



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Las personas con discapacidad... vivencian emociones

Curs 2010-2011

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: Elena Valenzuela Sabat

Tutora: Isabel Paula



Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Valenzuela, E. (2011). *Las personas con discapacidad... vivencian emociones. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47646>



AGRADECIMIENTOS

A mis padres por que me han dado la vida, raíces y alas.

A mi marido e hijos Juan, Tomas y Paula por todo el apoyo que me han brindado en mi vida profesional.

A mis hermanos Carmen y Jorge por su apoyo incondicional, se que cuento con ellos siempre.

A Dios por llenar me vida de dichas, bienestar y bendiciones.

A mis familiares, amigos y colegas por su confianza y lealtad.

A mis directoras Marcela y Carolina por su confianza, apoyo y amistad.

Agradezco a la Dra. Nuria Perez Escoda por haber confiado en mi persona, y aceptarme para la realización del master y no perder la beca y por su paciencia incondicional.

A Rafael Bisquerra Alzina por los consejos, el apoyo y el ánimo que me brindó durante la realización del master.

A mi tutora Isabel Paula por su paciencia en todo el proceso de elaboración de la Tesis y sus atinadas correcciones.

A Mariajose Tapiador por su lucha incansable por conseguir una práctica adecuada y a todos los profesores y alumnos españoles que me permitieron la realización de ésta.

Gracias también a mis queridos compañeros, que me apoyaron durante este año de convivir dentro y fuera del salón de clase. Y sobretodo agradecerles la posibilidad que me brindaron de recibir las clases en castellano.

Y un agradecimiento especial a mi país Chile y al Ministerio de Educación, por esta maravillosa oportunidad que me adjudicaron.

Gracias a todos

INDICE

I.- Introducción

II.-Fundamentación Teórica

1.-LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1.-Historia de la Inteligencia Emocional

1.2.-Definiciones de la Inteligencia Emocional

1.3.-Contenidos de la educación emocional

1.4.- Componentes de la inteligencia Emocional

a.- Autoconocimiento emocional

b.- Autocontrol emocional

c.- Auto motivación

d.- Reconocimiento de emociones

e.- Relaciones interpersonales

1.5.-Clasificación de las emociones

a.- Emociones negativas

b.- Emociones positivas

c.- Emociones ambiguas

d.- Emociones estéticas

1.6.-El cerebro emocional: la amígdala

2.-ADOLESCENCIA

2.1.-Cambios emocionales de los adolescentes

2.2.-Cómo podemos educar en la madurez emocional a los adolescentes

3.-DEFICIENCIA MENTAL

3.1.-Definiciones

- a.- Criterio Psicológico
- b.- Criterio Sociológico o Social
- c.- Criterio Médico o Biológico
- d.- Criterio Conductista
- e.- Criterio Pedagógico
- f.- Criterio Psicométrico

3.2.-Grados de deficiencia mental

- a.- Deficiencia mental límite
- b.- Deficiencia mental ligera
- c.- Deficiencia mental moderada
- d.- Deficiencia mental severa
- e.- Deficiencia mental profunda

3.3-Causas

- a.- Factores genéticos
- b.- Factores extrínsecos
- c.- Problemas de salud

3.4.-Posibilidades de intervención educativa

- a.- Deficientes mentales límites
- b.- Deficientes mentales ligeros
- c.- Deficientes mentales medios o moderados
- d.- Deficientes mentales severos
- e.- Deficientes mentales profundos

III.- Descripción del Programa

1.- Análisis del contexto

a.- ¿Qué ofrecen?

b.- Modelo Educativo

c.- ¿Cómo lo hacen?

2.- Necesidades identificadas

3.- Objetivos del programa

4.- Temario: Competencias Emocionales

5.- Metodología

6.- Proceso de aplicación

7.- Estrategias de evaluación

IV.- Evaluación del programa

V.- Conclusiones

VI.- Bibliografía

VII.- Anexos

I.-INTRODUCCIÓN

Un tema de gran interés que tenía pendiente en mi vida profesional es la Inteligencia Emocional en adolescentes con discapacidad mental moderada y leve. Por un lado, la escasa atención que en el campo del retraso mental se ha prestado el mundo de las emociones y por otro lado, la importancia que la alfabetización emocional tiene en el desarrollo de otras habilidades deficitarias en esta población, como son las habilidades emocionales y sociales que son necesarias para: favorecer una integración y desinstitucionalización exitosa, evitar la aparición de problemas de comportamiento, prevenir la aparición de problemas psicológicos, prevenir el abuso sexual, etc.

Tradicionalmente, en el campo de las necesidades educativas especiales, se ha trabajado enormemente en el desarrollo de la mente racional del niño, pensante, dejando de lado la mente emocional, más impulsiva y aparentemente irracional. Estas competencias intelectuales son un componente importantísimo a desarrollar en las personas con discapacidad mental, sin embargo, es indudable que deben emparejarse con otros contenidos, como son el hecho de que el niño aprenda a quererse, a conocerse, a saber relacionarse y a desenvolverse, poniendo en práctica estas habilidades tan importantes en la vida cotidiana para cualquier persona.

Si las emociones son estados del sujeto, las personas con discapacidad mental tienen una vida emocional tan rica como las demás, por cuanto los sentimientos nos invaden, se hacen dueños de nosotros; y ellas viven esos afectos con igual o mayor intensidad que las personas que no tienen discapacidad mental.

Los adolescentes deficientes también sienten, tienen emociones y sentimientos, conocen el valor del éxito y del fracaso, la alegría y el dolor, los celos, la rabia el sentirse rechazados, etc. Ellos reaccionan ante todas estas emociones de la misma forma que lo haría el adolescente normal. Si se facilita al adolescente la oportunidad de experimentar que él también pertenece a una comunidad y que posee un valor propio dentro de ésta, tendremos como consecuencia que podrá contar con las energías necesarias para superar rechazos, que a veces parecen estar bien intencionados en la boca de algunas

personas, pero que consciente o inconscientemente llevan un mensaje brujo como es el de “pobrecitos”

Cuando se trata de un adolescente deficiente mental éste se tropieza con una polaridad: por un lado, está su deseo de ser él mismo, el esfuerzo por realizarse, y por otro lado, la necesidad constante de recibir protección, vigilancia y orientación. Los padres y las instituciones dedicadas al tratamiento de adolescentes deficientes mentales, tienen que establecer un equilibrio entre la libertad que éstos necesitan y la libertad que requieren. Hay que actuar siempre con calma, reflexionar y medir cuidadosamente todos los actos en relación con el muchacho deficiente, a la luz de su propia personalidad.

Por todos estos motivos y vacíos encontrados en la sociedad, es que me decidí por llevar a efecto este proyecto en el campo de la Educación Especial, en una escuela concertada de Barcelona “Escola Moragas”, que es un centro de educación especial – concertada. La población diana a quienes fue dirigido este programa es un grupo de 7 alumnos, adolescentes que presentan discapacidad mental y poder entregarles las herramientas para que puedan tener un manejo y control adecuado de los componentes de la Inteligencia Emocional.

II.-FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para llevar a efecto este proyecto son importantes tres conceptos: INTELIGENCIA EMOCIONAL, ADOLESCENCIA Y DEFICIENCIA MENTAL y así sobre esta base construir una propuesta adecuada a estas personas con necesidades educativas especiales y a sus necesidades específicas en sus vidas.

1.-LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.1.-Historia de la Inteligencia Emocional

Al hablar de inteligencia emocional es de gran relevancia el término emoción que se refiere a un "estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, que experimentamos acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos), de origen innato influidos por la experiencia y que tiene la función adaptativa que se va adquiriendo de las relaciones en el entorno de nuestras acciones y de las acciones de los demás"

<http://www.psicoadactiva.com/emocion.htm>.

El término emoción, siguiendo al 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.

Hoy en día en el campo de la psicología se ha tomado suma importancia a la emoción relacionada con la inteligencia, como una nueva forma de contemplarla, a ésta se le llama Inteligencia Emocional que se refiere a la "capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás... dirigirla y entenderla"

<http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elorigendelainteligencia.htm>

Este término se remonta a 1920 al psicólogo Edward Thorndike quien al definir

la inteligencia social como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas" se perfiló como uno de los precursores de esta rama.

Y no fue hasta 70 años después cuando en 1990 dos psicólogos norteamericanos Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer introdujeron el concepto propiamente dicho de inteligencia Emocional presentándolo al mundo como "la habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción...". A partir de este momento y gracias a las aportaciones de Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien difundió este concepto a través de su obra "La Inteligencia Emocional" (1995) que ha sido un best seller en diversos países. Lo cual revolucionó el enfoque tradicional que se le tenía a la inteligencia.

1.2.-Definiciones de la Inteligencia Emocional

Han sido diversas las definiciones de lo que se denomina Inteligencia Emocional algunas de ellas ya han sido mencionadas, aun así es necesario hacer hincapié en los diferentes puntos de vista de otros autores para facilitar su entendimiento.

Según Emily A. Sterrett hace referencia al conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que nos permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general. (Guía de directivo para la inteligencia emocional. De la gestión al Liderazgo. Emily A. Sterrett, Editorial Universitaria Ramón Areces 1ª ed., 1ª imp. 12/2002.)

Por otra parte Coopers y Sawaf en 1998 la definen la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

Weisinger la menciona como el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados. (La Inteligencia emocional en el trabajo, Ed. Vergara. 2001)

Son muy variadas las definiciones expuestas por diferentes sin embargo todos concuerdan y parten de la expuesta por Goleman en 1995: Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

1.3.-Los contenidos de la educación emocional

En primer lugar se trata de dominar el marco conceptual de las emociones, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales.

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás.

Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional.

Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la

ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

El desarrollo de competencias emocionales consiste en una práctica continuada. Una posible sistemática para esta práctica puede consistir en abordar las cinco categorías de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar) para aplicarlo a las diversas emociones. Se recomienda empezar por las básicas y pasar después a las sociales: ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere una práctica continuada.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos. La educación emocional y la educación moral tienden a confluir. Un posible punto de convergencia sea en la tutoría y en la educación para la ciudadanía. La dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales.

La motivación está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación provienen de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

Las habilidades socio-emocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están

entretreídas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro social, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

El concepto de Fluir (flow), entendido como experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1997) completa el tema sobre el bienestar. Las condiciones del flujo ofrecen un marco de sugerencias para la acción, que se pueden aplicar al cuerpo, el pensamiento, el trabajo, las relaciones sociales, etc. El reto está en aprender a fluir.

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redundará un mayor bienestar social.

<http://www.encuentro-practico.com/pdf08/bisquerra.pdf>

1.4.- Componentes de la inteligencia Emocional

Según Daniel Goleman los principales componentes de la inteligencia emocional son:

a. Autoconocimiento emocional (o conciencia emocional): Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Esto se consigue a través de la auto-observación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamiento, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones tanto en comunicación verbal como no verbal.

La capacidad para percibir los propios sentimientos ayudará al alumno con déficit mental a conocerse a sí mismo y a comprender mejor las causas de sí mismo.

b. Autocontrol emocional (o autorregulación): El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional, conviene no confundir la regulación con la represión. La tolerancia y la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Las emociones que llevan conductas inadecuadas, como la ira, hay que enseñar a manejarlas. El autocontrol es la tendencia a pensar antes de actuar y reservarse los juicios. Constituye la habilidad para controlar y/o reorientar los propios estados de ánimo perjudiciales.

La necesidad de autocontrol se pone de manifiesto, cuando las emociones, en principio positivas, se ponen en marcha con excesiva frecuencia, duración o intensidad e influyen negativamente en el bienestar personal.

Resulta muy ilustrativa la frase: “cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y el modo correcto, eso, ciertamente no resulta tan sencillo”. Es aquí donde el autocontrol juega un papel fundamental. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

Para entrenar a los niños con déficit mental en su manejo se puede practicar la

relajación física y mental, la relajación progresiva, la respiración profunda y la tensión o la distensión muscular. Es acertado, alejar al niño de una situación que le produzca tensión, dando un paseo o haciendo una pausa. Estas estrategias nos sirven también en momentos de bloqueo, ya que, el movimiento es la forma inicial de romper una situación de atasco. Otras actividades que podemos practicar con nuestros alumnos es el ejercicio físico (andar, correr, bailar...), fomentar el ocio, leer, ir al cine, escuchar música, escoger pensamientos positivos, recordar situaciones vividas, escenas relajadas. También ejercicios de visualización e imaginación en combinación con la relajación.

c. Auto motivación: La motivación es un concepto que designa el proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables que influyen en la activación, dirección, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas.

La automotivación hace referencia a la tendencia personal a buscar metas con energía y persistencia, guiados por una motivación intrínseca (por la actividad en sí) y no por una motivación extrínseca (por el prestigio o la recompensa).

Las actividades que proporcionan un nivel intermedio de dificultad y desafío estimulan una mayor motivación intrínseca. Para que una actividad resulte desafiante debe existir incertidumbre en cuanto al logro de la meta y debe existir un *feedback* de ejecución después del logro que ayude a aumentar la autoestima del sujeto. Las actividades serán más motivadoras intrínsecamente cuando el *feedback*, la retroinformación que proporcionen, sea frecuente, clara y constructiva.

Resulta esencial hacer mención a la motivación de logro, definida como el “deseo de tener éxito”. La conducta orientada al logro es el resultado de un conflicto entre tendencias de aproximación y evitación. La posibilidad de éxito (con la consiguiente emoción de orgullo) y la posibilidad de fracaso (con la consiguiente emoción de fracaso) están asociadas a cada conducta que realizamos. La intensidad de estas emociones anticipadas determinará si el individuo se aproximará o evitará las actividades orientadas al logro. La conjugación de estos dos factores (tendencia a alcanzar el éxito o a evitar el fracaso) dará lugar a una determinada disposición a la acción (entendida tanto

como aproximación o búsqueda como evitación o huida). La tendencia a lograr el éxito es más fuerte cuando la tarea es de dificultad media y la persona se encuentra motivada.

Las emociones juegan un papel crucial en la motivación de las personas ya que toda emoción conlleva una tendencia a la acción. Las emociones generan unas tendencias más o menos típicas a actuar de determinada manera. Así, por ejemplo, si sentimos miedo se genera una tendencia a la huida, si sentimos ira se genera una tendencia a la lucha, si sentimos alegría se genera una tendencia a la acción caracterizada por la búsqueda de contacto. En la medida en que seamos conscientes de nuestras emociones y de las tendencias a la acción que generan, vamos a ser más capaces de utilizar esta motivación para reorientar nuestros propios estados de ánimo y utilizar esta energía motivadora para orientar nuestra conducta hacia el logro de determinadas metas.

Los maestros tenemos la responsabilidad de inculcar la automotivación en los alumnos, y de enseñar, en la medida de sus posibilidades, técnicas de automotivación para que lo consigan por sí solos. Los sentimientos de sobreprotección impiden a los alumnos marcar sus propias metas. Cuando un alumno conoce el objetivo y la meta que esperamos que alcance, se compromete con ella, la hace suya y la alcanza.

d. Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): La empatía es la habilidad para conocer y entender las emociones de los demás. Supone la capacidad de ponerse en el lugar del otro, como si estuviera en la piel del otro. Comportarse de forma empática es poder captar la emoción que vive la otra persona, a través de sus gestos, de su expresión corporal y de lo que nos dice, así como compartir con ella esa emoción.

No es frecuente que las personas formulen verbalmente sus emociones. La mayor parte de los mensajes emocionales son de naturaleza no verbal. La clave que nos permite acceder a las emociones de los demás radica en la capacidad para captar los mensajes no verbales: el tono de voz, los gestos, las expresiones faciales, etc. Cuando las palabras de una persona no coinciden con el mensaje que nos transmite su tono de voz, gestos u otros canales de comunicación no verbal, la realidad emocional no debe buscarse tanto en el contenido de las palabras como en la forma.

La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos estamos para captar nuestras propias emociones, tenemos para captar y comprender las emociones de los demás.

Resulta fundamental el desarrollo de esta capacidad ya que, la raíz del afecto sobre el que se asienta toda relación humana nace de la empatía, de la capacidad para sintonizar emocionalmente con los demás.

En la medida en que seamos capaces de que nuestro alumnado se ponga en el lugar del otro, vamos a estar evitando la aparición de conflictos interpersonales, o cuanto menos, vamos a facilitar que se solucionen de la forma más positiva posible.

Los alumnos con discapacidad, muchas veces, tienen dificultades para ver, la realidad desde otros puntos de vista distinto al suyo, por esto, le resulta difícil interiorizar los sentimientos de los demás.

e. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia.

Las propias necesidades educativas especiales de los alumnos, suponen un problema para desarrollar una habilidad social, por que esas dificultades, derivan de limitaciones intrínsecas como imposibilidad para entender las expectativas sociales y la conducta de otros, así como imposibilidad de conocerse y autocontrolarse en cada momento, respecto a su comportamiento en situaciones sociales.

Las habilidades sociales son el arte de establecer buenas relaciones con los demás. Suponen la capacidad para comunicarse, establecer vínculos afectivos y crear redes, la habilidad para encontrar una base común en las relaciones.

Éstas recogen un conjunto de habilidades como la capacidad de comunicarse de forma asertiva con los demás (en contraposición con una comunicación pasiva o agresiva), el control de la comunicación tanto verbal como no verbal, la capacidad de escucha activa... capacidades todas ellas que resultan clave para la prevención de la violencia. Las habilidades se enseñan, desde las más simples, a las más complejas, como sonreír, hacer o pedir favores....sin las primeras, no podremos aprender las segundas, esto es un proceso lento y

consecutivo.

Esa riqueza emocional queda reflejada también en la enorme variedad de personalidades y temperamentos que aparece entre las personas con discapacidad mental. 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 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, estos alumnos con discapacidad mental 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 percibir lo que otros están sintiendo, aun 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.

http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/Margarita%20Acosta%20Rubio_1.pdf

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/index.shtml>

www.fundacionloyola.org/.../Uno/.../1-INSTRUCCIONS+PROGRAMA.doc

1.5.-Clasificación de las emociones

Las emociones se han clasificado siguiendo numerosos y variados criterios. Por ejemplo *Ekman*, *Friesen* y *Ellsworth* lo hicieron teniendo en cuenta la expresión facial, Lazarus a su vez lo hizo teniendo en cuenta la relación de las emociones con su componente cognitivo y *Mowrer* por su parte utilizó el criterio de las emociones adquiridas o innatas,... Así hasta una larga lista de autores y sus correspondientes clasificaciones de las emociones, cada uno de ellos

empleando diferentes ejes-criterios a fin de ubicar las emociones en una u otra categoría, tales como: positivas, negativas y neutras, agradables y desagradables, problemáticas, individuales o colectivas,...

Otras clasificaciones de las emociones asignan el calificativo de negativas, positivas o ambiguas, basándose en el grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto. Este el caso de *Goleman* (1996) y *Bisquerra* (2000), que a continuación tomamos como ejemplo. Estos autores identifican las emociones básicas y sus correspondientes familias

a. Emociones negativas: son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida, estas emociones requieren energía y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Conviene tener presente que “emociones negativas” no significa “emociones malas”.

- **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impedancia.
- **Miedo:** Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
- **Ansiedad:** Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- **Tristeza:** Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
- **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
- **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.

b. Emociones positivas: son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.

