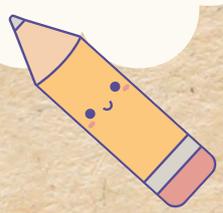




BOLETÍN S.A.A.E

MARZO 2025



Salud emocional y bienestar de nuestro alumnado con necesidades educativas especiales



- 1-Importancia de la Salud Emocional
- 2- Identificación de Necesidades Emocionales
- 3-Impacto de la Inclusión
- 4-Estrategias de Apoyo Emocional
- 5- Estrategias para apoyar al alumnado en el centro y aula
- 6- Bibliografía
- 7-Recursos



Servicio de Asesoramiento y Apoyo Especializado
CCEE Jérôme Lejeune - San Clemente -Cuenca.

C/Rus- Nº 34 // Teléfono 969 30 12 71//correo: saae@jeromelejeune.es



SALUD EMOCIONAL

¿Por qué darle importancia?



IMPORTANCIA

La salud emocional es fundamental para el aprendizaje y el desarrollo social. El alumnado ACNEE puede enfrentar desafíos adicionales que afecten a su bienestar emocional, como por ejemplo, la falta de comprensión de sus compañeros/as o las dificultades a la hora de comunicarse.



Un/a alumno o alumna puede sentirse abrumado en situaciones sociales. Si no se aborda su bienestar emocional, podría experimentar ansiedad y afectar a su capacidad para concentrarse.



SALUD EMOCIONAL

¿Por qué darle importancia?

BENEFICIOS



- **Inclusión y aceptación:** Alumnado aceptado y valorado
- **Desarrollo social:** Desarrollo de habilidades sociales y pertenencia a un grupo.
- **Mejora del aprendizaje:** Cuando el alumnado se siente emocionalmente seguro y apoyado está más dispuesto a participar.
- **Manejo del estrés:** Integrar herramientas que le permitan manejar sus emociones y enfrentar desafíos.

Identificación: Necesidades emocionales



- Reconocer las señales de estrés o frustración es crucial.
- Los docentes deben atender a los cambios en el comportamiento, como retirada social o irritabilidad.

Si un alumno comienza a mostrar comportamientos desafiantes, como gritar o negarse a participar, puede ser un indicio para detectar que se siente abrumado. Un docente puede observar estos cambios, realizar un registro conductual para identificar los detonantes y ofrecer estrategias de apoyo.



INCLUSIÓN: Impacto

Un entorno inclusivo puede mejorar la autoestima y el bienestar emocional. La aceptación por parte de los compañeros es vital para el desarrollo social.

En un aula inclusiva, el alumnado puede participar en las actividades grupales donde se utilizan recursos visuales y se fomenta la comunicación. **No hay que dejar de lado al menor porque no entienda la tarea o no quiera hacerla, nuestro trabajo es adaptarle ese trabajo y facilitar ese acceso a la información que requiere.**

No solo beneficia al alumnado con discapacidad, sino que también enseña a los demás sobre la diversidad y la empatía.

Estrategias de apoyo emocional: EN EL CENTRO

- **Decorar con carteles que promuevan la inclusión y el respeto** → Establecer un acuerdo en el aula donde todos participen en la creación de normas de convivencia.
- **Descansos activos** → Pausas breves de 5-15 minutos en las que se realice ejercicio físico o mental para mejorar el flujo sanguíneo.
- **Promover los Programas de Inteligencia Emocional** → Ayuda al alumnado a desarrollar habilidades sociales y emocionales.
- **Fomentar habilidades sociales** → Fomentarlas para interactuar con los demás, especialmente en la resolución de conflictos. Esto mejoraría la confianza y relaciones interpersonales.





Estrategias de apoyo emocional EN EL AULA

Los docentes pueden utilizar diversas técnicas para apoyar la salud emocional de su alumnado.

- **Rincón de la calma** → espacio donde los estudiantes pueden ir a relajarse y practicar técnicas de respiración o mindfulness cuando se sientan alterados.
- **Crear un espacio seguro** → estableciendo normas de convivencia
- **Escucha activa** → Dedicar tiempo, prestar atención y validar emociones.
- **Actividades de reflexión** → incorporando ejercicios de reflexión como diarios emocionales o charlas en grupo donde se compartan pensamientos y sentimientos.
- **Mindfulness** → introduciendo prácticas o ejercicios de respiración para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad.
- **Reconocimiento de emociones** → Termómetro de las emociones.
- **Role playing** → representación escenográfica de situaciones que puedan surgir en el aula.



BIBLIOGRAFÍA

- **Wolters Kluwer** - Educación emocional.
- **Wolters Kluwer**- Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales. "Aprende con Zape".
- Habilidades sociales. Identidad, Educación emocional y Resolución de conflictos. - Fundación integra.
- Aprendo a comportarme- **Mercedes Zarzuela Borrego**. Editorial GEU
- **Garrote Rojas, D. (2021)**. La inteligencia emocional en niños y jóvenes con necesidades educativas especiales de tipo intelectual.
- **Simón Mateo, E. M. (2012)**. Educación emocional y habilidades sociales con alumnos con necesidades educativas especiales: propuesta de intervención.



RECURSOS

Material divulgativo - Junta de CLM

Programa de educación emocional- DOWN
España

Juegos Online de emociones- Down España

Recursos de Inteligencia Emocional - CAREI

EMOCIONES- Recursos Gobierno Canarias

15 juegos por la inclusión-Educación para compartir
ORG acordes a los ODS

Autonomía y habilidades sociales - La ardilla digital

