales.

Cuentos Personalizados: historias personalizadas que impliquen situaciones emocionales para que la persona pueda identificarse y expresar sus emociones.

4. UTILIZACIÓN DE TECNOLOGÍA:

Aplicaciones Interactivas: programas informáticos diseñados para evaluar y registrar respuestas emocionales.

Videos Interactivos: vídeos cortos que representen diferentes emociones e identificación de la emoción que se está mostrando.

5. ENTORNOS SENSORIALES:

Estímulos Sensoriales: exploración de diferentes estímulos sensoriales, como luces, sonidos suaves o texturas, y observación de las respuestas emocionales de la persona.

Salas de Calma: creación de espacios seguros y calmados donde puedan realizarse ejercicios de relajación y expresión de sus emociones de manera más abierta.

6. ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CREATIVAS:

Arte Expresivo: expresión de emociones a través del arte.

7. ACTIVIDADES DE GRUPO:

Juegos Grupales: actividades grupales para la observación de las interacciones sociales y las respuestas emocionales en un entorno social.

Círculos de Palabra: ronda de palabra donde se pueda compartir cómo se sienten en ese momento.

8. OBSERVACIÓN EN LA VIDA DIARIA:

Observación Contextual: observación de las respuestas emocionales en situaciones cotidianas, como comidas, salidas al aire libre o actividades recreativas.

Es importante adaptar las actividades según las necesidades y preferencias individuales de cada persona. Además, la comunicación no verbal, como expresiones faciales y lenguaje corporal, pueden ser cruciales para comprender las emociones en personas con discapacidad intelectual.



OBJETIVOS

Conozco mis emociones

Percepción, comprensión y expresión emocional

Grupos	Objetivos
Infancia (hasta los 11 años)	<ul style="list-style-type: none">Adquirir un conocimiento de las propias emociones y sentimientos; alegría, tristeza, enfado y miedo.Reconocer las emociones básicas: alegría, enfado, miedo y tristeza.Usar un vocabulario emocional básico.Relacionar las emociones básicas con vivencias concretas de su vida cotidiana.Experimentar e identificar emociones básicas.Tomar conciencia de uno mismo, gustos y preferencias.Tomar conciencia de las partes del cuerpo.Conocer cómo se comporta nuestro cuerpo ante las distintas emociones.
Adolescentes (entre 12 y 18 años)	<ul style="list-style-type: none">Conocer las propias emociones y sentimientos; alegría, tristeza, enfado, celos, miedo, sorpresa, frustración y amor.Reconocer las emociones cuando están presentes en diferentes situaciones.Ampliar vocabulario emocional.Comprender las causas y consecuencias de las emociones.Conocer la Intensidad de las emociones.Reforzar el conocimiento de uno mismo, gustos y preferencias.Fomentar el sentido de responsabilidad.Identificar situaciones de conflicto.
Adultos (a partir de 18 años)	<ul style="list-style-type: none">Reconocer la expresión no verbal de las emociones.Ampliar vocabulario emocional.Reconocer emociones más complejas (envidia, celos).Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.Conocer e identificar la intensidad de las emociones.Anticipar las causas y consecuencias de mis acciones.Conocer la influencia de las emociones facilitada por la música en nuestra memoria, en los recuerdos...

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Grupos	Objetivos
Infancia (hasta los 11 años)	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias. Adquisición de normas en el juego. Conocer técnicas/juegos de desactivación fisiológica. Aprender a expresar las emociones de una forma adaptativa. Conocer técnicas para canalizar la frustración. Controlar intensidad de los afectos.
Adolescentes (entre 12 y 18 años)	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la habilidad de controlar las emociones. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. Desarrollar sentido del humor, doble sentido, bromas,... Manejar situaciones que crean frustración. Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol. Reflexionar sobre su comportamiento ante determinadas situaciones. Conocer estrategias para regular las emociones propias. Fomentar la autoestima y el autoconcepto. Adquirir habilidades que permitan resolver situaciones conflictivas.
Adultos (a partir de 18 años)	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias. Desarrollar la habilidad para generar actitudes positivas. Tolerar la frustración. Conocer estrategias de asimilación de situaciones de duelo, separación, apego,... Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol. Reflexionar sobre su comportamiento ante determinadas situaciones. Conocer estrategias para regular el mundo emocional. Aplicar técnicas de desactivación fisiológica como método de regulación emocional.

