

# Educación emocional

*Emilio Ruiz Rodríguez*

## Sumario

1. Emociones y sentimientos
  2. El mundo emocional de las personas con síndrome de Down
  3. Educación emocional
  4. Bases para un programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down.
  5. Objetivos de intervención
    - 5.1. Autoconciencia emocional. El conocimiento de las propias emociones.
    - 5.2. Autogestión emocional. La capacidad de controlar las emociones
    - 5.3. Conciencia social. Empatía. El reconocimiento de las emociones ajenas.
    - 5.4. Gestión de las relaciones
  6. Actividades de intervención
    - 6.1. Autoconciencia emocional. El conocimiento de las propias emociones
    - 6.2. Autogestión emocional. La capacidad de controlar las emociones
    - 6.3. Conciencia social. Empatía. El reconocimiento de las emociones ajenas.
    - 6.4. Gestión de las relaciones
  7. La educación emocional en la vida diaria
- Bibliografía

## 1. Emociones y sentimientos

Todo ser humano es una entidad compleja que se relaciona con los objetos del entorno a través de dos instrumentos fundamentales: los cognitivos y los emocionales. Los instrumentos cognitivos (percepción, atención, memoria, pensamiento) le permiten intervenir sobre la realidad en forma de actuaciones. Las emociones le relacionan con los objetos de esa realidad. Todas las actuaciones del sujeto son siempre en forma de bloques cognitivoemocionales y no es posible separar ambas funciones.

Nuestras actuaciones y nuestras decisiones dependen tanto de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos. Sin embargo, en general se ha sobrevalorado la importancia de los aspectos puramente racionales para la existencia humana, cuando lo cierto es que en momentos en que nos vemos arrastrados por las emociones, nuestra inteligencia se suele ver desbordada. Algunos autores incluso afirman que existe un amplio abanico de variedades de inteligencia (Gardner, 1993), entre las que se incluyen las “inteligencias personales”, siendo en muchos casos la llamada “inteligencia emocional” (Goleman, 1996) mucha más decisiva para la vida que el C.I.

Anatómicamente, la sede de las emociones en el cerebro humano se encuentra en sus estructuras más internas y primitivas: el tallo encefálico, el sistema límbico, el hipocampo y la amígdala (Schwartz, 1987). En el transcurso de la evolución, el neocórtex, el cerebro pensante, la región cerebral encargada de la planificación, surgió mucho más tarde y permitió al ser humano reflexionar sobre sus propias emociones y alcanzar cierto dominio sobre ellas. Sin embargo, las vías neuronales primitivas son más rápidas y en general la vivencia emocional surge antes que la racional, por lo que en general valoramos de manera inconsciente en milisegundos una situación como agradable o desagradable sin saber conscientemente de qué se trata. El camino amígdala-corteza es corto e inmediato (lo que se ha denominado en ocasiones “secuestro emocional”) y permite, por ejemplo, responder con rapidez a situaciones

potencialmente peligrosas. Pero recuperar el equilibrio requiere que el córtex cerebral adquiera el dominio de las estructuras inferiores, algo que tarda más en conseguirse. El autocontrol emocional estaría relacionado con la capacidad para conseguir que los lóbulos prefrontales se encarguen de recoger la información sensorial y dictar la respuesta emocional más adecuada (Flórez y col., 2015).

El término emoción, siguiendo el diccionario, alude a una “agitación del ánimo, violenta o apacible, que nace de alguna causa pasajera”. Los sentimientos, por el contrario son “estados afectivos que causan en el ánimo cosas espirituales”. En el lenguaje coloquial se relacionan las emociones con sentimientos bruscos e intensos, entendiéndose el sentimiento como una emoción menos acentuada pero más duradera. Se puede definir la emoción como el sentimiento junto al conjunto de pensamientos, estados biológicos y psicológicos y tendencias a la acción que lo caracterizan. No obstante, vamos a utilizar indistintamente ambos términos e incluso otros como sinónimos sin serlo estrictamente, como afectos o estados de ánimo.

Amor, sorpresa, aversión, vergüenza,... Existen centenares de emociones y más aún mezclas y matices entre ellas, muchas más que palabras para describirlas (Marina, 1996). Se ha intentado agruparlas, buscando incluso unas posibles “emociones primarias” como las basadas en las cuatro expresiones faciales fundamentales: miedo, ira, tristeza y alegría. Sin embargo, la infinita variedad y riqueza de la vida emocional apenas permite agrupar los afectos en familias para objetivos de estudio e investigación.

Las emociones tienen unas características básicas que las definen y las diferencian. Por un lado, los sentimientos son estados del sujeto, ya que en todo momento estamos sintiendo algo. Las personas no “tenemos” sentimientos sino que “estamos” en ellos; se puede decir que nos poseen a nosotros. Son el color de la vida, el tinte que baña nuestras experiencias y actuaciones. En segundo lugar, los sentimientos son disposiciones para la acción, son los que nos mueven a actuar. Por eso, si queremos conocer lo que siente alguien, deberemos observar qué es lo que hace. Además, los sentimientos son comunicables. Son personales e intransferibles y lo único que se puede hacer es intentar verbalizarlos, ponerlos en palabras para tratar de transmitírselos a los demás. Por último, las emociones son contagiosas y se transmiten de unos a otros como si de un virus social se tratara. Estas características nos permitirán más tarde esbozar un perfil de la experiencia emocional de las personas con síndrome de Down.

Al mismo tiempo, las emociones cumplen tres funciones esencialmente (Castilla del Pino, 2000):

a) La vinculación del sujeto con los objetos del entorno, tanto los externos (personas, animales y cosas) como consigo mismo. Los sentimientos sirven para “atarse” a ellos mediante un “lazo” afectivo; aquello por lo que se siente algo nunca es indiferente, nos sentimos unidos a ello. La relación madre-hijo es un buen ejemplo y en el caso de los niños con síndrome de Down, con frecuencia liberar ese nudo es aún más difícil, debido al enorme grado de implicación emocional que conlleva.

b) La organización jerarquizada de la realidad. Ordenamos los objetos según nuestras preferencias y contrapreferencias, en función de lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Esa organización es personal, completamente subjetiva, propia, singular y por tanto irreplicable, exclusiva de cada sujeto. Las personas con síndrome de Down tienen la suya propia, lo que les permite tener una experiencia vital única y valorar la realidad de acuerdo con parámetros personales.

c) La expresión de las propias vivencias. Si el pensamiento se dice, el sentimiento se expresa. Se pueden manifestar en forma de síntomas introceptivos, sólo detectables por el sujeto

que los experimenta y extraverbales o exteroceptivos, visibles para los demás. Esta función ofrece la posibilidad de controlar e incluso simular los sentimientos. En el caso de las personas con síndrome de Down, se pueden dar dos situaciones extremas en la manifestación externa de los sentimientos: por exceso, cuando no se ha entrenado el autocontrol y por defecto, cuando sus limitaciones lingüísticas les dificultan la comunicación de sus sentimientos. En todo caso, su capacidad de simular emociones es menor que en personas sin discapacidad, por lo que suelen mostrarse más espontáneas en la manifestación de sus estados de ánimo.