- **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, diversión.
- **Humor:** (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).
- **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
- **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

c. Emociones ambiguas: algunos autores las denominan **problemáticas**, o *borderline* (Lazarus, 1991) y otros **neutras** (Fernández-Abascal, 1997), es decir, aquellas que no son ni positivas ni negativas; o bien pueden ser ambas según las circunstancias. Por ejemplo, la sorpresa. Estas emociones se parecen a las positivas en su brevedad temporal y a las negativas en cuanto a la movilización de recursos para el afrontamiento. De hecho, una sorpresa puede ser positiva o negativa.

Sorpresa: es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño, como: estímulos novedosos, inesperados, interrupciones, cambios bruscos, etc..

Esperanza: consiste en temer lo peor, pero ansiar mejorar. Las personas con un elevado nivel de esperanza, como es lógica, tienden a motivarse significativamente por encima de las personas desesperanzadas; tienen menos estados depresivos; son menos ansiosas y tienen menos perturbaciones emocionales.

Compasión: es una preocupación altruista por el sufrimiento de otros con el deseo de ayudarles y aliviarles.

d. Emociones estéticas: se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música, arquitectura, danza, cine, teatro, etc.).

Bisquerra, R. (2010) *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolter Kluwer

<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2008/12/01/%C2%BFcomo-se-clasifican-las-emociones/>

1.6.-El cerebro emocional: la amígdala

Para explicar el funcionamiento del cerebro emocional debemos comenzar diciendo que todo comienza con un estímulo sensorial relevante que entra por alguno de los órganos sensoriales y llega hasta el tálamo donde es reconvertido en estímulos cerebrales, un estímulo que ya es entendido por las células y jugos neuronales que forman el cerebro. Después del tálamo la mayor parte del estímulo pasa a la zona del neocórtex especializada en la evaluación de la información (córtex visual en el caso de un estímulo proveniente del ojo) y en diseñar y emitir una respuesta, mandando las órdenes necesarias a los órganos necesarios. En el caso que la información requiera una respuesta emocional, el neocórtex enviará la señal a la amígdala que dará las órdenes necesarias para dar la respuesta emocional oportuna. En esa respuesta intervendrán el hipotálamo, los nervios, el sistema motriz, el sistema hormonal y péptido provocando reacciones en diferentes partes del cuerpo como puede ser la secreción de hormonas o el movimiento de una mano.

No obstante, no toda la información va al neocórtex, sino que una pequeña porción de ésta va directamente a la amígdala por una vía más corta. Esto permite una respuesta más rápida en el caso que fuera necesario. Tiempo imprescindible si atendemos a la necesidad evolutiva de una especie por su supervivencia. En el caso que sea necesario el organismo reaccionará antes que el neocórtex, antes que el cerebro racional emita sus órdenes. Con lo que la conclusión es que hay momentos en los que la emoción se antepone a la razón. Precisamente *el funcionamiento de la amígdala y su interrelación con*

neocórtex constituyen el núcleo mismo de la inteligencia emocional (Goleman 1995, 39).

Queremos hacer aquí un inciso para remarcar la importancia que tuvo LeDoux. El neurocientífico descubrió gran parte de los circuitos nerviosos del sistema límbico. Descubrió el por qué algunas veces el ser humano reacciona de forma emocional antes que el neocórtex envíe su reacción intelectual. El descubrimiento de la ramificación neuronal existente entre el tálamo y la amígdala explicó este fenómeno. Sin embargo los neurocientíficos piensan que cuando el cerebro se pueda cartografiar con precisión cada emoción tendrá su propia cartografía no pudiendo hablar de un sólo cerebro emocional (Goleman 1996,447).

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 la corteza prefrontal se encargue de recoger la información sensorial y dicte la respuesta emocional más adecuada.

El córtex cerebral en las personas con discapacidad mental en ocasiones tiene mayores dificultades para regular e inhibir las conductas (Flórez, 1999), por lo que el control sobre la manifestación externa de sus emociones es menor. Por

ello, con frecuencia se muestran espontáneas y directas 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 estas personas, 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).

Por consiguiente, si de verdad queremos enriquecer la personalidad de los jóvenes con discapacidad mental, es preciso introducir en ellos la formación en el conocimiento y el dominio de las emociones, al objeto de ayudarles a mejorar en este terreno. Una mayor autosatisfacción personal, una ampliación de sus interacciones sociales o un más alto grado de autocontrol, son algunos de los aspectos en que sus vidas se pueden ver beneficiadas.

-Buenas Prácticas Revista Síndrome de Down 21: 84-93, 2004

Programa de educación emocional para niños

y jóvenes con síndrome de Down

Emilio Ruiz Rodríguez

http://www.downcantabria.com/documentos/Programa_educacion.pdf

<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2008/08/05/funcionamiento-del-cerebro-emocional/>

2.-ADOLESCENCIA

La adolescencia (12-19 años) es una etapa de transición vital en la que el sujeto ve afectado el sentido del yo, en relación a sí mismo y a los demás; una etapa de desarrollo que demanda un esfuerzo por parte del individuo - fundamentalmente de reestructuración vital- y una etapa de reajuste emocional

en la que puede intervenir con el objetivo de aminorar el grado de estrés y de vulnerabilidad.

Una revisión de la literatura especializada en el desarrollo afectivo y emocional del adolescente destaca la importante influencia de la emoción, así como de la experiencia y expresión afectiva sobre la capacidad de razonamiento, la conducta y en definitiva el desarrollo adolescente (PETERSEN Y LEFERT, 1995).

El adolescente dispone de un conjunto de recursos personales con los que se enfrenta a los acontecimientos, entre los que Serra (1997) destaca los recursos psicológicos, tales como las habilidades cognitivas y emocionales para recibir, codificar, elaborar y emitir información y la socialización anticipadora del suceso, es decir, el aprendizaje previo de conductas, actitudes, valores, etc., que conlleva el afrontamiento de la nueva situación.

Sin embargo, muchos de estos recursos psicológicos y sociales, necesarios para afrontar una transición vital, como la de la adolescencia, no forman parte de la educación que recibe el individuo. Diversos autores (GADNER, 1995; GOLEMAN, 1997) aseguran que como mucho el CI (Coeficiente de Inteligencia) predice en un 20% el éxito relativo en la vida. El 80% restante está en manos de otros factores, entre los que destacan las capacidades de la inteligencia emocional, tales como: la motivación personal, la persistencia en las dificultades, el control impulsivo y la demora de la gratificación, la empatía, la capacidad de mantener la esperanza y la habilidad en mantener un buen control emocional.

Múltiples y desiguales propuestas están emergiendo en el mundo educativo, sobre todo a niveles infantiles, por llevar a cabo una educación afectiva de los alumnos y alumnas. Pero en la fase de la adolescencia y de la juventud está faltando una aproximación teórica que fundamente propuestas educativas que enriquezcan la intervención de tantos educadores y educadoras. Con la presente aportación pretendo contribuir a mantener encendida la antorcha de la reflexión y proseguir bregando en el trabajo cotidiano ante el reto de una educación emocional de nuestros jóvenes.

2.1 Cambios emocionales de los adolescentes

Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. De hecho, algunos expertos consideran que la adolescencia es como una segunda niñez temprana. Como explica Carol Bleifield, una consejera escolar de nivel secundario en Wisconsin, "De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo'". Puede ser beneficioso si usted les ayuda a comprender que están atravesando una etapa con muchos y grandes cambios, cambios que no siempre parecen resultar en el progreso."

Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá". Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los **sentimientos** en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

[Hacia una educación de los sentimientos en los adolescentes y jóvenes](#)

Por Clemente Lobato, revista Misión Joven No. 248
profesor de la Universidad del País Vasco.

<http://www.centroescolaralbatros.edu.mx/ESCPADRE/TEXTO%202.htm>

<http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>

2.2 ¿Cómo podemos educar en la madurez emocional a los adolescentes?

En estos últimos años se está asistiendo a un incremento del interés por la dimensión afectiva del adolescente. Incluso los programas de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) dan un particular relieve a las variables de naturaleza emocional que entran en juego en el proceso educativo.

Cualquier programa de educación socio afectiva parte del presupuesto de que es posible enseñar al adolescente cómo afrontar constructivamente la dificultad que puede encontrar en la vida cotidiana.

Sería un error grave considerar la educación socio afectiva como un proceso enfocado a modelar las emociones del adolescente según esquemas impuestos por el adulto. Se trata más bien de un proceso de aprendizaje que lleva a la autorregulación de las propias emociones. El adolescente mantendrá su emotividad; en lugar de ser sometido, aprenderá a dominarla y así podrá optimizar el propio bienestar psíquico incluso en las circunstancias menos favorables.

Cada ser humano, ya desde muy pequeño, desarrolla un aprendizaje emocional: aprende qué clase de expresiones son toleradas, premiadas, prohibidas o ignoradas en su entorno familiar. Cada familia tiene su cultura emocional propia, a partir de la cual el sujeto construye la suya personal. También en el ámbito educativo de la escuela y de los grupos de iguales o de pertenencia se reconstruirá esa urdimbre emocional personal en un camino sinuoso de socialización que debería alcanzar un cierto grado de madurez emotiva.