Conozco las emociones de los demás

Percepción y expresión emocional

Grupos	Objetivos
Infancia (hasta los 11 años)	<p>Aprender a conocer las emociones de los demás a través de la expresión facial y corporal: alegría, enfado, tristeza, miedo.</p> <p>Tomar conciencia de los gustos y preferencias de los demás.</p> <p>Identificar las emociones de los demás.</p> <p>Describir de una manera sencilla las emociones, sentimientos que percibimos en los otros.</p> <p>Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.</p>
Adolescentes (entre 12 y 18 años)	<p>Aprender a conocer las emociones de los demás a través de la expresión facial y corporal.</p> <p>Identificar qué emociones nos provocan determinados objetos o sonidos.</p> <p>Identificar y comprender las emociones de los demás.</p> <p>Describir de una manera sencilla las emociones, sentimientos que percibimos en los otros.</p> <p>Conocer y aceptar los gustos y preferencias de los demás.</p>
Adultos (a partir de 18 años)	<p>Aprender a conocer las emociones y sentimientos más complejos de los demás a través de la expresión facial y corporal.</p> <p>Conocer la influencia de las emociones facilitada por la expresión artística y de los recuerdos.</p> <p>Comprender la perspectiva de otra persona.</p> <p>Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.</p>

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Grupos	Objetivos
Infancia (hasta los 11 años)	<p>Conocer y respetar normas básicas del trabajo en grupo. Participar en actividades de trabajo cooperativo. Conocer mediante el juego diferentes estilos de comunicación interpersonal. Desarrollar técnicas de relación entre iguales.</p>
Adolescentes (entre 12 y 18 años)	<p>Fomentar interacciones sociales, sociales y adaptativas. Aprender a trabajar en equipo. Gestionar los conflictos de manera adecuada individual y colectivamente. Saber escuchar de forma activa. Identificar diferentes formas de actuación ante una situación. Conocer la importancia de la amistad y la relación con los demás. Reconocer el estilo de comunicación interpersonal. Aprender a utilizar correctamente las redes sociales en las relaciones con los demás.</p>
Adultos (a partir de 18 años)	<p>Trabajar en equipo. Gestionar los conflictos de manera adecuada. Actuar con asertividad en diferentes situaciones sociales. Diferencias amigos de compañeros de trabajo, pareja... Mejorar la escucha activa en diferentes situaciones. Aprender a reconocer cómo las emociones influyen en la atención que prestamos a lo que sucede a nuestro alrededor. Aprender a reconocer las sensaciones (auditivas, visuales, olfativas, táctiles, gustativas) que tenemos asociadas a diversas emociones. Poner atención en el lenguaje no verbal de los demás.</p>

CONTENIDOS

Infancia

(hasta 11 años)

Conozco mis emociones

Percepción, comprensión y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
Adquirir un conocimiento de las propias emociones y sentimientos; alegría, tristeza, enfado y miedo.	Concepto de emoción y sentimiento. Qué es la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo.
Reconocer las emociones básicas: alegría, enfado, miedo y tristeza.	Manifestaciones de las emociones básicas.
Usar un vocabulario emocional básico.	Adjetivos: triste, miedoso, enfadado, alegre, ... Vocabulario sobre sensaciones. Respuestas emocionales partiendo de expresiones propias.
Relacionar las emociones básicas con vivencias concretas de su vida cotidiana.	Situaciones de la vida diaria asociadas a determinadas emociones. Diferentes emociones propias ante la misma situación.
Experimentar e identificar emociones básicas.	Cuándo experimento una emoción y cómo la experimento. Expresiones faciales de las emociones.
Tomar conciencia de uno mismo, gustos y preferencias.	Concepto de gusto. Concepto de preferencia. Autoconcepto.
Tomar conciencia de las partes del cuerpo.	El cuerpo: partes y funciones.
Conocer cómo se comporta nuestro cuerpo ante las distintas emociones.	Conceptos fisiológicos. Expresión de cada una de las emociones (fisiológica y corporalmente).



Adolescentes

(hasta 12 - 18 años)

Conozco mis emociones

Percepción, comprensión y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
Conocer las propias emociones y sentimientos; alegría, tristeza, enfado, celos, miedo, sorpresa, frustración y amor.	Concepto de emoción y sentimiento. Expresión de cada una de las emociones fisiológica y corporalmente.
Reconocer las emociones cuando están presentes en diferentes situaciones.	Situaciones de la vida diaria asociadas a determinadas emociones. Diferentes emociones ante mismas situaciones.
Ampliar vocabulario emocional.	Adjetivos: miedoso, celoso, ... Sinónimos y antónimos en cuanto a vocabulario emocional. Vocabulario sobre sensaciones, respuestas, ...
Comprender las causas y consecuencias de las emociones.	Concepto: causa. Concepto: consecuencia. Experiencias que generan emociones. Entorno o contexto relevante en emociones.
Conocer la intensidad de las emociones.	Técnicas de reconocimiento de la intensidad de emociones. Asociación color/emoción. Relación del grado de intensidad a cada una de las emociones fisiológica y corporalmente.
Reforzar el conocimiento de uno mismo.	Conceptos: gusto, preferencia, autoconcepto, autoestima Elección y toma de decisiones en base a consecuencias.
Fomentar el sentido de responsabilidad.	Concepto de responsabilidad. Participación autónoma en diferentes ámbitos o contextos. Consecuencias de ser o no ser responsable.
Identificar situaciones de conflicto.	Qué es un conflicto. Causas de posibles conflictos.

