

GRADO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

Convocatoria Febrero 2017

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN NIÑOS Y NIÑAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Autora: Natalia Martínez Merlos,

Tutora: Cordelia Estevez Casellas

ÍNDICE

<u>CONTENIDOS</u>	<u>PÁGINA</u>
RESUMEN	3
JUSTIFICACIÓN	3
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	6
MINDFULNESS	7
BENEFICIOS DEL MINDFULNESS	8
MINDFULNESS Y EDUCACIÓN	12
PSICÓLOGO EDUCATIVO	13
HIPÓTESIS	14
OBJETIVOS	14
EVALUACIÓN	15
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	15
INTERVENCIÓN	16
LEGISLACIÓN	19
REFERENCIAS	19
ANEXO I	23
ANEXO II	25
ANEXO III	26
ANEXO IV	30

RESUMEN

La finalidad principal de este trabajo es proponer un programa de intervención de Mindfulness para alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a Síndrome de Down, los cuales, además, presentan discapacidad intelectual moderada, con el objetivo de que esta población pueda beneficiarse de los múltiples beneficios que ofrece esta técnica, tanto generales como educativos. Tras el análisis de varios estudios e investigaciones que abalan dichos beneficios, se pretende que, a través de la puesta en práctica de esta propuesta de intervención, se puedan afirmar las hipótesis planteadas en el presente trabajo así como la consecución de los objetivos propuestos.

JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual, también llamada sociedad del bienestar, vive sometida día a día a multitud de exigencias y presiones por parte de otras personas, organizaciones... e incluso por parte de nosotros mismos, con la finalidad de dar respuestas adecuadas a sus obligaciones y quehaceres. Estas situaciones pueden generar en las personas lo que se conoce actualmente como "estrés", el cual conlleva una serie de factores negativos para nuestro organismo, tanto físicos como psicológicos, y a los que debemos atender y resolver, junto con la ansiedad y la depresión. Estos tres conceptos están unidos a otros como el de felicidad y relajación, exponiendo a continuación su relación.

Hace millones de años la felicidad no era otra cosa que intentar sobrevivir. Las personas no se planteaban este concepto, no existía, no se paraban a pensar si eran felices o no, sus acciones y pensamientos iban dirigidos principalmente a la obtención de comida y a la supervivencia, tal como apunta Punset (2006). Del mismo modo indica que para los animales este concepto tampoco existe como tal, o al menos, como nosotros lo definimos o percibimos. Los animales gastan sus energías en satisfacer sus necesidades básicas, en su caso, alimento, reproducción y cobijo. De este modo, gastando todas sus energías en satisfacer estas necesidades, poco tiempo queda para plantearse la felicidad en sí, como las personas la percibimos.

En este aspecto se hace un inciso para recordar lo que es felicidad para las personas. Según la Real Academia Española, se entiende por felicidad (Del lat. *felicitas*, *-ātis*). **1.** f. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. **2.** f. Satisfacción, gusto, contento. *Las felicidades del mundo.* **3.** f. Suerte feliz. *Viajar con felicidad.*

En la actualidad, las personas, después de miles o millones de años de evolución hasta convertirnos en Homo Sapiens (el hombre y mujer actual) y desarrollarnos física y cognitivamente, el concepto de felicidad cobra especial relevancia, pues, gracias a los diversos avances positivos en la sociedad y en nuestras vidas en los aspectos: sociocultural, económico, educativo, político, religioso, tecnológico, en la comunicación... han permitido una mejora creciente de la calidad de vida y satisfacción de nuestras necesidades básicas, e incluso de las no básicas. Tener las necesidades básicas cubiertas con mucho menos esfuerzo que el realizado hace miles de años, o que el que invierten los animales, nos deja tiempo y espacio para ocuparnos de otros aspectos de la vida, ocuparnos de ser felices.

Después del largo recorrido que nos ha llevado a poder ocuparnos de nuestra felicidad, invertir energía en ello, pues tenemos las necesidades básicas cubiertas, surge otro inconveniente, la presión y exigencias por ocuparnos de otros aspectos que nuestra sociedad actual ha creado, lo que se viene definiendo como “estrés”, aspecto que impera en todas las sociedades de los países desarrollados. El estrés puede definirse como una consecuencia directa de la sociedad en la que vivimos, en la que cada día nos vemos obligados a responder de forma rápida, efectiva y sin equivocaciones a las exigencias de multitud de organizaciones: la empresa, el sistema educativo, incluso el hogar.... Siendo esclavos del calendario y del tiempo, de las obligaciones que nos han impuesto y tenemos que responder, aunque tarde o temprano puede que no seamos capaces de darles respuesta. Este estrés generado es un estado de fatiga que se manifiesta a través de una serie de trastornos físicos y psicológicos, relacionado con las respuestas fisiológicas y también psicológicas de un sujeto ante los estímulos y las demandas de su entorno sociocultural y que es provocado principalmente por exceso de trabajo, ya sea en organizaciones o en el sistema educativo, desórdenes emocionales o trastornos de ansiedad y depresión, consecuencias directas del estrés. La constante activación nerviosa a la que se enfrenta nuestro cuerpo cuando tenemos estrés, además de la sobreproducción de hormonas, deteriora y desgasta nuestro cuerpo, pudiendo generar consecuencias negativas que afectan a nuestra salud y que son principalmente:

- Debilitamiento del Sistema Inmunológico.
- Enfermedades cardíacas.
- Problemas digestivos.
- Problemas de sueño.
- Depresión.
- Ansiedad: definida según Danidoff (1984) como una emoción que se caracteriza por sentimientos de peligro, tensión y sufrimiento por algo que supuestamente habrá de suceder y por una actuación del sistema simpático.
- O problemas alimenticios como anorexia, bulimia u obesidad.

Además, el estrés, la ansiedad o la depresión también puede empeorar otras enfermedades o los síntomas derivados de ellas, como el cáncer, la diabetes... o incluso producir en las personas comportamientos o hábitos que afecten a su salud, como consumo de drogas, alcohol o tabaco.

Estas consecuencias negativas del estrés las percibimos como más graves si tenemos en cuenta que las enfermedades cardíacas y el cáncer son las primeras causas de muerte en el mundo, y también en nuestro país, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013).

El estrés en los diferentes contextos: personal, familiar, social, escolar... puede influir de forma negativa en el rendimiento académico de los alumnos/as y en el aprendizaje, por ello, estrategias como la "atención plena" o Mindfulness se hacen necesarias para minimizar los efectos de los agentes estresantes y como medida para resolver este gran problema generado por la sociedad actual, el estrés, para volver a recuperar el bienestar y poder disfrutar así de la felicidad que se nos brinda.