Hacia una educación de los sentimientos
en los adolescentes y jóvenes

Por Clemente Lobato, revista Misión Joven No. 248
profesor de la Universidad del País Vasco.

http://www.educadormarista.com/Padres/Hacia_una_educaci%C3%B3n_de_los_sentimientos_en_adolescentes_y_j%C3%B3venes.htm

3.-DEFICIENCIA MENTAL

3.1.-Definiciones

Existen seis criterios fundamentales para definir lo que es la Deficiencia Mental:

a. Criterio Psicológico:

Es deficiente mental aquel sujeto que tiene un déficit o disminución en sus capacidades intelectuales. Binet y Simon fueron los principales impulsores del criterio psicométrico.

b. Criterio Sociológico:

Deficiente mental es aquella persona que presenta mayor o menor medida una dificultad para adaptarse al medio social en que vive y para llevar a cabo una vida con autonomía personal. Doll, Kanner y Tredgold, utilizaron este criterio.

c. Criterio Médico o Biológico:

La deficiencia mental tiene un sustrato biológico, anatómico o fisiológico que se manifiesta durante la edad de desarrollo.

d. Criterio Conductista: Lanzado por los partidarios del Análisis experimental de la Conducta. El déficit mental ha de interpretarse como producto de la interacción de cuatro factores determinantes: biológicos, de interacción con el medio y condiciones ambientales momentáneas o acontecimientos actuales.

e. Criterio Pedagógico: El deficiente mental es aquel sujeto que tiene una mayor o menor dificultad en seguir el proceso de aprendizaje ordinario y que por tanto tiene unas necesidades educativas especiales, es decir necesita unos apoyos y unas adaptaciones del currículo que le permitan seguir el proceso de enseñanza ordinaria.

f. Criterio psicométrico: es el que se impone, utilizando el C.I. (Coeficiente Intelectual)-introducido por Setern-para clasificar la deficiencia mental. Dicho coeficiente es el resultado de dividir la Edad Mental entre la Edad Cronológica y multiplicado por 100.

La O.M.S define a los deficientes mentales como "individuos con una capacidad intelectual sensiblemente inferior a la media que se manifiesta en el curso del desarrollo y se asocia a una clara alteración en los comportamientos adaptativos".

La A.A.M.D define la Deficiencia Mental como un "funcionamiento intelectual general significativamente inferior a la media o promedio, originado durante el período de desarrollo y asociado a un déficit en la conducta adaptativa".

La A.A.M.R. (Luckasson et al., 1992) la deficiencia mental se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media y que consiste en limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de capacidades adaptativas: comunicación, autonomía, relaciones familiares, capacidades sociales, desempeño en la sociedad, auto-orientación, salud y auto-protección, rendimiento escolar, actividades recreativas y trabajo. Se origina durante el período de desarrollo antes de los 18 años de edad.

Resumiendo, la deficiencia mental es uno de los problemas más comunes y complejos que existen en la sociedad. El concepto de deficiencia mental hace referencia a variables tan diversas como causas, tratamientos, edad en que se inicia, educación y adaptación social.

[-http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm](http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm)

-Castanedo, C. (2001). Deficiencia Mental: Aspectos teóricos y tratamientos. Madrid: CCS

3.2.-Grados de deficiencia mental

Según la Asociación Americana para la Deficiencia Mental y la Organización Mundial de la Salud, existen cinco niveles o grados de deficiencia mental atendiendo al Coeficiente Intelectual:

a. Deficiencia mental límite: Su Coeficiente Intelectual está entre 68-85. Existen bastantes diferencias entre los diferentes autores sobre si deberían o no formar parte de ella. En la realidad cuesta catalogarlos como deficientes mentales ya que son personas con muchas posibilidades, que manifiestan un retraso en el aprendizaje o alguna dificultad concreta de aprendizaje.

b. Deficiencia mental ligera: Su Coeficiente Intelectual está entre 52-68. Pueden desarrollar habilidades sociales y de comunicación, y tienen capacidad para adaptarse e integrarse en el mundo laboral. Presentan un retraso mínimo en las áreas perceptivas y motoras.

c. Deficiencia mental moderada: Su Coeficiente Intelectual se sitúa entre 36-51. Pueden adquirir hábitos de autonomía personal y social. Pueden aprender a comunicarse mediante el lenguaje oral pero presentan con bastante frecuencia dificultades en la expresión oral y en la comprensión de los convencionalismos sociales. Aceptable desarrollo motor y pueden adquirir las habilidades pretecnológicas básicas para desempeñar algún trabajo. Difícilmente llegan a dominar las técnicas instrumentales básicas.

d. Deficiencia mental severa: Su Coeficiente Intelectual se sitúa entre 20-35. Generalmente necesitan protección o ayuda ya que su nivel de autonomía tanto social como personal es muy pobre. Suelen presentar un importante deterioro psicomotor. Pueden aprender algún sistema de comunicación, pero su lenguaje oral será muy pobre. Puede adiestrarse en habilidades de autocuidado básico y pretecnológicas muy simple.

e. Deficiencia mental profunda: Su Coeficiente Intelectual es inferior a 20. Presentan un grave deterioro en el aspecto sensorio motriz y de comunicación con el medio. Son dependientes de los demás en casi todas sus funciones y actividades, ya que las deficiencias físicas e intelectuales son extremas. Excepcionalmente tienen autonomía para desplazarse y responden a entrenamientos simples de autoayuda.

[Deficiencia Mental](#)

<http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm>

3.3-Causas

a. Factores genéticos:

Antes de la concepción, el origen de la deficiencia viene ya determinado por los genes o herencia genética. Es causado por genes anormales heredados de los padres, errores cuando los genes se combinan u otras razones. Algunos ejemplos de condiciones genéticas incluyen síndrome de Down, síndrome frágil X y phenylketonuria (PKU).

b. Factores extrínsecos:

Perinatales: Antes del nacimiento. Puede resultar cuando el bebé no se desarrolla apropiadamente dentro de su madre. Por ejemplo, puede haber un problema en la manera en la cual se dividen sus células durante su crecimiento. Una mujer que bebe alcohol, fuma o que contrae una infección como rubéola durante su embarazo puede también tener un bebé con discapacidad mental.

Neonatales: Durante el momento del parto o recién nacido. Si el bebé tiene problemas durante el parto, por ejemplo, si no recibe suficiente oxígeno, podría derivar en discapacidad mental. Uso inadecuado de fórceps.

Postnatales: Después del nacimiento. Lesiones craneales, infecciones, trastornos degenerativos, trastornos convulsivos, trastornos tóxico-metabólicos, malnutrición, deprivación ambiental.

c. Problemas de la salud: Algunas enfermedades tales como tos convulsiva, varicela, o meningitis pueden causar discapacidad mental. La discapacidad mental puede también ser causada por malnutrición extrema o crónica, no recibir suficientes cuidados médicos o por ser expuesto a venenos como plomo o mercurio. La contaminación ambiental es una de las causas con mayor crecimiento que pueden provocar discapacidad mental. Fiebres causadas por infecciones como la meningitis, encefalitis, deshidratación.

-Envenenamiento por barnices o pinturas a base de plomo, pesticidas, uso y/o abuso en el uso de cigarrillos, alcohol o drogas.

-Golpes o heridas fuertes en la cabeza.

-Privación de estímulos y oportunidades para aprender.

- Falta de amor, afecto y atención.
- Alimentación y salud inadecuadas.
- Maltrato físico y mental.
- Abandono.

[-http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm](http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad_mental#Causas](http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad_mental#Causas)

-Castanedo, C. (2001). *Deficiencia Mental: Aspectos teóricos y tratamientos*. Madrid: CCS

3.4.-Posibilidades de intervención educativa

a. Deficientes mentales límites

Hay que insistir que la OMS, en 1968, se pronunció; categóricamente contra la caracterización de las personas de este nivel como deficientes mentales. La multitud de casos considerados de inteligencia límite es analizable en términos de alteraciones o dificultades concretas: niños *lentos en el aprendizaje*, cuya lentitud afecta para el proceso de adquisición, mas no al nivel que son capaces de alcanzar, retrasados escolares , niños con repetido fracaso escolar; sujetos con dificultades o trastornos en la adquisición de competencias específicas, como las de cálculo o las de lectoescritura; niños hiperactivos o hipo activos, con déficits atencional que dañan seriamente sus procesos cognitivos y de aprendizajes, mayor peligro para estas personas, cuando todavía se hallan en período evolutivo, está en que sus concretas dificultades lleguen a solidificarse en retrasos y déficits funcionalmente tan invalidantes como la deficiencia mental.

b. Deficientes mentales ligeros

Aunque limitados en su capacidad intelectual, y con graves dificultades para seguir un currículum escolar normal, incluso en niveles básicos, son capaces

de llegar a escribir, de aprender las cuatro operaciones elementales de cálculo y de alcanzar un respetable conjunto de aprendizajes y conocimientos escolares. Su rendimiento en el trabajo, sus relaciones sociales y su comportamiento sexual pueden también ser en todo o casi todo, semejantes a los de personas más inteligentes. A menudo, la deficiencia mental ligera, permiten un pronóstico esperanzador con los tratamientos psicopedagógicos pertinentes.

c. Deficientes mentales medios o moderados

Es la deficiencia mental típica, la que mejor refleja las descripciones convencionales de lo que la deficiencia mental es. Los límites reales, tanto por arriba como por abajo, son difíciles de definir y nada rígidos. Su limitación le traerá problemas serios para la inserción en un trabajo y, en general, para la inserción social.

d. Deficientes mentales severos

Es difícil de rehabilitar y remontar. A pesar de los tratamientos psicopedagógicos, la deficiencia mental severa tiene un pronóstico no demasiado esperanzador, aunque pueden conseguirse metas de integración y normalización social. El objetivo prioritario con los deficientes mentales severos, no es la enseñanza convencional, sino la adquisición del mayor número posible de hábitos o habilidades de autonomía básica.

e. Deficientes mentales profundos

Es muy difícil que el deficiente estrictamente profundo, llegue a alcanzar autonomía funcional más allá de las conductas más elementales de vestirse y desnudarse, comer por sí solo, o adquirir las habilidades de higiene personal. La enseñanza que ha de recibir será de hábitos de autonomía y no resultará fácil que llegue ni siquiera a dominar el lenguaje oral. La meta educativa principal de un deficiente profundo es que deje de ser profundo o de aparecer como tal. La meta del educador ha de ser proporcionarles habilidades que les hagan crecientemente autónomos en diversas áreas de la vida diaria y que reduzcan así la necesidad de ayuda externa.