Adultos

(más de 18 años)

Conozco mis emociones

Percepción, comprensión y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
Reconocer la expresión no verbal de las emociones	Conocimiento de emociones básicas y gestos asociados a cada emoción. Expresión corporal. Expresión facial.
Ampliar vocabulario emocional.	Adjetivos: triste, miedoso, enfadado, alegre, ... Sinónimos y antónimos. Vocabulario sobre sensaciones, respuestas emocionales partiendo de expresiones propias.
Reconocer emociones más complejas (envidia, celos...).	Manifestaciones de las emociones; celos, frustración, envidia, ... Relación con los sistemas de respuesta.
Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida.	Conocimiento de las actitudes ante situaciones. Asertividad, pasividad y agresividad. Análisis de situaciones y verbalizar las emociones.
Conocer e identificar la intensidad de las emociones.	Concepto de intensidad. Definición de la intensidad en cada emoción.
Anticipar las causas y consecuencias de mis acciones.	Conceptos: causas y consecuencias. Causas de mis acciones. Consecuencias de mis acciones.
Conocer la influencia de las emociones facilitada por la expresión artística en nuestra memoria en los recuerdos, ...	Medios de expresión artística y su acceso a las diferentes emociones.

Infancia

(hasta 11 años)

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Objetivo	Contenidos
Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias.	Anticipar la consecuencia. Estrategias de autocontrol emocional.
Adquisición de normas en el juego.	Concepto de normas. Normas básicas: respeto de turnos, cooperación, comportamiento prosocial...
Conocer técnicas/juegos de desactivación fisiológica.	Conocimiento de estados propicios para la aplicación de la técnica. Identificar pasos a seguir para la puesta en práctica.
Aprender a expresar las emociones de una forma adaptativa.	Autorregulación. Autocontrol. Aprendizaje de estilos de reflexivos.
Conocer técnicas para canalizar la frustración.	Comunicación
Controlar intensidad de los afectos.	Estrategias de autocontrol emocional.



Adolescentes

(de 12 a 18 años)

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Objetivo	Contenidos
Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias.	Vocabulario asociado a sensaciones. Técnicas de regulación de emociones. Relación de una situación con una emoción.
Desarrollar la habilidad para generar emociones .	Definición y ejemplos de diferentes emociones. Acciones/situaciones que generan emociones diversas.
Desarrollar sentido del humor, doble sentido, chistes, bromas...	Definición de broma, doble sentido, chiste, etc. Ejemplos de situaciones que se encuentran doble sentido, bromas...
Manejar situaciones que crean frustración.	Definición de frustración. Situaciones que generan frustración. Herramientas para el manejo de la frustración.
Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol.	Ejemplos de diálogo interno Concepto de diálogo interno Situaciones personales en las que se pueda usar el diálogo interno
Reflexionar sobre su comportamiento ante determinadas situaciones.	Comportamientos adecuados o inadecuados según el tipo de situación o contextos.
Conocer estrategias para regular las emociones propias.	Conocimiento de técnicas de regulación de emociones. Comportamientos adecuados o inadecuados según el tipo de situación o contextos. Técnicas de desactivación fisiológica como método de regulación emocional: respiración, relajación progresiva y otras técnicas de desactivación. Situaciones y emociones en las que aplicar las técnicas.

Adolescentes

(de 12 a 18 años)

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Objetivo	Contenidos
Fomentar la autoestima y autoconcepto.	Concepto de toma de decisiones, participación, autodeterminación, responsabilidades, gustos e intereses. Situaciones diarias en las que podemos tomar decisiones, participar, tomar responsabilidades y expresar gusto e intereses. Identificar las fortalezas propias y las barreras externas.
Adquirir habilidades que permitan resolver situaciones conflictivas.	Concepto conflicto y definición de sus tipos. Situaciones/contextos de conflicto en la vida cotidiana. Consecuencias de los conflictos. Estrategias de resolución de conflictos.



Adultos

(más de 18 años)

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Objetivo	Contenidos
Desarrollar la habilidad de controlar las emociones propias.	<p>Conocimiento de las técnicas de regulación emocional. Puesta en práctica de las distintas técnicas de regulación emocional. Análisis y evaluación de las distintas técnicas de regulación emocional para cada persona en distintas situaciones de su día a día. Definición de impulsividad.</p>
Desarrollar la habilidad para generar actitudes positivas.	<p>Definición de actitud positiva. Ejemplos de actitud positiva. Conocimiento de los beneficios de una actitud positiva. Anticipación de consecuencias en relación a la actitud positiva y negativa.</p>
Tolerar la frustración.	<p>Definición de frustración. Ejemplos de situaciones que generan frustración. Normalización del error. Conocimiento de estrategias para afrontar la frustración. Puesta en práctica de diferentes estrategias para afrontar la frustración. Análisis y evaluación de estrategias para afrontar la frustración.</p>
Conocer estrategias de asimilación de situaciones de duelo, separación, apego	<p>Definición y fases del duelo. Definición de separación y apego. Ejemplos de duelo, separación y apego. Emociones relacionadas con los conceptos de duelo, separación y apego. Anticipación de consecuencias en el duelo y la separación. Diferenciación de distintas situaciones de duelo. Conocimiento de estrategias de afrontamiento para duelo y separación. Puesta en práctica de diferentes estrategias para afrontar el duelo y la separación. Análisis y evaluación de estrategias para afrontar el duelo y la separación.</p>