La técnica de Mindfulness es beneficiosa para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en las personas, tal como demuestran diferentes estudios (Jiménez, Alajmo y Gantiva, 2013; Justo, Mañas y Martínez, 2009; Pastor, 2009; Barajas, 2013; Delgado-Pastor y Kareaga, 2011; y Stahl y Goldstein, 2011) así como para favorecer un estado de relajación que permita afrontar las dificultades y quehaceres del día a día, también demostrado en varias investigaciones (Moscoso, 2010; López, Amutio, Oriol et al., 2015; y Flores, 2016).

El Mindfulness es una terapia de tercera generación relativamente nueva, por ello, para superar este problema de estrés en la sociedad y aumentar el bienestar en las personas, desde hace años se han desarrollado otras técnicas diversas, pudiendo denominarlas los antepasados del Mindfulness, como meditación, yoga y otras técnicas de relajación, con la finalidad de favorecer la relajación en las personas y de este modo hacer frente al estrés.

Según la Real Academia Española, la palabra Relajación (*relaxatío, -ōnis*) presenta varias definiciones, siendo de utilidad la siguiente: **1.** f. Acción y efecto de relajar o relajarse. Por su parte, define Relajarse (Del lat. *Relaxāre*) como: **1.f.** Aflojar, laxar o ablandar. **2.** Tr. Esparcir o distraer el ánimo con algún descanso. Y **12.** Prnl. Conseguir un estado de reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación.

Además de la definición de la RAE, diversos autores desarrollan sus propias definiciones:

Blay (1976) apunta que "la relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación".

Guido (1980) señala que “la relajación aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo”.

Weinberg y Gould (1996) marcan que la relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación (Weinberg y Gould, 1996).

Zaldivar (1998) que la define como “la disminución voluntaria del tono muscular”.

O Díaz (2011) que la define como “una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas”.

Como objetivos de la relajación señalar que reduce el gasto energético y ayuda a controlar la afectividad y las emociones (Conde, 1997), facilita el descanso del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo (Molinero, 2010) o logra una mayor concentración mental (Lefébure, 2003).

En síntesis, la relajación es la ausencia de tensión muscular para lograr un estado de comodidad y placer, corporal o psicológico, eliminando o reduciendo tanto el estrés como algunos de sus síntomas: ansiedad, tensión, depresión... Este estado puede conseguirse realizando diversas actividades que favorecen esa ausencia de tensión, tales como yoga o meditación, las conocidas como técnicas de relajación, como anteriormente se ha mencionado.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Podemos definir técnicas de relajación como aquellos métodos que nos permiten reducir o eliminar el estrés y conseguir un estado de calma. Estas técnicas son necesarias para aliviar o hacer desaparecer las diversas consecuencias negativas que se derivan del estrés, ayudando a disminuir la tensión muscular, la presión arterial o el ritmo cardíaco.

Son muchas las técnicas que han surgido en los últimos tiempos con la finalidad de favorecer la relajación y la calma física, cognitiva e incluso espiritual. Todas ellas tienen su origen y evolución pues han surgido por la necesidad de relajación y calma de nuestro organismo, a nivel físico y cognitivo.

Las técnicas o métodos de relajación pueden dividirse en dos grupos: métodos físicos de relajación y métodos mentales.

Entre los sistemas físicos de relajación encontramos: la relajación muscular progresiva de Jacobson (Payne, 2005), relajación muscular pasiva, método de tensión-relajación, relajación aplicada, relajación del comportamiento, método de Mirchell, técnica de Alexander, relajación diferencial, yoga, pilates, masajes, acupuntura, técnicas de respiración o ejercicio físico y estiramientos.

Por su parte, los sistemas de relajación mentales son: visualización, entrenamiento autógeno de Schultz, autoconocimiento, auto-hipnosis, musicoterapia, Rebirthing (o Renacimiento), meditación, y una de las llamadas técnicas de tercera generación, la técnica del Mindfulness.

Llegados a este punto se hace preciso realizar una definición de la técnica de Mindfulness, haciendo un recorrido por las muchas definiciones planteadas por diversos autores.

MINDFULNESS

El Mindfulness o “conciencia plena” (concepto similar empleado en los países occidentales), es una técnica relativamente nueva en nuestra sociedad, una de las técnicas psicológicas más modernas e innovadoras tanto para abordar el temido estrés, como para ayudarnos en nuestro desarrollo personal, mejorar nuestra eficacia, atención y procesos de adaptación. El Mindfulness permite observar nuestra mente, tomar conciencia de los momentos e interpretar de forma distinta los estímulos a los que estamos expuestos.

Como disciplina científica nace gracias a su fundador el Dr. Jon Kabat-Zinn, que a finales de los años 70 funda la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Aunque en un principio comenzó a aplicarse en el contexto clínico, actualmente se ha extrapolado a otros campos de la psicología como el de la educación.

En los años ochenta comienza a abordarse este tema en el área educativa, centrándose en favorecer la atención y el aprendizaje en general, en alumnos/as de todas las edades, incluidos universitarios, personas adultas y mayores.

Desde este punto de vista, esta técnica, además de ser eficaz e ir dirigida principalmente a la población adulta activa que se encuentra en el mercado laboral, la que trabaja en organizaciones, también puede ser sumamente efectiva en población con una media menor de edad, en niños de 6 a 12 años, los cuales se encuentran escolarizados en la etapa de la Educación Primaria, siendo beneficioso pues cuanto más temprano se aprenda esta técnica más fácil será incorporarla en la vida adulta de estos niños/as y generalizarla en su vida diaria.

Tanto el Mindfulness como otras técnicas psicoterapéuticas basadas en él, se están convirtiendo en una alternativa para usar en niños y niñas, abriéndose paso de forma progresiva en los centros educativos y escuelas de nuestra sociedad.

Una de las primeras definiciones de Mindfulness llegó de la mano de Hanh en 1976, quien afirmaba que dicha práctica consiste en mantener viva la conciencia en la realidad presente.

Snel (2013), en su exitoso libro: “Tranquilos y atentos como una rana”, señala que “Mindfulness no es otra cosa que estar conscientemente presente, queriendo comprender qué ocurre desde una actitud abierta y amable, sin juzgar, ignorar las cosas o dejarse arrastrar por el ajetreo de cada día, estás aquí presente, en este momento”.