## **2. El mundo emocional de las personas con síndrome de Down**

La experiencia vital de tener un hijo con síndrome de Down es de una enorme intensidad emocional y se vive desde el momento en que a los padres se les comunica el diagnóstico (Skotko y Canal, 2004). A partir de ese instante y durante toda su existencia, las personas con síndrome de Down enriquecen a quienes les rodean con todo tipo de vivencias sentimentales. Mas no es ese el mundo emocional al que se refiere este punto, sino al de las propias personas con síndrome de Down.

Después de haber afirmado con anterioridad que las emociones son personales e intransferibles, intentar teorizar sobre la forma en que viven sus experiencias afectivas las personas con síndrome de Down puede parecer temerario, especialmente si tenemos en cuenta sus dificultades expresivas. No obstante, utilizando como base sus características neurobiológicas y de desarrollo (Troncoso y col., 1999), se pueden hacer algunas deducciones sobre su vivencia sentimental.

Si las emociones son estados del sujeto, las personas con síndrome de Down tienen una vida emocional tan rica como los demás, por cuanto los sentimientos nos invaden, se hacen dueños de nosotros y ellas viven esos afectos con igual o mayor intensidad que los demás. Más aún, en ese bloque cognitivoemocional en el que actuamos, en ocasiones la intervención del intelecto intenta “explicar” lo que sentimos, “racionalizar” el sentimiento, algo por definición imposible. Podemos suponer que las personas con síndrome de Down, menos influidas por cribas intelectuales, distorsionarán en menor medida sus emociones y en muchos casos las experimentarán en toda su riqueza, con mayor intensidad que muchas otras personas.

Esa riqueza emocional queda reflejada también en la enorme variedad de personalidades y temperamentos que aparecen entre las personas con síndrome de Down. La personalidad recoge los patrones típicos de conducta que caracterizan la adaptación del individuo a las situaciones de la vida, de ahí que encontremos personas con síndrome de Down impulsivas y reflexivas, sociables y reservadas, reposadas e inquietas, introvertidas y extrovertidas. Las formas de vinculación con los objetos de la realidad y de expresión emocional son enormemente variadas en esta población como conjunto.

Por otra parte, en muchos casos, las personas con síndrome de Down en general, y los niños y niñas en particular, poseen una especial capacidad para captar el “ambiente afectivo” que se respira, al menos entre los familiares y personas a las que les une un especial cariño. Algunos padres lo explican diciendo que tienen una especie de “antena emocional” que les faculta para recibir lo que otros están sintiendo, incluso antes de que las otras personas sean conscientes. Parecen particularmente sensibles a la tristeza y la ira de los demás, aunque también captan con rapidez el cariño y la alegría de quien les recibe con naturalidad. Abundan las anécdotas de padres que relatan como sus hijos pequeños con síndrome de Down perciben en ellos su desánimo o su abatimiento (“¿te encuentras mal, mamá?”), cuando otros familiares no habían dado muestras de notar nada.

En el otro extremo, la dificultad para la comunicación lingüística puede limitar la expresión de las propias emociones en las personas con síndrome de Down. Que no quieran o no puedan

verbalizarlas no significa que no las estén viviendo en toda su intensidad. Si a un niño le ha ocurrido algo afectivamente reseñable (como un cambio brusco en su vida o la muerte de un familiar cercano), puede en ocasiones vivirlo sin verbalizarlo e incluso sin manifestaciones externas visibles, o aparecer conductas poco habituales semanas o meses después de que el hecho ocurriera. Por ejemplo, puede observarse pérdida de apetito, problemas de sueño, bajones de rendimiento o aparición de comportamientos inadecuados en el colegio. Esas conductas serían la expresión no verbal de las intensas emociones que están viviendo o han vivido y que pueden desembocar incluso en una depresión si no son detectadas y tratadas desde un principio.

El córtex cerebral en las personas con síndrome de Down en ocasiones tiene mayores dificultades para regular e inhibir las conductas (Flórez, 1999; Flórez y col., 2015), por lo que el control en la manifestación externa de sus emociones es menor. Por ello, con frecuencia se muestran espontáneos y directos al expresar sus afectos, por ejemplo, con exceso de contacto físico. Es un aspecto en el que se ha de trabajar desde que son pequeños, entrenándoles en las habilidades sociales adecuadas para el normal desenvolvimiento social y proporcionándoles un control externo que con el tiempo se ha de convertir en autocontrol. La creencia generalizada en la forma de ser “cariñosa” y “sociable” de las personas con síndrome de Down, hace pensar que su habilidad de control emocional o de interacción social es destacada. Sin embargo, sin una intervención sistemática, su nivel de interacción social espontánea es bajo, por lo que la adquisición de las habilidades y el autocontrol preciso para actuar adecuadamente en todo tipo de situaciones requiere de un entrenamiento específico (Flórez y Ruiz, 2003).

Es frecuente, además, que en las personas con síndrome de Down se produzcan bloqueos, en los que no sean capaces de tomar una decisión o responder a las demandas de una situación. Suelen darse especialmente en momentos de ansiedad o cuando se les exige más de lo que son capaces de hacer. Es conveniente enseñarles a superar esos bloqueos, o al menos, a permanecer en ellos el menor tiempo posible.

En definitiva, la riqueza de sus vivencias emocionales y su facultad para captar emociones, ha llevado incluso a algún profesional a afirmar que no es exacto que las personas con síndrome de Down tengan deficiencia psíquica o mental hablando en sentido estricto, puesto que sus carencias son cognitivas, no afectivas. Sería más propio decir que su discapacidad es intelectual y no extenderlo a toda la riqueza que subyace a la complejidad de la psique o la mente humanas.

### **3. Educación emocional**

La dicotomía entre la razón y el sentimiento se recoge popularmente en la metáfora que distingue el “corazón” y la “cabeza”. Esa separación, arbitraria y falsa, suele llevar a suponer que los aspectos intelectuales pueden ser objeto de enseñanza, pero en el terreno de las emociones hemos de conformarnos con vivirlas y dejarnos llevar por ellas. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional operan de manera coordinada, buscando en todo momento el ajuste mutuo y el equilibrio. Por eso, del mismo modo que es viable educar las capacidades de carácter intelectual, también se puede entrenar a los sujetos en el manejo eficaz de sus propias emociones. Se ha de tener en cuenta que, tal y como ya se ha mencionado, en todo momento nos invade algún tipo de sentimiento, aunque simplemente se trate de hastío, desánimo o desgana. De este modo o controlas los sentimientos o ellos te controlan a ti.

Hemos afirmado que los sentimientos son una experiencia y una expresión. La experiencia, la vivencia emocional personal de una situación no puede gobernarse, ya que el sentimiento nos invade, se adueña de nosotros, nos inunda, nos posee. No obstante, puede ser objeto de control la expresión, la manifestación de esa vivencia. La educación emocional nos permite

alcanzar un mejor conocimiento de las propias emociones y el dominio suficiente como para llevar a la persona hacia su proyecto vital individual. Se trata de no ser esclavos de nuestras pasiones sino dueños de ellas. No se pretende anular los impulsos de la emoción, sino armonizar la cabeza y el corazón.