Adultos

(más de 18 años)

Gestiono mis emociones

Regulación emocional

Objetivo	Contenidos
Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol.	Definición de diálogo interno. Ejemplos de diálogo interno. Conocimiento de diferentes situaciones de aplicación de diálogo interno. Puesta en práctica del diálogo interno. Análisis y evaluación del diálogo interno. Anticipación de beneficios del diálogo interno en nuestro día a día.
Reflexionar sobre su comportamiento ante determinadas situaciones.	Análisis de las situaciones de su día a día. Anticipación de las consecuencias de sus acciones.
Aplicar técnicas de desactivación fisiológica como método de regulación emocional.	Definición de activación y desactivación fisiológica. Conocimiento de técnicas de desactivación fisiológica y sus beneficios. Puesta en práctica de las diferentes técnicas de desactivación fisiológica. Análisis y evaluación de las diferentes técnicas de desactivación fisiológica.

Infancia

(hasta 11 años)

Conozco las emociones de los demás

Percepción y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
Aprender a conocer las emociones de los demás a través de la expresión facial y corporal: alegría, enfado, tristeza, miedo.	Expresión de cada una de las emociones fisiológica y corporalmente. Reconocimiento de diferentes expresiones faciales en las emociones: alegría, enfado, tristeza y miedo.
Tomar conciencia de los gustos y preferencias de los demás.	Técnicas para conocer los gustos y preferencias de los demás (mapa de la empatía, etc).
Identificar las emociones de los demás.	Situaciones de la vida cotidiana y que emociones producen en uno mismo y en los demás.
Describir o reconocer de una manera sencilla las emociones, sentimientos que percibimos en los otros.	Vocabulario sobre emociones y sentimientos. Descripciones verbales, visuales y gestual.
Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.	Conocimiento de situaciones aplicadas al día a día y que emociones diferentes siente cada persona.



Adolescentes

(de 12 a 18 años)

Conozco las emociones de los demás

Percepción y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
<p>Conocer las emociones de los demás a través de la expresión facial y corporal.</p> <p>Identificar qué emociones provocan determinadas situaciones y contextos en los demás.</p>	<p>Descripción de expresión facial/corporal. Expresión facial/corporal en distintas emociones.</p> <p>Distintos tipos de emociones según situaciones y contextos. Distintos tipos de situaciones y contextos que provocan una misma emoción.</p>
<p>Identificar y comprender las emociones de los demás.</p>	<p>Definición de empatía. Ejemplos de puntos de vista, opiniones y comportamientos que puede tener la otra persona en cuanto a emociones se refiere.</p>
<p>Describir de una manera sencilla las emociones, sentimientos que percibimos en los otros.</p>	<p>Vocabulario relacionado con las emociones. Los verbos estar y sentir para hacer descripciones.</p>
<p>Conocer y aceptar los gustos y preferencias de los demás.</p>	<p>Definición de gustos, preferencias,... Aceptación de las diferencias en gustos y preferencias de los demás.</p>

Adultos

(más de 18 años)

Conozco las emociones de los demás

Percepción y expresión emocional

Objetivo	Contenidos
Aprender a conocer las emociones más complejas y los sentimientos de los demás a través de la expresión facial y corporal.	Reconocimiento de emociones complejas. Definición de emociones complejas. Identificación de expresiones faciales y corporales de las distintas emociones en los demás.
Conocer la influencia de las emociones a través de la expresión artística y de los recuerdos.	Análisis de emociones complejas en los demás. Definición de la expresión artística. Expresión artística como vehículo emocional. Identificación de distintos tipos de expresión artística. Análisis de diferentes expresiones artísticas en relación a las diferentes emociones.
Comprender la perspectiva de otra persona.	Concepto de empatía. Análisis de diferentes perspectivas ante diferentes respuestas de otras personas. Comprensión de diferentes respuestas emocionales de otras personas.
Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.	Definición de subjetividad. Percepción de las diferencias individuales en las distintas emociones. Reconocimiento de la diversidad de emociones en una misma situación.