Según Siegel (2011) el concepto de Mindfulness se asemeja a prestar atención de forma plena y con cuidado a lo que ocurre de forma inmediata en nuestro alrededor y Kabat-Zinn (1990), explicita que es “prestar atención de manera especial: a propósito, en el momento presente y sin juzgar”.

Una vez que aprendidas las habilidades necesarias para esta práctica, la atención se regula para evocar la presencia mental en muchas situaciones, lo que hace a la persona poder responder de forma hábil a las situaciones que provocan reacciones emocionales (Bishop y cols, 2004).

Mencionar que la técnica de Mindfulness no es la panacea, pero sí que es efectiva para paliar los efectos negativos derivados del estrés y para aportar numerosos beneficios, siendo descritos más adelante. Así mismo, Mindfulness no es algo inherente a la condición humana ni está determinado genéticamente, por ello, como cualquier otra práctica, su aprendizaje y afianzamiento mejora con la práctica, siendo necesario implementar programas específicos de enseñanza de esta práctica.

Esta técnica ha demostrado, con varios estudios, como se ha indicado, su eficacia para aumentar la atención, la competencia social, la sensación de bienestar y mejorar la capacidad de autorregulación emocional, es decir, la inteligencia emocional, en niños/as.

BENEFICIOS DE MINDFULNESS

“Hay cada vez más datos convincentes de la mejora de la salud y bienestar de Mindfulness: reducción de estrés, ansiedad y depresión; mejora de la función del sistema inmune; aumento de la motivación para realizar cambios de estilo de vida y fomento de conexiones sociales” (Meiklejohn, 2012).

Debido a los múltiples beneficios de esta técnica, se muestra una síntesis de los beneficios educativos y otros beneficios que pueden tener lugar tras la aplicación de un programa de Mindfulness.

Beneficios educativos

- Mejora la aceptación entre iguales (Schonert-Reichl et al., 2015).
- Mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener y de orientar la atención (Jha et al., 2007; Lazar, Kerr, Wasserman y Gray, 2005).
- Incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud (Slagter et al., 2007).
- Mejora el rendimiento académico (Cranson et al. 1991; Sugiura, 2004; Schonert-Reichl et al., 2015).
- Disminuye la ansiedad (Jiménez, Alajmo y Gantiva, 2013).
- Mejora los problemas de conducta (García-Rubio, Luna, Castillo et al., 2016; Schonert-Reichl et al., 2015).
- Mejora de la memoria de trabajo.
- Disminuye la distracción.
- Ayuda en el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.
- Ayuda al desarrollo de la creatividad (Palau, 2015).

Otros beneficios

- Mejora la autoestima y la competencia social (Soriano y Franco, 2010).
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Disminuye comportamientos y conductas negativos.
- Mejora los síntomas depresivos.
- Favorece la regulación emocional y el afecto positivo (Palau, 2015).
- Mejora el autocontrol y la impulsividad.

- Favorece el sueño (Succar, 2014).
- Favorece la relajación y tranquilidad.
- Aumenta la empatía y la calidad de las relaciones sociales.
- Ayuda a regular las emociones (Delgado et al., 2010).
- Fomenta la resistencia.
- Realza la competencia social y emocional.
- En definitiva, ayuda a mejorar la salud social, física, personal, cognitiva y emocional.

Además, este programa se emplea exitosamente en personas diagnosticadas con Trastorno de Espectro Autista (TEA) y con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH (Zylowska, Ackerman, Yang et al., 2008).

Para poder disfrutar de estos beneficios es importante enseñar a los alumnos/as estrategias que les permitan desenvolverse y adaptarse al mundo en el que vivimos, pues los niños/as son el futuro de nuestra sociedad.

Es desde el sistema educativo desde donde se debe actuar puesto que es la institución más cercana al niño/a durante toda su infancia y adolescencia, comprendiendo un periodo desde los 3 a los 16 años.

Los efectos positivos derivados del Mindfulness que acabamos de nombrar, son beneficiosos para los alumnos y alumnas en general, pero, se deduce, especialmente para aquellos que presenten diversas dificultades que limitan o entorpecen su aprendizaje, como: problemas de atención, hiperactividad, en la conducta personal y social, dificultades de autonomía, de generalización de unas situaciones a otras, autorregulación de conducta y otros muchos problemas derivados de discapacidades: visual, auditiva, motora e intelectual.

Los niños y niñas que presentan algunas de estas dificultades, son definidos por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad Educativa (LOMCE) como alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), en cuyo artículo 71 los define como aquellos alumnos y alumnas que requieren una educación distinta a la ordinaria, pudiendo serlo por presentar: necesidades educativas especiales (NEE), dificultades específicas de aprendizaje, incorporación tardía al sistema educativo, Trastorno por Déficit de Atención e

Hiperactividad (Actualización LOMCE en el RD 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria), altas capacidades intelectuales, o condiciones personales y/o de historia escolar. Dentro de estos alumnos, los ACNEAE, se encuentran los alumnos con necesidades educativas especiales, como hemos comentado, definidos por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) (consolidada por LOMCE), en su artículo 73 como aquel que requiera, durante un periodo de escolarización, o a lo largo de toda ella, determinados apoyos o atenciones educativas específicas, derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Existen diversos estudios de la eficacia del Mindfulness en la población adulta, pero son menores las investigaciones en niños y niñas, y menos aún, en niños que presentan dificultades de aprendizaje o necesidades educativas especiales. Por ello el uso de técnicas de Mindfulness en niños y niñas con necesidades especiales necesita mejorar puesto que, al ser menos las investigaciones llevadas a cabo, es necesario validar su evidencia científica, aunque sí existen estudios en chicos y chicas con trastornos de conducta, problemas emocionales o TDAH (Lillo, Casillas, Magistrati, et al.).

De ahí la importancia y el interés de enfocar este estudio a esta población en concreto, los alumnos/as con NEE, con la finalidad de averiguar si los efectos positivos y beneficios de esta técnica, menos conocida pero relativamente nueva, pueden extrapolarse también a los niños y niñas que presentan algún tipo de dificultad para aprender.

En concreto esta propuesta de intervención de Mindfulness va destinada a alumnos y alumnas con NEE derivadas de Síndrome de Down y con discapacidad intelectual moderada, puesto que, dentro de los alumnos/as con dificultades que podemos encontrar, estos representan un porcentaje elevado en relación a otros tipos de discapacidades, dificultades y/o trastornos.

La discapacidad intelectual o trastorno del desarrollo intelectual (DSM V), es definida por la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, antes AAMR) en su 11ª edición (2010), del siguiente modo:

“La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual, como en la conducta adaptativa, tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas, conceptuales y prácticas, siendo originada antes de los 18 años”.