<http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm>

3.5.-El adolescente deficiente mental

Cuando se trata de un adolescente deficiente mental éste se tropieza con una polaridad: por un lado, está su deseo de ser el mismo, el esfuerzo por relacionarse; y por otro lado, la necesidad constante de recibir protección, vigilancia y orientación. Los padres y las instituciones dedicadas al tratamiento de adolescentes deficientes mentales, tienen que establecer un equilibrio entre la libertad que éstos necesitan y la vigilancia que requieren. Hay que actuar siempre con calma, reflexionar y medir cuidadosamente todos los actos en relación con el adolescente deficiente, a la luz de la propia personalidad.

Para orientar adecuadamente al adolescente deficiente mental es necesario tener presente los fines que se persiguen y que se desean lograr: asegurar su bienestar físico, su formación para la vida y la mejora de su salud mental y emocional.

Durante estos años de la adolescencia es necesario que los padres e instituciones realicen una tarea ardua. Cuando este aprenda la forma de aplicar a la vida los conocimientos ya adquiridos, se hace preciso enseñarle cosas nuevas, hábitos nuevos y también nuevas aplicaciones de lo anteriormente adquirido.

Los adolescentes deficientes también sienten, tienen emociones y sentimientos, conocen el valor del éxito y del fracaso, la alegría y el dolor, los celos, la rabia, el sentirse rechazados, etc. Ellos reaccionan ante todas estas emociones de la misma forma que lo haría el adolescente normal. Si se facilita al adolescente la oportunidad de experimentar que él también pertenece a una comunidad y que posee un valor propio dentro de ésta, tendremos como consecuencia que podrá contar con las energías necesarias para superar rechazos, que a veces parecen estar bien intencionados en la boca de algunas personas, pero que consciente o inconscientemente llevan un mensaje, como el de "pobrecito".

III.- DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

1.- Análisis de contexto

Este proyecto se lleva a cabo en La Escuela Moragas; es un centro de Educación Especial de iniciativa privada que tiene establecido concierto con el "Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya".

Se fundó el año 1940 por el Dr. Jeroni de Moragas, psiquiatra infantil y catedrático de pedagogía de la Universidad de Barcelona.

Actualmente los propietarios y responsables de la gestión son un equipo de profesionales constituidos en cooperativa de trabajo asociado.

El centro consta de 3 secciones: la sección de enseñanza infantil y primaria, con 4 unidades, y la de enseñanza secundaria, con las unidades de ESO, la Sección del GAE (grupo de atención específica - chicos / as con pluridiscapacidad) y 1 unidad de Transición a la Vida Adulta.

Se han realizado modificaciones muy significativas en el currículum ordinario con el fin de adaptarlo a las necesidades de los alumnos, priorizando los aspectos de autonomía personal y social, comunicación y habilidades pre-laborales.

El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con necesidades educativas especiales derivadas de discapacidades psíquicas, centrando la acción en la educación de niños y adolescentes y el apoyo a sus familias. Buscan la formación integral de los alumnos. Quieren que cada uno de ellos consiga, en la medida de sus posibilidades:

- La construcción de la propia identidad. Vivir positivamente la propia realidad. Aceptarse a sí mismo: las propias características, posibilidades y límites.
- Vivir y valorar las situaciones de bienestar superando mecanismos y situaciones de bloqueo o desconexión.
- Mejorar la comprensión de la realidad y la capacidad de adaptarse.
- Establecer relaciones personales positivas y de amistad y convertirse capaces de participar en la vida de grupo.

- Disponer de los recursos indispensables para actuar eficazmente en su vida cotidiana.
- Desarrollar potencialidades de pensamiento, capacidad de observación, atención, memoria, concentración, persistencia y orden.
- Adquirir competencias académicas funcionales.
- Capacidad de autorregulación que conlleva saber escoger y asumir.
- Capacidad de participar y colaborar activamente en su entorno familiar, social y cultural.
- Dominio de habilidades, estrategias y hábitos necesarios para la integración al mundo del trabajo.

a.-Qué ofrecen?

ÁREAS DE TRABAJO

- Comunicación y lenguaje
- Matemática
- Conocimiento del medio natural y social
- Autonomía personal
- Educación musical
- Plástica y pretecnología
- Educación física
- Actividades deportivas: Natación, Hipoterapia, Remo, Terapia Acuática, Hockey Hierba
- Escolaridad compartida con centros ordinarios
- Apoyo a la inclusión a centros ordinarios

ATENCIÓNES ESPECÍFICAS

- Logopedia
- Fisioterapia
- Psicopedagogía

SERVICIOS

- Comedor
- Transporte
- Servicios de permanencia
- Actividades extraescolares
 - o Judo
 - o Capoeira
 - o Baloncesto
 - o Música terapia
 - o Hockey

INSTALACIONES

- Jardín
- Gimnasio
- Aula de informática
- Talleres:
 - o Cerámica
 - o Cocina
 - o Carpintería y pretecnología
 - o Tejidos
 - o Huerto y Jardinería

EDUCACIÓN INFANTIL PRIMARIA

- Partiendo del currículo base de la escuela ordinaria, elaboran las adaptaciones curriculares necesarias proveyendo a los alumnos de los soportes adecuados.
- Desarrollo de las potencialidades de pensamiento, capacidad de observación, atención, memoria, concentración, persistencia y orden.
- Psicomotricidad y expresión.
- Comunicación y lenguaje.
- Aprendizajes instrumentales básicos y funcionales (lectura, escritura y cálculo).
- Educación inclusiva participando en actividades de la escuela ordinaria

EDUCACIÓN SECUNDARIA

Se han realizado las modificaciones del currículo base de la ESO, para trabajar adecuadamente todos los objetivos y contenidos que les corresponde por edad.

- Aprendizajes académicos funcionales.
- Acceso a la realidad natural y social del entorno.
- Educación artística visual y plástica.
- Tecnología
- Autonomía personal y social.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LA TRANSICIÓN A LA VIDA ADULTA

- Consolidación y aplicación de los aprendizajes adquiridos.
- Habilidades de funcionamiento personal.

- Autonomía en el hogar.
- Uso de recursos y servicios comunitarios.
- Preparación para el mundo del trabajo.

ETAPA LABORAL Y ADULTA

La escuela forma parte del Patronato de la Fundación Tutelar Jeroni de Moragas que promociona y apoya el Taller Jeroni de Moragas (con Servicio Ocupacional y Centro Especial de Empleo y gestión de una Residencia) y es propietaria de 5 pisos Tutelados en Sant Cugat del Vallés.

b.-Modelo educativo

No se proponen "cambiar" el alumno, sino ayudarle a mejorar, desarrollando las propias capacidades mediante un proceso madurativo. La acción educativa será global y centrada en la persona y sus potencialidades, nunca en su trastorno.

Los alumnos son los protagonistas de la acción educativa, viviendo valores de cooperación, responsabilidad, respeto y confianza, valores básicos aprendidos en una profunda y cuidadosa relación entre personas. El crecimiento personal se consigue siendo actor-agente del propio desarrollo y no únicamente espectador-paciente del mismo.

La escuela los prepara para vivir, por eso los aprendizajes deben ser significativos, funcionales, adecuados a las edades cronológicas y tan normalizadas como sea posible.

Participan en las actividades del distrito, utilizan los servicios de la comunidad y mantienen contacto con las escuelas ordinarias propuestas, favoreciendo siempre que sea posible, actividades integradoras.

La escuela es acogedora y respetuosa de la diferencia, pero en ella se viven la lengua, cultura y tradiciones de nuestro país.

La escuela garantiza que todos los alumnos tengan su lugar (sea cual sea su grado de discapacidad), inculcando un ambiente de ayuda mutua que vaya más allá de los mecanismos competitivos.

Fomenta un entorno ecológico aprovechando el contacto con la naturaleza como elemento formativo, haciendo tomar conciencia de la necesidad de respetar el medio ambiente.

Para potenciar los hábitos de salud y bienestar físico, la deportividad y el espíritu de superación personal.

c.-Cómo lo hacen?

- Planteando el trabajo en forma individualizada, creando y adaptando los recursos más adecuados a cada persona.
- Partiendo de los intereses, motivaciones y capacidad de cada alumna.
- Proponiendo aprendizajes que estén a su alcance y que den respuesta a sus necesidades, para evitar situaciones de fracaso.
- Facilitando la Integración y generalización de conocimientos y habilidades, mediante el trabajo en contextos reales y significativos, y huyendo de situaciones ficticias difícilmente integrables.
- Favoreciendo situaciones lo mas normalizadas posibles, adecuadas a la edad cronológica.
- Proporcionando los apoyos necesarios para garantiza las posibilidades que cada persona tiene de modificar la realidad y comprobar las propias posibilidades, atenuando la dependencia del adulto.
- Adecuándonos el ritmo de cada alumno, dando el espacio y el tiempo necesario y la posibilidad de disfrutar de la experimentación y la repetición.
- Considerando que el más importante no es lo que se hace, sino cómo se hace, y como se vivido por el alumno.
- Creando un nexo de respeto y compromiso con los chicos permitiendo relaciones de complicidad y de exigencia.
- Reforzando el equilibrio afectivo y personal, considerando siempre la dimensión educativa-terapéutica, como eje fundamental de nuestra tarea.
- Trabajando conjuntamente padres y profesionales y colaborando para

conseguir una línea de actuación coherente que aporte solidez en el desarrollo de los aspectos instructivos, afectivos y de crecimiento personal.

-Desvelando aficiones, detectando aptitudes, ayudando a descubrir formas de realización para disfrutar del ocio y del tiempo libre.