Infancia

(hasta los 11 años)

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Objetivo	Contenidos
Conocer y respetar normas básicas del trabajo en grupo.	Establecimiento de normas consensuadas por el grupo (no demandar atención permanente. Escuchar sin interrumpir. Levantar la mano para hablar. Saber esperar)
Participar en actividades de trabajo cooperativo.	Trabajo en equipo. Concepto y juegos. Reparto de responsabilidades dentro del grupo. Técnicas de evaluación grupal.
Conocer mediante el juego diferentes estilos de comunicación interpersonal.	Intención comunicativa. Explorar diferentes maneras de comunicar.
Desarrollar técnicas de relación entre iguales.	Comportamientos adecuados o inadecuados según el tipo de situación o contextos.



Adolescentes

(entre 12 y 18 años)

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Objetivo	Contenidos
Fomentar interacciones sociales, personales y adaptativas.	Planificar vivencias que permitan experimentar y adquirir habilidades sociales básicas. Herramientas para el entorno familiar que fomente estas vivencias.
Aprender a trabajar en equipo.	Concepto de trabajo en equipo. Formación de equipo. Tipos de roles en el grupo. Toma de decisiones en equipo. Técnicas de trabajo en grupo. ¿Para qué sirve trabajar en equipo?. ¿Cómo debería de funcionar un equipo?. ¿Cómo NO debe funcionar un equipo?.
Gestionar los conflictos de manera individual y colectivamente.	Concepto de conflicto. Diferentes formas de gestión del conflicto. ¿Qué es un conflicto?. ¿Qué no es un conflicto?.
Saber escuchar de forma activa.	Concepto de escucha activa. Entrenamiento de técnicas de escucha activa. Ejemplos de situaciones en las que interviene la escucha activa.
Identificar diferentes formas de actuación ante una situación.	Identificación de situaciones y resolución de la manera más correcta. Consecuencias de los actos.
Conocer la importancia de la amistad y relación con los demás.	Definición de amistad. Situaciones con diferentes círculos de relación. ¿Cómo mantener relaciones de amistad de manera adecuada?.

Adolescentes

(entre 12 y 18 años)

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Objetivo	Contenidos
Reconocer el estilo de comunicación interpersonal con los demás.	Concepto de comunicación. Concepto de comunicación verbal. Concepto de comunicación no verbal. Estilos de comunicación existentes. Estrategias para comprender el sentido de los mensajes.
Aprender a utilizar correctamente las redes sociales en las relaciones con los demás .	Concepto de redes sociales. Tipos de redes sociales. Buenas prácticas en redes sociales. Consecuencia del mal uso de las redes sociales. Concepto de privacidad.



Adultos

(más de 18 años)

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Objetivo	Contenidos
Trabajar en equipo.	Definición de equipo y aprendizaje cooperativo. Roles de cada miembro del equipo. Reconocimiento de los beneficios del trabajo en equipo.
Gestionar los conflictos de manera adecuada.	Definición de conflicto. Identificación de distintos tipos de conflicto. Definición de comunicación. Identificación de distintos tipos de comunicación. Reconocimiento de diferentes estrategias para afrontar conflictos. Análisis de las diferentes actitudes ante la resolución de conflictos. Anticipación de las consecuencias en función de la actitud frente a un conflicto. Puesta en práctica de diferentes estilos comunicativos en diferentes situaciones/conflictos.
Actuar con asertividad en diferentes situaciones sociales.	Definición de la asertividad. Puesta en práctica de conductas asertivas. Definición de situación social. Anticipación de las consecuencias positivas de actuar con asertividad en diferentes situaciones sociales.
Diferenciar amigos de compañeros de trabajo, pareja.	Definición de amistad. Definición de compañero de trabajo. Definición de pareja. Identificación de diferentes tipos de relaciones interpersonales.
Mejorar la escucha activa en diferentes situaciones.	Definición de escucha activa. Técnicas para la práctica de la escucha activa.

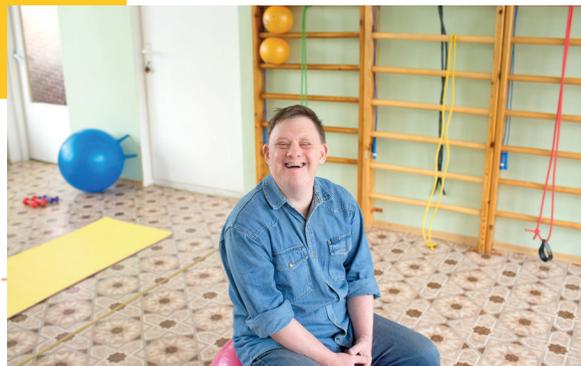
Adultos

(más de 18 años)

Gestiono las relaciones

Facilitación emocional

Objetivo	Contenidos
Identificar diferentes formas de actuación ante una situación.	Identificación de situaciones y resolución de la manera más correcta. Consecuencias de los actos.
Aprender a reconocer cómo las emociones influyen en la atención que prestamos a lo que sucede a nuestro alrededor.	Identificación de la emoción de cara a emprender diferentes tareas.
Aprender a reconocer las sensaciones (auditivas, visuales, olfativas, táctiles, gustativas) que tenemos asociadas a diversas emociones de los demás.	Definición de sensación. Tipos de sensaciones relacionadas con cada emoción.
Poner atención en el lenguaje no verbal de los demás.	Definición de lenguaje no verbal. Identificación de diferentes señales del lenguaje no verbal. Análisis del lenguaje no verbal.