Es preciso introducir la formación en el conocimiento y gestión de las emociones para niños y jóvenes, con y sin síndrome de Down, al objeto de ayudarles a mejorar como personas. Una mayor autosatisfacción vital, una ampliación de la cantidad y calidad de sus interacciones sociales y un más alto grado de autocontrol, son algunos de los aspectos en que sus vidas se pueden ver beneficiadas.

A lo largo de la historia de la Psicología, las emociones han sido tratadas desde una perspectiva clínica, como intervención sobre los diferentes trastornos emocionales. La ansiedad, la depresión, las fobias, las neurosis y las psicosis, constituyeron los primeros objetos de actuación en la Psicología, abordados desde una perspectiva médica, con origen en la psiquiatría. La intervención en el área emocional, por tanto, se ha llevado a cabo tradicionalmente desde un modelo clínico, reactivo ante los problemas, entendido como terapia emocional.

La educación emocional, por el contrario, ofrece un enfoque completamente diferente, proactivo, dirigido a la prevención de los problemas emocionales antes de que surjan, desde una perspectiva de Psicología Positiva. Se trata de ver la realidad sentimental desde la "salutogénesis", no desde la patogénesis. En lugar de curar el trastorno emocional, se busca prevenir su aparición. En vez de eliminar los síntomas, se pretende evitar su manifestación, ahondando en su raíz. Más que luchar contra la infelicidad, se anhela dirigirse hacia la felicidad. Busquemos los factores que promocionan la felicidad y no tendremos que corregir la infelicidad, nos dicen quienes defienden un enfoque de educación emocional. En resumen, se trata de proporcionar a cada persona las capacidades precisas para enfrentarse a las distintas situaciones que se le pueden presentar en su vida. La meta final es adquirir las estrategias necesarias para potenciar las emociones positivas y paliar en lo posible la influencia de las negativas.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, por medio de la cual se adquieren competencias y habilidades que pueden ser aplicadas a una amplia multiplicidad de contextos y circunstancias vitales. Pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona ante determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, pasividad, agresividad, etc.) o prevenir su aparición. Se fundamenta en el desarrollo de las correspondientes aptitudes emocionales, previamente a la disfunción, de forma que se maximicen las tendencias constructivas y se minimicen las destructivas. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre uno mismo, de promover la capacidad de fluir y de adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar emocional, que redundará en un mayor bienestar social.

#### **4. Bases de un programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down.**

La meta de cualquier programa de educación emocional deberá ser el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, que capaciten a la persona para afrontar los retos que se presentan en la vida cotidiana, con la finalidad última de aumentar el bienestar personal y social. Este objetivo final es aplicable tanto a individuos con síndrome de Down como a quienes no lo tienen. Ahora bien, muchos de los programas de educación emocional al uso tienen un marcado componente de abstracción que hace difícil su aplicación para personas con síndrome de Down. Es frecuente la presencia de ejercicios en los que han de

imaginar situaciones, explicar lo que sentirían, ponerse en el lugar de otra persona o prever determinados acontecimientos.

Las técnicas cognitivas, con alto contenido abstracto o fundamentadas en procedimientos lingüísticos, son buenos ejemplos, dada su complejidad intrínseca y su base conceptual, por lo que requerirían importantes adaptaciones. La detención del pensamiento, la terapia racional emotiva, la intervención sobre los errores cognitivos, la inoculación del estrés y el rechazo de ideas irracionales, pongamos por caso, serían tratamientos difíciles de aplicar en personas con trisomía 21 o tendrían que adecuarse a su perfil de aprendizaje, dado que la organización mental de las ideas es precisamente una de sus más claras desventajas. Así, la detención del pensamiento, en caso de utilizarse, debería servirse de palabras cortas (stop, para, basta, ya) ante pensamientos concretos (no puedo, me da miedo); y el entrenamiento en autoinstrucciones en el que el sujeto se habla a sí mismo, sería conveniente aplicarlo con frases sencillas o mensajes breves, adecuados al nivel comprensivo y expresivo de cada niño.

Otros casos concretos de actividades con un elevado componente de abstracción, de situaciones hipotéticas o en las que se pide al sujeto que se ponga en el lugar de los demás, son aquellos en los que se le plantean cuestiones del estilo: "¿Cómo se sentirá María?", "¿qué pensará?", "¿cuál es el motivo de su enfado, tristeza, alegría, miedo?", "¿cómo debería actuar?". A los niños con síndrome de Down les cuesta imaginar una situación que no han experimentado o comprender la perspectiva de otra persona. Ejercicios de este estilo será preciso adecuarlos, por ejemplo, simplificando las explicaciones, empleando mensajes cortos y sin doble sentido, utilizando pocas ideas o hablándoles de experiencias que ellos mismos hayan vivido.

Las largas explicaciones son también un escollo, por su limitación en el lenguaje expresivo verbal, con lo cual pedirles que cuenten lo que sienten o expliquen lo que otro está sintiendo siempre les resultará arduo. Es el caso de ejercicios como los anteriores, u otros del tipo: "¿Qué debe decir César en esa situación?" o "¿Qué se piensa cuando alguien está contento?". En este aspecto, es útil la utilización de historietas sociales, como las que se emplean para la intervención con niños con Trastorno de Espectro Autista, o de cuentos que presentan experiencias emocionales o situaciones sociales conflictivas.

A la hora de elaborar un esbozo de lo que pudiera constituir un Programa de Educación Emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down, se pueden utilizar como cimientos las principales competencias emocionales que se incluyen habitualmente en los programas formativos y de prevención relacionados con la inteligencia emocional, adaptándolas a las características de esta población. De ahí hemos obtenido muchas de las ideas que aquí se presentan. Evidentemente, no se pretende aportar una relación exhaustiva de objetivos y actividades, sino dar una muestra de posibles campos de intervención y estrategias de actuación expresamente dirigidos a este perfil de alumnado.

Los 4 grandes bloques de intervención podrían ser:

- 1.- Autoconciencia emocional. El conocimiento de las propias emociones.
- 2.- Autogestión emocional. La capacidad de controlar las emociones.
- 3.- Conciencia social. Empatía. El reconocimiento de las emociones ajenas.
- 4.- Gestión de las relaciones

## **5. Objetivos de intervención**

### ***5.1. Autoconciencia emocional. El conocimiento de las propias emociones.***

Sus objetivos serán:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y sentimientos

- Auto-observar y reconocer las emociones
- Describir las propias emociones, sentimientos y valores
- Ampliar el vocabulario emocional
- Reconocer la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones
- Comprender las causas y consecuencias de las emociones
- Detectar la evolución de las emociones
- Evaluar la intensidad de los afectos
- Reconocer la expresión no verbal de las emociones
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida

### **5.2. Autogestión emocional. La capacidad de controlar las emociones**

Sus objetivos serán:

- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones
- Ser capaz de confiar en nosotros mismos
- Observar y expresar las propias actitudes y reacciones ante diferentes situaciones de la vida
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Valorar positivamente nuestras realizaciones y logros
- Alcanzar una mayor competencia emocional
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Ser capaz de pensar cosas positivas sobre uno mismo
- Valorar objetivamente lo que somos capaces de hacer
- Adquirir un grado cada vez mayor de responsabilidad en tareas adaptadas al nivel de edad y a la propia capacidad.
- Valorar nuestros pequeños y grandes logros
- Desarrollar el sentido del humor
- Observar y expresar cómo han evolucionado mis hábitos de trabajo y comportamiento con el paso del tiempo
- Tolerar la frustración
- Retrasar las gratificaciones
- Automotivarse emocionalmente
- Utilizar el diálogo interno como estrategia de autocontrol emocional

### **5.3. Conciencia social. Empatía. El reconocimiento de las emociones ajenas.**

Sus objetivos serán:

- Identificar las emociones de los demás
- Describir las emociones, sentimientos y valores que percibimos en otros
- Comprender la perspectiva de otra persona
- Leer e interpretar las claves sociales
- Reconocer los aspectos no verbales de la comunicación
- Intentar no dañar los sentimientos de los demás
- Buscar y valorar los aspectos positivos de los otros
- Ampliar el conocimiento mutuo de nuestros sentimientos y emociones
- Reconocer cómo pueden ayudarme los demás para conseguir mis propios logros
- Identificar las habilidades sociales básicas

### **5. 4. Gestión de las relaciones**

Sus objetivos serán:

- Establecer vínculos
- Ampliar el número y la calidad de las interacciones sociales
- Adquirir y practicar habilidades sociales básicas
- Participar y cooperar en tareas grupales
- Trabajar en equipo
- Participar en tareas de aprendizaje cooperativo cuando sea preciso
- Gestionar de forma adecuada los conflictos
- Identificar diferentes alternativas de acción
- Actuar con asertividad en diferentes situaciones sociales
- Escuchar de forma activa
- Admitir críticas
- Utilizar la mirada a la cara, la sonrisa y la postura recta de forma habitual en las interacciones sociales cotidianas
- Conocer y respetar las normas básicas del trabajo en equipo: esforzarse sin demandar atención permanente, escuchar sin interrumpir, evitar llamar la atención, levantar la mano para hablar, saber esperar, trabajar de forma autónoma, etc.

## **6. Actividades de intervención**

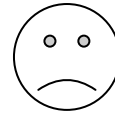
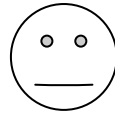
### **6.1. Autoconciencia emocional. El conocimiento de las propias emociones**

Las actividades serán:

- Vocabulario emocional. Nombrar sentimientos. Manejar palabras que los expresen, por ejemplo, buscando opuestos (alegría-tristeza), encontrando sinónimos (ira-rabia- enfado; vergüenza-timidez) o trabajando con familias de estados de ánimo (miedo, temor, susto, terror).
- Actividades de expresión y comprensión, oral y escrita, relacionadas con emociones. Conversación. Diálogo. Lectura y escritura. Cuentos. Vocabulario. Redacción.
- Frases inacabadas. Me gusta... No soporto... Me enfado cuando... Me da vergüenza... Me da miedo... Me pone triste... Necesito cariño cuando... Quiero sorprender a... haciendo...
- ¿Qué me pone contento? ¿Qué me pone triste? ¿Cuándo me pongo triste? ¿Qué cosas me entristecen? ¿Qué hago cuando estoy triste? ¿Cómo reaccionan los compañeros/los profesores/mis padres? (Lo mismo para el resto de las emociones)
- Una ocasión en que sentí.. alegría / tristeza / miedo / enfado / sorpresa / asco.
- Identificar y etiquetar sentimientos, tanto en uno mismo como en los demás. Se puede trabajar en clase o en casa el ejercicio "¿cómo me siento ahora?", en el que cada niño trata de expresar su estado de ánimo en ese momento. Empezar con pocos sentimientos. Alegre. Triste. Enfadado. Asustado.
- Valorar el propio estado emocional. "¿Me gusta cómo me siento?". "Estoy enfadado, ¿me gusta estar enfadado?"
- Enriquecer paulatinamente su vocabulario emocional. No basta con decir "bien" o "mal". Elaborar entre todos un listado de emociones en la pizarra, que copiarán y utilizarán para expresar su estado de ánimo.
- Termómetro emocional. Situar un número de 1 a 10 valorando las propias emociones. Por ejemplo, "yo 8, estoy contento"; "yo 3, me encuentro algo desanimado".
- Parte meteorológico personal. ¿Qué tiempo está haciendo en tu interior? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿Está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer un chaparrón? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente?
- Tarjetas con sentimientos para llevar en la solapa.



Feliz, alegre, contento, encantado. Triste, serio, enfadado, disgustado. Escoger la tarjeta. Dar la opción de explicar cómo nos sentimos y por qué.



- Elaborar un dominó de las emociones. En cada ficha una palabra y una frase, dibujo o fotografía que representen sentimientos variados.
- Reconocer en dibujos, fotografías, películas o cuentos el estado de ánimo de otros ayudará también a entender el lenguaje corporal en general y el facial en particular como manifestación de las emociones.
- Recortar en revistas imágenes de personas... alegres, tristes, enfadadas, entusiasmadas, sorprendidas, etc. Distribuir las imágenes agrupándolas por sentimientos.
- Confeccionar paneles o murales emocionales para colocar en clase o en los pasillos. Cada cierto periodo de tiempo (una semana, un mes) se aborda una emoción básica: alegría - tristeza - ira - miedo - sorpresa - asco. Decorarlos con imágenes, fotografías, frases o experiencias propias de la emoción.
- La caja de las emociones. Se saca una emoción al azar. ¿Cuál es?
- Objetos y sentimientos. Valor sentimental. Pedir a las familias juguetes, fotografías y objetos para revisar sentimientos.
- Libros de las emociones. Libro del cariño, la alegría, la tristeza, el miedo, ... Se elaboran de forma cooperativa. Se pueden pasar a las familias.
- Dibujar caras con expresiones distintas. Recaltar el papel fundamental de la posición de las cejas y de la boca.
- Observarse a uno mismo, comprobando la capacidad para comunicar distintas emociones. El espejo y, sobre todo, la cámara digital son dos poderosas herramientas para llevar a cabo esta tarea. La cámara digital permite captar la emoción según aparece, tanto de forma espontánea o simulada.
- Recopilar fotografías de personas alegres, tristes, enfadadas, tanto reales como posadas. La fotografía atrapa la emoción al congelar el instante.
- Expresar sentimientos de manera teatral, con todo el cuerpo y de manera especial con el rostro. "Vamos a poner cara de... alegría, enfado, tristeza, vergüenza, susto, sorpresa".
- Jugar al dado de los sentimientos. Si sale 1, todos expresamos tristeza. Si sale 2, alegría. Si sale 3, enfado. Si sale 4, sorpresa, etc. Alternativa: Ruleta de los sentimientos.
- Recordar situaciones en que se experimentaron sentimientos concretos: "un momento en que me sentí... entusiasmado, asustado, asombrado, avergonzado, apenado, enfadado...". La revisión de los acontecimientos del día permite recobrar los estados emocionales vividos en situaciones determinadas y puede ser una técnica muy útil al terminar la jornada escolar.
- Escribir lo que sienten. Para los que ya escriben, los sentimientos pueden formar parte de sus temas de expresión. De alguna manera, volver a la costumbre, actualmente tan en desuso, de escribir a las personas que apreciamos, narrando lo que nos pasa y lo que sentimos. ¿Qué es una felicitación de Navidad más que un intercambio de buenos deseos y sentimientos?
- Utilizar Internet para participar en foros y chats e intercambiar correos y mensajes. Elaborar un blog para compartir materiales sentimentales, en el centro o en la clase.
- Identificar y manejar emoticonos para enviar mensajes o WhatsApp por medio de sus dispositivos electrónicos. :) / :(