Atendiendo a la clasificación establecida por la AAIDD, la discapacidad intelectual moderada implica un cociente intelectual (CI) de entre 55-50 y 40-35. Estos alumnos/as se ven afectados en

todas las áreas del desarrollo en conducta adaptativa, suponiendo aproximadamente un 10% de toda la población con discapacidad intelectual.

Por su parte el Síndrome de Down es un trastorno del cromosoma 21 que se encuentra triplicado y como consecuencia afecta al desarrollo del niño/a en sus aspectos físicos, cognitivos, sociales, de la conducta adaptativa, etc. Entre sus características físicas y cognitivas destaca un tono muscular reducido, hipotonía, ojos almendrados o hipoglosia, discapacidad intelectual o problemas de salud.

En relación a los aspectos psicológicos relacionados con su personalidad destaca la testarudez, terquedad, obstinación y resistencia o inflexibilidad a los cambios. Se ha de fomentar la máxima autonomía en estos sujetos, eliminando progresivamente las ayudas y evitando a toda costa la sobreprotección. Los adultos han de ser cautelosos con la posible experiencia de fracaso o del déficit de estos alumnos/as, que hace que adopten estrategias de evitación al fracaso más que de consecución al éxito, por ello han de ver sus logros como suyos propios y no como consecuencia de los demás, evitando además el locus de control externo.

Cuentan con estrategias de defensa más inmaduras y rudimentarias, prevaleciendo mecanismos defensivos menos funcionales en lugar de otros más propios del yo adulto, dificultando su capacidad de hacer frente a conflictos y resolverlos apropiadamente (Fierro, 1883). En relación a las actividades suelen ser repetitivas o estereotipadas, necesitando estímulos nuevos, llamativos y ejercicios breves, cambiando a menudo de tareas.

También pueden presentar dificultades a nivel motor, como: escaso equilibrio, dificultades de coordinación, locomoción deficitaria o dificultades en la motricidad fina.

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN

Estos alumnos/as, al igual que cualquier otro, deben acceder a un sistema educativo de calidad, poniendo los medios adecuados para que puedan alcanzar y adquirir los objetivos de las distintas etapas educativas, incluidos los de la Etapa de Educación Primaria, que deben adquirirlos al finalizar la etapa, los cuales se encuentran indicados en el ANEXO I.

Como se puede comprobar observando los objetivos, los beneficios que se derivan del Mindfulness ayudan y contribuyen a la consecución de los objetivos de la Etapa de la Educación Primaria. Reducir la tensión y aumentar el bienestar en los alumnos y alumnas de los centros educativos, hace que se incremente su atención, percepción, creatividad, imaginación, iniciativa,

mejore la autorregulación de la conducta y la sensación de bienestar, y contribuya al desarrollo adecuado de las diversas competencias que los alumnos también han de alcanzar (RD 126/2014, Artículo 2), siendo estas:

- 1.º Comunicación lingüística.
- 2.º Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- 3.º Competencia digital.
- 4.º Aprender a aprender.
- 5.º Competencias sociales y cívicas.
- 6.º Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- 7.º Conciencia y expresiones culturales.

Tanto para alcanzar los objetivos y competencias propios de la etapa de Primaria, así como para mejorar el rendimiento académico, favorecer la relajación, disminuir los problemas de comportamiento y un largo etcétera, cobra especial relevancia el psicólogo/a educativo, cuyo objetivo principal en el ámbito de la educación es la intervención en situaciones educativas en todas las etapas, de forma directa o indirecta, desarrollando las capacidades educativas en las personas o colectivos.

PSICÓLOGO EDUCATIVO

El psicólogo/a puede actuar de forma indirecta en la psicología emocional, sin embargo es el maestro/a el que actúa de manera más directa de una forma pedagógica. Así mismo, puede trabajar de forma individual o como un equipo multidisciplinar junto con el resto de educadores y otros sectores o colectivos administrativos, etc, teniendo en cuenta que los mayores beneficios se consiguen a través de un trabajo multidisciplinar, trabajando en colaboración con otros profesionales y en especial cuando se sospecha de la presencia de algún tipo de trastorno (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Sus competencias profesionales son: la orientación, prevención, análisis, intervención, aplicación de técnicas y métodos, seguimiento, evaluación, tratamiento en dificultades de aprendizaje, elaboración y/o aplicación de programas concretos...

El psicólogo escolar forma parte del departamento de orientación en los Institutos de Educación Secundaria (IES) y Centros de Educación Especial (CEE) y como parte del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) de sector o específico en el caso de centros de Educación Infantil y Primaria, que asiste periódicamente a los centros aproximadamente una vez cada quince días.

Es de suma importancia que el psicólogo/a que imparta el programa de Mindfulness esté instruido en esta práctica, pues la falta de una adecuada disposición y preparación por parte de la persona que guía las técnicas podría limitar o impedir la consecución de los objetivos (Delgado, 2009).

Una vez justificada la elección del tema, haciendo un recorrido por los distintos conceptos que nos ayudan a entender la necesidad de practicar el Mindfulness y los numerosos beneficios derivados de esta práctica, se establecen las hipótesis y objetivos del programa de Mindfulness para niños/as con NEE, las cuales guían la intervención.

HIPÓTESIS

Las hipótesis que guían este trabajo, en base a los objetivos posteriores y a los estudios e investigaciones analizados, son las siguientes:

- La práctica de Mindfulness durante un curso escolar mejorará la conducta y comportamiento de los alumnos/as con NEE asociadas a Síndrome de Down.
- La práctica de Mindfulness durante un curso escolar mejorará el bienestar emocional y la relajación en los alumnos/as con NEE asociadas a Síndrome de Down.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Mejorar el bienestar emocional en los niños y niñas para poder adquirir las habilidades y destrezas necesarias para conseguir los objetivos y competencias propios de la etapa de Educación Primaria.

Objetivos específicos:

- Incrementar en los niños las habilidades cognitivas básicas: atención, memoria y percepción.
- Disminuir conductas agresivas, hiperactivas, problemas de comportamiento y/o dificultades de atención.
- Favorecer un estado de relajación que les permita aflorar la creatividad y la imaginación.
- Generar un estado de bienestar que pueda extrapolarse a otras personas y contextos.

EVALUACIÓN

Para evaluar la eficacia del programa de intervención de Mindfulness se utilizará la observación de todos los implicados en la educación de estos alumnos/as; familias, docentes, especialistas y el psicólogo/a, a través de una escala de observación (ANEXO II) de elaboración propia, que deberán cumplimentar los diferentes maestros/as que impartan docencia a estos alumnos/as (una encuesta cada maestro/a), los especialistas (una encuesta cada especialista), los padres de los alumnos/as (una encuesta para cumplimentar ambos padres) y el psicólogo/a.

Esta escala de observación será cumplimentada por cada sujeto indicado una semana antes de llevar a cabo el programa de intervención y, de nuevo, una semana después de haber finalizado, para contrastar los resultados obtenidos antes y después de la intervención de Mindfulness.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Población destinataria

La propuesta de intervención sobre Mindfulness va destinada a alumnos y alumnas de entre 6 y 8 años, escolarizados en un aula abierta específica en centros ordinarios y que presentan discapacidad intelectual severa asociada a Síndrome de Down.

Las aulas abiertas se definen como aulas especializadas que constituyen una medida de carácter extraordinario, con la finalidad de conseguir los principios de normalización e inclusión, a los alumnos/as con NEE graves y permanentes que precisen de apoyo extenso y generalizado en todas las áreas del currículo (artículo 2, Orden 24 de mayo de 2010), para lograr una atención individualizada y con adaptaciones significativas del currículo cuando sus necesidades no puedan ser atendidas en el marco del aula ordinarias con apoyos o cuando se hayan agotado todas las medidas alternativas.

La etapa elegida, de 6 a 8 años, presenta como características psicoevolutivas las siguientes, teniendo en cuenta a la población sin discapacidad, lo cual es interesante conocer a la hora de establecer objetivos con los niños/as con Síndrome de Down.

Los niños/as en esta etapa presentan una inestabilidad en la personalidad por el cambio de etapa y creciente desarrollo. Aunque todavía son dependientes de los adultos presentan una mayor autonomía que les permite realizar solas diversas actividades de la vida diaria como arreglarse por las mañanas.

En relación a la interacción social, se integran fácilmente en el grupo, aceptando las normas y jugando con los demás, aprendiendo normas de cortesía como saludar...

Su pensamiento es intuitivo y global. A veces pueden confundir la realidad con la imaginación. Pueden recordar fechas especiales y presentan mayor madurez espacio-temporal. A esta edad suele definirse la lateralidad.

Presentan gran destreza manual y digital, lo que les permite realizar actividades de tipo manipulativo: escribir, recortar, pegar... En general se sienten motivados hacia el aprendizaje, explorando su alrededor, los objetos y buscando nuevas experiencias.

INTERVENCIÓN

Los destinatarios del programa de intervención son tres alumnos y una alumna escolarizados en un aula abierta de un centro ordinario. La psicóloga del EOEP acudirá una vez por semana para llevar a cabo la intervención de los alumnos.

Para que el programa de Mindfulness sea beneficioso y efectivo en los alumnos/as, son necesarios una serie de prerrequisitos en dichos sujetos, como:

- Motivación y predisposición: elementos necesarios para aprender según la psicología, sin motivación no hay aprendizaje y la predisposición es el punto de partida para aprender.
- Claridad: se deben tener claro los objetivos que se quieren conseguir y transmitirlos a través de un lenguaje claro, sencillo y comprensible para los alumnos/as, dando confianza para preguntar.

- Generalización: las técnicas aprendidas deben ser generalizadas al entorno de los alumnos/as, estos han de disponer de las estrategias necesarias para aprender a generalizar lo aprendido en sus distintos contextos: familiar, social...

- Y colaboración por parte de todos los implicados en dicho programa.

Previamente a la intervención, el psicólogo/a, junto con el resto del EOEP analizarán y evaluarán las necesidades de estos alumnos en el ámbito emocional, conductual, de atención y memoria y por ello han establecido los objetivos previamente señalados, a través de reuniones con todos los profesionales implicados en la educación de los alumnos/as escolarizados en el aula abierta (maestros, especialistas, logopeda...), además de contar con la participación de sus familias. En estas reuniones se ha establecido el objetivo general y los objetivos específicos, así como determinado el número de sesiones y la duración de las mismas, un total de 36 sesiones durante el curso que se llevarán a cabo los miércoles a primera hora de la mañana, de 9:00-10:00 horas, en el aula abierta, aprovechando que los alumnos/as presentan más predisposición para el aprendizaje las primeras horas del día.

Las sesiones deben seguir siempre la misma estructura pues las características de los alumnos/as con discapacidad intelectual hacen necesaria una sesión estructurada en el espacio y el tiempo, así como constante cambio de actividades para evitar el desinterés. Las actividades deben ser novedosas, lúdicas a través del juego y aprovechando la imitación, pues estos niños/as son buenos imitadores.

Las sesiones tendrán los 10 primeros minutos en común, los cuales se destinan al saludo, que introduzca a los niños/as en la dinámica de trabajo que les espera a continuación. Al entrar al aula los alumnos/as se sientan en asamblea y se sitúan frente al panel del saludo en el que repasan los días de la semana, los alumnos/as que han ido a clase, la estación del año, el mes, el tiempo atmosférico... una vez realizada la rutina del saludo los niños/as se disponen a trabajar.

Las sesiones se estructuran del siguiente modo:

- De la sesión 1 a la 7 se aborda el tema de la Relajación.
- De la sesión 8 a la 17 se aborda el tema de la Respiración.
- De la sesión 18 a la 36 se aborda el tema de la Atención plena.

Las actividades que pertenecen a cada una de las sesiones se encuentran recogidas en el ANEXO III del presente documento.

El psicólogo/a que imparta el programa de Mindfulness estará instruido en esta práctica.

Al entrar al aula debe estar sereno y relajado, sin pensar en lo que va a pasar durante la mañana, la actitud de los niños/as, si la sesión irá según lo planeado o si los chicos/as se descontrolarán o estarán alborotados.

La rutina en las personas ayuda a tener una visión acerca de lo que va a suceder, eliminando la incertidumbre, por ello es importante una secuencia estructurada durante toda la sesión; el psicólogo/a ha de utilizar estrategias que anuncien a los alumnos/as el comienzo de la sesión, así hará sonar una campanilla y dará a los niños/as los buenos días diciendo que va a comenzar la clase. Hemos de tener en cuenta que el estado de ánimo de la persona que imparte la sesión influye de algún modo sobre sus alumnos/as, si estamos en calma, los alumnos de forma instintiva sentirán calma y esta reciprocidad hace favorable el desarrollo y el aprendizaje social y emocional.

Los profesionales que lleven a cabo el programa de Mindfulness pueden encontrarse con limitaciones durante el desarrollo de las sesiones puesto que, dada la sintomatología de la discapacidad intelectual moderada y las peculiaridades del Síndrome de Down, puede resultar más dificultoso el trabajo con estos alumnos/as que con otros.

Así, las limitaciones que pueden encontrarse al llevar a cabo el desarrollo del programa de intervención de Mindfulness con niños con necesidades educativas especiales asociadas a Síndrome de Down, en relación a los alumnos/as, son:

- Dificultades de aprendizaje.
- Dificultades en la comprensión de instrucciones u órdenes aunque sean sencillas.
- Ausencia de lecto-escritura.
- Indisposición del alumno/a.
- Dificultades para atraer su atención.
- Cambios emocionales, conductuales y/o actitudinales en los alumnos/as.
- Negativismo a realizar las tareas.
- Posible influencia de la actitud negativa de un alumno/a sobre otro.

Para los especiales y maestros/as puede resultar dificultosa la comprensión del propio concepto de Mindfulness, no teniendo claros los beneficios ni la forma de llevarlo a cabo, lo cual también podría suponer una limitación junto con la forma que tiene Mindfulness de entender los procesos educativos de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta los conceptos de reflexión, amabilidad y aceptación. Además, podría darse un conflicto de valores pues el sistema educativo tiene la finalidad de enseñar conocimientos externos mientras que el Mindfulness está orientado al

descubrimiento de sí mismo, centrándose de forma íntegra en la persona (Palomero y Valero, 2016; Langer, 2000).

Por último mencionar que este programa de intervención en niños/as con necesidades educativas especiales asociadas a Síndrome de Down, puede resultar más difícil de llevar a cabo debido a las características diferenciales de estos niños/as en sus aspectos cognitivos, como dificultades en la memoria, percepción y atención, dificultades para generalizar unas situaciones a otras, limitaciones en la metacognición o proceso de aprender a aprender, además de dificultades motoras. Hemos de tener en cuenta que aunque la mayoría de las actividades se han tenido que adaptar a estos niños/as, muchos de los ejercicios que planteamos pueden realizarlos con poca dificultad, siempre y cuando se les expliquen correctamente, los practiquen y se habitúen a ellos, aprovechando su motivación hacia las actividades nuevas, su actitud positiva y ganas de explorar, trabajando desde una perspectiva multidisciplinar que permita a estos alumnos/as desarrollarse al máximo de sus posibilidades en sus aspectos social, personal, intelectual y también emocional, donde la psicología hace un papel fundamental.

LEGISLACIÓN

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad Educativa (LOMCE).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden de 24 de mayo de 2010, de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, por la que se regulan la autorización y el funcionamiento de las aulas abiertas especializadas en centros ordinarios públicos y privados concertados de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

REFERENCIAS

- AAIDD (2011). *Retraso Mental: Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza.
- Barajas Martínez, S. (2013). *Evitación cognitivo-conductual, aceptación psicológica y mindfulness en la psicopatología de la ansiedad y la depresión*.

Bishop, S.R., Lau M., Shapiro S. & Carlson L. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice* 11, 230-241.

Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.

Conde, J. L. & Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.

Cranson, R.W., Orme-Johnson, D.W., Gackenbach, J., Dillbeck, M.C., Jones, C.H. & Alexander, C.N. (1991). "Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study". *Personality & Individual Differences*, 10, 1105-1116.

Delgado, L.C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Editorial de la Universidad de Granada.

Delgado-Pastor, L. C., & Kareaga, A. A. (2011). La ansiedad generalizada y su tratamiento basado en mindfulness. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 99, 50-65.

Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, 18 (3), 511.

Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.

Fierro, A. (1983). *Inteligencia y retraso mental: el enfoque procesual y microanalítico*. Madrid: Siglo Cero.

Flores, K. L. (2016). *La influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años, previo a actividades de lógica-matemática*. Bachelor's thesis. Quito: Universidad de las Américas.

Franco, C., Mañas, I. & Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2 (3), 11-22.

García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. San Cugat del Vallés (Barcelona): Singlantana.

García-Rubio, C., Luna, T., Castillo, R. & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 61.

Guido, M. (1980). *Educación del Esquema Corporal*. Madrid: Cincel.

Gutiérrez, V. (1990). *“Niños Excepcionales Diagnostico y Tratamiento”*. Lima: Cecade.

Hanh, T.N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual for meditation*. Boston: Beacon Press.

Jha, A., Krompinger, J. & Baime, M. (2007). “Mindfulness training modifies subsystems of attention”. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109–119.

Jiménez, L. K., Alajmo, T. & Gantiva, C. A. (2013). *Evaluación del efecto de un programa basado en mindfulness para el manejo de ansiedad en niños escolarizados*.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.

Langer, L. (2000). *El poder del aprendizaje consciente*. Barcelona: Gedisa.

Langer, E. J. y Moldoveanu, M. (2000). La construcción de la atención. *Diario de los problemas sociales*, 56 (1), 1-9.

Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16 (17), 1893–1897.

Lefèbure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Barcelona: Instituto de Fosfenología.

Lillo, M.C., Casillas, M. L., Magistrati, E., & Molina, B. *Mindfulness en niños: Experiencia en psicoterapia grupal*.

López, L., Amutio, A., Oriol, X., & Bisquerra, R. (2015). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria: influencia en el clim. *Journal of Psychodidactics*, 21 (1).

Marchesi, A., Coll, C. & Palacios, J. (2004). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.

Meiklejohn, J. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3 (4), 291-307.

Molinero, R. (2010). *Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación*. Revista Digital, Transversalidad Educativa, 32, 83-99.

Moscoso, M. S. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 11-29.

Palau, V. (2015). *Mindfulness y creatividad*.

Palomero, P. & Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17.

Pastor, L. C. D. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Editorial de la Universidad de Granada.

Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.

Punset, E. (2006). *El viaje a la felicidad; las nuevas claves científicas*. Barcelona: Ediciones Destino.

Robbins, R. (1988). *"Patología Estructural y funcional"*. México: Editorial Interamericana.

Sainz, P. (2015). *Mindfulness para niños; cómo crear un hogar lleno de paz y felicidad*. Barcelona: Zenith.

Schoeberlein, D. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia Ediciones.

Schonert-Reichl, K.A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51 (1), 52-66.

Siegel, R. (2011). *La solución mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M. & Davidson, R.J. (2007). "Mental training affects distribution of limited brain resources", *PLoS biology*, 5.

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Soriano, E. & Franco, C. (2010). Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness (conciencia plena). *Revista de Investigación Educativa*, 28 (2), 297-312.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2011). *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Editorial Kairós.

Succar, N. (2014). Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Sugiura, Y. (2004). "Detached mindfulness and worry: a meta-cognitive analysis". *Personality and Individual Differences*, 37, 169–179.

Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Zaldívar Pérez, D. (1998). *Alternativas en psicoterapia*. León: Academia.

Zylowska, L., Ackerman, D.L., Yang, M.H., Futrell, J L., Horton, N.L., Hale, T.S., Pataki, C. & Smalley, S.L. (2008). "Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD", *Journal of Attention Disorders*, 11, 737–746.

ANEXO I

La Etapa de la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

ANEXO II

ESCALA DE OBSERVACIÓN

En esta escala se puntúa el nivel de acuerdo con cada ítem en relación a la actitud de cada alumno/a objeto del programa, siendo: 0: muy en desacuerdo; 1: en desacuerdo; 2: ni en desacuerdo ni de acuerdo; 3: de acuerdo; 4: muy de acuerdo.

Nº	ÍTEM	0	1	2	3	4
1	Se muestra tolerante a la frustración.					
2	Es capaz de controlar la impulsividad.					
3	Presenta conductas agresivas: pegar.					
4	Presenta conductas agresivas: tirar o romper cosas.					
5	Se muestra irritable.					
6	Controla la ira.					
7	Presenta una actitud de enfado.					
8	Es pacífico/a.					
9	Identifica y conoce sus propias emociones.					
10	Identifica las emociones en los demás.					
11	Presta atención cuando realiza las tareas.					
12	Es participativo/a en clase.					

13	Es colaborador/a.					
14	Se muestra sonriente.					
15	Mantiene buena relación con las personas de su alrededor.					
16	Es sociable.					
17	Muestra interés por los estímulos novedosos.					
18	Es cariñoso con sus compañeros/as. (Rellenar psicólogo/a, maestros/as y especialistas)					
19	Es cariñoso con sus amigos/as. (Rellenar familia)					
20	Es cariñoso con su familia. (Rellenar familia)					
21	Es cariñoso con sus maestros/as. (Rellenar psicólogo/a, maestros/as y especialistas)					

ANEXO III

Después del saludo inicial, los niños/as se sientan en las colchonetas y comenzamos la sesión con las siguientes actividades, de menor a mayor complejidad.

- **EL OCHO:** los alumnos/as pegan la barbilla al pecho y mueven la cabeza lentamente trazando un ocho.
- **LA JIRAFa:** imitando a una jirafa deben estirar el cuello todo lo posible, mirando a un lado y a otro relajadamente, teniendo levantado el mentón.
- **EL OMBLIGO:** en posición tumbada, han de levantar la cabeza, con la nuca estirada para lograr verse el ombligo, teniendo la cabeza en tensión el máximo tiempo posible para después relajarla apoyándola en la colchoneta.

- **EL PERRO MOJADO:** los alumnos/as son perros que se han mojado por la lluvia y tienen que secarse el pelo sacudiéndose, primero la cabeza, después los brazos, piernas y el resto del cuerpo.
- **MASAJES:** se pone de fondo música clásica (decir cual), y los niños/as se sientan en colchonetas. La psicóloga les muestra la caja de estímulos en la que aparecen: masajeador, rodillo, pincel, esponja, pelota de gomaespuma..., y les da a elegir entre uno de estos elementos para que los utilicen entre ellos dando masajes y después en ellos mismos. La psicóloga también participa y los guía.
- **INICIACIÓN AL MASAJE:** se canta una canción mientras se masajea al compañero/a, durante las primeras sesiones será el psicólogo/a quien lo aplique a los alumnos/as uno por uno, pasado un tiempo y en función del nivel de autonomía de los alumnos/as, podrán realizarlo unos a otros.

La canción es:

- Rompo un huevo en la cabeza (golpe suave en la cabeza con caída de dedos).
 - Cae la arena (deslizamos las manos por la espalda).
 - Suben las hormiguitas (suben los dedos por la espalda).
 - Bajamos los elefantes (bajamos las manos por la espalda con golpes suaves).
 - Dibujan un paisaje (masaje en los costados): con dos arbolitos, con dos conejitos y con dos soledaditos (se dibujan las tres cosas en la espalda).
 - Cae la noche (deslizamos las manos por la espalda).
 - Suben las estrellas (suben los dedos por la espalda).
 - Alumbran las calles (masaje en hombros).
 - ¿hace frío? (se eleva el pelo del a nuca).
 - ¿mucho frío? Pues un escalofrío (y por último se sopla en la nuca mientras se deslizan los dedos por el pelo).
- **EL DORMILÓN:** tumbados en el suelo los niños/as imitan que van despertando poco a poco. Empiezan a mover lentamente la pierna derecha, la izquierda y después levantan ambas del suelo para dejarlas caer relajadas. Después mueven una mano, girándola y abriéndola, después la otra y por último levantan los brazos del suelo y los dejan caer.
 - **ESTIRA Y ENCOGE:** sentados en el suelo en posición recogida, los brazos alrededor de las piernas, la cabeza entre las rodillas, espalda arqueada, intentando ocupar el menor espacio posible durante un minuto. Después se van estirando despacio por

partes, la cabeza, brazos, manos, dedos, pies y piernas, estirándose al máximo. También la cara, abriendo bien los ojos, la boca y la nariz.

- **EL TEATRO:** el niño/a debe reírse todo lo que pueda, haciendo sonido: “jajaja” y abriendo la boca, también con todo el cuerpo, moviéndose a su antojo como si estuviera muy contento, después deben imitar que están enfadados, frunciendo el ceño, bajando las cejas, poniendo morritos...
- **PATA DE PALO:** deben imitar a un pirata con pata de palo, primero deben poner una de las piernas dura, tensa y estirada, como si fuera de palo y tienen que andar y moverse de este modo durante un minuto, después la pierna alternativa. Al final deben relajar ambas piernas.
- **SOY UN GLOBO:** han de imaginar que son globos enormes flotando en el aire con los pulmones y la barriga llenos de aire, la boca llena de aire y estirando brazos y piernas. Después el psicólogo/a hace que les pincha y tienen que desinflarse y arrugarse en el suelo.
- **LOS OLORES:** les presentamos a los niños/as cuatro tarritos de esencias: lavanda, limón, menta y pimienta. Estos van oliendo cada esencia, cuando percibamos la que más les gusta podrán olerla más veces y de forma más prolongada lo cual hará que de forma inconsciente hagan una inspiración profunda.
- **IMITAR ANIMALES:** este juego suele gustar a los niños/as dado que la temática de animales es llamativa para ellos y motivadora. Con la finalidad de trabajar la respiración han de imitar diferentes animales, siempre cogiendo aire profundamente y después soltándolo hasta quedar los pulmones vacíos: La serpiente: coger aire profundamente y cuando lo suelten sisear como la serpiente (“ssssssssssss”), soltando todo el aire; la abeja: realizando el zumbido característico (“zzzzzzzzzzzzzz”) y después soltar todo el aire; la vaca: diciendo “muuuuuuu”; la oveja: diciendo “veeeeeeee”; el cerdo: imitando el ruido del cerdo; el asno: diciendo “iaaaaaiaaaa”.
- **OBJETOS DIVERSOS:** le presentamos a los alumnos/as diversos objetos familiares, uno por uno, diciendo cualidades de ellos y dejando que los chicos/as los observen de cerca y toquen. Estos objetos pueden ser: pincel, tiza, lápiz de color, libreta, goma, sacapuntas, libro... por ejemplo con el pincel les mostramos: “esto es un pincel, mirar qué suaves las celdas, son blanditas y el mango es duro, suave y de color marrón...”. Al terminar de presentar los objetos los mezclamos con otros diferentes y los niño/as, por

orden, tendrán que indicar cuáles de los objetos se han presentado antes y cuáles son nuevos.

- **ESTADOS DE ÁNIMO:** es común en estos alumnos/as trabajar las emociones y los estados de ánimo aunque suele ser difícil su comprensión. En este ejercicio pedimos a los niños/as que indiquen cómo se sienten en ese momento justo, dada su dificultad para la expresión les vamos a ayudar con unos pictogramas de caras sonriendo, tristes, enfadadas, llorando o riendo, así al niño/a le será más fácil expresar su estado.
- **ATENTOS COMO LA RANA:** este ejercicio pertenece al libro: "Tranquilos y atentos como una rana". Dado su nivel de dificultad lo hace apto para trabajar con niños con Síndrome de Down. En esta actividad se explica que la rana es un animal que salta pero también puede permanecer muy quieto, observando todo lo que pasa a su alrededor sin perder detalle y sin reaccionar de inmediato, respirando despacio y de forma profunda. La barriga se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando se suelta todo el aire que está dentro. Ellos/as deben hacer lo mismo, sentados y en silencio, sin música ni ruido de fondo, durante un minuto deben permanecer atentos mirando a su alrededor, los objetos, formas, colores, sensaciones... el tiempo irá aumentando cuando los niños/as se familiaricen con la actividad, hasta un máximo de siete minutos.
- **INSTRUMENTOS DE MÚSICA:** les presentamos una caja con instrumentos de música: campana, platillo, triángulos y xilófono. Les pedimos que escuchen atentamente el sonido del instrumento seleccionado y que levanten las manos cuando ya no escuchen nada, siempre haremos ejemplos antes de cada ejercicio hasta que los alumnos/as los comprendan y se familiaricen con ellos.
- **LOS CINCO SENTIDOS:** El psicólogo/a, se encargará de recoger alguna flor que encuentre en el patio y, si no es época, una hoja de árbol para presentársela a los chicos/as y estos puedan atentamente, tocar, investigar y olerla.
- **CUBITO:** el psicólogo/a coge un cubito de hielo y toca con él a los alumnos/as en ambas manos, primero en una y después en otra.
- **SABORES:** en este caso los alumnos/as deben adivinar qué han comido. Se presentan tres alimentos familiares para ellos, se vendan los ojos y se da un trocito de uno de estos alimentos a cada niño/a, que después tendrán que adivinar qué han comido. Se les pide que saboreen bien, notando la textura, temperatura... Puesto que algunos de ellos pueden presentar dificultades en la expresión oral, se ponen delante de ellos/as

los tres alimentos seleccionados y deben coger aquel que crean que han comido. Los alimentos elegidos serán consensuados con las familias, estando advertidas en todo momento de lo que se le va a presentar a sus hijos/as, teniendo su consentimiento, evitando atragantamientos o alergias.

Al finalizar cada sesión se cierra haciendo tocar un instrumento, el triángulo, los alumnos/as abrazan a sus compañeros y el psicólogo/a les desea buen día con una sonrisa y afecto.

ANEXO IV

<u>Número de sesión</u>	<u>Actividades</u>
1	El perro mojado, Estira y encoje, El teatro, Pata de palo, El dormilón, Masaje e Iniciación al masaje.
2	Igual que la sesión 1.
3	Igual que la sesión 1.
4	Igual que la sesión 1, añadiendo: El ocho, La jirafa y El ombligo.
5	Igual que la sesión 4.
6	Igual que la sesión 4.
7	Igual que la sesión 4.
8	Estira y encoje, El teatro, Pata de palo, Soy un globo, Los olores, Imitar animales e Iniciación al masaje.
9	Igual que la sesión 8.

10	Igual que la sesión 8.
11	Igual que la sesión 8.
12	Igual que la sesión 8, añadiendo: Tranquilos y atentos como una rana, siempre terminando con Iniciación al masaje.
13	Igual que la sesión 12.
14	Igual que la sesión 12, añadiendo: Estados de ánimo.
15	Igual que la sesión 12, añadiendo: Objetos diversos.
16	Igual que la sesión 12, añadiendo: Estados de ánimo.
17	Igual que la sesión 12, añadiendo: Objetos diversos.
18	El dormilón, Pata de palo, Soy un globo, Estados de ánimo, Objetos diversos, Instrumentos de música, Los cinco sentidos, Tranquilos y atentos como una rana e Iniciación al masaje.
19	Igual que la sesión 18.
20	Igual que la sesión 18.
21	Igual que la sesión 18.
22	El dormilón, El teatro, Los olores, Estados de ánimo, Objetos diversos, Instrumentos de música, Los cinco sentidos, Tranquilos y atentos como una rana e Iniciación al masaje.
23	Igual que la sesión 22.

24	Igual que la sesión 22.
25	Igual que la sesión 22.
26	El dormilón, Pata de palo, Imitar animales, Estados de ánimo, Objetos diversos, Instrumentos de música, Los cinco sentidos, Cubito, Tranquilos y atentos como una rana e Iniciación al masaje.
27	Igual que la sesión 26.
28	Igual que la sesión 26.
29	Igual que la sesión 26.
30	Igual que la sesión 26, sustituyendo la actividad de Cubito por la de Sabores.
31	Igual que la sesión 30.
32	Igual que la sesión 30.
33	Igual que la sesión 30.
34	Igual que la sesión 26.
35	Igual que la sesión 30.
36	Igual que la sesión 26.