EVALUACIÓN

Toda intervención en educación emocional, como cualquier acción educativa, precisa de una adecuada evaluación para optimizarse y constatar sus resultados, así como comprender el impacto en el desarrollo de las habilidades emocionales de los participantes. Sin embargo hay que ser conscientes de la dificultad que ello tiene, pues las emociones son subjetivas y por tanto difíciles de medir.

A continuación, presentamos algunas sugerencias para diseñar una evaluación integral:

Objetivos de la Evaluación

Medir el cambio en las competencias emocionales:

Evaluar la mejora en la inteligencia emocional, la autorregulación, la empatía y otras habilidades emocionales específicas.

2. Comprender la aplicación práctica:

Analizar la capacidad de los participantes para aplicar las habilidades emocionales aprendidas en situaciones de la vida real.

3. Evaluar la satisfacción y la percepción:

Obtener la retroalimentación de los participantes sobre su experiencia y percepción del programa.

Métodos de Evaluación

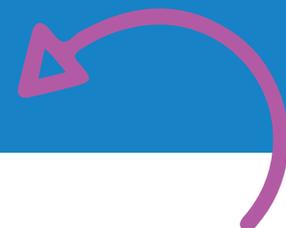
Pruebas y Cuestionarios:

Pruebas antes y después del programa para medir el cambio en las competencias emocionales.

Uso de cuestionarios para obtener información subjetiva sobre la percepción de los alumnos sobre su bienestar emocional.

2. Observaciones en Situaciones Cotidianas:

Realización de observaciones en todas las situaciones cotidianas para evaluar la aplicación práctica de las habilidades emocionales.



3. Portafolios o Proyectos Personales:

Realización de un portafolio o proyectos que muestren la comprensión y aplicación de las habilidades emocionales en la vida diaria.

4. Entrevistas Individuales o Grupales:

Entrevistas para obtener información más detallada sobre la experiencia de los participantes, sus percepciones y cómo aplican las habilidades aprendidas.

5. Autoevaluación:

Proporciona oportunidades de autoevaluación en relación con las competencias emocionales trabajadas en el programa.

Aspectos a evaluar

I. EVALUACIÓN DE CONTENIDOS:

Análisis Competencias:

Revisión y evaluación de la estructura y coherencia del programa.

Determinación de si los contenidos son relevantes, basados en evidencia y se ajustan a las necesidades emocionales de los participantes.

2. Revisión de Materiales Didácticos:

Análisis de la calidad y utilidad de los materiales didácticos.

II. EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN:

Observaciones en el taller:

Realización de observaciones en las sesiones del programa para evaluar la implementación práctica.

Evaluación de la participación, la efectividad de las actividades y la capacidad del facilitador para abordar las necesidades emocionales.

III. EVALUACIÓN DEL IMPACTO:

Pruebas de Competencias Emocionales:

Desarrollo de pruebas antes y después del programa para medir el cambio en las competencias emocionales de los participantes.

2. Encuestas de Satisfacción:

Distribución de encuestas a los participantes para evaluar su satisfacción con el programa y obtener comentarios sobre áreas de mejora.

IV. EVALUACIÓN DE RESULTADOS A MEDIO/LARGO PLAZO:

Seguimiento Post-Programa:

Realización de seguimientos a los participantes después de un período determinado para evaluar el mantenimiento de las habilidades adquiridas.

2. Análisis de Resultados a medio/largo Plazo:

Evaluación de datos a medio/largo plazo para determinar el impacto sostenible del programa en la vida emocional de los participantes.

V. EVALUACIÓN DE LOS ENTORNOS:

Encuestas a Padres:

Obtención de la retroalimentación de padres sobre la percepción de cambios en el comportamiento y la salud emocional de su hijo

2. Observaciones del Entorno Social:

Obtención de la retroalimentación del centro educativo, empresa, espacios de participación, etc... sobre la percepción de cambios en el comportamiento de los participantes

VI. EVALUACIÓN DE LA ADAPTABILIDAD:

Encuestas a Facilitadores y Participantes:

Recopilación de información sobre la adaptabilidad del programa a diferentes contextos y grupos de participantes.

Realización de entrevistas con partes interesadas para evaluar la percepción de la adaptabilidad y la necesidad de ajustes.

En definitiva, se debe buscar el proporcionar una evaluación integral del programa, abordando tanto los aspectos pedagógicos como los impactos a corto y largo plazo en los participantes y en los entornos.