<http://www.escolamoragas.com/>

2.-Necesidades identificadas

En los tiempos actuales las personas se encuentran arrastradas por la ola de cambios vertiginosos, sobresaturación de estímulos y demandas cada vez mas exigentes que los caracterizan, cuando aumentan las dificultades para una adaptación equilibrada al medio, cuando se han desmoronado las referencias en que se apoyaban sus seguridades y son tantas las incertidumbres de cara al futuro, sea especialmente urgente apostar por el ideal del desarrollo armónico y el equilibrio personal.

En coherencia con ese ideal, sin olvidar la inteligencia racional y emocional y el componente físico del ser humano, tal vez la dimensión socio-afectiva (emocional) y ética debiera ocupar el primer lugar en el orden de prioridades. Todos los esfuerzos educativos para potenciar el desarrollo de actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás tendrán consecuencias significativas para el propio bienestar psicológico y para el equilibrio de la sociedad. El despertar de la sensibilidad, la apertura a los demás, la participación e implicación social, la autoestima, autocontrol de las emociones, la autonomía,... tendrían que ser metas educativas privilegiadas.

La alfabetización emocional es importante para cualquier individuo e igualmente válido para las personas con necesidades educativas especiales, aunque con algunas especificidades relativas a sus necesidades concretas. Comunicar sus necesidades con precisión, solicitar ayuda, manejar la ansiedad, tomar un papel activo y controlar su lenguaje o, incluso, acomodar la forma de relación y convivir con compañeros de acuerdo a unas normas, se

convierte para estos jóvenes en habilidades básicas a desarrollar y podemos incidir en ellas desde la Atención Temprana.

La Atención Temprana busca potenciar las capacidades de los jóvenes, actuando además en colaboración con las familias y el entorno. De este modo, se estimula el tacto, la vista, el razonamiento lógico, la creatividad, la motricidad. Sin embargo, la persona en su globalidad tiene otras facetas de su personalidad que pueden ser desarrolladas desde edades tempranas.

La *emocionabilidad* y la *sociabilidad*, por lo tanto, entran en este grupo de capacidades menos intelectuales, aunque igual o más importantes, para el desarrollo de una personalidad armónica y completa.

Un programa específico en inteligencia emocional para los niños y jóvenes con necesidades educativas especiales responderá, por lo tanto, a multitud de cuestiones que todos nos hacemos en el día a día: ¿se sentirán felices?, ¿sabrán salir airoso de situaciones novedosas?, ¿cómo se podrá potenciar su competencia social?, ¿cómo se fomentará que se sientan cómodos y aceptados por los demás y por sí mismos?

Se pretende completar la formación del joven desarrollando hábitos de expresión y comprensión adecuados de emociones y de habilidades interpersonales básicas para su equilibrio social, a la vez que técnicas de autocontrol del comportamiento.

La educación emocional supone una prevención inespecífica que incide en situaciones múltiples (conflictos, anorexia, suicidio, delincuencia, etc.) y que permite construir bienestar personal y social (sentirse competente y apoyado). La escuela juega un papel importante en el desarrollo de estas competencias emocionales.

Para ello, se propone el desarrollo de las competencias emocionales que son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003: 22), todo ello con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

3.-Objetivos del programa

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de la Inteligencia Emocional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Ser capaces de explicar cómo se sienten
- Identificar las causas de los sentimientos.
- Poner en conocimiento y reconocer las emociones básicas.

AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Desarrollar la habilidad de controlar y regular las propias emociones.
- Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.
- Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas.

EMPATÍA

- Reconocer emociones ajenas.
- Prevenir conflictos interpersonales

RELACIONES INTERPERSONALES

- Promover en nuestros alumnos el desarrollo de habilidades de comunicación: escucha activa, expresión de sentimientos y asertividad.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Crear un buen clima en la relación con los demás

AUTOMOTIVACIÓN

- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

4.-Temario: competencias emocionales

DISEÑO DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de Inteligencia Emocional

HABILIDAD EMOCIONAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
AUTOCONOCIMIENTO DE EMOCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.- Ser capaces de explicar cómo se sienten - Identificar las causas de los sentimientos. - Poner en conocimiento y reconocer las emociones básicas.	<ul style="list-style-type: none">- Atienden a motivación sobre las emociones. - Comentan lo que entienden por emociones. - Nombran las emociones que conocen. - Se les presenta un cuadro y diversas emociones....deben reconocer su emoción de ese momento y pegarla en el cuadro. - Representan con su cuerpo las emociones. - Reconocer en dibujos y fotografías los	<ul style="list-style-type: none">- Tablero con fichas de emociones.- Termómetros emocionales- Cuento	<ul style="list-style-type: none">- Observación directa.- Dibujo del cuento

		<p>estados de ánimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordar situaciones en que se experimentaron sentimientos concretos: "un momento en que me sentí... entusiasmado, asustado, asombrado, avergonzado,...". - El alumno deberá analizar y comentar que siente ante cada situación que se le presenta con sus compañeros. Las situaciones que se le presentarán serán las siguientes: - Atienden explicación sobre el termómetro emocional y lo aplican en ellos. - Escuchan un cuento “ nadie quiere a Isabel” -Comentan el cuento. -Responden preguntas y dibujan. 		
--	--	---	--	--

DISEÑO DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de Inteligencia Emocional

HABILIDAD EMOCIONAL	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
AUTOCONTROL EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la habilidad de controlar y regular las propias emociones. - Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos. - Superar tensiones y ansiedades, creando una actitud positiva frente a los problemas. 	<p>Las actividades a trabajar serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respiración profunda -Relajación - Ejercicios de los brazos: primero se realizan todos los ejercicios con un brazo y luego con el otro - Ejercicios para relajar la cara: - Ejercicios del cuello: (para facilitarlos se puede hacer referencia a un objeto que se sitúe en el lado al que tienen que mirar) - Ejercicios del tronco: - Ejercicios de las piernas: <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la situación que nos provoca una respuesta emocional negativa y el tipo de reacción que tuvimos. En situaciones de conflicto plantearse lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> -Cuál es el problema que está percibiendo 	<ul style="list-style-type: none"> - CD con música de relajación - radio CD - un semáforo - círculos verdes, amarillos y rojos 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa

		<p>tu mente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar si tu reacción era adecuada y congruente de acuerdo a la situación que te amenazaba. - Si hubo incongruencia, encontrar el error o la falla en la percepción que te hizo ver una amenaza y reaccionar a ella de una manera inadecuada. - Solucionar la falla de percepción para transformar la reacción emocional. <p style="text-align: center;">- El semáforo:</p> <p>.. Sentados los alumnos se les entrega a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Y se les explica las reglas del juego.</p> <p>-Comenzamos una charla con los alumnos sobre sus conflictos: cómo reaccionan cuando se enfadan y por qué y que consiguen así. Se les dice que lo mejor que pueden hacer cuando se enfaden, es explicar qué es lo que quieren y por qué.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se les plantean situaciones que puedan provocarles enfado y preguntar cómo reaccionan ellos en esos casos. - Se les piden a los alumnos que respondan a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (en este caso irán mostrando el globo verde), si dice algo que indique que se empieza a 		
--	--	---	--	--

		enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los alumnos deberán mostrar los globos amarillos de precaución, como les habremos indicado previamente), o si dicen que grita o pelea o llora (en este caso los alumnos enseñarán el globo rojo de stop, y diremos entre todos cómo deberíamos intentar reaccionar en esos casos).		
--	--	--	--	--

DISEÑO DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de Inteligencia Emocional

HABILIDAD EMOCIONAL	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
EMPATÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer emociones ajenas. - Prevenir conflictos interpersonales 	<p>- Ponerse en el puesto de otro compañero o compañera. Reflexión: ¿Qué os parece? ¿Qué ha pasado? ¿Qué habéis notado? ¿Qué lugar os gusta más? ¿En qué sitio os habéis encontrado más a gusto? ¿Por qué tenéis diferentes opiniones? ¿Por qué cada persona tiene distintas sensaciones en los mismos lugares? ¿Puede ser que esto produzca algún problema? ¿Habéis tenido alguna vez algún conflicto porque cada persona percibía las cosas de forma diferente? ¿Qué pasó?</p> <p>La observación de revistas o fotografías con expresiones faciales y corporales diversas, el cine y el teatro utilizados como formas de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Revistas - Tijeras - Pegamento 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa

		<p>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. Confeccionan un collage.</p> <p>SALÚDAME”: -saludamos siendo alguien muy tímido, muy efusivo, muy serio ... -saludos desde distintos estados de ánimo: enfadado, preocupado, alegre, cansado, triste... -saludo formal, informal, saludos variando el receptor (un bebe, un policía, un médico, un amigo que hace mucho tiempo que no veo, mi hermano, etc.</p> <p>“YO CAMINO, TÚ CAMINAS, ÉL CAMINA...”: -Ahora variando algunos de nuestros roles o papeles en la vida: no caminamos igual en nuestro rol de trabajador, que de alumno, que de novio, que de amigo, que de comprador, que de deportista... -Cambiando nuestras inquietudes o motivaciones: el caminar del que tiene prisa, del que anda buscando algo, del que anda disfrutando, del que anda persiguiendo, del que anda desconfiado... -Modificando nuestras emociones: camina</p>	- Cartulina	
--	--	--	-------------	--

		<p>de forma distinta el alegre, del que está enfadado, del que está preocupado...</p> <p>El juego del ciego y su guía. - En este juego, que se realiza por parejas, un jugador de cada pareja representa al ciego y va con los ojos cerrados y el otro es su guía. El guía pone sus manos sobre los hombros del invidente y por medio de leves presiones táctiles le va orientando y guiando en su marcha libre por el espacio, facilitando que sortee los obstáculos. Posteriormente, se invierten los roles. El juego se realiza con una pieza musical de fondo suave que genere un clima relajado.</p> <p>Lectura de un caso; y puesta en común grupal.</p> <p>Ovillo de lana - Sentados o parados en círculo, se trata de tirar a un compañero el ovillo de lana y decir cómo se llama y contar algo de sí mismo. Una vez realizado esto, sujeta la lana a su dedo y vuelve a arrojar el ovillo a otro participante del grupo. El último participante devuelve el ovillo a quien se lo tiró, nombrándolo y haciéndole una pregunta, éste responde y se lo tira al anterior, de forma que el ovillo se vuelve a armar. Finalizada la actividad, el</p>	<p>- Lectura</p> <p>- Ovillo de lana</p>	
--	--	--	--	--

		coordinador además de mencionar los emergentes también hace referencia a la “matriz grupal”, sobre la cual trabajarán en el transcurso de las entrevistas siguientes.		
--	--	---	--	--

DISEÑO DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de Inteligencia Emocional

HABILIDAD EMOCIONAL	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
RELACIONES INTERPERSONALES (o habilidades sociales)	<ul style="list-style-type: none">- Promover en nuestros alumnos el desarrollo de habilidades de comunicación: escucha activa, expresión de sentimientos y asertividad.- Mejorar las relaciones interpersonales.- Crear un buen clima en la relación con los demás	<ul style="list-style-type: none">- Conversan y cuentan sus opiniones y experiencias sobre los siguientes temas:<ul style="list-style-type: none">- Habilidades verbales: saludar y despedirse, presentarse, solicitar favores, preguntar, pedir ayuda, formular y responder a quejas, aceptar críticas, dejar y pedir juguetes, saber hacer elogios y hablar bien de los demás, agradecer, pedir disculpas.- Habilidades no verbales: expresar afecto y alegría, saber aproximarse al grupo, observar, imitar, establecer un adecuado contacto visual, sonreír, saber escuchar, utilizar un tono de voz adecuado.- Habilidades de conversación: iniciar conversaciones, mantenerlas, terminarlas, unirse a la conversación de otros, saber	<ul style="list-style-type: none">- alimentos para la convivencia.	<ul style="list-style-type: none">- Observación directa

		presentarse a otra persona, conversaciones de grupo. - Participan de una convivencia de curso		
--	--	--	--	--

DISEÑO DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL: Determinar los componentes de Inteligencia Emocional

HABILIDAD EMOCIONAL	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
AUTOMOTIVACIÓN	<p>-Desarrollar la habilidad de automotivarse.</p> <p>- Adoptar una actitud positiva ante la vida.</p>	<p>-Comentan sobre el tema automotivación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Impulso de logros: esfuerzo por mejorar las relaciones de grupo.• Compromiso: comprometerse con las metas propuestas.• Optimismo: persistencia en la persecución de los objetivos, a pesar de los obstáculos y retrocesos que puedan presentarse.• Iniciativa: disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades. <p>-Comentan los objetivos que quisieran lograr como grupo.</p> <p>-Observan y comentan el material y atienden a explicación.</p> <p>-Escribir en una flor con 7 pétalos (representan los días de la semana), en el interior escriben lo que quieren lograr y en los pétalos lo que logran cada día..</p>	Flor de cartulina	- Observación directa

		<ul style="list-style-type: none">-Escribir los pasos que se deben dar para alcanzar los objetivos propuestos.-Proponerse un objetivo.-Reconocer y comentar los aspectos favorables para su consecución.-Reconocer y comentar los aspectos que dificulten el logro del objetivo.-Anteponer por medio de la automotivación los aspectos positivos frente a los negativos.		
--	--	--	--	--

Esta planificación no se realizó por falta de tiempo

EVALUACIÓN
AUTOCONOCIMIENTO DE EMOCIONES

CONDUCTAS/ ALUMNOS	XAVIER	OMAR	ROSARIO	CARLA	DANIEL	MARTA	LORENA
1.- Atiende a motivación	L	L	L	L	L	L	L
2.- Comenta sobre el significado de emociones	L	L	-----	L	L	L	L
3.- Nombra emociones que conoce	L	L	L	L	L	L	L
4.- Reconoce emociones en dibujos de caras	L	L	L	L	L	L	L
5.- Representa emociones con su cuerpo	L	L	L	L	L	L	L
6.- Reconoce emociones en fotografías	L	L	L	L	L	L	L
7.- Narra situaciones de diversas emociones vividas	L	L	L	L	L	L	L
8.- Analiza y comenta que siente frente a algunas situaciones leídas	L	L	L	L	L	L	L
9.- Comprende y aplica el termómetro emocional	L	L	L	L	L	L	L
10.- Escucha cuento	L	L	L	L	L	L	L
11.- Comenta el cuento y su enseñanza	L	L	L	L	L	L	L
12.- Responde preguntas	L	L	L	L	L	L	L

13.- Dibuja el tema relacionado con el cuento	L	L	L	L	L	L	L

EVALUACIÓN
AUTOCONTROL EMOCIONAL

CONDUCTAS/ ALUMNOS	XAVIER	OMAR	ROSARIO	CARLA	DANIEL	MARTA	LORENA
1.- Atiende a explicación de la clase	L	L	-----	L	L	L	-----
2.- Realiza ejercicios de respiración profunda	L	L	-----	L	L	L	-----
3.- Realiza actividades de relajación	L	L	-----	L	L	L	-----
4.- Comenta sobre la actividad de relajación, como se sintió	L	L	-----	L	L	L	-----
5.- Analiza situaciones que le provocan emociones negativas	L	L	-----	L	L	L	-----
6.- Participa en la actividad “el semáforo”	L	L	-----	L	L	L	-----

EVALUACIÓN

EMPATÍA

CONDUCTAS/ ALUMNOS	XAVIER	OMAR	ROSARIO	CARLA	DANIEL	MARTA	LORENA
1.- Atiende a motivación de la clase	L	L	L	L	L	L	L
2.- Es capaz de situarse en el lugar de otro compañero, sentir, pensar, entender al otro	L	L	L	L	L	L	L
3.- Comenta que pueden estar sintiendo las personas en diversas fotografías de revistas y por qué?	L	L	L	L	L	L	L
4.- Participa en juegos de saludos y expresa como se siente en cada uno	L	L	L	L	L	L	L
5.- Participa en juego de caminar y expresa como se siente en cada uno	L	L	L	L	L	L	L
6.- Participa en juego “el ciego” y expresa como se sintió	L	L	L	L	L	L	L
7.- Participa en actividad “el ovillo de lana” y expresa sus emociones	L	L	L	L	L	L	L
8.- Escucha lectura sobre la empatía	L	L	L	L	L	L	L
9.- Comprende la enseñanza de la lectura	L	L	L	L	L	L	L

EVALUACIÓN
RELACIONES INTERPERSONALES

CONDUCTAS/ ALUMNOS	XAVIER	OMAR	ROSARIO	CARLA	DANIEL	MARTA	LORENA
1.- Comenta y cuenta sus opiniones y experiencias sobre:	L	L	L	L	L	L	L
° habilidades verbales	L	L	L	L	L	L	L
° habilidades no verbales	L	L	L	L	L	L	L
° habilidades de convivencia	L	L	L	L	L	L	L

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

5.-Metodología

Mediante este Proyecto voy a responder a una pregunta común que se nos suele presentar en diversos claustros: ¿Qué aspectos y pautas debemos tener en cuenta a la hora de poner en práctica la Ed. Emocional? En otras palabras... ¿Qué metodología utilizar?

Se propone una metodología activa, participativa, que suscite la reflexión, el diálogo y la comunicación en los alumnos.

En primer lugar y tomando en consideración los postulados del Constructivismo, la Ed. Emocional y en especial este proyecto, se pone en práctica mediante un enfoque metodológico globalizado y activo a fin de lograr una construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales que sean útiles en todo espacio de vida del alumnado con necesidades educativas especiales. La Ed. Emocional, debe prestar atención a la diversidad, procurando adaptar la ayuda pedagógica a las características individuales de los jóvenes y sus características emocionales individuales. Para ello, la individualización, debe ser entendida en el sentido de establecer una relación personal y ajustada con cada alumno. El espacio de la acción tutorial como intervención individualizada, puede ser una estrategia a considerar.

No debemos olvidar que el papel del educador, debe tener el carácter de tejedor el cual constantemente proporciona modelos de actuación que los alumnos imitan e interiorizan en sus conductas habituales.

Las estrategias emocionales utilizadas en el desarrollo de las actividades fueron en su mayoría vivenciales, mediante herramientas como cuentos, canciones, videos y algunas dramatizaciones. Y además la utilización de los recursos de vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas,...

Durante el desarrollo de este proyecto se promovió la creación de actividades que fomentaran la participación, ya sean colectivos, aunque en momentos puntuales se debió dar un protagonismo individual, a fin de promover el desarrollo de la Inteligencia intrapersonal como la interpersonal.

Para finalizar y respecto a la organización de la actividad, fue conveniente realizar un primer contacto con los alumnos de manera individual, para posteriori finalizar con el grupo-clase.

Finalmente, señalar que la educación emocional es un proceso de aprendizaje permanente, en la que la metodología vivencial puede favorecer una mejor asimilación, construyendo una sólida base.

6.-Proceso de aplicación

Este proyecto de educación emocional es el resultado del master de Educación Emocional y Bienestar.

El proceso de aplicación de este proyecto se ha llevado a cabo en el Centro de Educación Especial - Concertado "Escola Moragas", situado en la localidad de Barcelona.

El grupo-clase han sido un grupo de 7 alumnos con discapacidad intelectual entre moderados y leves y una edad cronológica de 17 y 18 años, muy heterogéneos en cuando a nivel de rendimiento. Esta práctica se ha llevado a cabo los días martes de 9:30 a 12:45 horas.

Las actividades se llevaron a cabo sin mayores problemas de entendimiento y relaciones con ellos, fue un grupo que demostró bastante entusiasmo e interés por las actividades realizadas en especial por aquellas de carácter más lúdicas. Las actividades se realizaron dentro del aula, debido al mal tiempo, pero este no fue impedimento para el logro de los objetivos planteados.

7.-Estrategias de evaluación

La evaluación se llevó a cabo de forma continua en cada una de las sesiones de práctica con el grupo. La evaluación del programa se realiza básicamente a través de pautas de observación directa y análisis de las actividades realizadas y de los resultados observados a lo largo del desarrollo del programa, como

puede ser la detección de mejoras en el comportamiento y el rendimiento de nuestros alumnos y alumnas.

La evaluación de las actividades concretas las realicé a partir de una ficha de evaluación de las sesiones, que rellené una vez finalizada una sesión de educación emocional. Estas fichas me permiten recordar las sesiones realizadas, con el objetivo de mejorar el dossier de la siguiente actividad o mejorar la aplicación de la propia actividad en el caso de volverla a poner en práctica.

Pienso que actualmente las emociones no se trabajan intencionadamente en las escuelas, pero no podemos centrarnos exclusivamente en el desarrollo cognitivo de nuestros alumnos/as, hay que dejar un espacio para el desarrollo de la dimensión emocional, pues la finalidad de la educación es el desarrollo integral de la personalidad. La escuela también puede enseñarnos a vivir y debe facilitar herramientas para ser felices.

IV.-EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

En cuanto a la evaluación del programa, solo puedo decir que ha sido bastante enriquecedor y positiva para mi vida profesional. Lo que se buscaba era mejorar las competencias emocionales de los alumnos, para que las puedan aplicar en su vida familiar, escolar y se cumplió en su totalidad. Estoy completamente convencida de que estos alumnos aprendieron una gran lección con respecto a su educación emocional, a pesar del corto tiempo en que este proyecto se llevó a efecto.

Si consigo que los formadores de esta escuela continúen como lo han hecho hasta ahora formando a través de la educación emocional, no me cabe la menor duda de que creen en los alumnos una semilla de ganas de crecer personalmente y así estarán consiguiendo cada vez más personas equilibradas, sanas, con buen bienestar y felices (entendida esta felicidad como un estado de bienestar subjetivo particular para cada persona).

V.-CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que he llegado tras finalizar este programa es que el mundo está lleno de lindas y bellas personas que quizás no han tenido la oportunidad de mirar hacia dentro de sí mismo y cuando lo han hecho se han dado cuenta de muchos cambios que pueden implementar y han empezado a brillar con otra luz, con mucho más fuerza y con el idioma del amor.

El desarrollo personal es una necesidad que ha quedado demostrada y que afecta a todas las personas. La dificultad es poder enseñar a todos que este camino existe y que aunque a veces sea duro, difícil y complicado, siempre trae hermosos regalos. Cuando esta posibilidad de crecimiento personal llega y las personas se dan la oportunidad de vivirla, cambios increíbles se generan. Tan increíbles que me hacen pensar que un cambio en esta sociedad del consumo y de la violencia es posible.

Aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento o evitar las perturbaciones, sino mantener el equilibrio: saber atravesar los malos momentos que nos depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y salir airoso de esas situaciones sin dañarse ni dañar a los demás. La difusión de este "alfabetismo emocional", pocas veces valorado en su justa medida, haría del mundo (y por ende de las organizaciones) un lugar más agradable, menos agresivo y más estimulante. No se trata de borrar las pasiones, sino de administrarlas con inteligencia.

Quiero concluir este trabajo destacando la importancia de mantener como objetivo educativo el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros alumnos con necesidades educativas especiales por varias razones:

- porque comparto plenamente el actual enfoque de la reforma sobre los objetivos educativos, al destacar la importancia de una formación integral que incluya el desarrollo de los aspectos emocionales y de relación interpersonal.
- además que con todo lo aprendido en este master, el rendimiento académico está íntimamente relacionado con los aspectos emocionales tratados.

- y finalmente, porque como profesionales de la educación, tenemos una enorme repercusión en el desarrollo de las habilidades emocionales de nuestros alumnos/as, tanto a través del ejemplo en el trato directo como de la utilización de la inteligencia emocional en las distintas esferas de la vida de los centros educativos contribuyendo a crear un clima institucional emocionalmente saludable.

Me gustaría finalizar este proyecto con las palabras que salen del corazón al culminar este proceso de formación y además cerrar esta gran experiencia de mi vida profesional y personal que vivencié junto a cada uno de ustedes. Aunque suene una frase cliché, pero es la verdad me llevo dentro de mi cada uno de los momentos vividos y todo lo que este grupo de maravillosas personas me han regalado: cariño, comprensión, acogida, calidez, compañerismo, sabiduría, juventud, alegría, positivismo, paciencia.....he recibido tanto o más de lo que he dado a cambio, ha sido un gran y bello regalo en mi vida. De todo corazón gracias, gracias, por haber estado en mi vida, serán una parte importantísima dentro de mi ser.....los quiero mucho y nunca los olvidaré.

VI.-BILIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. (2010) *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolter Kluwer
- Castanedo, C. (2001). *Deficiencia Mental: Aspectos teóricos y tratamientos*. Madrid: CCS
- Goleman, D. (1996) *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir. Educar las emociones*. Madrid: SM
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir II*. Madrid: SM
- Lobato C. (1997) *Hacia una educación de los sentimientos en los adolescentes jóvenes* [en línea]. Disponible en http://www.educadormarista.com/Padres/Hacia_una_educaci%C3%B3n_de_los_sentimientos_en_adolescentes_y_j%C3%B3venes.htm
- Ruiz, E. (2004). *Programa en Educación Emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down* [en línea]. Disponible en <http://www.downcantabria.com/revistapdf/82/84-93.pdf>
- Sterrett, E. (2002) *Guía de directivo para la inteligencia emocional. De la gestión al Liderazgo*. Madrid: Universitaria Ramón Areces

WEBGRAFÍA

- <http://www.psycoactiva.com/emocion.htm>
- <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elorigendelainteligencia.htm>
- <http://www.encuentro-practico.com/pdf08/bisquerra.pdf>
- http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/Margarita%20Acosta%20Rubio_1.pdf
- <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/index.shtml>
- www.fundacionloyola.org/.../Uno/.../1-INSTRUCCIONES+PROGRAMA.doc
- <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2008/12/01/%C2%BFcomo-se-clasifican-las-emociones/>
- http://www.downcantabria.com/documentos/Programa_educacion.pdf
- <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2008/08/05/funcionamiento-del-cerebro-emocional/>
- <http://www.centroescolarialbatros.edu.mx/ESCPADRE/TEXTO%202.htm>
- <http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>
- http://www.educadormarista.com/Padres/Hacia_una_educacion_de_los_sentimientos_en_adolescentes_y_juvenesi.htm
- <http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm>
- <http://perso.wanadoo.es/cgargan/defi.htm>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad_mental#Causas
- <http://www.escolamoragas.com/>

ME GUSTA...

NO ME GUSTA...

MI SUEÑO SERÍA...

SEXO:

EDAD:

LA RUEDA DE LAS PREGUNTAS

1. COLOR PREFERIDO
2. GRUPO PREFERIDO DE MÚSICA
3. CUALIDAD QUE PREFIERES EN UN AMIGO / A
4. QUE NO SOPORTAS DE LOS DEMÁS
5. SITIO PREFERIDO PARA IR DE VACACIONES
6. FLOR PREFERIDA
7. QUÉ QUIERES SER DE MAYOR
8. TU ÍDOLO ES...
9. TU CANCIÓN FAVORITA
10. TU MEJOR AMIGO / A SE LLAMA
11. A DÓNDE TE GUSTARÍA HACER UN VIAJE
12. CUALIDAD QUE PREFIERES EN UN PROFESOR
13. MEDIO DE TRANSPORTE PREFERIDO
14. TUS AMIGOS / AS TE DICE QUE ERES...
15. TUS AMIGOS TE APRECIAN POR...

HABILIDADES SOCIALES PARA TRABAJAR EN EL AULA

1. ESCUCHAR
2. EMPATIZAR Y MOSTRAR INTERÉS
3. SER POSITIVO Y RECOMPENSANTE
4. ENVIAR MENSAJES YO O EN PRIMERA PERSONA
5. HACER FRENTE A OBSTÁCULOS: ACUERDO PARCIAL O DISCO RAYADO
6. AYUDAR A PENSAR Y HACER PREGUNTAS
7. HACER REÍR
8. DEFENDER LOS DERECHOS PROPIOS
9. RECIBIR CRÍTICAS
10. ESTRUCTURAR

SITUACIÓN DE EMPATÍA

PEDRO SE HABÍA DESPISTADO DE SU GRUPO DE AMIGOS Y AHORA SE ENCONTRABA SOLO EN MEDIO DE MADRID, CIUDAD QUE NO CONOCÍA Y QUE LE DABA MIEDO, AUNQUE NUNCA LO HUBIERA RECONOCIDO DELANTE DE NADIE. CAMINÓ Y CAMINÓ EN LA DIRECCIÓN QUE LE PARECIÓ QUE HABÍAN TOMADO LOS DEMÁS, PERO, EN REALIDAD, NO SABÍA SI SE ESTABA ALEJANDO MÁS Y MÁS. LLEVABA ASÍ MÁS DE MEDIA HORA Y EMPEZABA A PREGUNTARSE QUÉ HARÍA SI PASABA EL TIEMPO Y NO ENCONTRABA A NADIE. NO SE ACORDABA DEL NOMBRE DE LA CALLE DEL HOTEL Y, DESDE LUEGO, NO SABÍA QUÉ AUTOBÚS O METRO TENDRÍA QUE TOMAR. EMPEZÓ A SENTIR QUE LA COSA SE PONDRÍA FEA SI NO PASABA ALGO PRONTO. DE PRONTO APARECIÓ LUIS Y TODO CAMBIÓ.



"La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza,
imprescindible en tiempos de crisis."

Dr. Hendrie Weinsinger