- Practicar distintas técnicas de relajación y meditación de manera regular, para detectar, reconocer y nombrar estados corporales y, al tiempo, estados sentimentales.
- Relajación. Visualización. Música relajante. Rituales de relajación, de silencio, de tranquilidad, de paz, incorporados en la rutina del aula. Gestos para fijar esos rituales.
- Ejercitar el *mindfulness* o atención plena, para ampliar la conciencia en uno mismo en el aquí y ahora. Atención consciente al cuerpo, la respiración, los sonidos, los pensamientos, los sentimientos.
- El objetivo fundamental de las anteriores actividades es lograr un grado cada vez mayor de autoconciencia emocional en el niño o joven con síndrome de Down. Se trataría de introducir la cuestión “¿cómo te sientes?” de manera habitual en su vida cotidiana, tanto en la escuela como en el hogar.

## **6. 2. Autogestión emocional. La capacidad de controlar las emociones**

Las actividades serán:

- Practicar la relajación física y mental. Entrenar en ejercicios concretos, como la relajación progresiva, la respiración profunda, el entrenamiento autógeno y la distensión muscular o la visualización, la imaginación, la meditación y el *mindfulness*.
- El ejercicio físico activo ayuda a mantener un nivel menor de activación, además de sus beneficios para la salud y como estrategia de prevención del sobrepeso. Andar, nadar y bailar son tres de los más recomendables y, además, de muy bajo costo. Introducir el ejercicio físico y las actividades de movimiento en el aula, fuera de las ya previstas en la materia de educación física.
- El ocio activo, la distracción, jugando, escuchando música o leyendo, fomentan los estados de ánimo positivos y favorecen el control de los enfados y la superación de la tristeza. La ocupación diaria del tiempo previene la aparición de conductas autoestimulantes y estereotipadas en los niños y de depresiones en adultos.
- Escoger los pensamientos. Los recuerdos felices alegran y las escenas relajadas (un bosque, una playa) nos tranquilizan. Pueden realizarse ejercicios de visualización e imaginación en combinación con la relajación.
- Frases y pensamientos positivos pueden inculcarse como estrategias de afrontamiento: "Lo estás haciendo bien", "tú puedes", "sigue así", "a mal tiempo buena cara", "no hay mal que por bien no venga".
- Recordar situaciones vividas, valorando los propios sentimientos, las situaciones que los provocaron y las acciones en las que desembocaron, les permitirá en el futuro escoger conductas adecuadas en circunstancias semejantes.
- Se puede también pedir a las familias materiales de la historia del niño (juguetes, fotografías, objetos). El álbum de fotografías familiar ofrece posibilidades insospechadas.
- Escritura emocional. Escribir lo que sentimos tiene un efecto positivo en la toma de conciencia y en la gestión de las emociones. El diario personal.
- Representar situaciones que provoquen sentimientos (una riña, una despedida, una fiesta, una sorpresa). La simulación y la representación de papeles son técnicas muy útiles.
- Jugar a "¿qué sentimiento estoy comunicando?". Intentar reconocer la emoción que otro intenta manifestar.
- Cuatro recursos excelentes con los más pequeños (y con todos) son la música, los títeres, los cuentos y el juego.
- El control emocional en muchos casos comenzará por ser externo, partiendo de quienes rodean al niño, sobre todo en sus primeros años. Física, verbal o gestualmente se le indicará cuales son las formas adecuadas de manifestar las emociones o cómo

dominar las actuaciones inadecuadas. Recordemos que una emoción siempre incita a una acción. El entrenamiento sistemático favorecerá el autocontrol.

- Alejarse de la situación que puede producir una tensión excesiva. Ante las primeras señales, dar un paseo, hacer una pausa, retirarse del escenario o quedarse a solas ayudan a enfriar los ánimos en esas circunstancias. En el colegio, se puede permitir al niño que vaya a otra sala; en casa, se le recomendará que se retire a su habitación.
- Estrategias de este estilo son útiles también en momentos de bloqueo, ya que el movimiento es una forma inicial de romper el atasco del niño.
- Semáforo emocional como estrategia de autocontrol.

*Rojo.* Párate. Parar. Stop. Detente. Ya. Me tranquilizo. Me aparto. Respiro profundamente. Cuento hasta 10. Detener la reacción automática.

*Amarillo.* Piensa. Pensar. ¿Qué está pasando?. ¿Cómo me siento?. Paréntesis entre el estímulo y la respuesta. Control de la corteza prefrontal del impulso emocional primario.

*Verde.* ActÚa. Actuar. Lo soluciono. ¿Qué puedo hacer? Escojo la mejor solución. Control emocional. Responder, en lugar de reaccionar.

- Actividad de auto-relajación.
  - 1.- Repite mentalmente "Para y mira alrededor".
  - 2.- Repite mentalmente "Relájate".
  - 3.- Inspira 5, retén 2, espira 5.
  - 4.- Repetir los pasos hasta relajarse
- El control del enfado. Pasos:
  - Ser capaz de tomar conciencia de las situaciones que nos pueden perjudicar
  - Describir cuáles son las reacciones típicas cuando nos enfadamos
  - Ensayar un proceso sencillo para controlar nuestros enfados
  - Comprender la importancia de "dejar pasar un tiempo" cuando estamos enfadados
  - Utilizar alguna estrategia personal para escapar de la influencia del enfado: contar hasta 10, contar hacia atrás, la "táctica de la tortuga" que se encierra en su caparazón unos instantes o alejarse de la situación.
- Sistema SOCS (Situación-Opciones-Consecuencias-Soluciones), basado en el pensamiento consecuencial (Goleman, 1995, 1996). Cuando se presenta una Situación con visos de ser problemática desde el punto de vista emocional, se estudia dentro del marco de la clase, planteando en grupo y con la ayuda de todos los niños, las posibles Opciones de actuación ante ella. Por ejemplo, una discusión en el recreo o un trato despectivo hacia un niño pueden resolverse con una respuesta agresiva o pasiva, con la retirada de la situación, avisando a un adulto o intentando dialogar, por recoger algunas Opciones. Cada opción conlleva una Consecuencia y cada una de ellas debe ser analizada entre todos, para valorarla y escoger la Solución más idónea. Esta técnica se sustenta en la idea de que muchos niños tienen respuestas agresivas en situaciones frustrantes fundamentalmente porque no conocen formas diferentes de actuar. Una vez que comprenden que hay alternativas de actuación, las conductas inadecuadas se reducen drásticamente. Los niños implicados en la situación aprenden a actuar de otra manera, al tiempo que beneficia al resto de los compañeros mostrándoles formas distintas de responder en situaciones conflictivas.
- Secuencia "Hechos-Pensamientos-Sentimientos". Colocarlo en forma de huellas en el suelo ayuda a visualizar cada paso. *Hechos* (¿Qué ocurrió?) - *Pensamientos* (¿Qué pensabas? ¿Qué opinas?) - *Sentimientos* (¿Qué te hizo sentir? ¿Qué sientes?). Llegar a los intereses y por esa vía a las necesidades, que permitirán resolver el conflicto. Pero siempre partiendo del sentimiento y dejando de lado la razón. Las discusiones se empantanar en el "qué opinas - qué piensas", mientras que los sentimientos son personales y no son objeto de debate (cada uno siente lo que siente).

- Tras un episodio de explosión emocional, revisar lo que ocurrió e intentar reconocer los pensamientos y las emociones que surgieron en cada uno de los protagonistas, ayudará a entenderlas y gestionarlas en situaciones futuras similares. Las preguntas, sencillas, pueden ser respondidas por los niños con síndrome de Down, solos o con ayuda de los demás.
- Crear rincones en el centro o en el aula. Rincón de paz, de silencio, de soledad, de tristeza...
- Asertividad. Respuestas agresiva, asertiva y pasiva. Cuando alguien se cuele en la fila, ¿qué podemos hacer? Si no me dejan jugar, ¿cómo puedo responder?
- "Firmar fortalezas". Cada estudiantes identifica 6 fortalezas en sí mismo (lo que aprende rápidamente y hace bien). Centrarse en ellas.
- Compartir mensajes positivos. Cada niño identifica de 1 a 3 aspectos positivos de un compañero. Se le comunican (de palabra o por escrito). Familias: buscar 3 características positivas de su hijo. Fortalecimiento de la autoestima.
- Ejercicio: "Las cosas buenas de la vida". Anotar cada día 3 acontecimientos agradables.
- El control de los impulsos es también una habilidad que puede y debe ser enseñada, especialmente a niños con tendencia a la impulsividad. Se pueden trabajar estrategias como parar, esperar antes de contestar, repetir la pregunta, pensar en lo que se les están ordenando y responder de acuerdo con ello, contar hasta 5 antes de dar una respuesta precipitada o utilizar la "táctica de la tortuga", que se recoge en su concha durante unos momentos a pensar antes de actuar, en situaciones de tensión.
- La capacidad de motivar y motivarse es esencial para desenvolverse en la vida, pues a partir de ella se ponen en marcha los proyectos futuros. La motivación extrínseca viene dada desde fuera y la motivación intrínseca es fruto de la propia satisfacción interior. Es conveniente, con niños con síndrome de Down comenzar con refuerzos externos, materiales o intangibles, para más tarde servirse de la satisfacción que produce la actividad en sí misma, especialmente cuando se trata de destrezas costosas y a medio o largo plazo.
- Tener en cuenta que las emociones se contagian. Los adultos que interaccionan con niños con síndrome de Down han de saber reconocer y controlar los propios estados de ánimo. El enfado o la ansiedad del padre o profesor crean tensión en el niño. Por el contrario, la propia calma favorece su sosiego.
- Por último, el ambiente general en los entornos en que convive ayuda a crear determinados estados emocionales. Un ambiente de optimismo y alegría será siempre positivo para su desarrollo.

### **6.3. Conciencia social. Empatía. El reconocimiento de las emociones ajenas**

Las actividades serán:

- Evidentemente, todas las actividades propuestas en los bloques anteriores son válidas también como estrategias para mejorar la empatía y la gestión de las relaciones, pues el reconocimiento y control emocional propio deberá practicarse, por lo general, en situaciones de interacción interpersonal.
- Ejercicios de reconocimiento de caras, gestos, dibujos, imágenes, películas, cuentos o teatro, son técnicas de entrenamiento de la empatía.
- Plantear con frecuencia la cuestión: "¿Qué está sintiendo la otra persona?"
- Actividades válidas para reconocer emociones en otros: Dado de las emociones. Adivinar emociones. Ponemos cara de... Dibujos de emociones, etc.
- La observación en revistas o fotografías de expresiones faciales y corporales diversas, el cine y el teatro utilizados como formas de ocio en que se estudien a los personajes y sus expresiones emocionales o los juegos en que se fingen emociones que otros han de detectar son posibles ejercicios prácticos.

- Comentar los estados de ánimo de los personajes de un cuento o una película. "¿Qué crees que está sintiendo...?" ¿Cómo se sienten Caperucita o Garbancito en el bosque? ¿Cómo se sienten Bambi o Simba cuando ven morir a sus padres? Revisar sentimientos de alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza, sorpresa.
- Revisar la secuencia "Hecho - Pensamiento - Sentimiento". ¿Qué le ha ocurrido al personaje? ¿Qué puede pensar? ¿Qué puede sentir?
- ¿Me ha pasado a mí algo semejante? ¿Qué ocurrió? ¿Qué pensé? ¿Qué sentí?
- Si comprender los sentimientos de los demás en muchas ocasiones les resulta difícil, es conveniente explicarles de manera habitual de qué manera lo que hacen nos afecta. Por ejemplo: "Has hecho... y me he sentido... (entusiasmado, feliz, enfadado, apenado, disgustado). Me ha encantado o Me gustaría que no lo volvieras a hacer".
- También se puede demostrar a los niños con síndrome de Down cómo nos sentimos los demás, haciéndoles ver sus propias emociones. "Si te quito tu juguete preferido, te disgustas, ¿no? Pues así me siento yo porque no me devolviste lo que te presté". "Has dado un portazo porque estás enfadado, ya que te apagué la televisión". Los momentos de especial tristeza o alegría que acompañan a determinadas circunstancias de la vida, pueden ser objeto de reflexión sobre los sentimientos propios y ajenos.
- El lenguaje corporal es, recordemos, el lenguaje sentimental. A las personas con síndrome de Down les resulta costoso captar la enorme variedad de mensajes sutiles que se transmiten a través de los gestos faciales, las posturas, los movimientos corporales y los tonos de voz. Es conveniente entrenarles desde niños a detectar en los demás sus estados de ánimo a través de la expresión de su cuerpo y en especial de la expresión facial.
- El teatro como forma de empleo del ocio puede ser otro camino para vivenciar diversas emociones, controlar expresiones y ponerse en el lugar de otras personas (Ruiz y col., 2002), sencillo de aplicar con personas con síndrome de Down y muy de su gusto si se buscan obras adaptadas a su nivel de capacidad y comprensión.
- Los cuentos constituyen una de las herramientas más valiosas y eficaces para facilitar la detección y el manejo de emociones, pues parten de una situación imaginaria en la que el niño puede proyectar sus propias vivencias. Además de los cuentos clásicos, existen en el mercado abundantes textos que abordan los sentimientos y presentan propuestas de cómo gestionarlos, con personajes protagonistas que suelen ser animales o niños, con los que el pequeño se puede fácilmente identificar.

#### **6.4. Gestión de las relaciones**

Las actividades serán:

- El fomento de las actividades en entornos sociales normalizados, comenzando por la familia, continuando por el colegio y complementándolo con el tiempo de ocio, es la mejor forma de aprender y practicar competencias relacionadas con la gestión de las relaciones.
- Las interacciones sociales, con adultos y con iguales, sin discapacidad y con síndrome de Down, en diferentes ambientes y momentos, proporcionan la oportunidad de ejercitar las competencias socio-emocionales de forma práctica y natural.
- El entrenamiento en habilidades sociales es otro elemento que debería incluirse en todo programa de educación emocional para niños con síndrome de Down.
- La práctica con diferentes agrupamientos en clase, trabajo a dos, pequeño grupo o gran grupo, introduce un factor de relación interpersonal entre iguales que no puede darse con una metodología didáctica transmisiva. Algunos objetivos que se consiguen son: aprender a colaborar, a comunicarse, a escuchar, a conversar, a respetar turnos, a ayudar, a pedir ayuda y a valorar la ayuda de los demás.

- La participación en actividades grupales permite, al tiempo, ejercitar destrezas de autocontrol emocional como escuchar sin interrumpir, no llamar permanentemente la atención, solicitar permiso para hablar, respetar los turnos de intervención, aprender a esperar o realizar las tareas de forma autónoma, sin solicitar apoyo permanente.
- El aprendizaje cooperativo como metodología educativa, es una estrategia válida para introducir la educación emocional en el currículum escolar. El conflicto sociocognitivo que se produce al realizar las tareas en colaboración con otros niños y niñas, favorece el proceso de aprendizaje y al mismo tiempo promueve las relaciones interpersonales dentro del aula. La presencia de grupos heterogéneos mejora tanto el rendimiento académico como el clima relacional en el ámbito de la clase.
- Conciencia del presente. ¿Dónde estoy aquí y ahora? ¿Cómo me siento? Revisiones periódicas grupales del estado emocional.
- Para captar a través del lenguaje corporal las emociones ajenas, también es preciso saber dominar esa forma de expresión. La utilización frecuente de la sonrisa, como forma de interacción con las demás personas, la postura recta o la mirada a la cara del interlocutor, son conductas con posibilidad de ser entrenadas, que con una práctica habitual se pueden incorporar al comportamiento diario del niño o joven con síndrome de Down.

## **7. La educación emocional en la vida diaria**

Tras definir lo que puede ser un boceto inicial de un programa de educación emocional hemos de tener en cuenta algunos aspectos de nuestra actuación con los niños con síndrome de Down que crearán la atmósfera afectiva adecuada para dicho programa. La intervención de profesionales y familiares favorecerá o entorpecerá el desarrollo del programa en función de que tenga en cuenta o no algunos de estos aspectos.

- La autoestima es el grado de aceptación, respeto y valoración que una persona tiene de sí misma. Las personas con síndrome de Down en algunos casos tienen un bajo nivel de autoestima, debido con frecuencia a que se les exige más de lo que son capaces de dar o por el contrario, se les valora en poco y se les sobreprotege en exceso. Enfrentarles a retos que sean capaces de superar es la mejor estrategia, ni excesivamente altos pues les desanimarían, ni muy fáciles pues no supondrían progreso.
- En muchas ocasiones es costumbre de personas cercanas a ellos el hablar en su presencia resaltando sus defectos ante otras personas (“es tan testarudo”). Por muy pequeño que sea el niño, oír con frecuencia que hablan mal de él le va a afectar en su autoestima, favoreciendo la formación de un pobre autoconcepto. Aunque no comprenda el sentido de todas las expresiones, capta el fondo negativo del mensaje. Hemos de tener en cuenta que la autoestima se crea en parte a partir del espejo que nos presentan los demás. Ser cuidadosos con nuestra forma de dirigirnos a ellos y con lo que decimos ante ellos, procurando enviar mensajes que les hagan sentirse valiosos y queridos, es una forma sencilla de mejorar su autoestima.
- Aunque es difícil saber la percepción que puede tener de su discapacidad un chico o una chica con síndrome de Down, el poner nombre a sus preocupaciones en este terreno le ayudará a comprender y aceptar sus dificultades. Se ha de responder con claridad y sensibilidad a sus interrogantes, explicándole de acuerdo con su capacidad cognitiva y su inquietud del momento en qué consiste el síndrome de Down y de qué manera le afecta. La sinceridad de nuestra respuesta aumentará su propia seguridad y su confianza en nosotros.
- Las emociones se contagian. El ambiente emocional en que viva el niño o joven con síndrome de Down será determinante en su forma de manifestar los sentimientos. Un ambiente calmado, tranquilo, dialogante y respetuoso, creará unas condiciones propicias

para una adecuada maduración emocional. Un ambiente tenso, frío, agitado o apático, fomentará la inquietud, la angustia y la inseguridad del niño.

- Si el autocontrol emocional es un objetivo prioritario y las personas con síndrome de Down aprenden muchas de sus habilidades a través del aprendizaje por observación o vicario, el educador (padre o profesor) ha de ser modelo para él en ese aspecto. Difícilmente puede un educador ayudar a un niño con síndrome de Down a controlar sus afectos si él carece de la adecuada estabilidad emocional. Es importante la coherencia en las actuaciones, no haciendo depender nuestra respuesta del estado de ánimo pasajero en que nos encontremos en cada momento. Enfadarse un día por algo que ha hecho y “hacer la vista gorda” otro día por lo mismo, dependiendo de nuestro humor, es una forma de desorientar al niño.
- La educación emocional ha de empezar en el hogar (Cuadrado, 2004). Es esencial la coordinación entre los padres, e incluso con los profesionales si es preciso, al establecer normas y consecuencias a esas normas. Las intervenciones descoordinadas del padre y la madre confunden al niño, que acaba por estar más pendiente del estado de ánimo de cada uno de sus progenitores que de su propia actuación.
- Respecto a los bloqueos que pueden aparecer en niños con síndrome de Down en situaciones de excesiva exigencia o de ansiedad, deberemos enseñarles a salir de la situación, incluso alejándose físicamente, para superar el bloqueo. También hemos de observar si es nuestra actuación la que provoca ese estado. En ocasiones, tras una riña o enfado en la que tratamos de “corregir” una conducta, el chico o la chica con síndrome de Down es incapaz de seguir el “razonamiento” que le hacemos (si es que en ese momento alguien puede razonar) y no sabe qué ha hecho mal. Sí capta, por el contrario, la emoción (la ira, el enfado, el disgusto) de la otra persona y eso le incomoda, por lo que pretende remediarlo. Pero lo que intenta no es mejorar su conducta sino conseguir que nuestro enfado se pase. Y son capaces de prometer lo que les pidamos, con tal de eliminar nuestra emoción negativa, sin verdadera intención de mejorar. Las correcciones han de hacerse en situaciones de calma, esperando a que el bloqueo se haya superado para reflexionar sobre la conducta incorrecta y sus posibles alternativas.
- Los castigos no son estrategias útiles de mejora. Además de producir alteraciones emocionales negativas (como rabia, frustración, desencanto, ira, deseos de revancha), no dan ninguna idea de cómo mejorar la conducta. El castigo informa de lo que se ha hecho mal, pero no de cuál es la actuación correcta. La utilización de refuerzos positivos es una técnica más útil de adquisición de conductas adecuadas con niños con SD, siendo una medida válida el reforzamiento de conductas incompatibles con las inapropiadas. Se han de reservar los castigos únicamente para conductas peligrosas (“¡no!” cuando acerca sus dedos a un enchufe) o cuando todas las demás estrategias no han surtido efecto.
- El educador, en todo caso, ha de corregir las conductas inadecuadas procurando mantenerse frío y calmado. Dominar las propias emociones es la mejor forma de dominar la situación, y siempre que nos dejemos llevar por ellas, será el niño el que mande en ese momento. Las reprimendas se han de realizar siempre en privado y sin enfado, dejando claro qué es lo que ha hecho mal y cómo puede corregirlo en el futuro, además de las consecuencias de su conducta incorrecta.
- Por último, la aceptación incondicional de la persona con SD, niño o adulto, es imprescindible para que cualquier actuación produzca frutos. Hemos de hacerle sentir e incluso expresar verbalmente con frecuencia, cuánto le apreciamos, cuánto le queremos, por encima de sus cualidades y defectos, por encima de su síndrome de Down, por ser quién es y cómo es. Si las emociones son contagiosas, si construimos nuestra imagen con el reflejo de lo que los demás nos mandan, los mensajes que les enviemos han de ser optimistas y positivos. De esa forma, esa imagen se irá impregnando en su ser, haciéndole

ver que es una persona digna de cariño al mirarse en el espejo de nuestra interacción con él.

**En resumen**, se puede y se debe educar a las personas con síndrome de Down en el conocimiento y control de sus propias emociones. Si el equilibrio emocional y la autosatisfacción personal son bases fundamentales de una adecuada calidad de vida, las intervenciones a favor de ese equilibrio son de obligada utilización (FEISD, 2002). Además, las notas más características de la “visibilidad” de la discapacidad de personas con deficiencia se refieren a los aspectos de interacción interpersonal. Una persona con carencias escolares no resulta socialmente “visible”, a menos que, junto a éstas, aparezcan deficiencias notorias en su interacción social. Por ello, de forma complementaria a los programas instructivos tradicionales que pretenden transmitir conocimientos, deben utilizarse programas de educación emocional que ayuden a alcanzar un grado apropiado de equilibrio personal y favorezcan la adecuada interacción social. No puede dejarse a la improvisación ni suponer que el aprendizaje va a producirse espontáneamente en un campo tan esencial para la persona, sobre todo en el caso de los niños y jóvenes con SD, que necesitan que se les enseñe de forma sistemática lo que otros aprenden de forma natural. El entrenamiento en habilidades sociales, en resolución de conflictos interpersonales, en conocimiento y control de las propias emociones o en reconocimiento de las emociones ajenas, han de incluirse como programas formativos para personas con síndrome de Down en cualquier planteamiento de intervención con carácter integral e integrador.

### **Bibliografía**

- Bisquerra, R. Educación emocional y bienestar. Edit. Praxis. Barcelona, 2003.
- Castilla del Pino, C. Teoría de los sentimientos. Tusquets Editores. Barcelona. 2000
- De la Cruz, M.V. y Mazaira, M.C. DSA. “Programa de Desarrollo Socio-Afectivo”. TEA Ediciones. Madrid. 1992.
- Cuadrado, P. La inteligencia emocional. 2004.
- Davis, M; Mckay, M. Eshelman, E.R. Técnicas de autocontrol emocional. Editorial Martínez Roca. Barcelona. 1985
- FEISD. Plan de Acción para las personas con Síndrome de Down en España. 2002-2006. Federación Española del Síndrome de Down. Madrid. 2002.
- Flórez, J. Patología cerebral y sus repercusiones cognitivas en el síndrome de Down. Revista Siglo Cero. Vol. 30 (3). Nº 183. Mayo-Junio 1999. p. 29-45
- Flórez, J. y Ruiz, E. Síndrome de Down. En: Síndromes específicos e individualidad de los apoyos. Del Barrio, J.A. y Borragán, A. (eds). Departamento de Educación de la Univesidad de Cantabria y FEAPS Cantabria. Santander. 2003.
- Flórez, J, Garvía, B. y Fernández-Olaria, R. Síndrome de Down: Neurobiología, neuropsicología, salud mental. Fundación Iberoamericana Down21 y editorial CEPE, Madrid 2015.
- Gallego, D.J. y Gallego M.J. Educar la inteligencia emocional en el aula. PPC Editorial. Madrid. 2004.
- Gardner, H. y Krechevsky, M. Inteligencias múltiples. Editorial Paidós. Barcelona. 1993.
- Goleman, D. Inteligencia emocional. Editorial Kairón. Madrid. 1996.
- GROP. Educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra. Manual de orientación y tutoría. Praxis. Barcelona. 1998.
- Marina, J.A. “El laberinto sentimental”. Editorial Anagrama. Barcelona. 1996.
- Revista Síndrome de Down. 20º Aniversario. Volumen 19 (5). Nº 75. Diciembre 2002.
- Ruiz, E. Habilidades sociales: avances y reflexiones. Revista Síndrome de Down 13 (4): 120-125, 1.996.
- Ruiz, E.; Elorza, P.; Del Cerro, M.; González, B.; Afane, A.; Bastida, M.; Garay, R.; González, C.; Haro, A. y Pérez, C. Taller de teatro y convivencias extraescolares: dos experiencias de ocio



- y tiempo libre para niños y jóvenes con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down. 19 (4): 74-81, 2002.
- Ruiz, E. Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down 21 (3): 84-93, 2004.
- Ruiz, E. Programa de educación emocional. Aplicación práctica en niños con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down 26:126-139,2009.
- Ruiz, E. Todo un mundo de emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down. Editorial CEPE. Madrid. 2016
- Shapiro, L.E. La inteligencia emocional de los niños. Javier Vergara Editor. Buenos Aires. Argentina. 1997
- Schwartz, M. Psicología Fisiológica. Alambra Editorial. Madrid. 1987
- Skotko, B y Canal, R. Apoyo postnatal para madres de niños con síndrome de Down. Revista Síndrome de Down. 21 (2): 54-71, 2004.
- Soler, J. y Conangla M.M. La ecología emocional. Amat editorial. Barcelona. 2004
- Troncoso, M.V.; Del Cerro, M, y Ruiz, E. El desarrollo de las personas con síndrome de Down: un análisis longitudinal. Revista Siglo Cero. Vol. 30 (4). Nº 184. Julio-Agosto 1999. p. 7-26
- Vived, E. Características cognitivas y de aprendizaje en niños con síndrome de Down. Implicaciones educativas. En: I Congreso Nacional de Educación para personas con síndrome de Down. Publicaciones Obra Social y Cultural Cajastur. Córdoba. 2003.