Debemos tener en cuenta que diseñar un sistema de evaluación de emociones para personas con síndrome de Down o discapacidad cognitiva implica considerar sus necesidades específicas y adaptar los métodos de evaluación de emociones de manera accesible y comprensible.

Algunas consideraciones a tener en cuenta para desarrollar un sistema de evaluación efectivo:

1. Entender las Limitaciones y Fortalezas Individuales:

Adaptación a Niveles Cognitivos: ajusta el sistema de evaluación según los niveles cognitivos individuales. Utilizando un lenguaje simple y concreto.

Observación de señales No Verbales: presta atención a las señales no verbales, como expresiones faciales, gestos y cambios en la postura.

2. Utilizar Herramientas Visuales y Tangibles:

Dibujos y Símbolos: incorpora dibujos y símbolos para representar diferentes emociones. Esto puede ayudar a comprender y expresar mejor las emociones.

Tarjetas con Emociones: crea tarjetas visuales que representen diferentes emociones. La persona puede seleccionar la tarjeta que mejor represente cómo se siente.

3. Implementar Tecnología Accesible:

Aplicaciones Interactivas: utiliza aplicaciones interactivas diseñadas para evaluar y registrar las respuestas emocionales. Estas aplicaciones deben ser intuitivas y fáciles de usar.

4. Enfoque Contextual:

Considerar el Entorno: las personas con síndrome de Down pueden reaccionar de manera diferente en entornos específicos. Se debe considerar el contexto en el que se está actuando.

Observación en Diferentes Situaciones: realiza evaluaciones en una variedad de situaciones para obtener una imagen más completa de las respuestas emocionales.

5. Colaboración con Profesionales:

Involucrar a otros Profesionales: colabora con otros profesionales para desarrollar y validar el sistema de evaluación de una forma más completa

6. Retroalimentación y Ajustes Continuos:

Recopilación de Retroalimentación: es importante obtener retroalimentación regular de los usuarios y profesionales para realizar ajustes continuos y mejorar la efectividad del sistema.

Adaptabilidad: diseña el sistema de evaluación de emociones de manera que pueda adaptarse a las necesidades cambiantes de cada individuo.

Sesiones de Retroalimentación: programa sesiones regulares de retroalimentación con los alumnos para abordar inquietudes, responder preguntas y asegurar la comprensión continua.

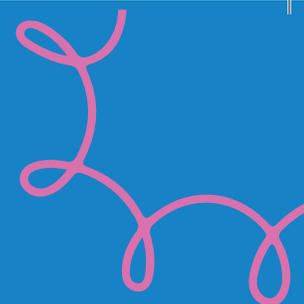
Revisión y Mejora del Programa: utiliza los resultados de la evaluación para revisar y mejorar el programa de educación emocional en futuras implementaciones.



ACLARANDO TÉRMINOS

Asertividad	Habilidad que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de forma adecuada y sin negar los derechos de los demás.
Autoconcepto	La imagen que hemos creado sobre nosotros mismos e ideas que definen a la persona tanto a nivel consciente como inconsciente
Autoconsciencia	Capacidad de reconocer los sentimientos, pensamientos y comportamientos y cómo están relacionados.
Autocontrol	Capacidad de mantener el control de uno mismo en situaciones estresantes o que provocan fuertes emociones
Autoestima	Valoración que la persona hace de su autoconcepto, la cual va acompañada de sentimientos de valía personal y auto aceptación
Comunicación interpersonal	Proceso por el que las personas intercambian sentimientos e información mediante mensajes verbales y no verbal.
Conducta a daptativa	Conjunto de habilidades conceptuales y sociales que las personas aprenden para el funcionamiento de su vida diaria
Conflicto	Estado de tensión que surge entre dos personas o más, porque tienen los mismo o contrarios, intereses, a lo que no encuentran una solución.
Desactivación fisiológica	Técnicas consistentes en el control para disminuir los síntomas de activación.

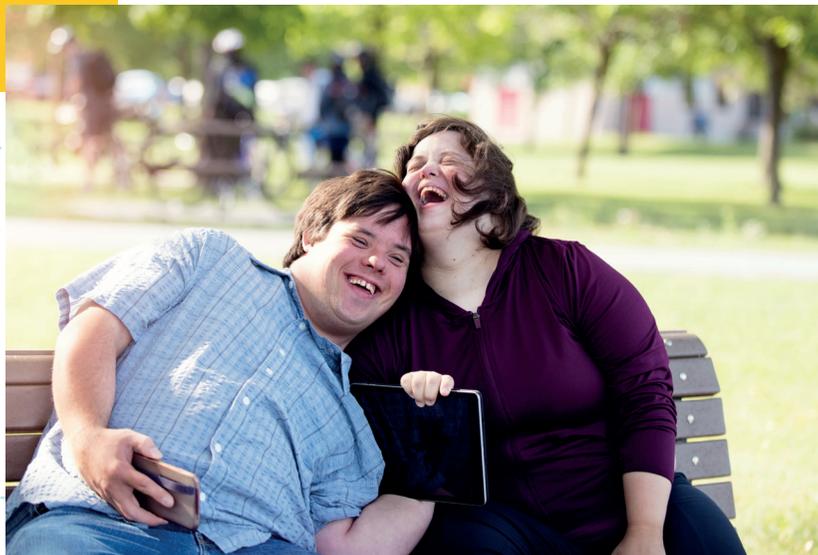
ACLARANDO TÉRMINOS



Diálogo interno	Conversaciones que tenemos con nosotros mismos en nuestro interior y que influyen en nuestras acciones y sentimientos
Duelo	Estado emocional por la pérdida de una persona importante, que ha formado parte de la existencia del individuo.
Emoción	Reacciones orgánicas que experimenta un individuo ante ciertos estímulos externos. Dichas respuestas le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.
Emociones complejas	Estados emocionales que surgen de la combinación de emociones básicas
Empatía	La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás y ver la realidad desde la perspectiva del otro.
Escucha activa	Escuchar activamente y con plena conciencia en lo que una o varias personas nos está transmitiendo, mostrando interés por lo el mensaje que nos están trasladando.
Frustración	Respuesta emocional que se experimenta cuando existen deseos, necesidades, impulsos y no se logra satisfacerlos.
Habilidades sociales	Estrategias de conducta para resolver una situación social de manera efectiva.
Intención comunicativa	Es el objetivo que se persigue al hablar, escribir o emitir un mensaje.

ACLARANDO TÉRMINOS

Interacciones adaptativas	Es el objetivo que se persigue al hablar, escribir o emitir un mensaje.
Interacciones sociales	Conjunto de habilidades conceptuales y sociales aprendidas para responder a las circunstancias cotidianas.
Lenguaje no verbal	Intercambio social entre dos o más individuos.
Sentimiento	Sistema por el que se transmite información sin hacer uso del habla y se hace mediante contacto visual, expresiones faciales, gestos,...Es el resultado de un proceso mental que resulta después de experimentar una emoción.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



www.sindromedown.org
www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andolucío • Down Almería Down El Ejido • Fundación los Cerriles • Down Borborte-Asiquipu Besono-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar Down Cádiz-Lejeune Down Chiclona-Asodown • Cedown Down Jerez-Asponido Asociación Down Jerez-Asponido Fundación Down Córdoba • Down Granada Down Huelva.Aones Down Huelva Vida Adulta Down Joco Down Málaga Down Ronda y Comarca. Asidoser Down Sevilla y Provincia • Down 21 Sevilla ARAGÓN: Down Huesco • Down Zaragoza- Up & Down Zaragoza ASTURIAS! Down Principado de Asturias BALEARES: Fundación Asnimo • Down Menare.o CANARIAS: Down Los Palmos • Down Tenerife-Tusómicos. 21 CANTABRIA: Fundación Síndrome dtt Down de Cantabria CASTILLA Y LEÓN: Down Castillo y León • Down Ávila • Down Burgos • Down León-Amidown • Down Palencia • Down 11 Solomonco Down Segovia Down Valladolid • Asociación Síndrome de Down de Zamora • Fundobem CASTILLA LA MANCHA; Down Castilla Lo Mancho oDown Voldepenos Down Ciudad Real-Cominor Down Cuenco Down Guadalupe Down Tolovera Down Toledo CATALUÑA; Coordinadora Down Catalunya Down Scbadell-Andi Down Girona-Astrid 21 Down Ueida Down Tarragona • Fundació Catalana Síndrome de Down • fundació Projede Aura • Fundación Tolito CEUTA: Down Ceuto EXTREMADURA: Dawn Extremoduro • Down Badajoz • Down Don BenitaVillonuevo de los Rios • Down Muro • Down Zafra • Down Cáceres • Down Plasencia GALICIA: Federación Down Golcicio • Fundoc.,ón Down Compostela • Down Coruña • Down Ftmol-Teimo • Down Lugo • Down Ourense • Down Pontevedro-Xunlos • Down Vigo MADRID: Danzo Down Fundación Aprocor • Fundación Unicop • Inclusión Down 21 • Fundación Tocumi MURCIA; Águilas Down • Asido Cortogeno Assido Murcia • Fundown. Fundación SO de la Región de Murcia • Down Lorca Down Murcia-Ayno r NAVARRA: Down Navarra PAÍS VASCO: Down Aroba-Isobel Orbe Fundación Síndrome de Down del País Vasco LA RIOJA: Down Lo Ríojo-Aroido COMUNIDAD VALENCIANA: Down Alicante Asociación Síndrome de Down de Castellón Fundación Síndrome de Down Castellón Downvol Treballant Junts Extraordinarios T21

Encuétranos en:

