



Funded by
the European Union

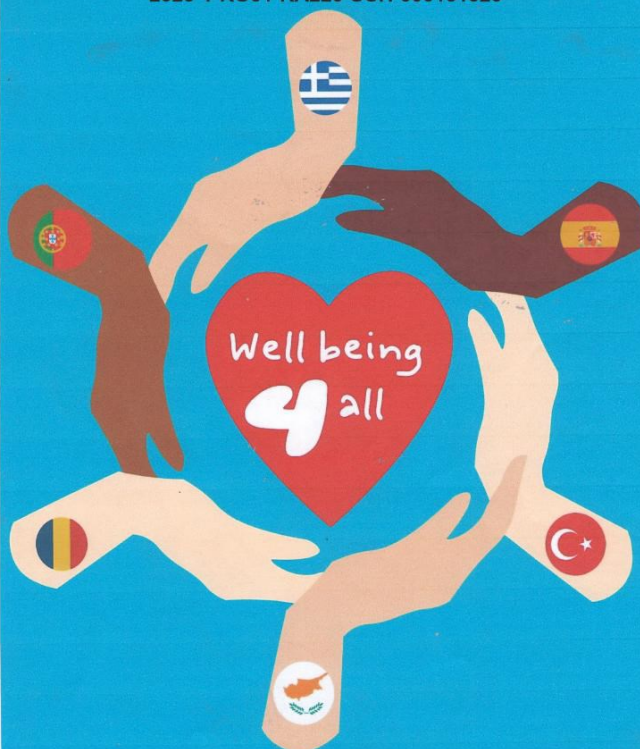
TOOLKIT

SCHOOL WELL-BEEING 4 ALL

(curriculum support)



Erasmus + Cooperation Partnership 2023-2025
2023-1-RO01-KA220-SCH-000151520



**Coordinado por
María Ramona Vesa**

KIT DE HERRAMIENTAS
BIENESTAR ESCOLAR PARA TODOS
(apoyo curricular)

Asociación de Cooperación Erasmus+ (2023-2025)

Número de referencia del proyecto: 2023-1-RO01-KA220-SCH-00015152

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista referidos son los del autor y no necesariamente muestran aquellas expresadas por la Unión Europea o la Agencia Europea Ejecutiva de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.

Bucarest, 2025

Prefacio:

Coordinador del proyecto, **María Ramona Vesa** (Centro Escolar de Educación Inclusiva Cristal, Oradea, Rumania)

Profesor universitario Ph.D. **Karla Melinda Barth** (Universidad de Oradea, Rumania)

Inspector de escuelas de educación especial **Elena María Erdeli** (Inspección del condado escolar de Bihor, Rumania)

Edición técnica y diseño:

Mihaela Adriana Moldava (Centro Escolar de Educación Inclusiva Cristal Oradea, Rumania)

Por el diseño de la portada agradecimiento a Yayang Art de Pixabay.

Tabla de contenido

Prefacio	4
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO RUMANO	10
KADANS - LA DANZA COMO TERAPIA	11
NATACIÓN SENSORIAL: UNA EXPERIENCIA ÚNICA PARA EL CUERPO Y LA MENTE	14
YOGA PARA ESTUDIANTES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA	18
MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA INDUCIR EL BIENESTAR DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN ESCOLAR	20
VIDEO DE APOYO (Código QR)	22
TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS... 😊	23
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO DE CHIPRE	36
TÉCNICA MOSAICO PARA TODOS	37
COCINANDO PARA TODOS - DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS CON NEE A TRAVÉS DE CLASES DE COCINA	40
MÉTODO B.I.M (CUERPO EN LA MÚSICA)	43
JUEGOS DE PLAYA PARA CREAR BIENESTAR A NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES	46
CUENTA-CUENTOS SENSORIALES SONOROS	50
PARTICIPACIÓN DE NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN ACCIONES DE VOLUNTARIADO: "PORQUE ME IMPORTA, ACTÚO"	54
EVENTOS DE VINCULACIÓN PARA DOCENTES	57
TALLERES PARA DOCENTES, BASADOS EN LA EXPERIENCIA	60
VIDEO DE APOYO (Código QR)	61
TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS... 😊	62
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO GRIEGO	72
DANZA FOLCLÓRICA PARA ESTUDIANTES CON NEE Y SUS PROFESORES	73
FOTOGRAFÍA PARA TODOS: UN MEDIO DE EXPRESIÓN PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS PROFESORES	75
CREACIÓN DE JOYERÍA/ACCESORIOS PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS PROFESORES	78
GESTIONAR EL AGOTAMIENTO: RECONEXIÓN CON UNO MISMO Y EL BIENESTAR	81
EJERCICIO MATUTINO CON PIANO PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS PROFESORES	84
KARAOKE PARA TODOS: UN MEDIO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN PARA ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECIALES Y SUS PROFESORES	88
CONTACTO TERAPÉUTICO CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR: EL INVERNADERO COMO BUENA PRÁCTICA EN LA EDUCACIÓN ESPECIAL	91
VIDEO DE APOYO (Código QR)	93

TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS...😊	94
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO DE PORTUGAL	105
BOCCIA: UNA PRÁCTICA INCLUSIVA Y ADAPTADA PARA LA EDUCACIÓN ESPECIAL	106
SALAS SNOEZELEN: UNA EXPERIENCIA SENSORIAL INCLUSIVA PARA LA EDUCACIÓN ESPECIAL	109
ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE USANDO APLICACIONES DE JUEGOS ON LÍNEA	112
TERAPIA OCUPACIONAL	115
LA FILOSOFÍA UBUNTU Y SU CONTRIBUCIÓN AL BIENESTAR	119
ACTIVIDADES DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS - FORMACIÓN DE EQUIPOS	122
FESTIVAL ESCOLAR DE FIN DE AÑO: UNA CELEBRACIÓN PARA LA COMUNIDAD ESCOLAR Y LAS FAMILIAS	124
VIDEO DE APOYO (Código QR)	126
TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS...😊	127
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO ESPAÑOL	133
MÉTODO DE ENSEÑANZA Y ENFOQUE ARASAAC PARA DISCAPACIDADES MOTORAS Y OTROS TRASTORNOS DEL DESARROLLO PARA CREAR BIENESTAR PARA ESTUDIANTES CON NEE	134
LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL ALUMNO CON NEE. PILATES, UN RECURSO ÚTIL PARA EL BIENESTAR.	137
LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO. EJERCICIOS EN CAMA ELÁSTICA, UN RECURSO ÚTIL PARA LA SALUD MENTAL Y EL ALIVIO DEL ESTRÉS.	140
YOGA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA CREAR BIENESTAR PARA ALUMNOS/PROFESORES - RUTINAS DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN	142
VIDEO DE APOYO (Código QR)	144
TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS...😊	145
MÉTODOS PROPUESTOS POR EL SOCIO TURCO	154
MÉTODO DE MUSICOTERAPIA ORFF	155
PREVENCIÓN DEL ACOSO ENTRE IGUALES CON EL MÉTODO DE JUEGO EDUCATIVO	157
MÉTODOS DE BIENESTAR PARA DOCENTES. ADQUIRIENDO HABILIDADES DE GESTIÓN DEL ENFADO CON LA TÉCNICA DE IMÁGENES	159
MÉTODO DE MUSICOTERAPIA PENTATÓNICA	162
ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PARA PROFESORES QUE TRABAJAN CON ESTUDIANTES CON NEE	165
DESARROLLO DE HABILIDADES DE CONCIENCIA EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES CON NEE	167
DESARROLLO DE HABILIDADES DE CONCIENCIA EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DE LOS DOCENTES QUE TRABAJAN CON ESTUDIANTES CON NEE	169
VIDEO DE SOPORTE (Código QR)	171

TAMBIÉN APRENDIMOS E IMPLEMENTAMOS NUEVOS MÉTODOS DE NUESTROS SOCIOS...😊

172

PREFACIO

*Este kit de herramientas es el resultado del programa Erasmus+ **Bienestar escolar para todos** Proyecto, llevado a cabo en colaboración por seis escuelas/instituciones especiales o inclusivas de Rumanía, España, Portugal, Grecia, Turquía y Chipre. La iniciativa surgió de una convicción común: el bienestar del alumnado y del profesorado es la base de una educación de calidad y la premisa de un clima escolar verdaderamente inclusivo.*

Este volumen reúne métodos, herramientas y prácticas desarrolladas y probadas por escuelas asociadas con el objetivo de apoyar a niños con necesidades educativas especiales, así como al profesorado que los acompaña en su proceso de aprendizaje. Los materiales presentados ofrecen ejemplos concretos de actividades, enfoques y estrategias para crear un clima escolar positivo, donde cada estudiante se sienta aceptado, valorado y motivado para alcanzar su máximo potencial, y donde el profesorado reciba apoyo para desarrollar habilidades de gestión del estrés en el entorno laboral.

El kit de herramientas no es solo una colección de métodos, sino también un testimonio de colaboración intercultural. La diversidad de experiencias aportadas por los socios ha enriquecido la perspectiva sobre cómo las escuelas pueden convertirse en espacios acogedores, seguros y abiertos para todos. En sus páginas, los lectores encontrarán tanto el rigor de las herramientas pedagógicas como la inspiración de ideas destinadas a transformar el aula en un lugar de alegría y aprendizaje auténtico.

Queremos que este libro se convierta en un verdadero apoyo para docentes, orientadores y todos aquellos que se preocupan por la inclusión educativa, pero también en una fuente de inspiración para futuras iniciativas dedicadas al bienestar escolar. Porque solo mediante la colaboración, el respeto y el cuidado podemos construir una escuela donde el bienestar sea un derecho de todos, no una excepción.

Esperamos, pues, que estas páginas se conviertan en una guía útil y un punto de partida para nuevas iniciativas que sitúen el bienestar en el centro de la vida escolar, tanto para todos los niños como para los profesores que los acompañan en su camino hacia el conocimiento y el desarrollo.

María Ramona Vesa
Coordinadora del proyecto
Centro Escolar de Educación Inclusiva Cristal, Oradea, Rumania

Como profesor universitario en la Universidad de Oradea, tuve el privilegio de seguir de cerca la colaboración europea Erasmus+ "School Well-Being 4 All", que reunió a escuelas e instituciones de educación especial e inclusivas de Rumanía, España, Turquía, Grecia, Chipre y Portugal. Unidos por una misión compartida, estos socios trabajaron para construir un clima educativo donde cada niño y cada docente se sintiera valorado, respetado y apoyado.

Este kit de herramientas es el resultado de una colaboración intensa e inspiradora, basada en el intercambio de experiencias, buenas prácticas y métodos innovadores para promover el bienestar en las escuelas. Se centra especialmente en los niños con necesidades educativas especiales (NEE) y en el abnegado profesorado que los guía en su proceso de aprendizaje.

Nuestros estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas de la Universidad de Oradea participaron con entusiasmo como voluntarios en diversas actividades del proyecto organizado por el Centro Școlar de Educație Incluzivă Cristal Oradea, la escuela coordinadora de Rumanía. A través de sesiones del método Orff, talleres de pintura Ebru, capacitaciones ARAASAC/TEACCH y cuentacuentos sensorial, tuvieron la oportunidad de experimentar de primera mano lo que significa crear un entorno escolar verdaderamente inclusivo y solidario. Esta experiencia fue profundamente formativa en su desarrollo como futuros educadores de NEE.

Este conjunto de herramientas, desarrollado internacionalmente, confirma que la educación inclusiva no es solo un ideal europeo, sino una realidad viva, construida día a día mediante el compromiso, la colaboración y la apertura a la diversidad. Felicito efusivamente al coordinador y a todos los socios del proyecto por su dedicación y valiosas contribuciones.

Profesora Universitaria Dra. Karla Melinda Barth
Universidad de Oradea, Rumania

BIENESTAR ESCOLAR PARA TODOS kit de herramientas, es el producto final del proyecto Erasmus+ con el mismo nombre. Presenta una variedad de métodos y prácticas para mejorar el bienestar del alumnado con necesidades especiales y del personal que trabaja con ellos en escuelas o instituciones especiales o inclusivas. El proyecto está coordinado por el equipo de CSEI "Cristal" en Oradea, Rumanía.

El objetivo general del proyecto pretende promover el bienestar y la inclusión mediante el desarrollo de habilidades prácticas y socioemocionales tanto en el alumnado con diversos tipos de discapacidad, como en el personal docente y administrativo.

Los grupos destinatarios a los que se proponen los métodos y prácticas presentados en este conjunto de herramientas son variados e incluyen:

- Estudiantes con diferentes tipos de discapacidades, como trastornos del espectro autista (TEA), discapacidades intelectuales (p. ej., síndrome de Down, retrasos en el desarrollo), discapacidades físicas, dificultades de aprendizaje (p. ej., dislexia, TDAH) y trastornos emocionales o del comportamiento
- Personal docente y no docente dentro de las instituciones educativas (escuelas especiales o inclusivas)

El kit de herramientas elaborado por el profesorado de los países socios del proyecto (Rumania, Chipre, Turquía, Grecia, Portugal y España) detalla numerosos programas prácticos destinados a crear bienestar en la escuela, programas estructurados en distintas áreas, entre las que destacan las siguientes:

1. ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CREATIVAS

- **Mosaico para todos:** Destaca el valioso papel de las artes en la salud mental. Crear mosaicos puede mejorar el bienestar, fomentando la interacción social, la expresión emocional y el desarrollo del sentido de comunidad.
- **Creación de joyas para profesores y estudiantes con necesidades educativas especiales:** La creación de joyas, realizada dentro de la terapia ocupacional, mejora la motricidad fina, la creatividad y la colaboración entre alumnos y profesores.
- **Fotografía para todos:** El uso de la fotografía como medio de expresión para los estudiantes con necesidades educativas especiales apoya el desarrollo emocional, la creatividad y contribuye a construir relaciones basadas en la confianza.
- **Arte en mármol / Música pentatónica / Karaoke / Orff:** La implementación de la terapia Ebru (Arte del Mármol), la música pentatónica, los programas de karaoke y la técnica Orff pertenecen al ámbito artístico y creativo.

2. MÉTODOS TERAPÉUTICOS Y DE DESARROLLO PERSONAL

- **Método BIM (Cuerpo en la Música) :**Un método corporal y musical desarrollado por Patrick Meuldijk que utiliza accesorios específicos y coreografías de movimiento para proporcionar estimulación basal. Los objetivos de este método incluyen establecer contacto, interacción, consciencia corporal y relajación para estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE).
- **Kadans -** Es un método de danzaterapia desarrollado por Katrien Bruer, inspirado en la Teoría de los Cinco Ritmos que se centra en el desarrollo del esquema corporal, la coordinación motora, la autonomía personal y ofrece el placer de bailar.

- **Habitaciones Snoezelen:** Las salas multisensoriales están especialmente diseñadas para crear un ambiente relajante y estimulante, adaptado a las necesidades de cada estudiante. Las actividades organizadas en ellas promueven la relajación física y emocional, reducen la ansiedad y favorecen la integración sensorial.
- **Método TEACCH y enfoque ARASAAC.** El método TEACCH se centra en la enseñanza estructurada y visual, especialmente para niños con TEA. Utiliza el sistema pictográfico ARASAAC para facilitar la comunicación aumentativa y alternativa, así como el acceso cognitivo.
- **Estrategias para el desarrollo del lenguaje mediante aplicaciones y juegos en línea** Representa un método moderno y eficaz para mejorar las habilidades lingüísticas mediante el uso de aplicaciones de juegos en línea. Este enfoque está diseñado para ser interactivo, dinámico y adaptado a las necesidades específicas de los estudiantes, especialmente aquellos con necesidades educativas especiales. Las herramientas digitales ofrecen entornos interactivos y dinámicos donde los estudiantes pueden practicar vocabulario, gramática, pronunciación y comprensión en tiempo real. A diferencia de los métodos tradicionales, los juegos de idiomas ofrecen retroalimentación inmediata, repetición y aprendizaje contextual, lo que ayuda a consolidar conocimientos, mantener la motivación del estudiante y permitir un aprendizaje diferenciado, adaptándose a diferentes niveles de competencia y habilidades de aprendizaje.

3. EDUCACIÓN FÍSICA Y MOVIMIENTO ADAPTADOS

- **Ejercicio matutino con piano:** Un programa diario de ejercicios físicos ligeros, acompañados de música clásica de piano, diseñado para activar el cuerpo y la mente antes de comenzar las lecciones, mejorando la coordinación, el equilibrio y el estado de ánimo.
- **Boccia/Bolos:** Un deporte estratégico, adaptado para personas con discapacidades físicas graves. Fomenta la inclusión, el desarrollo de habilidades motoras y... pensamiento estratégico.
- **Juegos de playa para el bienestar:** Actividades deportivas de playa adaptadas (por ejemplo, bolos, fútbol playa) para promover la salud física, el desarrollo de habilidades motoras y la inclusión social.
- **Natación sensorial:** Un método que estimula simultáneamente todos los sentidos y el sistema muscular/esquelético en un entorno acuático, con objetivos fisioterapéuticos (por ejemplo, aumentar el tono muscular) y psicomotores (por ejemplo, relajación, estimulación vestibular).
- **Yoga para estudiantes con problemas de conducta:** Prácticas que ayudan a mejorar el poder de concentración, el desarrollo de la memoria, reducción de la ansiedad y el estrés.
- **Pilates:** Ejercicios adaptados que se centran en la corrección de la postura y el refuerzo de los músculos centrales, ayudando a mejorar el comportamiento y el equilibrio emocional.
- **Entrenamientos en trampolín:** Ejercicios para profesores: ayudan a aliviar el estrés, reducir la ansiedad y aumentar el bienestar general al liberar endorfinas y serotonina.

- **Sesiones de baile:** Bailar mejora el bienestar emocional, la conexión social y la sensación de realización personal, siendo una valiosa herramienta para la salud mental.

4. HABILIDADES PARA LA VIDA E INTEGRACIÓN SOCIAL

- **Cocinando para todos:** Clases de cocina en escuelas especiales/inclusivas que ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales para la vida y para la independencia, incluida la aplicación de conceptos de matemáticas y lectura (a través de comprensión de recetas).
- **Terapia ocupacional:** La terapia ocupacional se centra en el desarrollo de habilidades funcionales, cognitivas, emocionales y sociales, preparando a los estudiantes para una vida activa e independiente, incluso a través del Programa de Transición Individual (ITP) para la vida adulta.
- **Acciones de voluntariado para todos:** Proyectos de voluntariado que ofrecen a estudiantes con NEE la oportunidad de ser vistos por sus habilidades, ayudando a aumentar su autoestima, promover la inclusión y reducir el aislamiento.
- **Contacto terapéutico con la naturaleza:** Gestionar un invernadero como práctica innovadora, proporcionando equilibrio emocional, mejorando el estado de ánimo y desarrollando habilidades profesionales relacionadas con la agricultura.

5. BIENESTAR DOCENTE

- **Cómo afrontar el agotamiento:** Abordar el síndrome de “burnout” en educadores que trabajan con niños con necesidades especiales y otras afecciones, una condición caracterizada por agotamiento físico, emocional y mental. El kit de herramientas ofrece medidas preventivas individuales (gestión del estrés, conciliación de la vida laboral y personal) y medidas organizativas (reducción de la carga de trabajo, reconocimiento).
- **La filosofía UBUNTU:** Aplica la filosofía africana que enfatiza la interconexión y el respeto mutuo. Proporciona a los docentes un marco para la reflexión personal, el desarrollo de la resiliencia y el cultivo de la empatía, ayudándoles a gestionar el estrés y el aislamiento.
- **Eventos de formación de equipos para profesores:** Organización de eventos de vinculación y actividades de “team building” para docentes con el fin de aumentar el bienestar, promover el trabajo en equipo y reducir el estrés.
- **Taller experiencial:** Talleres prácticos para docentes para conectar la teoría con la práctica y desarrollar habilidades y estrategias prácticas de forma activa y reflexiva.
- **Festival de fin de año escolar:** Es un día festivo para la comunidad escolar y las familias, que reúne a estudiantes, familias y personal escolar en una celebración conjunta llena de alegría y energía. El evento está diseñado para fortalecer la comunidad escolar y celebrar los logros académicos y sociales alcanzados durante el año escolar.

En conclusión, este kit de herramientas representa una guía completa que ofrece una variedad de métodos inclusivos y adaptados para apoyar el desarrollo holístico (físico, cognitivo, emocional y social) de los estudiantes con discapacidades y para mejorar el entorno de trabajo y el bienestar del personal escolar.

Inspectora de escuelas de educación especial, Elena Maria Erdeli
Servicio de Inspección del Condado Escolar de Bihor, Rumania



Funded by
the European Union

Authors / Contributor
(in alphabetical order):

Emoke Bar
Gyorgyi Boros
Bianca Buboiu
Emilia Burcă
Aurelia Copăcian
Anca Dura
Monica Kover
Eva Oprea
Maria Ramona Vesa
Stela Roman

Technical editing and design:
Mihaela Adriana Moldovan



ORADEA
CENTRUL ȘCOLAR
DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ
"CRISTAL"



ROMANIA

KADANS - LA DANZA COMO TERAPIA

INFORMACIÓN GENERAL

Kadans es un método de danza terapéutica desarrollado por Katrien Bruer, terapeuta de danza belga. El término «Kadance» es una combinación de su nombre y la palabra «danza». Este método se basa en la experiencia de Bruer trabajando con personas de diversas edades con necesidades especiales. Se inspira en la estructura y los conceptos fundamentales de la Teoría de los Cinco Ritmos e incorpora elementos de las Expresiones Primitivas.

En Kadans, Katrien Bruer adaptó la teoría y la práctica de "Los 5 Ritmos" de Gabriëlle Roth para niños y adultos con discapacidades múltiples graves. También incorporó elementos del Análisis del Movimiento Laban (LMA) de Rudolph von Laban y la Estimulación Basal de Andreas Fröhlich. El método utiliza metáforas reconocibles, imágenes de la vida cotidiana y patrones de movimiento simples y repetitivos. Este enfoque permite a los participantes con necesidades especiales ampliar su repertorio de movimientos según sus capacidades individuales y expresarse con autenticidad. Kadans busca equilibrar el apoyo y la autonomía, brindando oportunidades a los participantes para conectar consigo mismos y con los demás. En la práctica, este método produce efectos terapéuticos únicos para cada persona.

GRUPO DESTINATARIO

El método está dirigido a niños y adultos con síndrome de Down, discapacidades sensoriales, trastornos del espectro autista, discapacidades mentales y discapacidades neuromotoras.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Kadans busca fomentar el desarrollo de la conciencia corporal, la orientación espacial, la coordinación motora, la imitación, la autonomía personal y la integración sensorial, a la vez que proporciona el placer de bailar y moverse al ritmo de la música. El ambiente grupal fortalece las relaciones, reduce las conductas autoagresivas y mejora la autoestima mediante experiencias de éxito. Al centrarse en las habilidades sociales, Kadance fomenta la integración social, permitiendo a los participantes interactuar con confianza con sus compañeros y disfrutar de cada sesión.

CÓMO LO HACEMOS

Las sesiones están cuidadosamente estructuradas y se repiten diez veces para brindar un entorno seguro y predecible que fomenta el aprendizaje. En un entorno grupal de apoyo, cada niño participa a su propio ritmo y nivel de habilidad, ya sea de forma independiente o con la ayuda de un adulto. "sombra" quien ofrece orientación personalizada y traduce movimientos. Esto es especialmente beneficioso para niños con discapacidades neuromotoras, para quienes las experiencias táctiles y cinestésicas son muy valiosas. Cada sesión comienza con una canción rítmica de bienvenida y termina con un ritual de despedida. La esencia de la sesión consiste en explorar cinco ritmos distintos, cada uno vinculado a un nivel de energía, emoción y elemento de la naturaleza específicos, creando una rica experiencia sensorial.

Fluir Este ritmo fluido nos transporta al presente, donde experimentamos una profunda sensación de calma mediante movimientos pausados y elegantes. Cada movimiento se conecta fluidamente, creando una fluidez armoniosa que recuerda al Tai Chi. Visualizamos patrones circulares, como el símbolo del infinito, el suave balanceo de un árbol al viento o el vuelo de un águila. Este ritmo evoca la energía femenina, fomentando la creatividad y una sensación de conexión con la tierra. La música es melodiosa y armoniosa, profundizando la experiencia sensorial. *Ejemplos musicales: Liu Yifei: Disney's Mulan Reflection, Anastasia Disney Movie: Once Upon a December*

Stacatto El ritmo staccato late con energía y potencia puras, generando movimientos agudos y definidos con inicios y finales claros. Esta estructura distintiva nos permite canalizar nuestra fuerza, e incluso nuestra ira, en una expresión concentrada. Imaginemos el latido potente de un corazón, la fuerza de los tambores o la pasión ardiente del flamenco. Este ritmo resuena con la energía masculina, anclando firmemente en el presente. La música es una poderosa oleada de ritmos, una marcha binaria que capta la atención. *Ejemplos musicales: Michael Jackson: Black or White, Queen: we will rock you*

Caos El ritmo Caos ofrece un espacio seguro para experimentar con la liberación de emociones negativas. Se puede comparar con la poderosa erupción de un volcán o la energía del agua hirviendo. Al trabajar con niños con discapacidad, es importante brindarles una sensación de seguridad y un camino claro de regreso al presente. Por ejemplo, tras un periodo de movimiento libre, volvemos a un círculo. Este ritmo incorpora energías tanto femeninas como masculinas. La música es emocionante y va ganando ritmo para crear un clímax dinámico. *Ejemplos musicales: Bubamara: Gato negro, gato blanco, Amadeus: Arizona*

Letras El ritmo de la letra celebra la alegría de la vida, reflejando la renovación de la primavera. Los movimientos son divertidos, alegres y lúdicos, fomentando la expresión abierta. El ambiente grupal es esencial, ofreciendo un espacio seguro para conectar con los demás. La música es alegre y animada, fomentando un estado de ánimo positivo, como la salsa o ritmos brasileños. *Ejemplos musicales: Shakira: La la la (Brasil 2014), Álvaro Soler: Sofía*

Quietud El ritmo Quietud ofrece la oportunidad de relajar el cuerpo y aquietar la mente, evocando la sensación de llegar a casa y encontrar descanso. La música es suave y apacible, típicamente relajante. Durante este ritmo, se anima a los niños a mantenerse pasivos, y se puede recurrir al masaje para ayudarlos a relajarse con la música relajante.

Kadans incorpora movimientos sencillos y familiares de nuestra vida diaria, como la lluvia al caer, cortar verduras o andar en bicicleta. Cada ritmo combina dos o tres de estos movimientos. Las pistas vocales realzan y dinamizan los movimientos, especialmente en los ritmos staccato y líricos. La voz también ayuda a expresar emociones, fomentando la liberación y la libertad en las letras o los ritmos caóticos.



Referencias:

1. Margariti, A. y otros (2012). Aplicación de la danzaterapia de Expresión Primitiva en una población psiquiátrica, *The Arts in Psychotherapy* 39(2):95–101 DOI:10.1016/j.aip.2012.01.001
2. Krabill, M. (2015). *Las cinco principales ventajas de la danzaterapia*, *Comunidad de recursos para personas con discapacidad*, <http://www.disabilityresource.org/29-top-five-advantages-of-dance-therapy>, visto el 21.07.2017
3. Bruer, K. (2008). *Kadans-Danza como actividad terapéutica - apoyo al curso*, Oradea
4. Oprea, E., Boros Gy., Blaskó N., Ilisie C., Indrie C., Wagner A. (2023). *ASTa dans - Guía metódica para aplicar Kadans a niños y jóvenes con trastornos del espectro autista*, Oradea, Editorial Primus
5. <https://www.adta.org/>

NATACIÓN SENSORIAL - UNA EXPERIENCIA ÚNICA PARA EL CUERPO Y MENTE

INFORMACIÓN GENERAL

El niño con discapacidades sensoriales múltiples no se beneficia de la interacción con el entorno con la misma facilidad que el niño sin discapacidad. Su espacio está limitado por el alcance de sus manos. Su motivación para la exploración es mínima y su éxito es casi inexistente. El papel crucial de los estímulos externos en el desarrollo motor y en el establecimiento de las bases para el desarrollo conceptual está limitado por las vías de acceso (táctil-cinestésica, olfativa, gustativa), así como por las deformidades existentes. (Gerad Swan, 2005)

¿Qué es la natación sensorial?

- Una forma de terapia acuática
- Combina movimientos suaves con estímulos sensoriales
- Crea un espacio seguro para la exploración y la relajación

¿Para quién está recomendado?

- Niños con necesidades especiales (y no sólo)
- Adultos que buscan relajación activa
- Personas en recuperación física o emocional

Elementos clave de la natación sensorial

- Movimientos lentos y controlados
- Juguetes y objetos flotantes con diferentes texturas
- Juegos interactivos en el agua
- Música relajante o sonidos ambientales (opcional)

¿Por qué deberías elegir la natación sensorial?

- Terapia holística: cuerpo – mente – emociones
- Crea conexiones e interacciones positivas
- Transforma el tiempo pasado en el agua en una experiencia terapéutica

El programa de natación sensorial se imparte dos veces al mes en nuestra escuela, en una piscina privada de la ciudad. La Universidad de Oradea colabora en este proyecto y proporciona voluntarios (estudiantes) que ayudan a los niños a realizar los movimientos en el agua y siguen las instrucciones del coordinador del proyecto.

GRUPO DESTINATARIO

Alumnos de preescolar y primaria del C.Ş.E.I. Cristal Oradea con diversos tipos de discapacidad:

- Parálisis cerebral;
- Sordoceguera;
- Discapacidades sensoriales múltiples;
- Discapacidades visuales;
- Otras discapacidades.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Objetivos fisioterapéuticos:

- Aumentar el tono muscular en niños con hipotonía muscular;
- Disminuir la espasticidad muscular en niños hipertónicos;
- Realizar un movimiento activo con resistencia debido al factor mecánico;
- Aumentar la amplitud del movimiento;
- Mejorar el tono postural;
- Mejorar la circulación.

Objetivos psicomotores:

- Relajación;
- Experimentar nuevas sensaciones vestibulares / estimulación vestibular,
- Adquirir nuevas experiencias al experimentar el cuerpo en un entorno desconocido;
- Tomar conciencia/experimentar ciertos movimientos en el agua, un entorno en el que cualquier movimiento, incluso pequeño, puede ser mejor percibido debido a la "resistencia" del entorno, estimulando y alentando las iniciativas de movimiento;
- Explorar el espacio, proporcionando nuevas experiencias;
- Experimentar el movimiento del cuerpo en un entorno con fuerza gravitacional reducida.

Objetivos de la estimulación sensorial:

- Crear experiencias en las que toda la superficie del cuerpo pueda funcionar como un órgano perceptivo de estímulos somáticos;
- Estimulación somática basal;
- Estimulación vestibular basal, estimulación de experiencias propioceptivas;
- Estimulación de la apertura sensorial a través de percepciones y sensaciones nuevas, pero fundamentales, al mismo tiempo.

Objetivos emocionales:

- Estimulación de la apertura sensorial a través de percepciones y sensaciones nuevas, pero fundamentales, al mismo tiempo;
- Desarrollar la confianza en sí mismo;
- Creación de un estado de bienestar;
- Comprensión, estímulo, cariño;
- Creación o fortalecimiento de vínculos afectivos niño-interventor;
- Establecimiento de relaciones sociales. Los niños aprenderán unos de otros mediante la observación y la imitación, mientras disfrutan de la compañía de otros niños, desarrollando así su inteligencia emocional.

CÓMO LO HACEMOS

Evaluación inicial de la interacción del niño con el programa propuesto (evaluando cómo reacciona el niño al agua y al interventor).

Tabla 1

Cuadro de registro de las etapas de la interacción del niño con el programa de natación sensorial

Resiste la interacción	Tolera la interacción	Cooperación pasiva	Acepta	Responde	Dirige	Imita	Muestra iniciativa
------------------------	-----------------------	--------------------	--------	----------	--------	-------	--------------------



Observaciones: C.D. tolera la interacción con el agua, con el equipo e incluso con el terapeuta. Se vuelve espástico con facilidad al entrar en contacto con el agua y el interventor, pero no mantiene ni repite esta reacción. Si el interventor forzara la introducción de una nueva actividad en ese momento, la relación podría deteriorarse y las respuestas del niño consistirían únicamente en reacciones negativas, cuya solución requeriría mucho tiempo. Es evidente que el objetivo principal será crear un vínculo emocional entre ambos para que el niño confíe en el adulto, y solo entonces podrán introducirse nuevas actividades.

Implementación del programa(sesiones dos veces al mes, en piscina privada, con el apoyo de voluntarios y coordinación especializada).



Evaluación final de la interacción del niño con el programa propuesto (observando el progreso en la interacción, la iniciativa y el disfrute de la participación).

Tabla 2

Cuadro de registro de las etapas de la interacción del niño con el programa de natación sensorial

Resiste la interacción	Tolera la interacción	Cooperación pasiva	Acepta	Responde	Dirige	Imita	Muestra iniciativa
------------------------	-----------------------	--------------------	--------	----------	--------	-------	--------------------



Observaciones: C.D. tiene plena confianza en el terapeuta y disfruta interactuando con él. A su vez, él ha desarrollado una excelente conexión con el niño. Estos aspectos han sido observados tanto por los profesores, que conocen al niño desde hace muchos años, como por la madre, quien estuvo presente en todas las sesiones de natación en la piscina.

La implementación del programa de natación sensorial ha demostrado la eficacia de esta terapia para apoyar a niños con discapacidad. Tras la participación regular, se observó un progreso visible en la aceptación y el disfrute de la interacción con el agua por parte de los niños, así como en la consolidación de su relación de confianza con el terapeuta. Si bien al principio algunos niños se mostraron reacios al contacto con el agua, con el tiempo comenzaron a cooperar, a responder positivamente a las actividades e incluso a mostrar iniciativa al explorar el entorno acuático.

Además de los beneficios sensoriales y motores, el programa contribuyó a fortalecer el vínculo emocional entre el niño y el adulto, un aspecto destacado tanto por el profesorado como por los padres. Asimismo, la participación de los estudiantes voluntarios facilitó no solo el apoyo práctico en la realización de las sesiones, sino también su formación profesional en el trabajo con niños con necesidades educativas especiales.

La natación sensorial demuestra ser una intervención holística con un impacto positivo en el desarrollo motor, sensorial y emocional de los niños, con resultados notables en términos de bienestar. Representa un modelo de buena práctica que merece ser continuado y ampliado.

Referencias:

1. Brown, N. (coordinador). (2005). *El niño con sordoceguera/deficiencias sensoriales múltiples: intervención y educación*, Bucarest, Editorial Semne
2. Dura, A., Szabolcs, H., Todea, S., Vesa, R. (2017). *Programa de natación sensorial C.S.E.I. Cristal Oradea*

YOGA PARA ESTUDIANTES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA

INFORMACIÓN GENERAL

El yoga es un conjunto de prácticas que conectan el cuerpo, la respiración y la mente. Incluye movimientos del cuerpo y sus partes, movimientos respiratorios relacionados con ellas y su consciencia, con el objetivo final de alcanzar un estado general de bienestar.

Los beneficios del Yoga para niños son:

- Mejora la capacidad de concentración;
- Desarrolla la memoria;
- Mejora la autoestima;
- Tiene una influencia positiva en el rendimiento escolar y el comportamiento en el aula;
- Reduce la ansiedad y el estrés;
- Es un medio de relajación;
- Proporciona flexibilidad al cuerpo.

El "*Yoga para niños*". El programa "Se lleva a cabo en nuestra institución. Mediante él, acompañamos el desarrollo de actividades que generan bienestar y relajación, reducen la irritabilidad y mejoran la capacidad de concentración de los niños.

También pretendemos informar a otros profesores de la escuela sobre los beneficios de utilizar ejercicios de Yoga como método para mejorar el bienestar de los niños y familiarizarlos con esta técnica.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con trastornos de conducta.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Percepción de la propia posición corporal;
- Control de la respiración;
- Aumentar la capacidad de concentración;
- Mejorar la flexibilidad;
- Relajación general.

CÓMO LO HACEMOS

Las actividades del programa se organizaron individualmente o en grupos pequeños, con los estudiantes del CSEI Cristal Oradea, con un ambiente musical adecuado. El fisioterapeuta y un profesor de educación especial diseñaron y apoyaron las actividades. Este seleccionó las actividades y estableció los objetivos según las características individuales de los estudiantes.

En la primera parte de la actividad se realizaron ejercicios sencillos de calentamiento de proximal a distal, después los alumnos se familiarizaron con posturas sencillas de Yoga: de pie, decúbito ventral, supino, sentado. Las posiciones de yoga simples incluyen la postura de la montaña (Tadasana) para estar de pie, la postura fácil (Sukhasana) para sentarse, la postura

del niño (Balasana) para descansar y la postura del perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana), que es una postura fundamental. Otras opciones básicas son la postura de la silla (Utkatasana) y la postura de la cobra (Bhujangasana), siendo la postura Savasana una excelente manera de finalizarla.

Además de aprender las posturas, se realizaron ejercicios de respiración, enfatizando la consciencia de la inhalación y la exhalación. Tras familiarizar a los estudiantes con las posturas, procedieron a correlacionarlas con la respiración.

Al finalizar las actividades, se pidió a los niños que, acostados boca arriba y con los ojos cerrados, sintieran las partes de su cuerpo.



Referencias:

Wei, M. (2016). *Más que un juego: Yoga para niños en edad escolar*, Harvard Health Publishing, Facultad de Medicina de Harvard

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA INDUCIR EL BIENESTAR DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN ESCOLAR

INFORMACIÓN GENERAL

A menudo, los profesores nos sentimos abrumados por la multitud de tareas que tenemos que afrontar a diario. Desde la gestión de la clase hasta los documentos que manejamos a diario, pasando por la preparación minuciosa de las clases, hasta los métodos de enseñanza creativos e interactivos que utilizamos. Por ello, hay días en los que simplemente sentimos que es demasiado o demasiado difícil.

Así pues, el bienestar docente ha recibido mucha atención en las últimas décadas y se refiere a su desempeño laboral saludable y exitoso. De hecho, mientras que la salud física, psicológica y mental se refiere más a la ausencia de discapacidad, el bienestar se refiere más a la capacidad del profesorado para desarrollar un equilibrio positivo y dinámico entre sus recursos y sus desafíos/exigencias (ambientales, sociales, individuales, físicos, mentales y psicológicos).

¿Qué podemos hacer para mejorar el bienestar? ¿Cuáles podrían ser los métodos óptimos para lograrlo? No podemos asegurarlo, pero podemos recurrir a diversas estrategias o métodos, como reuniones para fortalecer la cohesión del grupo docente, utilizar juegos, organizar talleres creativos sobre diversos temas o incluso sesiones de relajación.

Energizantes/calentamientos, rompehielos y juegos de resolución de problemas -Este tipo de juegos proporciona un marco propicio para asociar objetivos personales que motivan al individuo, orientados a resultados y, generalmente, a ventajas individuales, con la creación de un verdadero espíritu de equipo, preocupado por el rendimiento y el éxito del grupo. Buscan la colaboración/cooperación y buscan aumentar el grado de participación individual, desarrollar la capacidad de resolver problemas colectivamente y pueden servir para mejorar el espíritu de equipo, eliminar barreras y estereotipos psicológicos, aumentar la autoconfianza, la condición física y mental de los participantes, y fomentar la solidaridad y la responsabilidad.

Nosotros usamos *energizantes* por diversas razones, como ayudar a las personas a conocerse, aumentar la energía o el entusiasmo, fomentar el trabajo en equipo o hacer que las personas reflexionen sobre un tema específico. Los juegos que ayudan a las personas a conocerse y a relajarse se llaman...*rompehielos*. Se pueden utilizar otros juegos para ayudar a las personas a pensar en cuestiones y a resolver problemas que puedan encontrar cuando trabajan juntas.

Taller creativo Es una forma analógica, digital o mixta de un evento en el que un pequeño grupo de personas trabaja en conjunto durante un período limitado y compacto en el marco de un proceso conjunto de generación de ideas. Los talleres son una excelente oportunidad para fomentar el pensamiento creativo, la discusión, el debate, el intercambio de información, la resolución de problemas y la toma de decisiones (5). Más importante aún, también ofrecen un espacio para satisfacer las necesidades socioemocionales de los empleados, lo que a su vez conduce a resultados más productivos (5). En otras palabras, si las personas que participan experimentan esta colaboración como positiva, son más creativas y están más motivadas para participar en la generación de ideas. Sin embargo, estos hallazgos solo se aplican si el taller está bien diseñado. De lo contrario, un diseño deficiente del taller puede

generar actitudes negativas en los empleados que reducen la percepción de estos sobre su trabajo y bienestar, además de afectar negativamente los resultados de las organizaciones.

Para que un grupo alcance el máximo rendimiento y productividad, cada persona debe prestar mucha atención a su bienestar individual. El ritmo de alerta que impone el trabajo con niños exige mucho al cuerpo. Esta exigencia mantiene al profesorado en un estado más o menos perceptible de sobrecarga, tensión muscular excesiva y un consumo nervioso por encima del estado biológico normal, lo que lleva al mantenimiento de una tensión mental y motora inadecuada. Para combatir esta forma de sentir e inducir la "buena" sensación, las técnicas de relajación son de gran ayuda.

La relajación muscular progresiva (Jacobson) es una técnica especial para monitorizar y controlar la tensión muscular. Esta práctica implica la contracción de ciertos grupos musculares y su posterior relajación para tomar conciencia de la tensión a la que están sometidos. Finalmente, se logra un estado de relajación muscular generalizada, que produce muchos beneficios.

GRUPO DESTINATARIO

Profesores y personal escolar.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejorar la cooperación, el respeto mutuo, el diálogo y la valoración;
- Aumentar la cohesión y el rendimiento del grupo;
- Aumentar la calidad de los actos educativos;
- Desapegos de las rutinas de la vida diaria.

CÓMO LO HACEMOS

- Juegos rompehielos y energizantes;
- Actividad de taller creativo, por ejemplo: "*Creemos la escuela ideal*"
- Técnicas de relajación rápida -*Relajación muscular progresiva mediante la técnica Jacobson, etc.*





Referencias:

1. ALIANZA. (2022). *100 maneras de dinamizar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*, Progresión
2. Bidică, E. (2021). *La clave para transformar la educación: el bienestar docente*, EDICT - revista educativa
3. Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2019). *El libro de ejercicios de relajación y reducción del estrés*, Nuevas publicaciones Harbinger, Inc.
4. Derlogea, S., Bota, G. (2011). *160 actividades dinámicas (juegos) para fomentar el trabajo en equipo*, Bucarest
5. Karl, K. A., Peluchette, J. V., Aghakhani, N..(2021). *Reuniones de trabajo virtuales durante la pandemia de COVID-19: El bueno, el malo y el feo* Investigación en grupos pequeños
<https://www.mdpi.com/2414-4088/6/10/90>

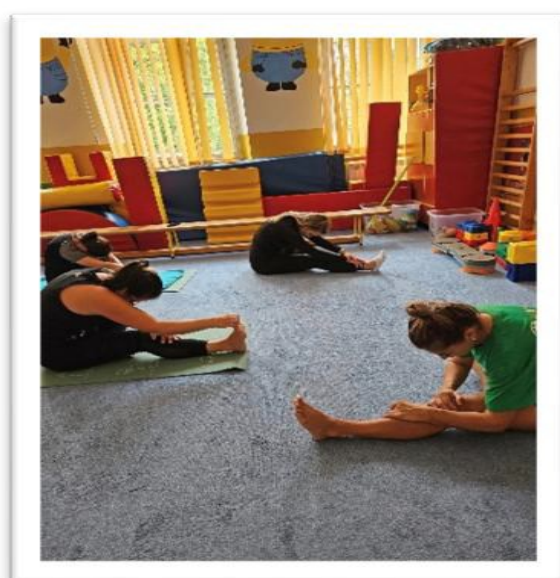


También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios... 😊

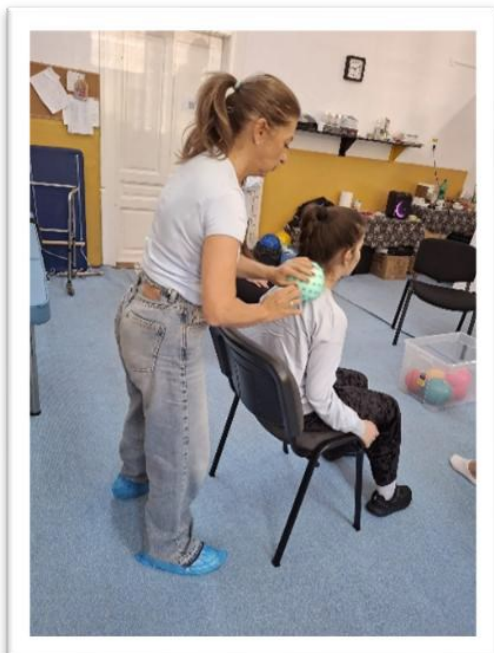
Implementando ARASAAC en nuestra escuela... después de LTTA en **España**



*Implementando PILATES en nuestra escuela... después de LTTA en **España***



*Implementando BIM en nuestra escuela... después de LTTA en **Chipre***



Implementando HISTORIAS SENSORIALES SONORAS en nuestra escuela... después de
*LTTA en **Chipre***



Implementando el método AFRONTANDO EL AGOTAMIENTO DEL PROFESORADO en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia**



*Implementando KARAOKE en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando EJERCICIO MATINAL CON MUSICA DE PIANO en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando TERAPIA. CONTACTO CON LA NATURALEZA en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando EBRU en nuestra escuela... después de LTTA en **Turquía***



*Implementando ORFF en nuestra escuela... después de LTTA en **Turquía***



Implementando la CONCIENCIA EMOCIONAL en nuestra escuela... después de LTTA
*en **Turquía***



*Implementando CHI KUNG en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



*Implementando SNOEZELEN en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Hadjieftychiou Antonia
Kyriakou Maria
Panagiotou Michael
Plysi Antonia
Psilolychnou Maria
Tsielepis Yiannos
Zakou Despoina

Technical editing and design:
Nikolaou Despoina
Editorial Supervision
Psilolychnou Maria



LARNACA
AGIOS SPYRIDONAS
SPECIAL SCHOOL



CYPRUS

MOSAICO PARA TODOS

INFORMACIÓN GENERAL

Se está reconociendo el valioso papel de las artes en la salud mental. Participar en clases de arte parece estar ganando popularidad como una forma de mejorar el bienestar personal. Participar en clases de arte, como crear un mosaico, puede ayudar a estudiantes con o sin discapacidad a lidiar con una amplia gama de afecciones de salud mental y angustia psicológica. Lo mejor es que ayuda a los beneficiarios a mejorar su salud mental a través de la creatividad.

Cada vez más personas valoran el valioso papel que las artes y la cultura pueden desempeñar para ayudarlas. Como hemos señalado, participar en actividades artísticas, sociales e interactuar con nuestras comunidades puede ayudar a afrontar desafíos importantes, como el envejecimiento y la soledad. Puede contribuir a aumentar la confianza y a sentirnos más comprometidos y resilientes. Además de estos beneficios, la participación en el arte también alivia la ansiedad, la depresión y el estrés.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, docentes y personal escolar.

OBJETIVO PRINCIPAL

La técnica del mosaico puede mejorar significativamente el bienestar de los estudiantes en escuelas especiales o inclusivas al fomentar:

- Interacción social y construcción de comunidad;
- Expresión emocional y bienestar;
- Habilidades de diseño;
- Habilidades para hacer, fijar e instalar mosaicos;
- Comprender cómo fijar el precio de su propio trabajo;
- Comprender cómo operar y comportarse en un estudio de arte en funcionamiento;
- Experiencia de trabajo en equipo;
- Paciencia y gratificación retrasada;
- Comprensión y conocimiento de su propio poder para crear;
- Mayor sensación de bienestar;
- Sentido de comunidad entre estudiantes y profesores.

A continuación se presenta una guía paso a paso sobre el uso de la técnica del mosaico en escuelas especiales/inclusivas:

Materiales necesarios:

1. Azulejos de mosaico: pueden ser de vidrio, cerámica, piedra o incluso cerámica rota.
2. Base: una superficie resistente, como madera, vidrio o una baldosa de cerámica, sobre la que colocar el mosaico.

3. Adhesivo: mortero fino, masilla o pegamento, según los materiales que esté utilizando.
4. Lechada: para rellenar los espacios entre las baldosas una vez pegadas.
5. Cortador de azulejos o tenazas: para cortar azulejos en trozos más pequeños, si es necesario.
6. Llana o espátula: para aplicar el adhesivo.
7. Esponja y agua: para limpiar y alisar la lechada.
8. Guantes de protección y gafas de seguridad: para mayor seguridad, especialmente al cortar baldosas.
9. Lápiz: para marcar tu diseño en la superficie.

Guía paso a paso:

1. Preparar la superficie:
 - Empieza por limpiar la superficie sobre la que trabajarás, ya sea madera, vidrio u otro material. Asegúrate de que esté lisa y libre de polvo, suciedad o aceite.
 - Si utiliza madera u otra superficie porosa, considere aplicar una capa de imprimación o sellador para evitar daños por humedad.
2. Planifica tu diseño:
 - Dibuja el diseño de tu mosaico en papel. Si estás creando un diseño o patrón abstracto, puedes empezar directamente sobre la superficie.
 - Usa un lápiz para dibujar suavemente tu diseño sobre la superficie. También puedes usar papel milimetrado para planificarlo en secciones más pequeñas.
3. Cortar las baldosas (si es necesario):
 - Si desea piezas más pequeñas o formas específicas, utilice un cortador de azulejos o unas tenazas para cortar los azulejos al tamaño y forma deseados. Use siempre guantes y gafas protectoras al cortar para garantizar su seguridad.
4. Aplicar adhesivo:
 - Aplique una capa fina y uniforme de adhesivo en una pequeña sección de la superficie con una brocha o espátula. No cubra toda el área de una vez, ya que el adhesivo puede secarse demasiado rápido.
 - Si está usando mortero fino, utilice una llana dentada para crear ranuras que ayuden a mantener las baldosas en su lugar.
5. Colocar las fichas:
 - Empieza a colocar las piezas sobre el adhesivo, siguiendo tu diseño. Presiónalas firmemente. Si tu diseño incluye muchas piezas pequeñas, puedes trabajar en secciones pequeñas a la vez.
 - Deje pequeños espacios (llamados líneas de lechada) entre las baldosas. Estos pueden ser uniformes (use espaciadores) o irregulares para una apariencia más natural.
 - Continúa hasta cubrir completamente el diseño. Trabaja por secciones para que el adhesivo no se seque demasiado rápido.
6. Deje secar el adhesivo:
 - Deje secar el adhesivo durante al menos 24 horas (consulte las instrucciones del envase para conocer el tiempo exacto de secado). Evite mover las baldosas durante este tiempo para asegurar su correcto secado.
7. Lechada:

- Una vez que el adhesivo esté seco, mezcle la lechada según las instrucciones del fabricante.
 - Extienda la lechada sobre las baldosas con una llana de goma o una espátula. Aplíquela en los espacios entre las baldosas.
 - Limpie el exceso de lechada con la llana y alise las líneas de lechada a medida que avanza.
8. Limpiar los azulejos:
- Después de que la lechada haya reposado durante unos 15 a 30 minutos, utilice una esponja húmeda para limpiar cualquier resto de lechada de la superficie de las baldosas.
 - Tenga cuidado de no alterar la lechada entre las baldosas.
 - Deje que la lechada se seque durante aproximadamente 24 horas.
9. Toques finales:
- Una vez que la lechada se haya curado completamente, limpie nuevamente las baldosas con un paño seco o una esponja para eliminar cualquier resto de lechada.
 - Es posible que desees aplicar un sellador de lechada para proteger la lechada de manchas o humedad.
10. Disfruta de tu mosaico:
- ¡Tu mosaico ya está listo para exhibir o usar! Ya sea como pieza decorativa, como tablero de mesa o como parte de una pared, disfruta del colorido diseño que has creado.



COCINA PARA TODOS - DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES A TRAVÉS DE CLASES DE COCINA

INFORMACIÓN GENERAL

Las clases de cocina en escuelas especiales/inclusivas son muy importantes porque enseñan a los estudiantes mucho más que simplemente preparar comida. Les ayudan a desarrollar habilidades para la vida que los hacen más independientes.

GRUPO DESTINATARIO

Generalmente incluye a estudiantes con diferentes tipos de discapacidades desde los 8 hasta los 21 años. Por ejemplo:

- Estudiantes con discapacidades intelectuales (por ejemplo, síndrome de Down, retrasos en el desarrollo)
- Estudiantes con trastorno del espectro autista;
- Estudiantes con discapacidades físicas; (que pueden necesitar herramientas adaptadas)
- Estudiantes con desafíos de procesamiento sensorial;
- Estudiantes con discapacidades de aprendizaje (por ejemplo, dislexia, TDAH)
- Estudiantes con trastornos emocionales o de conducta.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Habilidades para la vida: los estudiantes aprenden a preparar comidas, seguir pasos y cuidarse en la vida diaria.
- Matemáticas y lectura: cocinar utiliza matemáticas del mundo real (como medir) y lectura (como seguir una receta).
- Habilidades motoras finas: revolver, picar (con herramientas adaptadas) y medir mejoran la fuerza y la coordinación de las manos.
- Confianza e independencia: cuando los estudiantes cocinan, se sienten orgullosos y capaces, lo que fomenta la autoestima.
- Habilidades sociales: cocinar juntos enseña trabajo en equipo, comunicación y paciencia.
- Alimentación saludable: los estudiantes aprenden sobre nutrición y opciones de alimentos saludables, lo que favorece una mejor salud.
- Experiencias sensoriales: cocinar puede ser una actividad sensorial divertida: sentir texturas, oler especias, probar nuevos alimentos.

CÓMO LO HACEMOS

Prepararse para las clases de cocina en escuelas especiales requiere una planificación minuciosa que se adapte a las diversas necesidades de aprendizaje. En la Escuela Especial Agios Spyridonas, tres terapeutas ocupacionales organizan estas clases. La clase se centra principalmente en la cocina. Las clases se programan una vez a la semana el mismo día y tienen lugar en la cocina de la escuela. Cada clase está compuesta por un grupo de 6 a 8 niños y tiene una duración aproximada de 1 hora y 20 minutos (2 sesiones). La preparación comienza la semana anterior, cuando el terapeuta responsable elabora una lista de los ingredientes necesarios para la clase.

Los terapeutas ocupacionales siguen pasos clave al preparar la lección:

1. Comprender las necesidades de los estudiantes

- Evaluar las capacidades, estilos de aprendizaje y desafíos de los estudiantes (por ejemplo, sensibilidades sensoriales, habilidades motoras, capacidades cognitivas).
- Colaborar con terapeutas (ocupacionales, del habla, conductuales) para realizar adaptaciones.

2. Adaptar el currículo y los métodos de enseñanza

- Simplifique los conceptos: utilice instrucciones paso a paso, elementos visuales y actividades prácticas.

- Modifique las herramientas: utilice utensilios de cocina adaptables (por ejemplo, peladores de fácil agarre, temporizadores parlantes).
 - Incorpore habilidades para la vida: concéntrese en tareas prácticas como cocinar, elaborar presupuestos, la higiene y lavar la ropa.
 - Utilice la repetición y la rutina: refuerce el aprendizaje mediante horarios estructurados.
3. Crear un entorno de aprendizaje inclusivo
 - Diseñe una configuración de cocina segura y accesible.
 - Proporcione etiquetas claras, horarios visuales y marcadores táctiles.
 - Utilice tecnología de asistencia (por ejemplo, aplicaciones de comunicación con imágenes, libros de recetas hablados).
 4. Planifique actividades atractivas
 - Cocina: Recetas sencillas y saludables con imágenes paso a paso.
 5. Evaluar el progreso y celebrar el éxito
 - Utilice evaluaciones alternativas como observación, portafolios o registros de vídeo.
 - Dar refuerzo positivo y adaptar las lecciones en función del progreso.

Las clases de cocina en educación especial deben centrarse en habilidades prácticas para la vida, métodos de enseñanza adaptados y actividades que fomenten la independencia. Mediante experiencias prácticas, recursos visuales y tecnología de asistencia, los educadores pueden lograr que el aprendizaje sea significativo y atractivo.





Referencias:

1. Autoridad Nacional de Discapacidad (NDA) (2006) Disposición de educación especial para niños con discapacidad en las escuelas primarias irlandesas: *Las opiniones de las partes interesadas*, Dublín: NDA.
2. Asociación Irlandesa de Profesores de Educación Especial (IATSE) (2006) Escuelas especiales en transición: *Preocupaciones y esperanzas entre los docentes del sector*, Dublín: IATSE.
3. Moloney, H. (2021). Un análisis de la economía doméstica como asignatura en el currículo de escuelas especiales. *REACH:Revista de Educación Inclusiva en Irlanda*, 22(2), 93–100. Recuperado de <https://reachjournal.ie/index.php/reach/article/view/108>
4. French, D., y Ehrlich, L. (2013). El libro de cocina para niños con necesidades especiales: *Una guía paso a paso para cocinar con niños con autismo, síndrome de Down y otras necesidades especiales*. Editores Jessica Kingsley.

MÉTODO B.I.M (Cuerpo en la Música)

INFORMACIÓN GENERAL

El método BIM (Cuerpo en Música) fue creado y desarrollado por Patrick Meuldijk, profesor de música neerlandés con experiencia en educación especial. El método BIM es un método corporal que utiliza la música.

El principio básico del método BIM es que, durante las actividades musicales, el participante experimenta la música en su cuerpo. Utilizando un material específico (pelota, guantes, etc.), se realiza una coreografía de movimientos que sigue los elementos musicales de la pieza musical.

El método BIM se basa teóricamente en la estimulación básica o estimulación basal, desarrollada por el educador especial alemán Andreas Frohlich. Este enfoque genera una sensación de seguridad en los participantes. En este método, el terapeuta/educador se centra en su enfoque, observando atentamente la respiración, la expresión facial y los movimientos del niño, y adaptando su enfoque en consecuencia. Establecer contacto con sensibilidad brinda a la otra persona una sensación de aceptación.

Además, BIM se basa en la teoría de Timmers-Huigens del encuadre basado en la experiencia. El énfasis de El método BIM se centra en la parte física del encuadre. Los estímulos sensoriales de las actividades BIM se perciben, registran y almacenan. La repetición de la actividad BIM varias veces permite reconocer la experiencia musical y establecer relaciones. BIM está diseñado para personas con discapacidades múltiples o profundas, pero también funciona muy bien con personas con trastorno del espectro autista, mejorando su bienestar general.

El método BIM consta de 30 actividades diferentes. Cada actividad utiliza una pieza musical específica junto con un material específico (pelota, bufanda, guantes sensoriales, etc.) y un recorrido corporal con movimientos específicos según la música. Es importante destacar que para utilizar el método BIM, es necesario recibir formación. Las formaciones las imparte el fundador del método, Patrick Meuldijk. Para más información, visita www.bimwerkwijze.info.

GRUPO DESTINATARIO

Los estudiantes con diferentes tipos de dificultades se benefician del BIM, tanto en grupo como individualmente. En la Escuela Especial Agios Spiridonas, el BIM se utiliza para niños con parálisis cerebral, trastorno del espectro autista y discapacidades múltiples.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Los objetivos generales del método BIM son:

- Haciendo contacto;
- Interactuando;
- Comunicación;
- Conciencia corporal;
- Relajación;
- Estado de alerta;
- Tomar la iniciativa;
- Reducción de las dificultades de integración sensorial;
- Bienestar.

CÓMO LO HACEMOS

Al inicio del curso escolar, se evalúa a los alumnos y el Departamento de Musicoterapia organiza sesiones de BIM, ya sea grupales o individuales, según el currículo escolar semanal. El BIM se imparte semanalmente, a la misma hora y día, una o dos veces por semana, según las necesidades del niño. En el contexto grupal, el BIM se lleva a cabo en colaboración con

terapeutas de diferentes disciplinas y el educador especial del aula para contar con un adulto por niño.

Los participantes se sientan cómodamente en círculo y cada uno tiene un lugar fijo con suficiente espacio a su alrededor. Nos aseguramos de que todos los participantes estén sentados cómodamente y de que se cubran todas las necesidades básicas de los niños (comida, baño). En caso de estudiantes en silla de ruedas, es recomendable retirar las mesas. Las actividades BIM pueden durar entre 20 y 40 minutos.

Las sesiones grupales BIM se realizan en las aulas y las individuales en la sala de musicoterapia.

Se necesitan altavoces de buena calidad para escuchar música. Además, los accesorios BIM se organizan por separado en cajas (bufandas, pelotas, guantes, etc.).

Fomente un ambiente tranquilo donde los estudiantes se sientan seguros. Permita que todos exploren el material/accesorio utilizado antes de la actividad. Realice la actividad BIM con calma para que los participantes tengan una experiencia física positiva. Preste atención a la respuesta del estudiante y adapte las acciones según corresponda.





Referencias:

1. Bremmer, M., Hermans, C. y Lamers, V. (2021). La diada encantada: Clases de música multimodal para alumnos con discapacidades graves o múltiples. *Estudios de Investigación en Educación Musical*, 43(2), 259-272.
2. <https://doi.org/10.1177/1321103X20974802>
3. Fröhlich, A. (2017). III B-Enablin bienestar y salud. *Sistemas de Apoyo Continuo y Buenas Prácticas hacia la Inclusión, Activación y Participación*, 136. https://www.spill.uantwerpen.be/wpcontent/uploads/2021/03/Enablin_GoodPractContSu pSyst_compl_EN.pdf#page=136
4. Meuldijk P (2008). BiM Cuerpo en la Música: Un método con música para personas con discapacidades graves
5. Meuldijk P. (2014). *BiM2, un método con música para personas con discapacidad severa*. Meuldijk.
6. Ockelford, A. (2020). Ampliación del modelo de sonidos intencionales del desarrollo musical para explorar cómo las personas con dificultades de aprendizaje participan en actividades creativas multisensoriales. *En Nuevos enfoques en musicología aplicada* (págs. 64-107). Routledge

JUEGOS DE PLAYA PARA CREAR BIENESTAR EN NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

INFORMACIÓN GENERAL

Al elegir actividades deportivas de playa, puede crear un día de playa inclusivo, divertido y atractivo para niños de todas las capacidades.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidades

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Salud física;

- Desarrollo de habilidades motoras;
- Inclusión social;
- Bienestar general.

CÓMO LO HACEMOS

Al considerar juegos de playa y actividades en el mar para niños con necesidades especiales y discapacidades, es importante elegir tareas que se adapten a diferentes habilidades, garantizando diversión, seguridad e inclusión.

A continuación se presentan algunas ideas de juegos de playa y actividades marinas que pueden disfrutar niños con diversas necesidades:

- Supervisión y seguridad: Asegúrese siempre de que los niños estén bajo estricta supervisión, especialmente cuando estén dentro o cerca del agua. Se deben usar adaptaciones como chalecos salvavidas o flotadores según sea necesario.
- Equipo modificado: utilice pelotas más grandes o más suaves, juguetes de playa adaptables y otros equipos diseñados para ser accesibles y seguros para niños con necesidades especiales.
- Consideraciones sensoriales: Tenga en cuenta la sensibilidad sensorial a las texturas (arena, agua, etc.) y a los sonidos (olas, viento, etc.). Permita descansos para que los niños gestionen la sobrecarga sensorial.
- Instrucciones claras y señales visuales: utilice señales visuales o instrucciones sencillas para los niños que puedan beneficiarse de métodos de comunicación no verbal.
- Juegos colaborativos: fomentar el trabajo en equipo ayuda a desarrollar habilidades sociales y amistades, lo que lo hace más divertido y de apoyo para los niños con discapacidades.

Las investigaciones destacan los importantes beneficios de incorporar diversos deportes, como el floorball, el fútbol playa, el bádminton playa y los bolos playa, en los programas de educación física para niños con necesidades especiales.

Tipos de deportes de playa, necesidades y reglas:

1. Bolos de playa/Petanca

Los bolos en la playa pueden ser una actividad divertida y atractiva para las clases de educación física. Es una excelente manera de combinar el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades y la competencia amistosa, a la vez que se mantienen activos al aire libre (ideal si tienes acceso a una playa o cancha de arena).

A continuación te indicamos cómo puedes incorporar bolos de playa en tu programa de educación física:

Lo que necesitas:

- Bolos de playa (o pelotas similares): pelotas suaves y ligeras que se pueden usar en arena. Se pueden comprar o adaptar pelotas de educación física normales, siempre que sean aptas para lanzar o rodar sobre la arena.
- Zona de arena o césped (preferiblemente suelo blando para facilitar el movimiento). Si estas en la playa, eso es ideal!
- Marcadores de límites: conos, banderas o cualquier marcador para delimitar el área de juego.

Reglas básicas:

- **Objetivo:** El objetivo de los bolos de playa es colocar las bolas más cerca de una bola objetivo, a menudo llamada "jack" (similar a la petanca o a los bolos sobre césped). El equipo cuyas bolas estén más cerca al final de la ronda gana puntos.
- **Juego en equipo:** Divida a los estudiantes en equipos (de 2 a 4 por equipo). Cada equipo recibe un número determinado de pelotas y, por turnos, las lanzan hacia el boliche. El equipo con las pelotas más cerca gana la ronda.
- **Orden de turno:** los equipos se turnan para lanzar sus pelotas de playa y, después de lanzar todas, la pelota más cercana al gato obtiene la mayor cantidad de puntos.
- **Puntuación:** Se otorga un punto por cada bola que esté más cerca del boliche que la bola más cercana del equipo contrario. También se podría implementar un sistema de puntos que premie los lanzamientos más precisos (por ejemplo, 3 puntos por una bola que toque el boliche, 1 punto por estar más cerca).

Variaciones para hacerlo más divertido:

- **Desafíos de obstáculos:** agregue obstáculos como conos o haga que los estudiantes realicen un desafío físico (saltar, ponerse en cuclillas, etc.) antes de rodar la pelota.
- **Pruebas contrarreloj:** establece un límite de tiempo para cada ronda o partido para mantener el ritmo rápido y divertido.
- **Formato de relevo:** cada miembro del equipo debe correr a una estación diferente (por ejemplo, correr, saltar, rodar la pelota) antes de que sea su turno de rodar, lo que lo hace más activo físicamente.

2. Fútbol playa

El fútbol playa en educación física especial puede ser una excelente actividad para promover el desarrollo físico, social y cognitivo del alumnado con discapacidad. Ofrece diversos beneficios para niños y personas con necesidades especiales.

Cómo adaptar el fútbol playa a la educación física especial:

- **Reglas modificadas:** ajuste la duración del juego, el tamaño del equipo o el tamaño de la pelota para satisfacer las habilidades de los estudiantes. Por ejemplo, podría usar una pelota más grande o más suave para estudiantes con discapacidades visuales o táctiles.
- **Reducir la duración de los partidos** para garantizar que los estudiantes no se cansen demasiado.
- **Asistencia:** brindar asistencia cuando sea necesario, como utilizar un sistema de compañeros para ayudar a guiar a los estudiantes con problemas de movilidad o apoyo adicional para aquellos con discapacidades intelectuales.
- **Seguridad:** Asegúrese de que los estudiantes estén protegidos contra lesiones. La superficie arenosa es menos agresiva que la de un campo de fútbol tradicional, pero aun así debe prestar atención a los riesgos ambientales, como el calor de la arena o la exposición excesiva al sol.
- **Apoyo comunicativo:** utilice ayudas visuales, señales u otros dispositivos de comunicación para ayudar a los estudiantes a comprender las reglas del juego. Para los estudiantes con discapacidad auditiva, considere usar señales visuales o gestos con las manos para comunicarse durante el juego.

- La incorporación del fútbol playa a la educación física especial puede hacer que la actividad física sea divertida y atractiva a la vez que fomenta el crecimiento físico, emocional y social de los estudiantes con discapacidades.

3. Bádminton

El bádminton puede ser una excelente incorporación a los programas de educación física para estudiantes con necesidades especiales. Ofrece numerosos beneficios, como la mejora de la coordinación, las habilidades motoras y la interacción social. El bádminton puede adaptarse e integrarse en la educación física especial.

4. Floorball

El floorball en educación física especial es una forma fantástica de promover la actividad física, el trabajo en equipo y la inclusión social del alumnado con discapacidad o necesidades especiales. Es un deporte dinámico y sin contacto que se adapta fácilmente a diversas capacidades físicas y cognitivas.



Referencias:

Pomeshchikova, I. P. y otros (2016). Influencia de ejercicios y juegos con balón en la coordinación de estudiantes con trastornos del aparato locomotor. *Revista de Educación Física y Deporte*, 16(1), Arte 24 págs. 146 - 155. doi:10.7752/jpes.2016.01024

CUENTACUENTOS SENSORIALES SONOROS

INFORMACIÓN GENERAL

Las historias sensoriales sonoras son un enfoque de narración interactiva que combina elementos auditivos con experiencias sensoriales para involucrar a los participantes en múltiples niveles.

Estas actividades implican la mejora auditiva y sensorial de una historia, como un cuento de hadas, una narración improvisada o una aventura. Junto con la narración, creamos sonidos que dan vida a la historia (por ejemplo, los pasos del héroe, el agua fluyendo, el viento, etc.), a la vez que incorporamos experiencias sensoriales que ayudan a los niños a conectar plenamente con la historia utilizando todos sus sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato).

A través de las Historias Sensoriales Sonoras, se anima a los estudiantes a responder usando su voz, cuerpo, instrumentos musicales o materiales disponibles en el espacio circundante, expresando su creatividad, imaginación y emociones mientras desarrollan habilidades importantes. Las Historias Sensoriales Sonoras son una forma divertida y atractiva de apoyar a niños con discapacidades, ya que fomentan el aprendizaje inclusivo mediante la participación multisensorial.

GRUPO DESTINATARIO

- Estudiantes con diferentes tipos de discapacidades;
- Estudiantes con desafíos de procesamiento sensorial;
- Estudiantes que tienen dificultades para acceder al lenguaje hablado;
- Estudiantes a quienes les resulta difícil sentarse y concentrarse durante las sesiones de cuentos en clase.

¿CÓMO LO HACEMOS?

¿Cómo funcionan los cuentacuentos sensoriales sonoros?

- Las Historias Sensoriales Sonoras funcionan mejor con grupos pequeños de cinco a seis niños y tres adultos. Un adulto dirige la actividad narrando/cantando la historia, el segundo proporciona las experiencias sensoriales y el tercero se sienta con los niños para modelar la escucha y la atención, a la vez que los ayuda y anima a explorar las experiencias sensoriales que se ofrecen.
- Las historias sensoriales sonoras son más efectivas en un espacio tranquilo y sin distracciones (ya sea dentro o fuera del aula). Este entorno fomenta la concentración y hace que los elementos sensoriales sean más perceptibles, lo que genera una conexión más profunda con la historia.

¿Cuál es el proceso?

- Narración de cuentos: un adulto (musicoterapeuta o maestro de educación especial) cuenta en voz alta o canta una historia (por ejemplo, un cuento de hadas, una aventura o una narración improvisada) como una melodía simple.
- Creación de sonidos: los sonidos se crean en tiempo real para adaptarse a las diferentes partes de la historia (p. ej., pasos, viento, agua fluyendo, ruidos de animales). La primera vez, un adulto toma la iniciativa guiando y creando los sonidos, dando el ejemplo y el marco para la historia. Luego, cuando la historia se repite, los niños asumen roles activos, interpretando personajes y creando el sonido para enriquecer la dramatización y dar vida a la narrativa.
- Compromiso sensorial: los niños interactúan con experiencias sensoriales (vista, tacto, olfato, gusto, sonido).
- Participación activa: los niños asumen personajes y contribuyen a la experiencia sensorial. Participan activamente emitiendo sonidos, moviendo el cuerpo y utilizando instrumentos musicales u objetos sensoriales según las indicaciones del adulto.
- Repetición: la misma historia sensorial sonora se repite varias veces. La repetición es crucial para que los pequeños estudiantes absorban la experiencia y aprendan de ella.

¿Cómo escribo un cuentacuentos sensorial?

1. *Elige una historia.* Empieza seleccionando una historia, un libro o un tema que tú y tu público disfruten o que se ajuste a tu currículo. Recuerda que no necesitas necesariamente un libro para contar una historia. Puede ser un cuento original o un clásico conocido.
2. *Resumir la historia.* Resume la historia en oraciones cortas. Intenta usar unas 10 oraciones para cubrir toda la narrativa. Mantenlo conciso y directo.
3. *Identificar palabras clave.* Piensa en unas 10 palabras clave de la historia. Estas palabras clave son esenciales para transmitir la trama y captar la esencia del relato. Suelen incluir quién, qué, dónde y palabras que incitan a la acción. Busca palabras con un lenguaje rico y significativo.
4. *Encuentra accesorios.* Busca en tu casa o aula objetos que den vida a la historia y a los sentidos. Estos deben representar las palabras clave que has elegido. ¡Sé creativo! Puedes usar desde objetos cotidianos hasta materiales sencillos. Considera usar artículos como

bufandas, telas con textura o incluso ingredientes de cocina (por ejemplo, granos de café para representar la "tierra sucia").

5. *Crea experiencias sensoriales.* Piense en cómo los eventos clave de la historia pueden convertirse en una experiencia sensorial: algo que los niños puedan observar, tocar, oler, saborear, oír o experimentar a través del movimiento.

Ejemplo: Cuento "Vamos a cazar osos": La familia camina a través de un remolino en medio de una tormenta de nieve. Convierta esto en una experiencia sensorial para los niños rociando espuma en sus manos y luego demostrando cómo pueden crear nieve aplaudiendo. Esto involucra varios sentidos: el olfato (el aroma de la espuma), el tacto (la sensación de la espuma) y la vista (ver cómo la espuma crea un efecto de nieve al aplastarla).

6. *Incorporar experiencias sonoras.* Utilice sonidos, instrumentos musicales, canciones o aplausos para enriquecer la experiencia sensorial. Anime a sus alumnos a participar creando sus propios sonidos. Recuerde que no todo tiene que ser literal. Por ejemplo, la lluvia podría representarse con el sonido de los dedos golpeando una mesa o de los pies golpeando el suelo. Para los alumnos que no se mueven ni hablan, puede utilizar dispositivos de comunicación que, al pulsar un botón, produzcan un efecto de sonido (por ejemplo, un dispositivo de comunicación BigMac con efectos de sonido de vaca). Estos dispositivos permiten a los alumnos comunicarse y participar en la actividad de forma adaptada a sus necesidades.
7. *Adapta y personalizar tus historias sensoriales sonoras.* en función de su audiencia y los recursos disponibles.

¿Por qué una historia sensorial sonora es una experiencia de aprendizaje?

La estimulación sensorial es una parte importante del desarrollo infantil, ya que ayuda a desarrollar las vías neuronales que conectan con nuestro cerebro. A medida que se forman y conectan más vías neuronales, aumenta la comprensión de nosotros mismos y de nuestro entorno.

Por ejemplo, desarrollar los sentidos visual y táctil ayudará a desarrollar la coordinación visomotora (la interacción de la información de los ojos con los movimientos corporales durante una actividad). Esto nos permite hacer cosas como cepillarnos los dientes, vestarnos, escribir, montar en bicicleta y atrapar una pelota.

Beneficios de las historias sensoriales sonoras:

- Mejorar la capacidad de escuchar y discriminar auditiva;
- Mejorar el procesamiento y la integración sensorial;
- Apoyar el desarrollo del lenguaje y la comunicación;
- Fomentar la creatividad, el juego de roles y la expresión emocional;
- Desarrollar habilidades sociales, empatía y capacidad de tomar turnos;
- Familiarizar a los niños con instrumentos musicales y estímulos sensoriales.

El diseño y la implementación del programa de Historias Sensoriales Sonoras requieren la colaboración entre el musicoterapeuta, el docente de educación especial y el terapeuta ocupacional. La coordinación entre los tres profesionales es esencial para garantizar que el programa sea completo, eficaz y se adapte a las necesidades individuales de los estudiantes.



Referencias:

1. Grace, J. (2015) Historias sensoriales para niños y adolescentes con necesidades educativas especiales: UNA GUÍA PRÁCTICA, Jessica Kingsley Publishers.

2. Park, K. (2004) 'Narración interactiva: del libro del Génesis'. British Journal of Special Education 31, 1, 16–23.
3. Taylor, J. (2006) 'Uso de historias multisensoriales para desarrollar habilidades de alfabetización y enseñar temas delicados'. PMLD Link: Changing Perspectives 18, 3, 55, 14–16.
4. Young, H. y Lambe, L. (2011) 'Narración multisensorial para personas con discapacidades de aprendizaje profundas y múltiples'. PMLD Link 23, 1, 68, 29–31.

PARTICIPACIÓN DE NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES EN ACCIONES DE VOLUNTARIADO: “PORQUE ME IMPORTA, ACTÚO”

INFORMACIÓN GENERAL

“Porque me importa, actúo” Es un proyecto de voluntariado que brinda a los estudiantes con necesidades educativas especiales la oportunidad de ser reconocidos por sus capacidades, no solo por sus dificultades. Esto puede ser sumamente empoderador y contribuir a su bienestar general y a su calidad de vida.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, profesores y personal escolar

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Construir conexiones sociales y reducir el aislamiento;
- Aumentar la autoestima y la confianza;
- Fomentando un sentido de propósito;
- Mejorar la salud mental y emocional;
- Aprender nuevas habilidades y desarrollar independencia;
- Promover la inclusión y reducir el estigma;
- Mejorar los resultados académicos y profesionales;
- Creando una sensación de control;
- Incorporando actividad física. (cuando corresponda)

CÓMO LO HACEMOS

¿Cómo elegir la acción de voluntariado adecuada?

Elegir una acción de voluntariado para estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) requiere una cuidadosa consideración de sus necesidades, intereses y capacidades específicas. Estos son los pasos clave para guiar este proceso:

1. Evaluar las necesidades de los estudiantes con discapacidad.
 - Identificar discapacidades
 - Considerar la accesibilidad
2. Comprender los intereses y habilidades de los estudiantes.

- Explorar intereses
 - Evaluar fortalezas
 - Proporcionar opciones
3. Investiga posibles oportunidades de voluntariado.
 - Organizaciones inclusivas
 - Oportunidades flexibles
 - Impacto comunitario y social
 4. Consulte con especialistas y personal de apoyo.
 - Involucrar al personal de apoyo
 - Adaptar los roles de los voluntarios
 5. Garantizar la seguridad y la comodidad.
 - Consideraciones de seguridad
 - Capacitación para voluntarios y personal
 6. Seleccione actividades significativas y con propósito.
 - Compromiso y propósito
 - Promover la interacción social
 7. Evaluar y monitorear el progreso.
 8. Celebre los logros y las contribuciones.

Siguiendo estos pasos, te asegurarás de que las acciones de voluntariado elegidas para estudiantes con discapacidad no solo sean accesibles, sino también empoderadoras, agradables e impactantes.

El voluntariado para estudiantes con discapacidades ofrece mucho más que solo la oportunidad de ayudar a otros; sirve como herramienta para:

- Crecimiento personal
- Desarrollo emocional
- Fomentando conexiones

Lo más importante es que el voluntariado brinda a los estudiantes con necesidades educativas especiales la oportunidad de ser reconocidos por sus capacidades, no solo por sus desafíos. A continuación, se presentan algunas referencias sobre acciones de voluntariado relacionadas con estudiantes con discapacidad y su bienestar, centrándose en temas como la inclusión, el apoyo y el bienestar.



Referencias:

1. Inteligente, Julie. (2008). *Discapacidad, sociedad y el individuo*, Pro-Ed
2. "El voluntariado y sus efectos en el bienestar de las personas con discapacidad" por T. H. Smith y G. Y. Abarca
3. "Creación de entornos educativos inclusivos: Voluntariado y participación social en entornos escolares" por D. T. Thompson

EVENTOS DE VINCULACIÓN PARA MAESTROS

INFORMACIÓN GENERAL

Organizar eventos de trabajo en equipo para docentes es una excelente manera de mejorar su bienestar, promover el trabajo en equipo y reducir el estrés. Los eventos de vinculación pueden mejorar significativamente el bienestar y generar relaciones más armoniosas y productivas. Un evento memorable puede fortalecer las relaciones entre docentes y personal escolar, fomentando una cultura escolar positiva. En general, los eventos de vinculación desempeñan un papel crucial en la creación de un entorno colaborativo y de apoyo para los docentes, lo que a su vez repercute positivamente en su eficacia y bienestar como educadores. Los eventos de vinculación desempeñan un papel crucial en la mejora del bienestar y el fomento de las conexiones interpersonales.

GRUPO DESTINATARIO

Docentes y personal escolar en escuelas especiales/inclusivas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar las relaciones: crear oportunidades para que las personas se conecten a nivel personal, fomentando la confianza y la colaboración;
- Fomentar la cohesión del equipo: mejorar el trabajo en equipo promoviendo un sentido de pertenencia y unidad entre los participantes, lo que conduce a una mejor dinámica interpersonal;
- Mejorar la comunicación: fomentar el diálogo abierto y la escucha activa, lo que puede ayudar a eliminar malentendidos y fomentar interacciones positivas;
- Promover la salud mental: ofrecer un descanso de las rutinas habituales, reduciendo el estrés y proporcionando un espacio de relajación y disfrute, que contribuyan al bienestar emocional;
- Mejorar la productividad: al construir relaciones más sólidas y mejorar la moral, los eventos de unión pueden generar mayor motivación y productividad en entornos profesionales;
- Crear recuerdos positivos: fomentar experiencias compartidas que puedan generar recuerdos positivos duraderos, fortaleciendo los vínculos y mejorando la identidad grupal;
- Mayor retención: cuando los docentes se sienten conectados con sus compañeros, es más probable que permanezcan en sus instituciones. Las relaciones sólidas pueden reducir los sentimientos de aislamiento y agotamiento.
- Cohesión cultural: Los eventos de trabajo en equipo contribuyen a crear una cultura escolar unificada. Permiten alinear al profesorado en torno a objetivos y valores compartidos, lo que en última instancia beneficia al alumnado.
- Resolución de conflictos: generar confianza a través de vínculos puede facilitar que los educadores aborden conflictos o inquietudes de manera constructiva;
- Sistema de apoyo: estos eventos crean una red de apoyo donde los docentes pueden recurrir entre sí en busca de consejos, estímulo y ayuda, especialmente en tiempos difíciles.

CÓMO LO HACEMOS

Aquí tienes un plan estructurado para ayudarte a organizar un evento exitoso:

1. Definir objetivos

Propósito: identificar los objetivos del evento de vinculación. ¿Se trata de fomentar el espíritu de equipo, aliviar el estrés o simplemente fomentar mejores relaciones?

Resultados: determine lo que espera lograr, como una mejor colaboración o amistades más fuertes.

2. Establecer un presupuesto

Costos generales: considere el alquiler del lugar, la comida y las bebidas, las actividades, los materiales y cualquier otro gasto.

Fuentes de financiación: identificar fuentes de financiación, como presupuestos escolares, subvenciones comunitarias o esfuerzos de recaudación de fondos.

3. Elija una fecha y hora

Seleccionar una fecha: elija una fecha que sea conveniente para la mayoría de los miembros del personal.

Hora del día: Decide si el evento se llevará a cabo durante el horario escolar, después de la escuela o un fin de semana.

4. Selección del lugar

Decide si el evento se llevará a cabo en la escuela o en un lugar cercano.

Capacidad: elija un espacio que pueda albergar cómodamente a todos los participantes.

Accesibilidad: garantizar que el lugar sea accesible para todos los miembros del personal.

5. Comida y bebida

Catering: decide si quieres ofrecer un servicio de catering, bocadillos o hacer una comida compartida donde cada uno trae un plato.

Restricciones dietéticas: asegúrese de tener en cuenta cualquier restricción dietética entre los miembros del personal.

6. Promocionar el evento

Invitaciones: Envíe invitaciones formales o anuncios por correo electrónico, reuniones de personal o carteles en áreas comunes. Fomente la participación.

7. Ejecutar el evento

Delegar responsabilidades: asignar roles para ayudar con la configuración, el registro, la facilitación de actividades y la limpieza.

Mantenga todo en orden: tenga un cronograma o un cronograma para las actividades para garantizar que el evento transcurra sin problemas.

8. Hacer un seguimiento

Retroalimentación: recopilar comentarios de los participantes para evaluar el éxito del evento y obtener sugerencias para eventos futuros.

Notas de agradecimiento: envíe notas de agradecimiento a todos los participantes, organizadores y cualquier persona que haya contribuido al éxito del evento.

9. Evaluar y reflexionar

Qué funcionó: evalúe lo que salió bien durante el evento.

Áreas de mejora: identificar áreas de crecimiento para que los eventos futuros sean aún mejores.



Referencias:

1. Miller, S. R. (2018). La importancia del apoyo entre pares para la retención y el bienestar docente. *Educational Researcher*, 47(8), 489-492.
2. O'Connor, K. y Brantlinger, A. (2020). El rol de las culturas colaborativas en la mejora del bienestar y la participación docente. *Administración y Liderazgo en Gestión Educativa*, 48(5), 726-748.

TALLERES PARA DOCENTES, BASADOS EN LA EXPERIENCIA

INFORMACIÓN GENERAL

El propósito es involucrar activamente a los participantes en experiencias de aprendizaje prácticas y reales. El aprendizaje experiencial permite a los participantes no solo aprender sobre algo, sino también experimentarlo, sentirlo y practicarlo.

GRUPO DESTINATARIO

Profesores en escuelas especiales/inclusivas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

A través de la reflexión, el debate y las actividades interactivas, se anima a los participantes a:

- Conectar la teoría con la práctica;
- Explorar sus propios comportamientos, pensamientos y actitudes;
- Desarrollar habilidades y estrategias prácticas;
- Fomentar la empatía y la comprensión colaborativa;
- Fomentar el crecimiento personal y profesional de manera significativa.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Pasos para organizar un taller experiencial para docentes:

- Cree un espacio seguro para que sus colegas expresen sus pensamientos, sentimientos y desafíos.
- Abordar temas delicados (por ejemplo, el acoso escolar, la inclusión, la comunicación) de una manera más atractiva y reflexiva.
- Promover el aprendizaje activo, donde los participantes aprenden haciendo, no sólo escuchando.
- Fomentar el trabajo en equipo y la confianza dentro del grupo.
- Desarrollar habilidades blandas como la empatía, la colaboración y la inteligencia emocional.
- Inspirar el cambio, ya que los participantes se conectan emocional y prácticamente con el tema.
- Al utilizar métodos experienciales, un profesor se convierte no sólo en un transmisor de conocimientos, sino en un facilitador de una conexión profunda y significativa.

Referencias:

Sharp, S., y Smith, P. K. (1994). Cómo combatir el acoso escolar: Un manual práctico para docentes. Londres: Routledge.



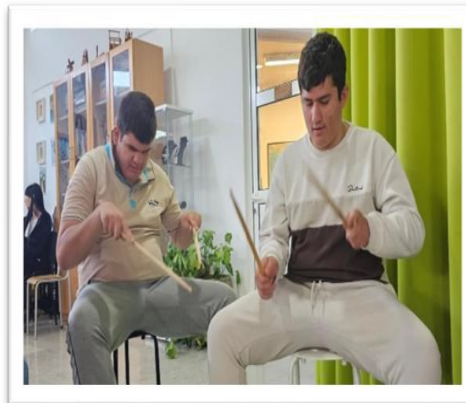
También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios...😊

Implementando el ARTE DEL MÁRMOL en nuestra escuela... después de LTTA en

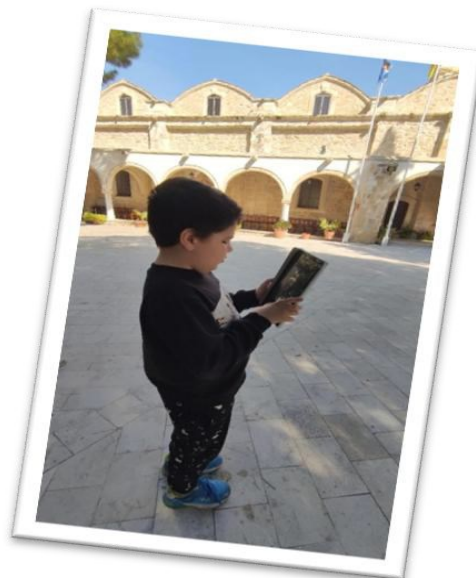
Turquía



Implementando MÚSICA ORFF/PENTATÓNICA en nuestra escuela después de LTTA en
Turquía



*Implementando la FOTOGRAFÍA en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



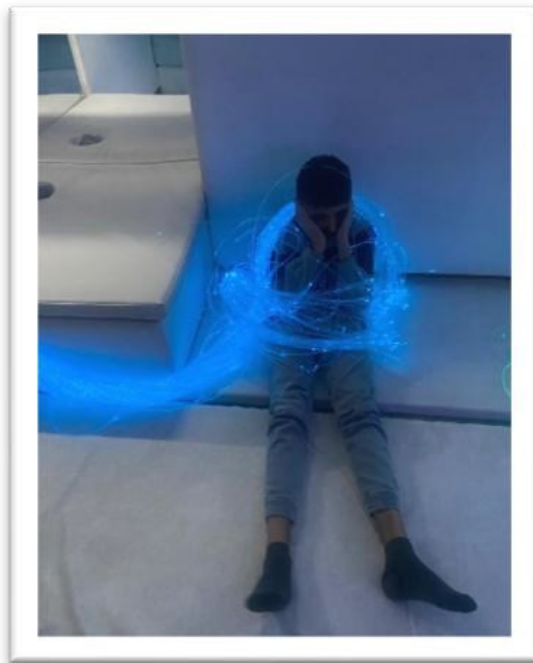
*Implementando KARAOKE en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando BOCCIA en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



*Implementando SNOEZELEN en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



Implementando ARASAAC en nuestra escuela... después de LTTA en **España**



Implementando JUEGOS DE GRUPO en nuestra escuela... después de LTTA en
España



Implementando la natación sensorial en nuestro colegio... después de LTTA en
Rumania



Implementando YOGA en nuestra escuela... después de LTTA en
Rumania





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Chatzikallinikidou Eleni
Morali Eirini
Nakou Eleni
Nikolaidou Theodora
Tsiligiri Katerina
Xanthopoulou Simela

Technical editing and design:
Chatzikallinikidou Eleni



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΟ ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

ALEXANDROUPOLI
ENEEGYL ALEXANDROUPOLIS



DANZA FOLCLÓRICA PARA ESTUDIANTES CON NEE Y SUS PROFESORES

INFORMACIÓN GENERAL

El valor de las danzas tradicionales para el bienestar mental es multifacético y reconocido en diversas tradiciones sociales y culturales. La danza mejora el bienestar emocional, la conexión social y la sensación de realización personal, lo que la convierte en una valiosa herramienta para la salud mental.

Está presente en la mayoría de las culturas, si no en todas, y configura códigos de comunicación de baile locales únicos. Por lo tanto, cada país tiene su propia tradición folclórica, que preserva y difunde de diversas maneras, según las circunstancias imperantes.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes (con capacidad de caminar independiente y control neuromuscular moderado del cuerpo) y profesores (aquellos dispuestos y con disponibilidad).

OBJETIVOS PRINCIPALES

Las danzas tradicionales son un elemento cultural importante que expresa la historia, los valores y las costumbres de una comunidad. Además de preservar la tradición, las danzas contribuyen al bienestar de diversas maneras:

- *Bienestar físico:* La danza es una excelente forma de ejercicio que fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular y aumenta la flexibilidad.
- *Salud emocional:* A través de la música y el movimiento, la danza fomenta la conexión emocional con uno mismo y con los demás, ofreciendo liberación emocional, reducción del estrés y mayor confianza en uno mismo. Además, la danza tradicional, al ser una actividad que requiere disciplina, práctica y concentración, ayuda a desarrollar la resiliencia individual.
- *Conexión social:* Las danzas tradicionales suelen presentarse en grupos o círculos, lo que refuerza el sentido de comunidad y solidaridad social. Esta dimensión social de la danza tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que las personas se sienten apoyadas, parte de algo más grande y fortalecen sus relaciones sociales.
- *Bienestar espiritual:* Participar en danzas tradicionales puede tener una dimensión espiritual, conectando a las personas con sus raíces y su patrimonio cultural. En general, participar en danzas tradicionales puede mejorar el bienestar al combinar ejercicio físico, salud mental y social, y un sentido de identidad cultural.

CÓMO LO HACEMOS

La actividad de danza tradicional comenzó hace 15 años en nuestra escuela y continúa ininterrumpidamente hasta la fecha, con una frecuencia de una hora semanal (para los alumnos). Participan aproximadamente 15 alumnos con necesidades educativas especiales (NEE), bajo la supervisión del profesor de educación física. Los profesores con una hora de

clase gratuita pueden asistir a la clase. El programa incluye danzas tradicionales no solo de Tracia, sino también de toda Grecia.

A continuación se muestra una guía detallada para organizar una clase de danza folclórica.

- Fijación de fecha y hora: el horario de la clase es específico y fijo. Se ha publicado en el tablón de anuncios de la escuela, y el martes es el día de reunión del grupo, concretamente durante la tercera hora lectiva.
- Ubicación de la clase: La clase se imparte en un espacio equipado con espejos para una mejor retroalimentación del movimiento. El lugar ideal sería un gimnasio interior, sin ruido ni distracciones.
- Equipo requerido: cualquier dispositivo de reproducción de audio.
- La selección de canciones tradicionales es una sugerencia tanto de los estudiantes como del profesorado. Sin embargo, la decisión final la toma el instructor, basándose en el beneficio y las capacidades de los estudiantes.

Los eventos en los que participan nuestros alumnos SEN con presentaciones de danza: diversas celebraciones escolares (fiestas patrias, costumbres navideñas y de Semana Santa, fiestas escolares de relajación), Día Internacional de las Personas con Discapacidad y visitas a escuelas en el marco de la educación inclusiva.

Referencias:

1. Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M. y Tamplin, J. (2013). Beneficios de la música y la musicoterapia para niños y jóvenes con problemas de salud mental. *Revista Internacional de Educación Musical*, 31(4), 369-382.
2. Sutton, R. (2010). El papel de la danza tradicional en la identidad cultural". *Revista de Danza y Estudios Culturales*, 3(1), 34-45.
3. Kassing, G. y Jay, D. (2003). La experiencia de la danza: Perspectivas sobre la historia y la cultura. *Human Kinetics*.
4. Lamb, P. (2016). Danza social y construcción de comunidad: Una revisión de la literatura. *Revista de Educación en Danza*, 16(3), 122-135.
5. Hanna, J. L. (2011). *Danza, sexo y género: signos de identidad*. University of Chicago Press.
6. Papadopoulou, I. (2006). Danza tradicional como identidad cultural. *Revista Griega de Folclore*, 7(2), 45-58.



FOTOGRAFÍA PARA TODOS: UN MEDIO DE EXPRESIÓN PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS PROFESORES

INFORMACIÓN GENERAL

La integración de la fotografía en las escuelas de educación especial va más allá de ser una mera actividad creativa. Sirve como un poderoso mecanismo para apoyar el desarrollo emocional, social y creativo del alumnado. Esta práctica proporciona un marco estructurado para fomentar la imaginación, fomentar las relaciones interpersonales y animar a los alumnos a expresarse de forma única. Además, la fotografía desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar y la participación activa del alumnado, especialmente de aquellos con necesidades educativas especiales. A través de este proceso, los educadores pueden utilizar la fotografía como herramienta para fomentar la confianza, promover la colaboración y fomentar la comprensión en un entorno de apoyo e inclusión.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, docentes y personal escolar en escuelas especiales/inclusivas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Los principales objetivos de la integración de la fotografía en las escuelas de educación especial giran en torno a su potencial para mejorar diversos aspectos del desarrollo de los estudiantes.

Estos objetivos se pueden clasificar de la siguiente manera:

- *Mejorar la creatividad y la autoexpresión*
 - La fotografía inspira a los estudiantes a expresarse creativamente, aumentando su autoestima y bienestar emocional.
 - A través de la fotografía, los estudiantes documentan sus experiencias de aprendizaje, fomentando un sentido de logro y propiedad sobre su trabajo.
- *Construyendo relaciones de confianza*
 - Las actividades centradas en la fotografía contribuyen a un ambiente positivo en el aula, fomentando la confianza entre estudiantes y profesores.
 - Mostrar fotografías de las actividades del aula ayuda a crear un sentido de comunidad y pertenencia, esencial para la salud emocional.
- *Apoyando el desarrollo emocional y social*

Las escuelas desempeñan un papel fundamental en la promoción del desarrollo socioemocional, y la fotografía sirve como herramienta para facilitar el diálogo sobre sentimientos y experiencias. Al integrar la fotografía en el currículo, los educadores pueden abordar las diversas necesidades de los estudiantes, en particular las de aquellos con necesidades educativas especiales, mejorando así su bienestar general.

CÓMO LO HACEMOS

Para una correcta implementación del programa de fotografía, seguimos un proceso organizado y bien diseñado que nos ayuda a evolucionar paso a paso y alcanzar nuestros objetivos. A continuación, se detallan los pasos clave que seguimos:

- *Aprendiendo las técnicas básicas de fotografía.* Primero, aprendemos los fundamentos de la fotografía. Mediante ejercicios prácticos, practicamos estas técnicas y aprendemos a aplicarlas correctamente para crear fotografías impactantes.
- *Elección del tema para el año.* A principios de año, seleccionamos el tema central que exploraremos a través de la fotografía. Este tema puede ser la naturaleza, monumentos arqueológicos, imágenes de las calles de nuestra ciudad, edificios y muchos otros temas. Este tema guiará todas nuestras creaciones a lo largo del año.
- *Encuentro con fotógrafos profesionales.* Los estudiantes tienen la oportunidad de conocer a fotógrafos profesionales y observar su trabajo. Estos encuentros les brindan valiosas perspectivas sobre el arte de la fotografía, permitiéndoles hacer preguntas y recibir consejos útiles para su desarrollo.
- *Trabajo en grupo y colaboración.* A lo largo del programa, los estudiantes trabajan en grupos, intercambiando ideas y colaborando para crear fotografías únicas. Gracias a este proceso, comprenden la importancia del trabajo en equipo y la colaboración.
- *Navegación segura en Internet.* Enseñamos a los estudiantes a buscar fotografías e información en línea de forma segura. Los orientamos sobre cómo usar datos e imágenes de forma responsable y respetuosa.
- *Organización y presentación de una exposición de fotografía.* Al final del año, los estudiantes participan en la creación de una exposición fotográfica. Eligen el tema, crean carteles y coordinan el montaje para presentar su trabajo.

La exposición de fotografía ofrece a los estudiantes una oportunidad única para mostrar su trabajo a la gente de su comunidad. Interactuar con el público, intercambiar opiniones y recibir comentarios positivos de los visitantes fortalece su autoestima y confianza en sus habilidades.

El programa de fotografía de nuestra escuela no es solo una actividad creativa, sino una herramienta poderosa para mejorar el bienestar de los estudiantes, en particular de aquellos con necesidades educativas especiales. A través del arte de la fotografía, nuestros estudiantes tienen la oportunidad de desarrollar sus habilidades emocionales y sociales, expresarse de nuevas maneras y sentirse parte de una comunidad solidaria e inclusiva.

Referencias:

1. Anne, Zahra. (2008). Imágenes ilimitadas: Fotografía digital en el aula. Boletín Delta Kappa Gamma, 75(1), 7-.

2. Clorinda, E., Vélez., Jane, E., Gillham. (2013). Número especial: Promoción del bienestar en las escuelas. 5(2), 1-.
3. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendiri. (2024). Enfoque de bienestar escolar para alumnado con necesidades educativas especiales. 1-13.
4. D., Gillard., A., Reid., R., Bull-Beddows., S., Mohamed-Goush., M., Stanley-Duke., E., Cook. (2021). Prácticas universales de bienestar en las escuelas: Enmarcando la práctica basada en la evidencia dentro de las cinco maneras de alcanzar el bienestar.



CREACIÓN DE JOYERÍA/ACCESORIOS PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS PROFESORES

INFORMACIÓN GENERAL

La creación de joyas puede mejorar significativamente el bienestar en escuelas de educación especial al fomentar la creatividad, la interacción social y la expresión emocional entre estudiantes y docentes. Esta actividad se alinea con el objetivo educativo más amplio de promover la salud mental y el bienestar, como lo destacan diversos estudios.

A través de la joyería, los estudiantes tienen la oportunidad de participar en tareas prácticas y creativas que se adaptan a diversos estilos y habilidades de aprendizaje. Los profesores pueden diseñar clases estructuradas en torno a la joyería, desglosando el proceso en pasos sencillos y manejables, facilitando así la participación de estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE).

La joyería ofrece una amplia gama de beneficios no solo para el alumnado, sino también para el profesorado, fomentando la creatividad y el bienestar en el entorno educativo. Estas ventajas van más allá del crecimiento personal, influyendo tanto en el individuo como en la comunidad escolar. A continuación, se presentan algunos aspectos positivos clave de la incorporación de la joyería en la educación:

- Explorando la creación de joyas en la educación;
- Mejorar la creatividad;
- Desarrollar la motricidad fina;
- Promover la resolución de problemas;
- Fomentar la colaboración;
- Cultivo de habilidades prevocacionales;
- Integración con otras materias;
- Fomentar la confianza;
- Fomentar la atención plena;

Estos elementos contribuyen a una experiencia educativa integral que apoya tanto el crecimiento personal como el académico.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, profesores y personal escolar

CÓMO LO HACEMOS

La creación de joyas se realiza en el colegio como parte de la terapia ocupacional, con el objetivo de potenciar las habilidades motoras, sensoriales y cognitivas del alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE). El terapeuta ocupacional del colegio organiza y

guía la actividad, adaptando los ejercicios y materiales a las necesidades de cada alumno. Profesores de otras especialidades participan y colaboran para brindar apoyo integral al alumnado y promover la interacción social. Al mismo tiempo, su participación beneficia su propio bienestar, ya que ofrece oportunidades de relajación, expresión creativa y fortalecimiento del trabajo en equipo, lo que contribuye a su bienestar personal y satisfacción profesional.

Para la implementación exitosa de la actividad, es importante seguir un proceso organizado con una preparación y supervisión minuciosas. A continuación, se presentan los pasos clave para su ejecución eficaz:

Identificar objetivos. Comience por determinar los objetivos educativos para incorporar la joyería. Esto podría incluir fomentar la creatividad, desarrollar la motricidad fina o promover el trabajo en equipo entre los estudiantes.

Seleccionar materiales. Reúna diversos materiales adecuados para la joyería, como cuentas, alambres, cuerdas y herramientas. Asegúrese de que los materiales sean seguros y apropiados para la edad de los estudiantes.

Planifica la lección. Diseñe planes de clase que describan los pasos del proceso de elaboración de joyas. Incluya instrucciones sobre técnicas, medidas de seguridad y el uso de herramientas. Este enfoque estructurado ayuda a los estudiantes a comprender qué se espera de ellos.

Introducir las técnicas. Enseñe a los estudiantes técnicas básicas de joyería, como ensartar cuentas, enrollar alambre y usar broches. Demostrar estas habilidades puede ayudarlos a sentirse más seguros de sus habilidades.

Fomentar la creatividad. Permita que los estudiantes expresen su creatividad diseñando sus propias piezas. Anímelos a pensar en combinaciones de colores, patrones y estilos que reflejen sus gustos personales.

Facilitar la colaboración. Organice proyectos grupales donde los estudiantes puedan colaborar para crear una pieza de joyería más grande o una colección. Esto fomenta el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación, mejorando así la experiencia de aprendizaje.

Reflexiona y comparte. Tras completar sus proyectos, pida a los alumnos que presenten sus joyas a la clase. Esta reflexión les permitirá compartir su proceso creativo y recibir retroalimentación, destacando sus logros.

Integrar al currículo. Vincular la joyería con otras asignaturas, como la historia del arte o las matemáticas (por ejemplo, medir longitudes para encordar). Este enfoque interdisciplinario enriquece la experiencia educativa y hace que el aprendizaje sea más atractivo.

Al final del año escolar, exhibimos las creaciones de nuestros estudiantes al público. Esta exposición es más que una simple exhibición; es una celebración de su arduo trabajo, creatividad y dedicación a lo largo del año. Cada pieza cuenta una historia única, reflejando el crecimiento, la imaginación y las habilidades desarrolladas por los estudiantes. El evento ofrece a la comunidad la oportunidad de admirar sus logros, a la vez que inspira a otros con el talento y el potencial de nuestros jóvenes artistas. Es un verdadero momento de orgullo y alegría para todos los participantes.

Referencias:

1. Foley, Kitty-Rose., Blackmore, A. M., Girdler, Sonya., O'Donnell, Melissa., Glauert, Rebecca., Llewellyn, Gwynnyth., Leonard, Helen. (2012). Sentirse parte de la comunidad: Las voces de niños y jóvenes con discapacidad sobre el significado del bienestar. *Child Indicators Research*, 5(2):375-391.
2. Grīga, Linda. (2016). Promoción del bienestar infantil en un contexto educativo. Creación de un entorno de aprendizaje positivo. *Revista Americana de Investigación de Humanidades y Ciencias Sociales*, 12(1):148-154.
3. Layton, Natasha., Steel, Emily J. (2015). “Un entorno construido para incluirme en lugar de excluirme”: Creando entornos inclusivos para el bienestar humano. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 12(9):11146-11162.
4. Pavel, Nenad., Skjelbred, Bente. (2016). Aprender a través del diseño para el bienestar. 108-113.
5. Thorburn, Malcolm. (2017). Enseñanza para el bienestar: Sobre la importancia de crear capacidades en las escuelas. 94-109.



GESTIONAR EL AGOTAMIENTO: RECONEXIÓN CON UNO MISMO Y EL BIENESTAR

INFORMACIÓN GENERAL

El síndrome de “burnout” o “quemado” es un trastorno psicológico que se caracteriza por el agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés prolongado y excesivo en el entorno laboral. Suele asociarse con profesionales en ámbitos de alta responsabilidad e interacción, como la educación, la atención médica, el trabajo social y otras funciones de cuidado.

El término "burnout" fue introducido en 1974 por el psicólogo Herbert Freudenberger, quien lo describió como un fenómeno que afecta a los profesionales sanitarios debido al agotamiento emocional. (Freudenberger, 1974)

En 1981, las investigadoras Christina Maslach y Susan Jackson desarrollaron el marco teórico para comprender el síndrome de burnout y crearon el Inventario de Burnout de Maslach.

(MBI), una herramienta que define el burnout a través de tres dimensiones clave:

1. Agotamiento emocional: sentirse sin energía e incapaz de cumplir con las exigencias del trabajo.
2. Despersonalización: desarrollar una actitud negativa y distante hacia las personas con las que uno interactúa en el trabajo.
3. Reducción de la realización personal: sentirse ineficaz e improductivo en el propio rol profesional (Maslach y Jackson, 1981)

En 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó el burnout en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un fenómeno ocupacional, enfatizando su conexión con el estrés laboral (OMS, 2020).

Los síntomas del agotamiento se pueden clasificar en físicos, psicológicos y conductuales:

Síntomas físicos:

- Fatiga crónica;
- Trastornos del sueño;
- Dolores de cabeza frecuentes o dolores musculares;
- Sistema inmunológico debilitado.

Síntomas psicológicos:

- Sentimientos de frustración e impotencia;
- Pesimismo persistente;
- Disminución de la autoestima;
- Frecuentes arrebatos de ira o tristeza.

Síntomas conductuales:

- Abandono de actividades profesionales y sociales;
- Baja productividad;
- Aumento del consumo de sustancias como el alcohol o la cafeína;
- Absentismo laboral.

Los educadores son particularmente susceptibles al síndrome de burnout debido a la naturaleza de su trabajo. Los principales factores de riesgo incluyen:

1. Exigencias psicológicas:
 - Inversión emocional en la educación de los estudiantes
 - Presión constante por el rendimiento académico
2. Factores organizativos:
 - Carga administrativa excesiva
 - Falta de apoyo de la administración o de los compañeros
 - Aulas superpobladas y escasez de recursos (Antoniou et al., 2013)
3. Relaciones conflictivas:
 - Cómo manejar estudiantes o padres con dificultades
 - Falta de reconocimiento por sus contribuciones

La prevalencia del síndrome de burnout entre los docentes varía según el país, el sistema educativo y las condiciones laborales. En Grecia, los estudios indican que los docentes experimentan niveles moderados de burnout en comparación con otros países. En concreto, las investigaciones han demostrado que el profesorado griego presenta niveles más bajos de burnout en comparación con datos internacionales (Educircle, 2017). A nivel internacional, las tasas de burnout entre los docentes difieren significativamente. En Italia, las investigaciones identificaron que el 19,7 % del profesorado presenta síntomas de burnout (Andreou et al., 2019). En Australia, los estudios han revelado un aumento de los niveles de estrés entre los docentes, lo que a menudo conduce al burnout (Andreou et al., 2019).

Diversos factores influyen en las tasas de agotamiento, como la edad, los años de experiencia y las condiciones laborales. Por ejemplo, los docentes más jóvenes, de entre 20 y 30 años, tienen mayor probabilidad de experimentar agotamiento que sus colegas de mayor edad.

GRUPO DESTINATARIO

Los educadores en escuelas especiales/inclusivas son particularmente susceptibles al agotamiento debido a la naturaleza de su trabajo.

CÓMO LO HACEMOS

La prevención del síndrome de burnout requiere intervenciones individuales, colectivas y organizacionales.

Medidas individuales:

- Manejo del estrés: técnicas como la meditación, el yoga y ejercicios de respiración.
- Equilibrio entre vida laboral y personal: establecer límites entre la vida profesional y personal.
- Desarrollo de habilidades: gestión del tiempo y priorización.

Medidas colectivas:

- Asesoramiento profesional: implementación de programas de apoyo psicológico.

- Apoyo entre pares: fortalecimiento de la colaboración y la asistencia mutua en el lugar de trabajo.

Medidas organizativas:

- Reducir la carga de trabajo excesiva.
- Proporcionar recursos y herramientas adecuados.
- Reconocimiento y recompensas: establecer programas para reconocer el esfuerzo de los educadores.
- Capacitación en liderazgo: concientizar y capacitar a los administradores para apoyar al personal.

El síndrome de burnout es una condición compleja que requiere un enfoque integral para abordarlo adecuadamente. En particular, en el ámbito educativo, promover la salud mental del profesorado es esencial para fomentar un sistema educativo sostenible y productivo.

Referencias:

1. Andreou, E., Papayiannis, P. y Tsitskari, E. (2019). Síndrome de burnout en educación: Estudio comparativo en docentes de primaria y secundaria. *Revista de Asuntos Actuales Educativos*, 4(2), 34-49.
2. Antoniou, A. S., Polychroni, F. y Vlachakis, A. N. (2013). Diferencias de género y edad en el estrés laboral y el agotamiento profesional entre docentes de primaria y secundaria en Grecia. *Educational Studies*, 39(5), 461-478.
3. Educircle. (2017). Agotamiento docente y desafíos educativos en Grecia. *Revista Educircle*, 6(1), 1-4.
4. Freudenberg, H. J. (1974). Agotamiento laboral. *Revista de Asuntos Sociales*, 30(1), 159-165.
5. Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). La medición del síndrome de burnout experimentado. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
6. Organización Mundial de la Salud. (2020). El síndrome de burnout, un fenómeno ocupacional: Clasificación Internacional de Enfermedades. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-el-burn-out-un-fenomeno-ocupacional>.

EJERCICIO MATUTINO CON MÚSICA DE PIANO PARA ESTUDIANTES CON NEE Y SUS MAESTROS

INFORMACIÓN GENERAL

El programa de ejercicios matutinos comenzó hace aproximadamente 20 años en nuestra escuela. Fue una idea inspirada e implementada por el entonces profesor de música, con la ayuda de los profesores de Educación Física. La selección de piezas musicales, seleccionada exclusivamente por el profesor de música, consiste en fragmentos de música clásica acompañados al piano.

El objetivo principal del programa es preparar y activar no solo el cuerpo sino también la mente antes del inicio de las clases escolares, ya que se observó que los estudiantes a menudo estaban lentos y somnolientos por la mañana.

GRUPO DESTINATARIO

Todos los estudiantes (incluso los estudiantes en sillas de ruedas pueden participar en un programa modificado), así como los profesores.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Hacer ejercicio acompañado de música de piano ofrece una combinación única de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. La melodía y el ritmo del piano pueden mejorar significativamente la experiencia del ejercicio. Estos son algunos de los beneficios del ejercicio con música de piano:

- *Despertar el cuerpo y prepararse para las lecciones escolares.* Las actividades físicas ligeras por la mañana mejoran la circulación sanguínea, lo que ayuda a los estudiantes a concentrarse y prepararse para las lecciones escolares.
- *Mejora de la condición física y la movilidad.* Los ejercicios matutinos mejoran la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, beneficiando a los estudiantes con discapacidades al mejorar las habilidades motoras y el funcionamiento diario.
- *Mejora de la coordinación y el equilibrio.* El ritmo de la música de piano ayuda a los estudiantes a sincronizar sus movimientos, mejorando la coordinación, el equilibrio y la fluidez, especialmente durante ejercicios precisos.
- *Mayor energía y buen humor.* El ejercicio libera endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y la energía. La música de piano relajante reduce el estrés y la ansiedad, mejorando la relajación y el bienestar.
- *Mejora de la autoestima y la confianza.* La actividad física mejora la imagen corporal y la autoestima, especialmente en los estudiantes con discapacidades, fomentando una sensación de logro.
- *Socialización y trabajo en equipo.* Los ejercicios matutinos promueven la interacción, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y trabajo en equipo a través de actividades grupales.
- *Mejora del enfoque y la claridad cognitiva.* El ejercicio regular mejora la concentración y la memoria, mientras que la música de piano favorece la concentración, mejorando las funciones cognitivas y el rendimiento escolar.
- *Apoyo a la salud cardiovascular.* El ejercicio fortalece la salud cardiovascular, beneficiando a todos los estudiantes, especialmente a aquellos con problemas de movilidad o de salud, y mejorando la calidad del sueño.
- *Alivio del dolor y el malestar.* La música de piano ayuda a aliviar el dolor, especialmente en personas con enfermedades crónicas o discapacidades, creando calma y reduciendo las molestias durante el ejercicio.
- *Mayor motivación y compromiso.* La música de piano aumenta el compromiso y la motivación en el ejercicio al proporcionar ritmo y propósito, fomentando una conexión con la actividad física.
- *Establecimiento de hábitos positivos.* El ejercicio matutino ayuda a establecer hábitos de actividad física para toda la vida en estudiantes con discapacidades, promoviendo la salud a largo plazo.
- *Mejora la calidad del sueño.* El ejercicio matutino regular mejora la calidad del sueño, beneficiando tanto el bienestar físico como el mental, especialmente en personas con discapacidades.

CÓMO LO HACEMOS

Tipos de ejercicios: En este programa se utilizan ejercicios sencillos y funcionales de movilidad para el movimiento del cuerpo, la respiración, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, acompañados al piano, todos los días con una duración total de 11 minutos.

Puntos clave:

- Para que el programa sea efectivo, se debe seguir una rutina consistente. Esta rutina no solo incluye la música y el régimen de ejercicios, que deben ser los mismos en cada sesión, sino también posiciones de inicio claras para cada ejercicio, puntos de inicio, dirección del movimiento y otros detalles. Por ejemplo, es útil proporcionar puntos de referencia; cuando todos necesiten moverse hacia la derecha y algunos niños se confundan, el instructor podría decir: "Todos juntos, hacia la ventana" o "hacia la cocina".
- Se debe dar tiempo suficiente entre los ejercicios para que el instructor explique la actividad y los participantes asuman sus posiciones iniciales.
- Además, el instructor debe contar el tiempo de cada ejercicio en voz alta para que todos puedan mantenerse sincronizados. Se anima frecuentemente a los participantes a seguir el ritmo de la música.
- El volumen de la música debe ser apropiado, asegurando que los estudiantes sensibles al sonido se ubiquen más lejos del hablante.
- Los docentes participan activamente en el programa de ejercicios matutinos, ya sea apoyando a los estudiantes más débiles o sirviendo como modelos a seguir, promoviendo el compromiso y el bienestar.
- La intervención fue considerada altamente exitosa y acogida por toda la comunidad escolar, pasando a formar parte de la agenda diaria, ya que mejoró significativamente los parámetros antes mencionados.

Referencias:

1. Ray, Marks., Mirtha, L., Aira. (2015). Ejercicio musical: Una nueva estrategia para promover un envejecimiento saludable. 4(1):1-8. doi: 10.12715/HAR.2015.4.31
2. Martinsen, E. W. (2011). Actividad física en la prevención y el tratamiento de la ansiedad y la depresión. *Nordic Diario de Psiquiatría*, 65(1), 1-8. <https://doi.org/10.3109/08039488.2011.563144>
3. Ratey, J. J. (2008). *Spark: La nueva y revolucionaria ciencia del ejercicio y el cerebro*. Little, Brown Spark.
4. Kredlow, M. A., Capron, L. W. y Otto, M. W. (2015). Los efectos del ejercicio en el sueño: Una revisión metaanalítica. *Revista de Conductual Medicina*, 38(4), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.
5. Bradt, J. y Dileo, C. (2014). Intervenciones musicales para pacientes con ventilación mecánica. En la Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas.
6. Thaut, M. H. y McIntosh, G. C. (2010). Neurorrehabilitación en pacientes con ictus mediante estimulación auditiva rítmica (EAR): Mecanismos y aplicaciones. En *Journal of Neurologic Physical Therapy*.
7. Kredlow, M. A., Capron, L. W. y Otto, M. W. (2015). Efectos del ejercicio en el sueño: Una revisión metaanalítica. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9576-6>.

8. Irwan, Embang, Walanda., Peekie, Rondonuwu., Esterlita, Mandagi. (2023). El efecto de la musicoterapia clásica con piano sobre la calidad del sueño en personas mayores en el hogar de ancianos Damai Ranomuut, ciudad de Manado. Actualización de enfermería, 14(2):364-368. doi: 10.36089/nu.v14i2.1306.
9. Artur, C., Jaschke., Claire, Howlin., James, L., Pool., Yifah, Greenberg., R., Atkinson., A., O., Koval'ova., Elisha, P., Merriam., I., Pallás-Ferrer., Sally, Williams., Claudia, Moore., Karen, Hayden., C., Allison., Helen, Odell-Miller., Simon, Baron-Cohen. (2024). Protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorizado sobre la eficacia de la musicoterapia improvisada para niños autistas. BMC Psychiatry, 24(1) doi: 10.1186/s12888-024-06086-3



ARAOKE PARA TODOS: UN MEDIO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN PARA ALUMNOS CON NEE Y SUS MAESTROS

INFORMACIÓN GENERAL

El karaoke es una forma popular de entretenimiento que consiste en cantar al ritmo de música grabada usando un micrófono. Originario de Japón en la década de 1970, el término "karaoke" deriva de las palabras japonesas "kara" (vacío) y "oke" (orquesta), que significan "orquesta vacía". Esta forma de entretenimiento permite cantar versiones instrumentales de canciones. Los equipos tradicionales de karaoke suelen incluir un micrófono, un sistema de sonido y una pantalla que muestra las letras de las canciones. Sin embargo, el karaoke moderno también se puede disfrutar a través de aplicaciones y plataformas en línea, que brindan acceso a una amplia biblioteca de canciones.

El karaoke se disfruta mucho en entornos sociales como bares, clubes y fiestas privadas. Fomenta la participación y la interacción entre amigos y familiares, convirtiéndolo en una divertida actividad grupal. La amplia variedad de géneros musicales que ofrece, como pop, rock, country y R&B, permite a los participantes elegir canciones que se adapten a sus gustos y habilidades vocales. El karaoke se ha convertido en un fenómeno global, con adaptaciones en muchos países, y a menudo se asocia con la diversión y el entretenimiento. Incluso ha dado lugar a la creación de concursos y eventos de karaoke.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, docentes y personal escolar.

OBJETIVOS PRINCIPALES

El karaoke puede mejorar significativamente el bienestar en las escuelas de educación especial al fomentar:

- Interacción social y construcción de comunidad;
- Expresión emocional y bienestar;
- Sentido de comunidad entre estudiantes y profesores.

Esta práctica se alinea con el creciente énfasis en el aprendizaje socioemocional (ASE) y puede integrarse en los marcos educativos para promover un ambiente escolar positivo. Sin embargo, si bien el karaoke ofrece numerosos beneficios, es fundamental considerar que no todos los estudiantes se sienten cómodos participando en estas actividades. Por lo tanto, también se deben explorar métodos alternativos de participación para garantizar la inclusión y atender las diversas preferencias dentro de la comunidad escolar.

CÓMO LO HACEMOS

La organización del karaoke en ENEEGYL Alexandroupolis contribuye significativamente al bienestar del alumnado con necesidades educativas especiales (NEE). Promueve la interacción social, la expresión emocional y el sentido de pertenencia, elementos clave para el bienestar. Además, brinda al profesorado la oportunidad de interactuar con el alumnado en un ambiente relajado y agradable, fortaleciendo relaciones positivas y reduciendo

el estrés. Esta experiencia colaborativa favorece la salud emocional y social general tanto del alumnado como del profesorado, creando una comunidad escolar más inclusiva y solidaria.

Aquí tienes una guía detallada para organizar un evento exitoso:

Configuración de fecha y hora. Elija una fecha y hora. La frecuencia de los eventos de karaoke en una escuela de educación especial puede variar según el horario y los recursos disponibles. Idealmente, estos eventos podrían organizarse mensualmente para mantener a los estudiantes involucrados y brindar oportunidades regulares de interacción social. Es importante considerar las necesidades y preferencias específicas de los estudiantes para garantizar que los eventos sean agradables y accesibles para todos. La colaboración con el profesorado y el personal es clave para determinar los mejores horarios y formatos para estos eventos, asegurándose de que se alineen con los objetivos generales de promover el bienestar y el desarrollo de habilidades sociales.

Reserva de lugar. Asegure un espacio adecuado dentro de la escuela, como un auditorio, un gimnasio o un aula grande. Asegúrese de que el espacio tenga capacidad para el número previsto de participantes y cuente con la infraestructura necesaria.

Adquisición de equipos. Consiga un equipo de karaoke, como una computadora, micrófonos, parlantes y un proyector o pantalla para mostrar las letras.

Informar a los estudiantes. Anime a los estudiantes a sugerir canciones que les gustaría interpretar. Asegúrese de que la lista de canciones sea apropiada para el entorno escolar.

Promoción de eventos. Cree carteles y anuncios para promocionar el karaoke. Resalte los aspectos divertidos y anime a los estudiantes a participar, ya sea como artistas o como público. Además, permita la participación espontánea el día del evento.

Participación de los espectadores. Fomente la participación del público permitiéndoles aplaudir a los artistas, votar por sus actuaciones favoritas o incluso participar en canciones grupales. Esto crea un ambiente animado y agradable.

Elementos competitivos. Para que el evento sea más emocionante, considere ofrecer pequeños premios en categorías como "Mejor Actuación", "Más Creativo" o "Favorito del Público". Esto puede motivar a los estudiantes a dar lo mejor de sí.

Entorno de apoyo. Fomente un ambiente positivo y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos al actuar. Recuerde a todos que el objetivo es la diversión y el disfrute de la experiencia, independientemente de sus habilidades vocales. Crear duetos entre estudiantes o entre estudiantes y profesores puede ayudar a los estudiantes que se sienten indecisos.

Organización final. El día del evento, asegúrese de que todo el equipo funcione correctamente. Prepare un programa de actuaciones y asigne a alguien para supervisar el desarrollo del evento, como la presentación de los artistas y la gestión del tiempo.

El proceso de preparación del evento debe considerar las necesidades de todos los participantes y garantizar que la experiencia se integre con el entorno escolar general. Una organización adecuada y la adaptación adecuada del espacio y el equipo garantizan que todos, ya sean estudiantes o docentes, se sientan cómodos y relajados durante el evento. Crear un espacio libre de conflictos y estrés también es esencial para el bienestar, ya que puede reducir la tensión y los efectos negativos que pueden surgir de actividades mal organizadas o sin apoyo.

La colaboración continua con los profesores y el personal durante la preparación y ejecución del evento es crucial para el bienestar de los participantes, ya que ayuda a comprender mejor las necesidades de los estudiantes y a crear un entorno donde todos sientan que su participación es valorada.

Referencias:

1. António, Candeias., António, Portelada., Annika, Felix., Edgar, Galindo. (2023). Efectos en estudiantes y docentes de un curso sobre estrategias para el bienestar. *Procedimientos de Springer en Ciencias de la Tierra y el Medio Ambiente*, 363–379.
2. Luisa, Losada-Puente., Paula, Mendiri. (2024). Enfoque de bienestar escolar para alumnado con necesidades educativas especiales. 1-13.
3. Marcelle, Kruger., Daniela, Cojocar. (2022). La necesidad de docentes de estudiantes de educación especial y procesos para mejorar su bienestar y atenuar el estrés. *Educația* 21, 97-102.
4. Título de la propuesta del taller: Establecimiento de un modelo de buenas prácticas para la promoción integral de la salud mental escolar: Taller de orientación y capacitación. (2022). *Revista India de Psiquiatría*, 64(9):S654-S655.
5. VASILIKI, BATZOLA., VICTORIA, GRAMMATIKOU. (2024). Experiencias de inclusión a través de conciertos en colaboración entre la Escuela de 4.º de Primaria de Alejandrópolis y las Escuelas de Educación Especial E.E.E.E.K. y ENEEGY-L de Alejandrópolis. ¡La melodía de la diversidad une corazones y niños! 6(2)



CONTACTO TERAPÉUTICO CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR. EL USO DEL INVERNADERO COMO BUENA PRÁCTICA EN LA EDUCACIÓN ESPECIAL.

INFORMACIÓN GENERAL

El contacto terapéutico con la naturaleza es una herramienta poderosa para promover el bienestar, especialmente para el alumnado con discapacidad y sus educadores. En nuestro colegio, hemos integrado el funcionamiento de un invernadero como una práctica innovadora que no solo contribuye al equilibrio emocional y a un mejor estado de ánimo, sino que también ofrece oportunidades únicas para el desarrollo de habilidades profesionales.

El invernadero sirve como espacio de aprendizaje experiencial, donde los estudiantes participan activamente en todas las fases del cultivo. A través de esta experiencia, adquieren conocimientos y habilidades relacionadas con la agricultura, la conciencia ambiental y la competencia profesional. Simultáneamente, su participación fomenta el bienestar emocional y social, mejorando su sentido de logro y su confianza en sí mismos.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con diferentes tipos de discapacidad, docentes y personal escolar en escuelas especiales/inclusivas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- *Contacto terapéutico con la naturaleza.* A través de actividades de cuidado de plantas, los estudiantes experimentan la serenidad y el impacto positivo del entorno natural.
- *Promoción del bienestar.* La interacción con la naturaleza y la participación en actividades prácticas reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y mejoran el bienestar general.
- *Desarrollar la confianza en uno mismo.* El proceso de plantar, cuidar y recoger plantas crea una sensación de logro y aumenta la autoestima.
- *Integración social.* Las actividades fomentan la colaboración y la interacción entre compañeros y educadores.

Beneficios para estudiantes y profesores

Para estudiantes:

- *Desarrollo de competencias profesionales* La participación en actividades de invernadero proporciona a los estudiantes habilidades prácticas y experiencia laboral, mejorando sus perspectivas profesionales.
- *Crecimiento personal.* A través del proceso de cultivo, los estudiantes desarrollan la autoestima y la confianza en sí mismos.
- *Bienestar mental.* El contacto con la naturaleza y la participación en actividades creativas reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo.
- *Integración social.* Las actividades grupales fomentan la colaboración y la interacción con compañeros y educadores.
- *Desarrollo físico.* La participación en actividades físicas mejora la movilidad y la coordinación.

Para profesores:

- *Mayor bienestar* La participación en las actividades del invernadero ofrece a los educadores momentos de relajación, contacto con la naturaleza y oportunidades para el bienestar personal. Los talleres de bienestar organizados en el invernadero ayudan a reducir el estrés y a mejorar su salud física y mental.
- *Enriquecimiento de la experiencia docente.* Al utilizar prácticas innovadoras, los educadores enriquecen sus enfoques de enseñanza y mejoran su creatividad.
- *Fortalecimos las relaciones con los estudiantes.* Las actividades compartidas fomentan la conexión y la colaboración, mejorando el proceso educativo y el clima escolar en general.

CÓMO LO HACEMOS

- *Cultivo de plantas.* Los estudiantes participan en la plantación, trasplante, cuidado y cosecha de plantas, desarrollando habilidades prácticas.
- *Producción.* Se crean artículos como hierbas, verduras y flores, que pueden exhibirse en eventos escolares o mercados.
- *Talleres de aprendizaje experiencial.* Actividades como elaborar vasijas, utilizar herramientas y gestionar cultivos mejoran el aprendizaje experiencial.
- *Talleres de bienestar* El invernadero y su entorno natural se utilizan para talleres de bienestar diseñados tanto para estudiantes como para educadores. Las actividades incluyen ejercicios de relajación, técnicas de respiración, meditación y terapias naturales que promueven la salud física y mental de todos los participantes.

El programa de invernadero fomenta el contacto terapéutico con la naturaleza, el desarrollo de habilidades profesionales y la promoción del bienestar. A través de esta práctica, los estudiantes adquieren experiencias que fortalecen su autoconfianza, amplían sus habilidades y promueven su bienestar. Al mismo tiempo, el programa ofrece a los educadores un marco para la creatividad, la colaboración y el bienestar.



Referencias:

1. Barton, J. y Rogerson, M. (2017). La importancia del ejercicio ecológico para la salud mental. *Ecopsicología*, 9(2), 93-101.
2. Gill, T. (2022). Espacios verdes urbanos: apoyo a la salud mental y el bienestar. *Arquitectura paisajística actual*, 29(3), 45-58.

3. Kaplan, R. y Kaplan, S. (1989). La experiencia de la naturaleza: una perspectiva psicológica. Cambridge University Press.
4. Louv, R. (2011). El principio de la naturaleza: Reconectando con la vida en la era virtual. Algonquin Books.
5. Probst, T., et al. (2020). Jardinería terapéutica: un enfoque personalizado para la salud mental. Psicoterapias centradas en la persona y experienciales, 19(2), 145-158.
6. Rogers, C. R. (1961). Convertirse en persona: La perspectiva de un terapeuta sobre la psicoterapia. Houghton Mifflin.
7. Windhorst, E. y Williams, A. (2015). Creciendo de forma natural: Los beneficios de la naturaleza para la salud mental infantil. Revista de Psicología Ambiental, 42, 124-138.



También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios... 😊

Implementando JUEGOS DE PLAYA en nuestra escuela... después de LTTA en **Chipre**



Implementando la COCINA en nuestra escuela... después de LTTA en **Chipre**



*Implementando CHI KUNG en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



*Implementando UBUNTU en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



Implementando YOGA para ESTUDIANTES en nuestra escuela... después de LTTA en
Rumania



Implementando YOGA para PROFESORES en nuestra escuela... después de LTTA en
Rumania



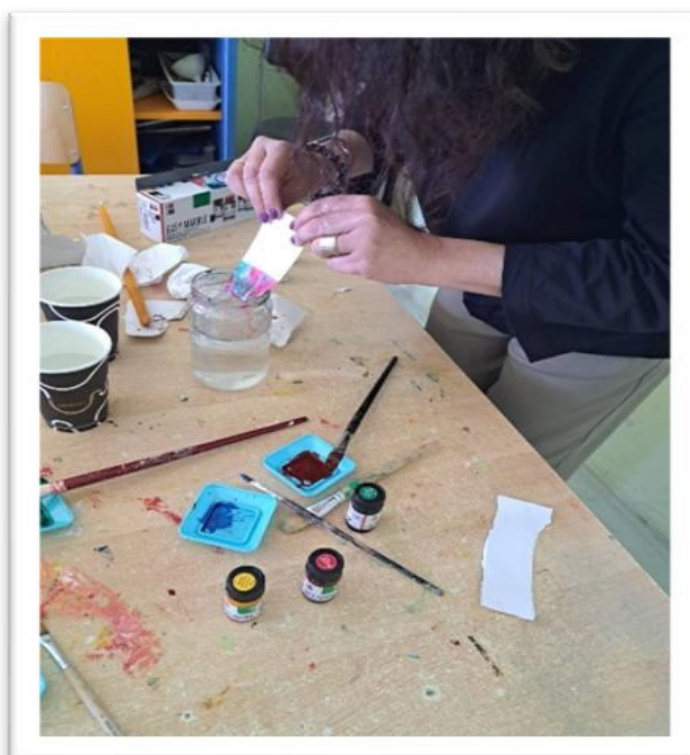
Implementando ARASAAC en nuestra escuela... después de LTTA en **España**



*Implementando PILATES en nuestra escuela... después de LTTA en **España***



Implementando el ARTE DEL MÁRMOL en nuestra escuela... después de LTTA en
Turquía



*Implementando ORFF en nuestra escuela... después de LTTA en **Turquía***





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Maria João Salgueiro
Marisa Silva
Marta Joaquim
Sandra Carvalho
Sérgio Lemos

Technical editing and design:
Maria João Salgueiro
Sandra Carvalho



MONTELAVAR
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
LAPIÁS



PORTUGAL

BOCCIA: UNA PRÁCTICA INCLUSIVA Y ADAPTADA PARA EDUCACIÓN ESPECIAL

INFORMACIÓN GENERAL

La boccia es un deporte inclusivo y estratégico, diseñado originalmente para personas con discapacidades físicas graves. Hoy en día, es ampliamente reconocido como una valiosa herramienta educativa y terapéutica, especialmente para estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Se juega en interiores con pelotas de cuero suave; el objetivo es lanzar o hacer rodar las pelotas lo más cerca posible de una bola blanca, conocida como "bote". La boccia es totalmente adaptable, lo que permite a estudiantes de todas las capacidades físicas y cognitivas participar por igual, ya sea individualmente o en equipos.

Uno de los principales beneficios de la Boccia es su capacidad para promover la inclusión y la interacción social. Ofrece un entorno de apoyo donde estudiantes con diversas necesidades pueden participar en una actividad compartida, lo que ayuda a reducir la sensación de aislamiento y a forjar amistades. Participar en la Boccia también fomenta el desarrollo de habilidades motoras esenciales, como la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento.

Cognitivamente, la boccia ayuda a los estudiantes a mejorar la concentración, la resolución de problemas y el pensamiento estratégico al planificar sus lanzamientos y responder a los movimientos de sus oponentes. Emocionalmente, fomenta la confianza y la autoestima al ofrecerles retos alcanzables y oportunidades de éxito. La sensación de logro que se obtiene al sumar puntos o mejorar su rendimiento puede ser especialmente enriquecedora para los estudiantes que pueden tener dificultades en entornos académicos tradicionales.

En resumen, la Boccia es más que un simple juego: es un potente recurso educativo que promueve el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes con NEE. Al integrar la Boccia en el entorno escolar, los educadores pueden brindar oportunidades significativas de crecimiento, inclusión y realización personal.

GRUPO DESTINATARIO

Estudiantes con discapacidad intelectual, trastorno del espectro autista (TEA), discapacidades físicas con discapacidades de aprendizaje y estudiantes con trastornos emocionales y de comportamiento.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- *Promover la inclusión y la participación.* Fomentar la participación activa y la integración social entre el alumnado con NEE a través de un deporte totalmente inclusivo.
- *Mejorar las habilidades motoras y la coordinación.* Apoya el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, el equilibrio y la coordinación óculo-manual.
- *Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo.* Mejorar las habilidades interpersonales fomentando la comunicación verbal y no verbal en un entorno de equipo.
- *Aumentar la autoestima y la confianza.* Brindar oportunidades de realización y reconocimiento personal, fomentando un sentido de competencia y orgullo.

- *Desarrollar el pensamiento estratégico y el enfoque.* Estimular las habilidades cognitivas a través de la planificación, la toma de decisiones y el mantenimiento de la concentración durante el juego.
- *Fomentar la regulación emocional.* Ayudar a los jóvenes a gestionar emociones como la frustración o la excitación en un entorno seguro y de apoyo.
- *Promover el bienestar físico y mental.* Ofrecer actividad física adaptada a las capacidades individuales, contribuyendo a la salud general y al bienestar mental.
- *Apoyar el establecimiento de metas y el crecimiento personal.* Motivar a los estudiantes a establecer objetivos personales y realizar un seguimiento del progreso, fomentando el desarrollo continuo.

CÓMO LO HACEMOS

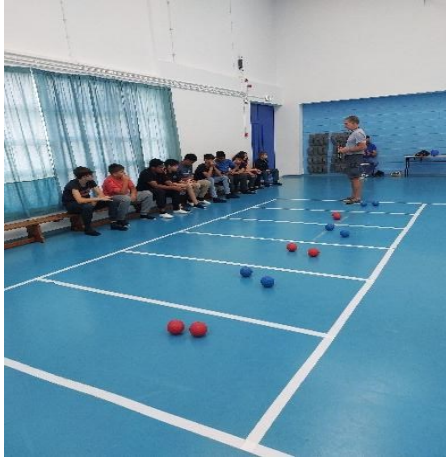
Cada semana, un grupo de jóvenes estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) participa en clases de boccia como parte de su programa de educación física adaptada. Estas sesiones se han convertido en una parte muy esperada y significativa de su rutina escolar, ofreciendo diversión y valiosas experiencias de aprendizaje en un entorno totalmente inclusivo. Cada lección está cuidadosamente estructurada para satisfacer las diversas necesidades y habilidades de los estudiantes. Las sesiones comienzan con una actividad de calentamiento que incluye estiramientos y movimientos ligeros, lo que ayuda a los estudiantes a prepararse física y mentalmente. Las reglas de la boccia se explican claramente al inicio de cada lección mediante imágenes, demostraciones y un lenguaje sencillo para asegurar su completa comprensión. Ya sea jugando individualmente o en equipo, se anima a los estudiantes a desarrollar sus propias estrategias, comunicarse con sus compañeros y respetar sus turnos.

Estas clases semanales de boccia ofrecen mucho más que solo actividad física. Ayudan a mejorar la motricidad fina y gruesa, la coordinación ojo-mano y la concentración. La actividad también fomenta importantes habilidades socioemocionales, como el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo, la paciencia y la regulación emocional.

Uno de los aspectos más impactantes de las sesiones semanales es la sensación de inclusión y logro que experimentan los estudiantes. Cada logro, ya sea pequeño o grande, se celebra. Los maestros y los asistentes brindan apoyo continuo, creando un ambiente seguro y positivo donde cada estudiante se siente valorado.

Con el tiempo, muchos estudiantes han mostrado un progreso notable, no solo en su coordinación física, sino también en su confianza, independencia e interacciones sociales. Para algunos, la boccia incluso se ha convertido en una fuente de orgullo y motivación en otras áreas de su vida escolar.

En resumen, las lecciones semanales de Boccia ofrecen una manera estructurada, inclusiva y divertida para que los estudiantes con necesidades educativas especiales crezcan física, social y emocionalmente, mientras se divierten y forman parte de un equipo de apoyo.



Referencias:

1. Peixoto, M. y Silva, MS (2012). *Educación Física para Todos: Prácticas Inclusivas y Adaptadas*. Lisboa: Verbo Editorial
2. Simões, F. y Alves, C. (2011). *Educación Física Adaptada e Inclusiva: Perspectivas y Prácticas* Lisboa: Ediciones Sílabo
3. Sherrill, C. (2004). *Educación Física y Deporte Adaptado*. WCB / McGraw-Hill

SALAS SNOEZELLEN: UNA EXPERIENCIA SENSORIAL INCLUSIVA PARA EDUCACIÓN ESPECIAL

INFORMACIÓN GENERAL

Las salas Snoezelen son entornos multisensoriales especialmente diseñados para apoyar el desarrollo y el bienestar del alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Estas salas combinan elementos como luz, sonido, texturas y aromas para crear un ambiente relajante y estimulante, adaptado a las necesidades de cada alumno.

Una de las principales ventajas de las salas Snoezelen es su capacidad para promover la relajación y reducir la ansiedad. Para los estudiantes con sobreestimulación o dificultades de procesamiento sensorial, estos entornos ofrecen un espacio seguro donde pueden sentirse tranquilos y seguros. Los elementos sensoriales se pueden ajustar individualmente para adaptarse a las preferencias y necesidades de cada estudiante, fomentando la autorregulación y el equilibrio emocional.

Además, las salas Snoezelen fomentan el desarrollo cognitivo y motor. Las actividades con luces, sonidos y herramientas interactivas ayudan a mejorar la concentración, la coordinación y las habilidades de comunicación. Estas salas se utilizan a menudo en contextos terapéuticos y educativos para potenciar el aprendizaje mediante el juego y la exploración sensorial.

Para estudiantes con autismo, TDAH, discapacidades intelectuales o discapacidades físicas, las salas Snoezelen pueden mejorar significativamente su calidad de vida en el entorno escolar. Fomentan la inclusión al ofrecer apoyo personalizado que respeta el ritmo y el potencial de cada estudiante. Para los docentes de educación especial, integrar una sala Snoezelen en su entorno docente puede mejorar la experiencia educativa general de los estudiantes con necesidades especiales.

El uso regular de las salas Snoezelen con estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) ha demostrado ser muy beneficioso tanto en contextos educativos como terapéuticos. Estos entornos multisensoriales están diseñados para proporcionar un espacio tranquilo, seguro y estimulante donde los estudiantes pueden explorar y desarrollarse a su propio ritmo.

En conclusión, las salas Snoezelen son herramientas poderosas en la educación especial. No solo brindan apoyo sensorial, sino que también promueven la autonomía, la participación y el bienestar de los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE), haciendo que el aprendizaje sea más accesible y significativo.

GRUPO DESTINATARIO

Todos los estudiantes de diferentes clases, incluyendo estudiantes con diferentes discapacidades. Estudiantes con discapacidad intelectual, Trastorno del Espectro Autista (TEA), discapacidades físicas con dificultades de aprendizaje y estudiantes con trastornos emocionales y del comportamiento.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Promover la relajación física y emocional, reduciendo la ansiedad y el estrés en estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE);
- Estimular los sentidos en un entorno seguro y controlado, apoyando la integración sensorial y la percepción del entorno;
- Mejorar la concentración y la capacidad de atención, mejorando la capacidad de centrarse en las tareas tanto dentro como fuera del aula;
- Desarrollar la autonomía y la autorregulación emocional, ofreciendo experiencias sensoriales que ayuden a los estudiantes a comprender y gestionar sus emociones;
- Fomentar la comunicación verbal y no verbal, a través de la interacción con luces, sonidos, texturas y movimiento;
- Aumentar la autoestima y el bienestar general, proporcionando experiencias agradables y positivas sin presión académica;
- Apoyar el desarrollo cognitivo y motor, a través de actividades multisensoriales que involucran el cuerpo y la mente;
- Fomentar una sensación de seguridad e inclusión, creando un espacio acogedor que respete las necesidades y el ritmo individuales de cada estudiante.

CÓMO LO HACEMOS

Cada semana, los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) participan en una sesión estructurada de 45 minutos en la sala Snoezelen. La sesión está diseñada para promover la relajación, la estimulación sensorial y el desarrollo personal en un ambiente tranquilo y acogedor. Al inicio de la sesión, se les da la bienvenida a la sala con música suave de fondo e iluminación tenue para crear un ambiente relajante. Se les anima a quitarse los zapatos y acomodarse, lo que les ayuda a sentirse cómodos y relajados.

La sesión suele comenzar con una fase de relajación, en la que los estudiantes se recuestan o se sientan tranquilamente mientras escuchan música relajante y observan los colores cambiantes del tubo de burbujas o las luces de fibra óptica. Esta fase ayuda a reducir la ansiedad y a prepararlos para actividades de concentración.

A continuación, comienza la fase interactiva. Según las necesidades y objetivos de cada alumno, se introducen diferentes actividades sensoriales. Estas pueden incluir:

- *Exploración táctil*: Sentir diferentes texturas, arena, gotas de agua o materiales suaves;
- *Estimulación visual*: Utilizando proyectores de luz, paneles que cambian de color o bolas de espejos;
- *Actividades de escucha*: Escuchar sonidos de la naturaleza, tocar instrumentos de percusión suaves;
- *Movimiento y equilibrio*: Caminar por senderos texturizados, balancearse suavemente en un columpio sensorial o usar una bolsa de legumbres para ejercer una presión profunda.

A los estudiantes se les da tiempo para explorar a su propio ritmo, ya sea individualmente o en grupos pequeños, con el apoyo de un maestro o terapeuta que guía suavemente su interacción y comunicación.

La sesión finaliza con una fase de calma, donde las luces se atenúan nuevamente y los estudiantes toman unos minutos para relajarse, reflexionar o hablar sobre cómo se sienten, si pueden.

Estas sesiones semanales proporcionan constancia y rutina, cruciales para muchos estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE). Con el tiempo, la exposición regular a este entorno favorece mejoras en la regulación emocional, la comunicación, el procesamiento sensorial y el bienestar general. En resumen, las salas Snoezelen son herramientas poderosas que apoyan el desarrollo integral de los estudiantes con NEE, ofreciendo experiencias personalizadas y significativas que van más allá de los métodos de enseñanza tradicionales.



Referencias:

1. Santos, M. y Pereira, A. (2014). *Entornos sensoriales: el impacto de las salas Snoezelen en estudiantes con necesidades educativas especiales*. Lisboa: Ediciones Pedago.
2. Costa, R. y Silva, J. (2012). *Enfoques multisensoriales en educación especial: implementación de salas Snoezelen en el aula*. Oporto: Ediciones de la Universidad de Oporto

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE UTILIZANDO APLICACIONES DE JUEGOS ON-LINE

INFORMACIÓN GENERAL

El uso de aplicaciones de juegos en línea para desarrollar competencias lingüísticas se ha convertido en un método cada vez más eficaz y atractivo en la educación moderna. Estas herramientas digitales ofrecen entornos interactivos y dinámicos donde los estudiantes pueden practicar vocabulario, gramática, pronunciación y comprensión en tiempo real. A diferencia de los métodos tradicionales, los juegos de idiomas suelen ofrecer retroalimentación inmediata, repetición y aprendizaje contextual, lo que ayuda a reforzar los conocimientos y a mantener la motivación del estudiante. Los juegos también permiten un aprendizaje diferenciado, adaptándose a distintos niveles de competencia y habilidades de aprendizaje.

Además, los juegos de idiomas en línea fomentan la comunicación, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, habilidades clave para el desarrollo del lenguaje. Muchas de estas aplicaciones incluyen narración, diálogos y opciones multijugador que promueven el aprendizaje colaborativo y el uso del lenguaje en situaciones reales. Al combinar entretenimiento con contenido educativo, las aplicaciones de juegos en línea hacen que el aprendizaje de idiomas sea más accesible y agradable, especialmente para estudiantes más jóvenes o con necesidades educativas especiales que se benefician de enfoques visuales e interactivos. El lenguaje es una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo y social de las personas, y su aprendizaje implica habilidades como la lectura, la escritura, la comprensión y la expresión oral. Los juegos educativos son una forma eficaz de promover estas habilidades de forma divertida e interactiva. Herramientas como *Muro de palabras en portugués para niños* y *Aprendizaje fácil y divertido*, juegan un papel importante en este proceso, ofreciendo actividades que estimulan el pensamiento crítico, la expansión del vocabulario y el dominio de las estructuras lingüísticas.



Muro de palabras Es una plataforma que permite crear juegos personalizados para enseñar vocabulario, ortografía y gramática. Con su variedad de actividades interactivas, los estudiantes pueden practicar palabras y expresiones, desarrollando fluidez en el idioma y reforzando el aprendizaje de forma lúdica.



Português para niños Es una aplicación educativa diseñada específicamente para ayudar a los niños a aprender portugués de forma divertida y atractiva. Mediante juegos interactivos, la aplicación enseña vocabulario, frases y gramática, promoviendo un aprendizaje gradual y efectivo. Incluye diversas actividades que fomentan la práctica de la lectura, la escritura y la comprensión oral de forma dinámica y accesible.



Aprendizaje fácil y divertido Es una plataforma con una variedad de juegos educativos diseñados para enseñar a los niños habilidades lingüísticas, incluyendo vocabulario, pronunciación y gramática básica. Mediante actividades divertidas y atractivas, ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas, tanto escritas como habladas.

GRUPO DESTINATARIO

Todos los estudiantes de diferentes clases, incluyendo estudiantes con diferentes discapacidades. Estudiantes con discapacidad intelectual, Trastorno del Espectro Autista (TEA), discapacidades físicas con dificultades de aprendizaje y estudiantes con trastornos emocionales y del comportamiento.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Apoyar el desarrollo de vocabulario a través de actividades sencillas, visuales y repetitivas basadas en juegos adaptados a las necesidades de aprendizaje individuales;
- Reforzar la comprensión de las estructuras gramaticales básicas utilizando juegos accesibles e interactivos con instrucciones claras y señales visuales;
- Mejorar la comprensión auditiva y lectora a través de contenido multisensorial que admita diferentes estilos de aprendizaje (por ejemplo, audio, imágenes, animaciones);
- Promover la expresión verbal y la pronunciación en un ambiente no amenazante donde los estudiantes puedan practicar a su propio ritmo;
- Aumentar la motivación y el compromiso mediante el uso de herramientas digitales lúdicas y personalizadas que reducen la ansiedad y fomentan la participación;
- Adaptar el aprendizaje a las necesidades y capacidades individuales, ofreciendo juegos con niveles flexibles de
- dificultad y configuraciones personalizables;
- Desarrollar habilidades cognitivas y de comunicación a través de tareas estructuradas que promuevan la secuenciación, la memoria y el uso del lenguaje en contexto;
- Fomentar la interacción social y la cooperación utilizando juegos colaborativos que fomenten la comunicación, los turnos y las experiencias compartidas en un entorno de apoyo.

CÓMO LO HACEMOS

Nuestros estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) participan frecuentemente en una clase de lenguaje estructurada que utiliza herramientas digitales para apoyar su aprendizaje. La clase está diseñada para ser multisensorial, interactiva y adaptada a las necesidades y capacidades individuales de cada estudiante. Se utilizan tres aplicaciones principales: *Wordwall*, *Portugués para niños*, y *Aprendizaje fácil y divertido*.

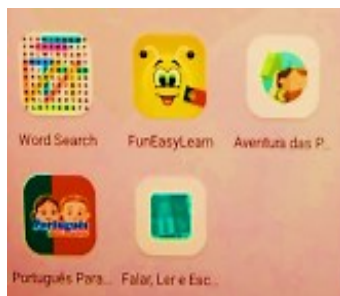
La lección generalmente comienza con una actividad de calentamiento. *Muro de palabras* Se utilizan juegos sencillos de asociación, sopas de letras o asociaciones de imágenes y palabras. Estos juegos se proyectan o se usan en tabletas y ayudan a reforzar el vocabulario de forma visual y lúdica. Los estudiantes reciben orientación en grupos pequeños o individualmente, según su perfil de aprendizaje.

A continuación, los estudiantes utilizan *Portugués para niños*, una aplicación enfocada en las habilidades lingüísticas básicas mediante canciones, videos y cuestionarios sencillos. Esta fase se centra en la escucha y la repetición, apoyando el desarrollo y la comprensión del habla en un contexto divertido y rítmico. Se anima a los estudiantes a repetir palabras, cantar y responder a instrucciones básicas, lo que les ayuda a mejorar su comunicación verbal.

Para cerrar la sesión, los estudiantes interactúan con *Aprendizaje fácil y divertido*, donde exploran vocabulario categorizado con imágenes y audio. La aplicación es especialmente eficaz para estudiantes visuales y auditivos, y permite que cada estudiante trabaje a su propio ritmo. Los profesores pueden asignar tareas sencillas, como identificar colores, animales u objetos, utilizando las tarjetas interactivas y los juegos disponibles en la plataforma.

A lo largo de la sesión, el enfoque se centra en el refuerzo positivo, el apoyo sensorial y la interacción personalizada, garantizando que cada estudiante participe activamente y

alcance el éxito según sus capacidades. Estas clases regulares no solo desarrollan las competencias lingüísticas, sino que también fomentan la confianza, la autonomía y el placer de aprender.



Referencias:

1. Agencia Europea para las Necesidades Educativas Especiales y la Inclusión Educativa. (2018). *Tecnología y Educación Inclusiva: Apoyando la Implementación de Sistemas Educativos Inclusivos*. Recuperado de <https://www.european-agency.org>
2. Martins, A., y Silva, C. (2021). *El uso de las tecnologías digitales en el aprendizaje del alumnado con necesidades educativas especiales*. Revista de Educación Inclusiva, 9(2), 45-60.

TERAPIA OCUPACIONAL

INFORMACIÓN GENERAL

La terapia ocupacional (TO) en las escuelas desempeña un papel fundamental en el apoyo a estudiantes de 6 a 18 años para que desarrollen las habilidades funcionales, cognitivas, emocionales y sociales necesarias para participar plenamente en la vida académica y más allá. Más allá de simplemente ayudar a los estudiantes a tener éxito en el aula, la TO escolar se centra en prepararlos para una vida activa e independiente, enseñándoles habilidades prácticas para la vida y promoviendo la autonomía en las tareas cotidianas.

Los terapeutas ocupacionales trabajan con estudiantes para fortalecer habilidades como la coordinación motora, la regulación sensorial, la atención, la planificación y organización, y la interacción social. Estas habilidades fundamentales apoyan la participación escolar, pero también sientan las bases para la independencia en el día a día. Ya sea para la higiene personal, la interacción social o el seguimiento de las rutinas diarias, la terapia ocupacional ayuda a los

estudiantes a desarrollar la confianza y la capacidad necesarias para afrontar las exigencias de la vida.

Un componente importante de la terapia ocupacional en la educación es la capacitación en actividades de la vida diaria (AVD). Esto incluye ayudar a los estudiantes a aprender y practicar tareas esenciales como vestirse y desvestirse, ponerse y quitarse los zapatos, usar el baño de forma independiente, comer con cubiertos y desplazarse por escaleras o pasillos de forma segura. Estas habilidades básicas de autocuidado son cruciales para desarrollar la autonomía y a menudo se enseñan mediante instrucciones paso a paso, repetición, ayudas visuales y apoyos sensoriales.

Además de las AVD, los terapeutas ocupacionales preparan a los estudiantes para una vida más activa fomentando habilidades de funcionamiento ejecutivo como la planificación, la gestión del tiempo y la toma de decisiones. Estas habilidades son cruciales para los estudiantes mayores, ya que comienzan a asumir más responsabilidad tanto dentro como fuera de la escuela. Algunas sesiones de terapia pueden incluir juegos de rol con situaciones reales, como preparar una comida sencilla, preparar una mochila, organizar un horario o incluso aprender a usar el transporte público, según la edad y el nivel de independencia del estudiante. Los terapeutas ocupacionales también colaboran con los maestros, las familias y el personal escolar para adaptar materiales, crear rutinas estructuradas y proporcionar herramientas que ayuden a los estudiantes a tener éxito en diferentes entornos. Esta colaboración garantiza que el aprendizaje sea coherente y relevante para el contexto diario de cada estudiante. Es importante destacar que la TO fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales para la vida, como comprender los límites, expresar necesidades, resolver conflictos y trabajar en cooperación con los demás. Estas competencias son esenciales para la participación activa en la escuela, el hogar y la vida comunitaria.

En esencia, la terapia ocupacional escolar no se trata solo de ayudar a los estudiantes a afrontar sus estudios, sino de empoderarlos para vivir de forma activa, independiente y significativa en todos los ámbitos de la vida. Al fomentar estas habilidades para la vida desde una edad temprana, los terapeutas ocupacionales apoyan a los estudiantes para que se conviertan en personas seguras y capaces, listas para afrontar las exigencias de la vida diaria.

GRUPO DESTINATARIO

La terapia ocupacional apoya a personas que enfrentan dificultades en sus actividades diarias. En el caso de niños y adolescentes de 3 a 18 años, esto incluye a personas con trastornos del desarrollo (como autismo y TDAH), discapacidades físicas (p. ej., parálisis cerebral), dificultades de aprendizaje (como dislexia), dificultades de procesamiento sensorial y dificultades emocionales o conductuales. La terapia les ayuda a mejorar las habilidades motoras, la concentración, las interacciones sociales y la autorregulación, lo que les permite una mayor autonomía en la escuela y en la vida cotidiana.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Promover el desarrollo de habilidades de autocuidado, como vestirse, higienizarse y alimentarse, para aumentar la independencia de los estudiantes en las rutinas diarias.

- Mejorar la coordinación motora fina y gruesa, permitiendo a los estudiantes realizar tareas funcionales necesarias para la escuela y la vida cotidiana (por ejemplo, usar cremalleras, subir escaleras, llevar una mochila escolar).
- Desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo, incluidas la planificación, la organización y el control del tiempo.
- Gestión, para apoyar la autonomía en contextos académicos y de la vida real.
- Mejorar el procesamiento y la regulación sensorial, ayudando a los estudiantes a gestionar los estímulos y permanecer tranquilos, concentrados y listos para aprender o participar en las tareas cotidianas.
- Fomentar las habilidades de comunicación e interacción social, esenciales para construir relaciones y participar eficazmente en actividades grupales y en la comunidad.
- Fomentar las habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, capacitando a los estudiantes para tomar decisiones seguras y apropiadas en situaciones diarias.
- Apoyar la transición a la edad adulta enseñando habilidades prácticas para la vida, como la preparación de comidas, la administración del dinero y el uso del transporte público (adaptado al nivel de cada estudiante).
- Promover la participación inclusiva en las actividades escolares y comunitarias, garantizando que los estudiantes con necesidades educativas especiales puedan participar de manera significativa y con confianza en todas las áreas de la vida.

CÓMO LO HACEMOS

Cuando los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE) alcanzan la edad de 15 años, comienzan un *Programa de Transición a la Vida Adulta Activa* (FOSA). Este programa está diseñado para prepararlos para su futura independencia e incluye capacitación en habilidades prácticas para la vida y competencias laborales. El objetivo es ayudar a cada estudiante a desarrollar las habilidades que necesitará en situaciones cotidianas y en su futuro entorno laboral. Las actividades pueden incluir aprender a administrar el tiempo, seguir rutinas, interactuar adecuadamente con los demás y realizar tareas sencillas relacionadas con el trabajo. El objetivo es promover la autonomía, la responsabilidad y la confianza, para que cada estudiante pueda lograr una vida plena y productiva después de la escuela.

El Programa de Transición Individual (PIT) para la Vida Activa es un enfoque personalizado y coordinado, diseñado para apoyar a estudiantes con discapacidad en su transición de la escuela a la vida adulta, promoviendo la independencia y la inclusión en todos los aspectos de la vida. El PIT incluye diversas actividades, como capacitación en el lugar de trabajo, donde los estudiantes adquieren experiencia práctica en entornos laborales reales. Esto les ayuda a desarrollar habilidades vocacionales esenciales. El programa también enfatiza el desarrollo de habilidades para la vida independiente, incluyendo la gestión de tareas cotidianas como cocinar, administrar un presupuesto y el cuidado personal, cruciales para una vida autónoma.

Un aspecto importante del PIT es la participación comunitaria, que anima a los estudiantes a participar en actividades sociales y recreativas. El plan de transición de cada estudiante se basa en sus necesidades, preferencias e intereses únicos. Este enfoque personalizado garantiza que los estudiantes participen activamente en la construcción de su futuro.

El objetivo principal del PIT es promover la autodeterminación, permitiendo a los estudiantes tomar decisiones sobre su futuro. Al promover la inclusión en todos los ámbitos de la vida adulta, el PIT busca ayudar a los estudiantes a convertirse en miembros activos y comprometidos de la sociedad. Con el apoyo de un equipo de profesionales, los estudiantes reciben orientación durante el proceso de transición, asegurándose de que cuenten con los recursos necesarios para prosperar en su vida personal, social y profesional.



Referencias:

Serrano, P., y Pereira, R. (2013). *La transición a la edad adulta: el proceso de inclusión de los jóvenes con discapacidad en el contexto escolar y social* (Ediciones Piaget)

LA FILOSOFÍA UBUNTU Y SU CONTRIBUCIÓN AL BIENESTAR ESCOLAR

INFORMACIÓN GENERAL

UBUNTU es una filosofía y cosmovisión africana que enfatiza la interconexión, el respeto mutuo y el bienestar colectivo. El término "Ubuntu" proviene de las lenguas bantúes nguni del sur de África y se traduce aproximadamente como "Soy, porque somos". Este concepto sugiere que nuestra identidad individual se moldea a través de nuestras relaciones con los demás y resalta la importancia de la comunidad, la empatía y la humanidad compartida. En el contexto educativo, Ubuntu ofrece valiosas perspectivas y prácticas que pueden influir positivamente en el bienestar del profesorado y su eficacia en el aula. Los principios fundamentales de Ubuntu son la Ética del Cuidado, la Construcción de Puentes y el Liderazgo de Servicio, y los cinco pilares de Ubuntu son:

- *Autoconciencia*, que enfatiza la comprensión de la propia identidad y propósito;
- *Confianza en sí mismo*, fomentando la confianza en uno mismo y en sus capacidades;
- *Resiliencia*, la fuerza para superar los desafíos y la adversidad con gracia;
- *Empatía*, la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás;
- *Servicio*, el compromiso de ayudar a los demás y contribuir al bien colectivo.

La docencia suele ser una profesión emocionalmente exigente. Los docentes se enfrentan a la presión de gestionar las aulas, cumplir con los estándares educativos y apoyar a estudiantes con necesidades diversas. Con el tiempo, estos factores estresantes pueden provocar agotamiento, aislamiento y una sensación de infravaloración. La aplicación de los principios Ubuntu en entornos educativos puede proporcionar a los docentes un marco renovador y de apoyo para gestionar estos desafíos.

La filosofía Ubuntu ofrece un enfoque transformador de la enseñanza que puede mejorar el bienestar de los educadores. Al fomentar el sentido de comunidad, la empatía y la responsabilidad compartida, Ubuntu ayuda a mitigar los desafíos que enfrentan los docentes, desde el agotamiento hasta el aislamiento. Mediante su énfasis en el cuidado colectivo y el respeto mutuo, Ubuntu anima a los docentes a verse a sí mismos como parte de un todo mayor, donde su bienestar se entrelaza con el bienestar de los demás. Al adoptar Ubuntu, los educadores pueden crear entornos de aprendizaje más solidarios, colaborativos y compasivos, no solo para sus estudiantes, sino también para ellos mismos.

GRUPO DESTINATARIO

Esta iniciativa fue diseñada específicamente para todo el personal de la escuela, incluidos maestros, ayudantes y psicólogos y terapeutas escolares que trabajan en estrecha colaboración con nuestros estudiantes.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Promover la autoconciencia y la reflexión personal entre los educadores, ayudándolos a reconectarse con sus valores, propósito e identidad;
- Fortalecer la resiliencia emocional y la confianza en sí mismos de docentes, educadores y psicólogos, permitiéndoles gestionar mejor el estrés y los desafíos profesionales;
- Fomentar la empatía y la comunicación compasiva dentro de los equipos educativos, fomentando una comprensión más profunda y relaciones más sólidas;
- Presentar y explorar los principios fundamentales de Ubuntu como marco para el cuidado colectivo, la colaboración y la construcción de comunidades;
- Fomentar una cultura de liderazgo de servicio, donde los profesionales se apoyen entre sí y lideren con humildad y propósito;
- Crear un espacio seguro y reflexivo para compartir experiencias, promover el apoyo mutuo y reforzar el sentido de pertenencia dentro de la comunidad educativa.

CÓMO LO HACEMOS

Organizamos una serie de sesiones para profesores, asistentes, psicólogos y terapeutas de nuestra comunidad con el fin de inculcar los principios de Ubuntu en la práctica. Estas sesiones consisten en múltiples sesiones interactivas diseñadas para presentar y explorar los principios de Ubuntu, una filosofía africana centrada en la conexión humana, la empatía y el cuidado mutuo. Ubuntu ofrece un marco eficaz para que los profesores reflexionen sobre su práctica, fomenten el bienestar y fomenten un mayor sentido de comunidad en las escuelas. Cada sesión de la serie se centra en un tema específico inspirado en los valores y pilares fundamentales de Ubuntu:

Sesión 1: Introducción a Ubuntu en la educación: los profesores comprenderán los orígenes y el significado de Ubuntu y reflexionarán sobre cómo sus principios pueden remodelar los entornos educativos para que sean más compasivos, inclusivos y colaborativos.

Sesión 2 Autoconciencia y propósito: Esta sesión invita a los docentes a explorar su identidad, valores y propósito. Mediante actividades reflexivas, los participantes conectarán más profundamente con sus motivaciones y fortalezas como educadores.

Sesión 3: Desarrollar la confianza y la resiliencia: los educadores aprenderán estrategias para desarrollar la confianza en sí mismos y la resiliencia, cualidades cruciales para afrontar los desafíos emocionales y profesionales de la enseñanza.

Sesión 4: Cultivando la empatía en el aula: Centrándose en la inteligencia emocional y la empatía, esta sesión ayuda a los profesores a mejorar sus relaciones con los estudiantes y colegas, creando entornos de aprendizaje más solidarios y receptivos.

Sesión 5 Liderazgo a través del servicio: basada en la idea de Ubuntu de “liderazgo de servicio”, esta sesión alienta a los docentes a liderar con humildad, cuidado y un enfoque en el bienestar de los demás.

Sesión 6: Creando una cultura de cuidado y conexión: Al reunir la serie, esta sesión final se centra en construir culturas escolares sostenibles y de apoyo basadas en el respeto mutuo, la responsabilidad colectiva y la humanidad compartida.

A lo largo de la serie, los docentes participarán en actividades de reflexión, diálogo, narración y ejercicios prácticos. Estas sesiones no son solo oportunidades de desarrollo profesional, sino también espacios para el crecimiento personal, la renovación emocional y el desarrollo de la comunidad. Al adoptar Ubuntu, los educadores se empoderan para transformar sus escuelas en lugares donde todos —docentes, estudiantes y personal— puedan prosperar juntos.



Referencias:

1. (Eds.). *Pilares del Método UBUNTU* (págs. 115-136). IPAV
2. Consorcio UBUNTU Construyendo Puentes para la Paz. (s.f.). *Construyendo puentes UBUNTU - Para el liderazgo de servicios*. IPAV

ACTIVIDADES DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS - FORMACIÓN DE EQUIPOS

INFORMACIÓN GENERAL

Las actividades de “team-building” ofrecen valiosas oportunidades para que el profesorado de segundo y tercer ciclo educativo fortalezca sus relaciones profesionales y mejore la colaboración. Estos momentos fuera del aula permiten a los educadores conectar a un nivel más personal, generar confianza y mejorar sus habilidades de comunicación.

En una profesión que a menudo implica altos niveles de estrés y aislamiento, el trabajo en equipo promueve un sentido de unidad y un propósito compartido. Ayuda a los docentes a sentirse apoyados, eleva la moral y fomenta una cultura escolar más positiva y cooperativa. Cuando los docentes trabajan bien juntos, toda la comunidad educativa, incluido el alumnado, se beneficia de un entorno de aprendizaje más armonioso y eficaz.

Además, las actividades de trabajo en equipo pueden inspirar la creatividad y la resolución de problemas, al animar a los docentes a salir de la rutina y participar en desafíos colaborativos. Estas experiencias ayudan a descubrir las fortalezas individuales y fomentan un espíritu de respeto y aprecio mutuos. Para los docentes de segundo y tercer ciclo, que a menudo se enfrentan a dinámicas de clase exigentes y a las diversas necesidades de sus alumnos, sentirse parte de un equipo cohesionado y solidario puede mejorar significativamente la motivación, la satisfacción laboral y el bienestar general.

GRUPO DESTINATARIO

La actividad fue diseñada para un grupo de 22 docentes de la misma escuela, que trabajan en diferentes materias y niveles de grado, para fortalecer sus relaciones profesionales y la cohesión general del equipo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Proporcionar momentos para aliviar el estrés a través de actividades divertidas y atractivas que puedan ayudar.
Los profesores encuentran el equilibrio y mantienen el bienestar mental;
- Promover un sentido de pertenencia y valoración dentro del equipo;
- Promover el desarrollo profesional que sea relevante para el bienestar personal;
- Fomentar interacciones sociales positivas y fortalecer los vínculos interpersonales entre colegas a través de experiencias compartidas;
- Crear un espacio de apoyo donde los docentes puedan relajarse, recargar energías y reflexionar lejos de las presiones de sus responsabilidades diarias;
- Mejorar la inteligencia emocional y la autorregulación a través de actividades que promuevan atención plena y conciencia emocional;
- fomentar una cultura de comunicación abierta y apoyo mutuo, contribuyendo a un ambiente escolar más saludable y resiliente;

- Empoderar a los docentes con estrategias y herramientas prácticas que puedan aplicar tanto en su vida profesional como personal para manejar el estrés y mantener el bienestar.

CÓMO LO HACEMOS

En momentos específicos, el profesorado de la misma escuela se reunió para un retiro de trabajo en equipo especialmente diseñado para fortalecer la colaboración, mejorar el bienestar y fomentar una mayor conexión entre el personal. Celebrado en un ambiente relajado y natural, alejado del entorno escolar, el retiro ofreció una valiosa oportunidad para que los participantes desconectarán de la rutina diaria e invirtieran tiempo en su crecimiento personal y profesional.

El grupo participó en diversas actividades dinámicas y estimulantes, como juegos cooperativos, talleres reflexivos, retos al aire libre y momentos de intercambio informal. Estas experiencias se diseñaron para fomentar la confianza, la comunicación y el espíritu de equipo, además de ofrecer un espacio para aliviar el estrés y renovarse emocionalmente.

El retiro no solo ayudó a los participantes a conocerse mejor a nivel personal, sino que también reforzó el sentido de unidad, pertenencia y propósito compartido dentro del equipo escolar. Los docentes regresaron con energía renovada, apoyo e inspiración, listos para devolver esta motivación renovada y energía positiva a sus aulas y a su trabajo diario.



Referencias:

1. Shuffler, ML, DiazGranados, D., & Salas, E. (2024). *¿Aquí hay una ciencia para eso: intervenciones de desarrollo de equipos en las organizaciones*. Orientaciones actuales en la ciencia psicológica, 33(2), 160–166
2. Alves, J.C.C. (2012). *La importancia de la comunicación interna y las actividades de team building* [Tesis de Maestría]. ISCTE – Instituto Universitario de Lisboa.

FESTIVAL ESCOLAR DE FIN DE AÑO – UNA CELEBRACIÓN PARA LA COMUNIDAD ESCOLAR Y LAS FAMILIAS

INFORMACIÓN GENERAL

Para celebrar el final del año escolar, nuestra escuela organizó un alegre y vibrante Festival de Fin de Año, que reunió a estudiantes, familias y personal para celebrar un año de aprendizaje, crecimiento y comunidad. Se invitó cordialmente a los padres a asistir y participar en las festividades, fortaleciendo así la conexión entre el hogar y la escuela y reforzando el espíritu de colaboración que define a nuestra comunidad educativa.

Cada clase preparó una presentación especial para presentar en el escenario, ya fuera una obra de teatro corta o un número musical. Estas presentaciones creativas permitieron a los estudiantes expresarse artísticamente, trabajar en equipo y compartir con orgullo sus talentos con familiares y amigos. El ambiente fue festivo y lleno de emoción, con risas, aplausos y muchos momentos de orgullo mientras cada grupo subía al escenario.

Los profesores también se unieron a la celebración cantando como coro escolar, con un espíritu de unidad y alegría. Su participación no solo resaltó su dedicación, sino que también recordó a todos que la escuela es un lugar donde todos comparten el aprendizaje, la colaboración y la creatividad. Este evento fue una excelente manera de cerrar el año académico con broche de oro, fortaleciendo lazos y creando recuerdos imborrables para toda la comunidad escolar.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Celebrar el final del año académico promoviendo un sentido de unidad y de solidaridad. logros dentro de la comunidad escolar;
- Fortalecer la relación entre la escuela y las familias fomentando la participación activa de los padres en un evento alegre e inclusivo;
- Brindar a los estudiantes la oportunidad de expresar su creatividad y trabajo en equipo a través de actuaciones como canciones y presentaciones teatrales;
- Fomentar una cultura escolar donde la colaboración, la celebración y la conexión emocional sean valorado junto con el éxito académico;
- Crear recuerdos significativos y duraderos para estudiantes, profesores y familias a través de experiencias y actuaciones compartidas;
- Destacar el papel de los docentes no sólo como educadores sino como miembros activos de la vida cultural y social de la escuela;
- Fomentar la confianza de los estudiantes, la oratoria y la expresión artística en un ambiente de apoyo y festivo.

CÓMO LO HACEMOS

Los profesores también se unieron a la celebración con su actuación como coro escolar, aportando un toque extra de calidez y unidad al evento. Su actuación, preparada con entusiasmo

y esmero, incluyó una mezcla de canciones alegres que conectaron con los alumnos y las familias. Ver a sus profesores en el escenario, no como instructores, sino como artistas y colaboradores, creó una sensación de cercanía y respeto mutuo que trascendió las paredes del aula.

Este momento musical fue más que un simple entretenimiento: fue un gesto simbólico que reflejó los valores que defendemos como escuela: trabajo en equipo, creatividad y alegría compartida. La participación del profesorado demostró su compromiso con la construcción de relaciones sólidas dentro de la comunidad escolar y mostró a los alumnos que el aprendizaje puede ser alegre, expresivo y colectivo. Su participación contribuyó a crear un ambiente positivo e inclusivo donde todos, independientemente de su rol, fueron celebrados y valorados.

Terminar el año académico con una experiencia colectiva tan vibrante permitió a toda la escuela reflexionar sobre los logros de los últimos meses y mirar hacia el futuro con energía renovada. La actuación del coro, junto con las demás contribuciones de los estudiantes y sus familias, convirtió el evento en una verdadera celebración de la comunidad. Fue un momento de conexión y gratitud, que dejó recuerdos imborrables para todos los asistentes y reforzó los fuertes lazos que hacen de nuestra escuela algo tan especial.



Referencias:

Canovan, C. (2019). *¿Más que una excursión? Aprendizaje en excursiones escolares a festivales de ciencia desde la perspectiva de profesores, alumnos y organizadores*. Revista Internacional de Educación Científica, Parte B: Comunicación y participación pública, 10(1), 1–16.

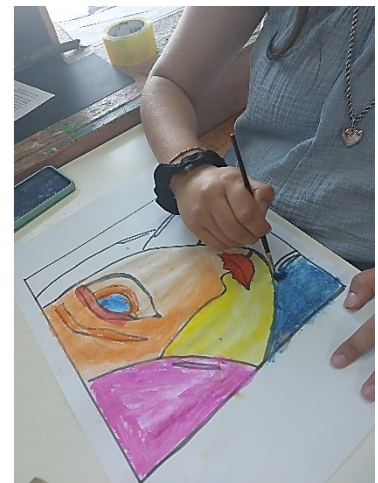
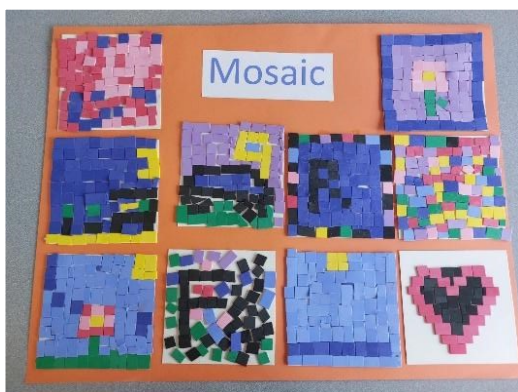


También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios... 😊

*Implementando ARASAAC en nuestra escuela... después de LTTA in **Spain***



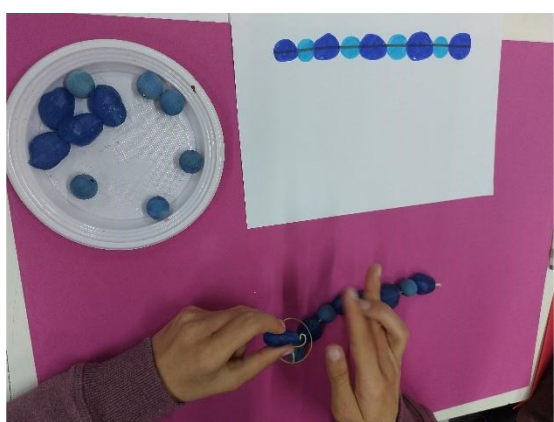
*Implementando ARTETERAPIA en nuestra escuela... después de LTTA en **Chipre***



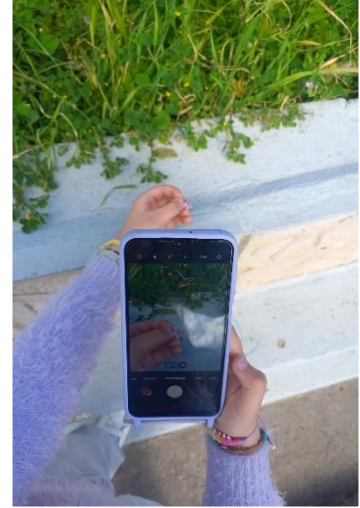
*Implementando la COCINA en nuestra escuela... después de LTTA en **Chipre***



*Implementando JOYERÍA en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando la FOTOGRAFÍA en nuestra escuela... después de LTTA en **Grecia***



*Implementando ORFF en nuestra escuela... después de LTTA en **Turquía***



*Implementando YOGA en nuestra escuela... después de LTTA en **Rumania***





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Carolina Nuñez Cascallana
Tamara Pérez Alonso
Luis C. Pérez Nuñez
Nuria Rodríguez Regaliza
Vanesa Velasco Barrientos
María Ramírez Redondo
Sandra Fernández González
Clara Ingelmo Astorga
Justo López Esgueva
Beatriz del Castillo Rebollo
Raquel Díez Cañibano
Laura Fariñas Mateos
Sara Fariñas Mateos
Ricardo Hernández Díaz
Iraida García Antolín
Raúl Martínez Castañeda
Victor Manuel Mateos Berjón.
Soledad Miguel García
Carmen Caballero García



VALENCIA DE DON JUAN
CEIP BERNARDINO PÉREZ



SPAIN

MÉTODO DE ENSEÑANZA Y ENFOQUE ARASAAC PARA DISCAPACIDADES MOTORAS Y OTROS TRASTORNOS DEL DESARROLLO PARA CREAR BIENESTAR PARA ESTUDIANTES CON NEE

INFORMACIÓN GENERAL

El método TEACCH, acrónimo de "Tratamiento y Educación de Niños Autistas y con Discapacidades de Comunicación", fue desarrollado específicamente para niños con trastorno del espectro autista. Esta técnica de enseñanza se inició en 1960 en la Universidad de Carolina del Norte por los Dres. Eric Schopler y Robert Reichler; su metodología ofrece una forma estructurada de aprendizaje visual y a veces se denomina "Enseñanza Estructurada".

Basándose en los fundamentos del TEACCH, el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón (España), coordinado por la Dirección General de Innovación y Formación Profesional, investigó y desarrolló el sistema de referencia pictográfica ARASAAC, «Centro Aragonés de Comunicación Aumentativa y Alternativa». Se considera Comunicación Aumentativa cuando el medio utilizado por el estudiante complementa y acompaña su comunicación oral. Se considera Comunicación Alternativa cuando el medio utilizado sustituye a la comunicación oral.

Arasaac ofrece recursos pictográficos (signos que, a través de una figura o un símbolo, permiten desarrollar la representación de algo) y materiales adaptados con licencia Creative Commons (BY-NC-SA) para facilitar la comunicación y el acceso cognitivo a aquellas personas que, por diferentes factores (autismo, discapacidad intelectual, retraso en la adquisición del lenguaje, personas mayores, etc.), enfrentan serias dificultades en estas áreas, que dificultan su inclusión en la vida diaria.

GRUPO DESTINATARIO

Los estudiantes con necesidades educativas especiales y promedio, debido a diferentes factores: autismo, discapacidad intelectual y retraso en la adquisición del lenguaje, muestran una gama de discapacidades, como aquellos con procesamiento de información visual y aquellos que tienen dificultades con la atención a la comunicación social.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Además de implementarse principalmente para niños con autismo, el uso de señales visuales para la enseñanza facilita el aprendizaje, especialmente para niños no verbales. Las ayudas visuales convierten el aprendizaje en una herramienta universal.

La principal repercusión en los niños con TEA es la adquisición de habilidades sociales y la ayuda para cambiar su percepción de los entornos sociales de forma positiva. Estudios recientes también han demostrado su eficacia en lo que respecta a las conductas adaptativas de los niños autistas, así como a la reciprocidad social, incluyendo los niveles de estrés de los padres y las interacciones entre padres e hijos. Investigaciones similares han demostrado su precisión en las conductas autolesivas.

CÓMO LO HACEMOS

Este método promueve entornos de aprendizaje estructurados con un enfoque en el aprendizaje visual para niños con discapacidades en el procesamiento de información visual y dificultades en la comunicación social, la atención y el funcionamiento ejecutivo.

1. Estructura física

La estructura física es la primera parte de este recurso. Se refiere al entorno individual (mantas, biombos, contenedores, papeleras, cinta adhesiva en el suelo, etc.). Se establecen límites físicos claros para todas las tareas del día. Por ejemplo, jugar se realiza en una parte del aula y almorzar en el comedor. Es importante tener áreas organizadas, cada una con su propia función, cuando se trabaja con estudiantes más pequeños y también con personas con autismo o discapacidades del desarrollo. El espacio en el aula debe actualizarse a lo largo del año debido a las necesidades constantes.

2. Horario consistente

La coherencia en la sincronización de los eventos se establece mediante la comunicación verbal, la comunicación escrita y dibujos o imágenes. Por ejemplo, el horario de un compañero autista de primaria podría incluir una pizarra con imágenes del horario del día. Estas incluirían una imagen de crayones para la clase de arte, una imagen de un libro para la hora del cuento. La segunda fila podría incluir la imagen de un plato para la hora del almuerzo, una imagen de un patio de recreo para el recreo y una imagen de una pelota para las clases de educación física.

3. Establecimiento de expectativas

Estas pueden ser conductuales, basadas en actividades, académicas o de comunicación. Tener un conjunto claro de expectativas facilita que un educador, maestro o terapeuta establezca consecuencias o intervenciones cuando no se cumplen las expectativas. Esto también incluye mediciones de actividad. El objetivo es preparar al niño para el trabajo y el funcionamiento independiente. Los estudiantes con necesidades educativas especiales (SEN) y TEA necesitan instrucciones claras, elementos visuales y mucha práctica para aprender lo que se espera de ellos. Generalmente, las personas con autismo prosperan con límites y reglas claras. Una buena manera de ayudar a establecer las expectativas en el aula es usar una historia social o elementos visuales que se revisen todos los días. Cuando un estudiante entre al aula, lean juntos una historia en la pizarra como rutina matutina. Cambie a las expectativas de la computadora cuando el alumno esté a punto de usar dispositivos tecnológicos y repase también las reglas sobre caminar por el pasillo justo antes.

4. Mantenimiento de una rutina

Establecer y mantener una rutina es esencial para una persona con autismo. Los niños suelen prosperar con la constancia. Cuando ocurre algo fuera de su rutina, puede provocar que se retraigan o no cooperen con la situación.

Esta podría ser una rutina paso a paso:

- Identifique cada paso de una tarea que desea que su estudiante complete y enumere los pasos.

- Utilice los pasos para crear cualquier tipo de horario que funcione para el niño, como un ensayo ilustrado o una lista de tareas.
- Utilice temporizadores para señalar cuándo comenzará el programa.
- Consulte el cronograma durante toda la rutina. Ofrezca refuerzos positivos al completar los pasos.
- Sé constante. Completa cada paso de la rutina siempre.

5. Implementación de señales visuales

Las señales visuales que forman parte del método están diseñadas para complementar la información verbal proporcionada por el profesor o el terapeuta. El apoyo visual puede estar escrito en papel o en la pantalla de una computadora. Puede contener dibujos o gráficos. Las ayudas visuales son muy útiles, por lo que se utilizan para cualquier propósito, como para repasar las expectativas, como recordatorios, para que los estudiantes las usen al pedir un descanso, para permitirles expresar sus sentimientos, para indicar que es hora de cambiar de actividad o como incentivo para un comportamiento.



Referencias:

1. Ichikawa, K., Takahashi, Y., Ando, M., Anme, T., Ishizaki, T., Yamaguchi, H. y Nakayama, T. (2013). Entrenamiento grupal en habilidades sociales basado en TEACCH para niños con autismo de alto funcionamiento: un ensayo piloto aleatorizado y controlado. *BioPsychoSocial Medicine*, 7(1), 14.
2. Mesibov, G.B., Shea, V. (2010) El programa TEACCH en la era de la práctica basada en la evidencia. *Revista de Autismo y Trastornos del Desarrollo*, 40, 570–579.
3. Mesibov, G. B., Shea, V. y Schopler, E. (2005). *El enfoque TEACCH para los trastornos del espectro autista*. Nueva York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
4. Abril, D. Gil, Vegara, A. (2010). *Comunicación Aumentativa y Alternativa: Guía de referencia*, CEAPAT-IMSERSO
5. Schlosser, R. (2001). *La eficacia de la comunicación aumentativa y alternativa: Hacia una práctica basada en la evidencia*, Academic Press
6. Basil, C., Soro, E., Rossel, C. (1996). *Discapacidad motora, interacción y adquisición del lenguaje: Sistemas aumentativos y alternativos de comunicación*, MEC-CDC, M

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL ALUMNO CON NEE. PILATES, UN RECURSO ÚTIL PARA EL BIENESTAR

INFORMACIÓN GENERAL

La educación física es fundamental para el crecimiento y el bienestar infantil. Esto aplica a todos los niños, incluidos aquellos con necesidades especiales. En general, la actividad física realizada con alumnos diagnosticados con trastorno del espectro autista y otras alteraciones del desarrollo en el ámbito del currículo de Educación Física, potenciará las variables que se detallan a continuación.

“Pilates consiste en realizar una serie de ejercicios de forma lenta y sostenida utilizando el control abdominal y la respiración adecuada”

Se supone que la inscripción de estudiantes en sesiones monitoreadas aumenta su participación en estrategias basadas en aprendizaje cooperativo y en habilidades de socialización entre pares.

Se espera que diferentes tipos de actividades psicomotoras, como el equilibrio, la autoconciencia, la coordinación visomotora o el movimiento lateral, reduzcan los comportamientos estereotipados. Pilates también reportará mejoras en el comportamiento y el equilibrio emocional de los estudiantes.

Gracias a las rutinas de Educación Física, también se encuentran beneficios notables en el funcionamiento social, principalmente en aquellos niños con mayor deterioro social antes de la intervención. Finalmente se observa un grado de inclusión social debido al uso de tareas basadas en pilates u otros estiramientos que involucran habilidades motoras básicas y lenguaje corporal.

Esta gama de actividades fomentará la participación en sesiones de desarrollo motor. Una interacción verbal adecuada por parte del profesor, centrada en el refuerzo positivo, reduce los estados de ánimo estereotipados y mejora el control emocional. También fomentará la cooperación y las relaciones interpersonales.

GRUPO OBJETIVO

Los estudiantes de primaria y jardín de infantes, los niños con necesidades educativas especiales y aquellos con diferentes tipos de discapacidades, los alumnos promedio también participan en el programa regular de educación física, los maestros y el personal de la escuela.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Las tareas físicas se centrarán en las habilidades motoras finas y gruesas e irán más allá para comprobar la postura, la movilidad, la conciencia corporal, las transiciones, las habilidades de juego, las rutinas diarias y cómo interactúan físicamente con los demás.

El desarrollo de tareas físicas de Pilates ayudará a alcanzar los objetivos de enseñanza del aprendizaje, ya que impulsan

- Participación en hábitos diarios en el hogar y la escuela;
- Adquisición de nuevas habilidades de movimiento;

- Desarrollo de una mejor concentración y una postura más equilibrada;
- Mejora de las habilidades respiratorias;
- Desarrollo de habilidades de imitación motora;
- Mejora de la autoestima;
- Mejora del equilibrio, la coordinación y la motricidad gruesa;
- Confianza en sí mismo en la interacción social;
- Favorecer un mejor comportamiento y estado de ánimo;
- Proporcionar recursos y apoyo a los padres.

CÓMO LO HACEMOS

Pilates incluye ejercicios intensos que se centran en corregir la postura y fortalecer los músculos del torso. Estos ejercicios también mejoran la concentración. Presentar estas actividades a tus hijos es una forma sutil de motivarlos hacia un estilo de vida saludable y activo. Pilates en la escuela incluye rutinas sencillas y cómodas. Una sesión regular adecuada en el horario de educación física es suficiente para evitar el agotamiento o los calambres musculares. Al enseñar ejercicios a los niños, es importante incorporar el juego y hacerlo divertido. Usa un lenguaje sencillo con palabras y frases que los estudiantes puedan entender.

Los ejercicios a continuación son fáciles de realizar. Asegúrese de que los estudiantes los realicen de forma segura y eficaz. A menudo se requiere la ayuda de un educador, cuidador o técnico docente.

El puente

Esto ayuda a desarrollar la fuerza abdominal concentrándose en el abdomen y utilizando otras extremidades para trabajar:

- Deje que los niños se recuesten boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre la colchoneta.
- Pídales que mantengan los brazos a los costados de manera que sus manos queden paralelas al abdomen.
- Coloque una pelota a sus pies y déjelos que la sostengan firmemente manteniendo sus piernas sobre ella.
- Anímelos a inhalar y exhalar contando hasta cinco cada vez.

Tablón

Las planchas de Pilates fortalecen el core a la vez que trabajan los músculos de la parte superior del cuerpo. Contrae los abdominales al hacer las planchas y evita arquear la zona lumbar para prevenir lesiones. Usa una colchoneta para evitar lesiones.

- Deje que los estudiantes comiencen en una posición de flexión con los pies separados, casi al ancho de los hombros.
- Haga rodar una pelota de goma detrás de sus pies y ayúdelo a levantar los pies por encima de la pelota.
- Sosténgalos y podrán rodar hacia atrás sobre la pelota o bajar a una posición baja de flexión de brazos.

Estiramiento de una pierna

Actúa sobre los abdominales aumentando la estabilidad y flexibilidad del core:

- Haga que los niños se recuesten boca arriba y con la región pélvica en alineación neutra.
- Ayúdelos a llevar una rodilla hasta la región del pecho mientras inhalan y exhalan.
- Inhala y sujeta la rodilla derecha con ambas manos. Exhala y estira la pierna izquierda.
- Luego, en el siguiente giro mientras inhalas, lleva la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Repita 3 veces con cada pierna.



Referencias:

1. Corey-Zopich, C., Howard, B. Ickes, D.M. (2014). Pilates para niños y adolescentes, Manual de directrices y currículo, editado por Tracey Mellor
2. Ckland, L. (2007). 15 minutos de pilates, Tutor Editorial
3. El Método Pilates, Control muscular y precisión en el movimiento, EFDeportes.com, Revista digital, Buenos Aires.
4. Winsor, M. (2005). El poder del Pilates, Editorial Paidotribo
5. Herman, Ellie (2002). Pilates para Dummies, John Wiley & Sons
6. Delaney, Tara M.S. OTR. (2009). 101 juegos y actividades para niños con autismo, síndrome de Asperger y trastornos del procesamiento sensorial, McGraw-Hill

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL PROFESORADO. EJERCICIOS EN CAMA ELÁSTICA, UN RECURSO ÚTIL PARA LA SALUD MENTAL Y EL ALIVIO DEL ESTRÉS.

INFORMACIÓN GENERAL

En cuanto a la salud mental y el bienestar, el ejercicio es esencial para el autocuidado. El ejercicio en cama elástica ofrece numerosos beneficios para la salud mental. Puede ayudar

a aliviar el estrés, reducir la ansiedad y aumentar la felicidad general, ya que libera endorfinas y serotonina en el cerebro. Este ejercicio puede mejorar tu salud mental.

Es un placer rebotar. Probablemente sonrías durante un entrenamiento en cama elástica. Si aún no lo has notado, busca una actitud alegre y una sonrisa en tu próxima sesión. Además de hacerte sonreír, rebotar tiene otros beneficios psicológicos significativos.

Entre estos beneficios se encuentran las sensaciones de bienestar y relajación que se alcanzan tras un entrenamiento en cama elástica. A través de la actividad física, la liberación de endorfinas al realizar ejercicio recreativo puede ayudar a mejorar la actitud y la consciencia, generando una presencia mental más eficiente.

Un entrenamiento en cama elástica no solo puede mejorar la sensación de bienestar, sino que también mejorará tu memoria y capacidad de aprendizaje. Esto se debe a una mejor oxigenación de tus células y cerebro. Podrás retener información y mejorar tu capacidad de aprendizaje.

GRUPO DESTINATARIO

Docentes y personal escolar en escuelas especiales o inclusivas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

El rebote, o el acto de saltar en una cama elástica o reboteador, es un ejercicio que trabaja todo el cuerpo.

A continuación se presentan algunos objetivos que contribuyen al bienestar de los docentes de diversas maneras.

- *Desarrollar fuerza* Cuando saltas, obligas a todos los músculos de tu cuerpo a trabajar simultáneamente, desarrollando un núcleo fuerte y más allá.
- *Mejora de la densidad ósea* A medida que envejecemos, nuestros huesos se vuelven más frágiles. Practicar con la cama elástica regularmente puede ayudar a fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis.
- *Equilibrio bienestar* La cama elástica está relacionada con un mejor equilibrio, coordinación y habilidades motoras.
- *Fuerza cardiovascular* La actividad cardiovascular reduce el esfuerzo que el cuerpo realiza para bombear sangre. También reduce la frecuencia cardíaca en reposo y los niveles de colesterol.
- *Alivio del estrés* Saltar de alegría se asocia con el alivio del estrés porque libera endorfinas, sustancias naturales que ayudan a sentirse mejor y a mantener una actitud positiva. Al saltar, los músculos están sueltos y relajados.

CÓMO LO HACEMOS:

- Mantén el equilibrio. Si te preocupa resbalarte en la cama elástica, intenta saltar descalzo o con calcetines antideslizantes, que te ayudarán a estabilizarte.
- Empieza con lo básico. Movimientos sencillos pero impactantes como los saltos de tijera y el trote en el mismo sitio pueden ayudarte a adaptarte.

- Encuentra una clase. Dependiendo de las instalaciones de la escuela y la capacitación del profesorado, es posible que puedas tomar una clase de fitness grupal en persona, a veces denominada mini-cama elástica o clases de rebote en un gimnasio cercano.
- Evita las camas elásticas grandes. Al igual que aquellos para exteriores, pueden suponer un peligro.
- Actividad supervisada. El entrenamiento debe estar supervisado por un instructor o entrenador de gimnasio bien capacitado para evitar lesiones.



Referencias:

1. Clement, Tāne. (2022) Los beneficios del trampolín para la salud, tesis presentada al Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Canterbury.
<https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/727d6de8-da54-4e05-94b7-40eab303e205/content>
2. Anderson, Ange. (2020) Trampolín terapéutico para niños y jóvenes con necesidades educativas especiales: una guía práctica para apoyar el bienestar emocional y físico, Routledge.
3. Haby, R., Friend, N. Full of Bounce: Consejos y trucos para trampolines, Oz Trampolines

YOGA COMO HERRAMIENTA EFICAZ PARA CREAR BIENESTAR PARA ALUMNOS/PROFESORES - RUTINAS DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

En el entorno educativo actual, el estrés y el agotamiento son desafíos comunes que enfrentan los docentes. Estas rutinas de yoga se consideran un recurso poderoso para mejorar el equilibrio mental y físico en el entorno escolar. El profesorado y el personal escolar explorarán cómo las técnicas de respiración pueden reducir el estrés, fomentar un enfoque positivo y consciente de la rutina diaria y mejorar la salud general. Estas herramientas se

implementan no solo para enseñar prácticas de yoga, sino también para brindar ideas para integrarlas en el entorno escolar.

Los profesores aprenderán a manejar un ambiente educativo armonioso dentro de la escuela y en el aula donde los estudiantes y los profesores puedan prosperar utilizando el yoga como una herramienta para mejorar la concentración, reducir el estrés, generar confianza, mejorar la autoestima y generar una comunidad de aprendizaje de apoyo.

GRUPO DESTINATARIO

Profesores, estudiantes y personal administrativo de la escuela.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Adquirir conocimientos sobre las prácticas de yoga y sus beneficios para la salud mental y física;
- Aprenda a incorporar el yoga en las rutinas escolares para mejorar la concentración y el equilibrio emocional;
- Profundizar el autoconocimiento y despertar el potencial físico y psicológico;
- Desarrollar estrategias para utilizar el yoga para reducir el estrés y la ansiedad;
- Explora métodos para generar confianza, trabajo en equipo y una atmósfera positiva a través de actividades basadas en el yoga;
- Comprenda cómo las técnicas de respiración aumentan la creatividad, la confianza en uno mismo y un enfoque de enseñanza consciente y de bienestar.

CÓMO LO HACEMOS

Esta técnica de respiración relajante para el estrés y la ansiedad solo toma unos minutos y se puede practicar en cualquier lugar. Obtendrás el mayor beneficio si la practicas con regularidad, como parte de tu rutina escolar diaria o semanal..Elige una posición cómoda de pie o sentada erguida, como en una silla, con las piernas cruzadas o sobre los talones. Cierra los ojos si te resulta cómodo y empieza a conectar con el sonido de tu respiración mientras escuchas o ves vídeos de fondo.

- Deja que tu respiración fluya hacia lo profundo de tu vientre hasta donde te resulte cómodo, sin forzarla.
- Intente inspirar por la nariz y exhalar por la boca.
- Inhale suave y regularmente. A algunas personas les resulta útil contar continuamente del 1 al 5. Al principio, es posible que no pueda llegar al 5.

Algunos ejemplos:

“Inhala profundamente y exhala lentamente contando hasta cinco. En la siguiente exhalación, piensa en llenarte de amor. Imagina el color rojo envolviendo tu cuerpo. En la siguiente exhalación, piensa en enviar amor y bondad a alguien cercano. "Respiración de Bondad". Imagina que sostienes una flor. Imagina su color y aroma. Luego, respira hondo, simulando que la hueles. Luego, exhala y simula soplar los pétalos. Repite el ciclo." "Aliento de flor”

“Siéntate cómodamente con la columna recta y los hombros hacia atrás. Cierra los ojos o mira suavemente hacia abajo. Respira profundamente varias veces para calmar la mente y el cuerpo. Regresa al presente. Inhala y exhala por la nariz con la boca cerrada. Al exhalar, mantén la boca cerrada y emite un sonido largo de "mmm", simulando un zumbido de abeja en el jardín. Luego, inhala por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y repite el zumbido de abeja en la siguiente exhalación.” “Aliento de abeja”



Referencias:

1. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
2. <https://www.kidsyogastories.com/ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>
3. <https://www.erasmustrainingcourses.com/yoga.html>
4. https://www.youtube.com/watch?v=_sEa9_EdaOc



También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios... 😊

*Implementando EJERCICIO MATUTINO CON PIANO en nuestra escuela... después de LTTA
en **Grecia***



Implementando la MÚSICA PENTATÓNICA en nuestra escuela... después de LTTA
en *Turquía*



*Implementando BIM en nuestra escuela después de LTTA en **Chipre***



Implementando las habilidades de COCINA en nuestra escuela... después de LTTA en
Chipre



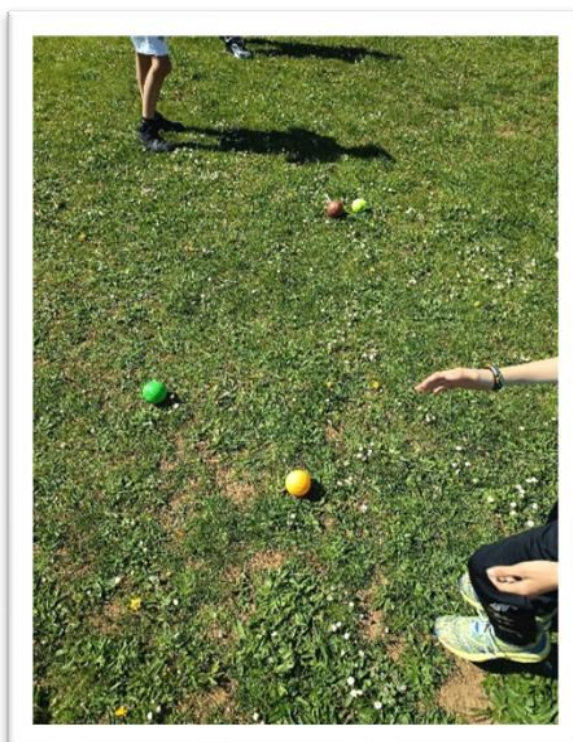
*Implementando KADANS en nuestra escuela... después de LTTA en **Rumania***



*Implementando YOGA en nuestra escuela...después de LTTA en **Rumania***



*Implementando BOCCIA en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



*Implementando UBUNTU en nuestra escuela... después de LTTA en **Portugal***



*Implementando TERAP. CONTACTO CON LA NATURALEZA en nuestra escuela... después de
LTTA en **Grecia***





Funded by
the European Union

Authors / Contributors
(in alphabetical order):

Sena Sinem AYDIN
Mustafa BEKİL
Eren CAN
Şahin KEÇE
Gürhan MOLA
Ahmet URHAN
Abidin YILDIRIM
Kübra DAMAR YILDIRIM
Enver YUMRU



PAMUKKALE
PAMUKKALE GUIDANCE
AND RESEARCH CENTER



TÜRKİYE

MÉTODO DE MUSICOTERAPIA ORFF

INFORMACIÓN GENERAL

El enfoque Orff es un método de aprendizaje creativo que permite a los niños expresarse libremente mediante los elementos básicos de la música: ritmo, melodía, movimiento y habla. Desarrollado por Carl Orff, este enfoque es especialmente eficaz para apoyar el desarrollo de la integración sensorial, la atención, la comunicación y las habilidades de interacción social en estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE).

La Musicoterapia Orff se estructura en torno a la participación activa mediante experiencias musicales directas. La interacción musical contribuye tanto a la liberación emocional como al desarrollo de la autoexpresión. Además, las actividades rítmicas favorecen la coordinación motora, mientras que la interacción grupal potencia las habilidades sociales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejorar la atención, la escucha y las habilidades rítmicas de los estudiantes con necesidades educativas especiales;
- Para apoyar la autoexpresión, la regulación de las emociones y las habilidades de interacción social;
- Proporcionar un entorno seguro para que los estudiantes exploren y expresen su potencial creativo;
- Para mejorar la coordinación motora, la coordinación mano-ojo y la conciencia corporal;
- Fomentar el sentido de pertenencia e identidad grupal a través de la producción musical colaborativa.

GRUPO DESTINATARIO – estudiantes con:

- Discapacidades intelectuales leves;
- Dificultades de aprendizaje;
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad;
- Trastorno del espectro autista;
- Dificultades emocionales/conductuales.

CÓMO LO HACEMOS

Etapas 1: Calentamiento – Introducción al cuerpo y al ritmo (15 – 20 min.)

- Los estudiantes se sientan en círculo. El facilitador utiliza percusiones corporales sencillas (p. ej., palmaditas en las rodillas, aplausos, pisotones) para captar la atención.
- Se juega un juego llamado “Atrapa el ritmo”, en el que el facilitador da un ritmo y los estudiantes lo repiten.
- Al imitarse unos a otros, los estudiantes mejoran la atención grupal y las habilidades de escucha.

Etapas 2: Práctica con instrumentos Orff (30 min.)

- El facilitador presenta varios instrumentos Orff (por ejemplo, maracas, campanas, bongós, xilófonos, pequeños instrumentos de percusión) para involucrar a los niños.
- Los estudiantes se turnan para probar los instrumentos e identificar sus sonidos.
- Se realiza la actividad "Emociones y ritmo": el facilitador lee un cuento con temática emocional. Se pide a los estudiantes que encuentren ritmos apropiados para cada emoción (p. ej., rápido y fuerte para la ira, lento y suave para la tristeza).
- Los estudiantes crean sus propios patrones de ritmo cortos y el resto del grupo los sigue.

Etapla 3: Creando una historia musical (30 min.)

- Se crea una historia sencilla en grupo (por ejemplo, “Un paseo por el bosque”).
- Cada estudiante representa un sonido o emoción.
- Mientras se narra la historia, los estudiantes crean efectos de sonido utilizando instrumentos (por ejemplo, campanas para el crujido de las hojas, tambores para caminar).
- Esta actividad ofrece una experiencia poderosa de colaboración, concentración y expresión emocional.

Etapla 4: Relajación y cierre (10 min.)

- Todos los estudiantes se acuestan o se sientan derechos en sus sillas.
- Con suaves sonidos de la naturaleza de fondo, el facilitador guía una breve relajación: «Cierra los ojos. ¿Cómo te sentiste con el instrumento que tocaste?».
- Se anima a los estudiantes a compartir sus experiencias. Esta etapa final fomenta la autorreflexión y la liberación emocional.
-

**Referencias:**

1. Frazee, J. y Kreuter, K. (1987). *Descubriendo Orff: Un currículo para profesores de música*. Música Schott.
2. Gooding, L. F. (2011). *El efecto de un programa de musicoterapia en las habilidades académicas de los estudiantes de educación especial*. Revista de Musicoterapia.
3. <https://aosa.org/>
4. <https://nafme.org/>
5. <https://co-mu.de/en/carl-orff-stiftung>
6. [https://pekinel.com/eski/wp-content/uploads/2018/10/Educación Orff en Turquía.pdf](https://pekinel.com/eski/wp-content/uploads/2018/10/Educación%20Orff%20en%20Turquía.pdf)

PREVENIR EL ACOSO ENTRE IGUALES CON MÉTODO EDUCATIVO BASADO EN EL JUEGO

INFORMACIÓN GENERAL

El acoso entre iguales es un problema social grave y común que enfrentan los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) durante su vida académica. Este problema no solo afecta el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes víctimas, sino que también impacta negativamente el clima escolar, la confianza en el aula y las interacciones sociales. Los estudiantes inclusivos, en particular, se vuelven más vulnerables a la exclusión, la burla y la violencia física y emocional debido a sus diferencias.

En el marco de este taller, el enfoque "Prevención del acoso entre iguales mediante el método del juego educativo" ofrece un entorno de aprendizaje atractivo donde los estudiantes adquieren conciencia mientras se divierten. Las técnicas de gamificación facilitan que los estudiantes distingan entre los tipos de acoso, desarrollen empatía y aprendan estrategias de afrontamiento eficaces. Este método ofrece un modelo de aprendizaje activo que va más allá de la transmisión pasiva de información y fomenta la toma de decisiones y la colaboración grupal entre los estudiantes.

GRUPO DESTINATARIO

- Estudiantes con discapacidades de aprendizaje;
- Estudiantes con discapacidad intelectual leve;
- Estudiantes con trastorno del espectro autista;
- Estudiantes con dificultades emocionales/conductuales;
- Estudiantes con déficit de atención y pobres habilidades sociales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Enseñar a los estudiantes con necesidades educativas especiales estrategias de afrontamiento que puedan utilizar cuando se enfrenten al acoso escolar;
- Desarrollar las habilidades de los estudiantes en empatía, decir no, buscar ayuda y apoyo entre pares;
- Proporcionar conocimientos sobre los tipos de acoso (por ejemplo, físico, verbal, relacional, cibernético);
- Crear un entorno seguro donde los estudiantes puedan expresar sus propias experiencias de acoso escolar;
- Ayudar a los estudiantes a establecer relaciones seguras y desarrollar la conciencia social dentro del aula.

CÓMO LO HACEMOS

Fase 1: Introducción a los tipos de bullying – Juego de cartas interactivo (20 min.)

- Los estudiantes reciben tarjetas que describen diversos comportamientos de acoso (por ejemplo, “Tomar el lápiz de un amigo sin permiso”, “Burlarse de alguien imitándolo”, “Excluir a alguien de un juego grupal”).
- Cada estudiante lee su tarjeta en voz alta y la clase analiza si el comportamiento constituye acoso.
- Luego, los tipos de bullying se clasifican en un tablón de anuncios.
- Esta actividad ayuda a desarrollar la capacidad de los estudiantes para reconocer y categorizar las conductas de acoso.

Fase 2: “¿Es acoso o solo una broma?” Actividad gamificada (30 min.)

- El facilitador presenta una serie de escenarios breves (por ejemplo, “Ali tira del pelo de su amigo y se ríe”).
- Los estudiantes deciden si el comportamiento es una broma o acoso y explican su razonamiento.
- Se anima a los estudiantes a contribuir con sus propios escenarios.
- El juego se puede jugar individualmente o en grupos y se otorgan puntos mediante cartas.

Fase 3: Taller de juego de roles y empatía (30 min.)

- Los estudiantes se dividen en grupos de tres: un acosador, una víctima y un observador.
- Se representan escenarios proporcionados por el facilitador (por ejemplo, discutir en la fila de la cafetería, ser excluido durante el recreo, no ser invitado a jugar).
- Después de cada juego de roles, los estudiantes rotan los roles.
- Dentro de sus grupos, discuten las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te sentiste en esta situación?
 - “¿Qué harías si fueras la víctima?”
 - “¿Sería de ayuda si alguien interviniera para apoyar?”

Fase 4: Actividad de pared con soluciones “¡Soy el héroe!” (20 min.)

- Los estudiantes escriben sus propias oraciones y soluciones positivas en un cartel (por ejemplo, “Le diría a mi maestro si alguien sufre acoso”, “No dejaré a mi amigo solo”).
- Estas afirmaciones se muestran en un muro de soluciones de clase compartida.
- Finalmente, el grupo crea huellas de manos en conjunto y decora la pared con el título “Nos unimos contra el bullying”.

Referencias:

1. Olweus, D. (1993). *Acoso escolar: qué sabemos y qué podemos hacer*. Editorial Blackwell.
2. Craig, W. M., y Pepler, D. J. (2007). *Entendiendo el bullying: De la investigación a la práctica*. Psicología canadiense.
3. Ministerio de Economía y Finanzas (2023). *Manual de intervención eficaz contra el acoso escolar entre iguales*.
4. UNICEF (2022). *Informes del programa global Safe to Learn*.
5. Şahin Cincioğlu, E. y Demirali Yaşar Ergin, G. (2018). *Experiencias de acoso escolar en estudiantes de educación inclusiva*.
6. Agricultor y otros (2012). *Estudiantes con necesidades especiales y experiencias de acoso escolar*.
7. TUBITAK 4008 (2024). *Materiales educativos para la prevención del acoso escolar entre iguales en estudiantes de educación inclusiva*.

MÉTODOS DE BIENESTAR PARA DOCENTES: ADQUIRIENDO HABILIDADES DE GESTIÓN DEL ENFADO CON LA TÉCNICA DE IMÁGENES

INFORMACIÓN GENERAL

Los docentes que trabajan con estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) frecuentemente enfrentan desafíos emocionales en la gestión del aula. Entre las dificultades más comunes se encuentran el agotamiento emocional, un umbral de frustración más bajo y problemas para controlar el enfado. Mejorar la capacidad de los docentes para reconocer, expresar y controlar su ira no solo contribuye a su bienestar personal, sino que también influye positivamente en las relaciones que construyen con sus estudiantes.

La técnica de visualización es un método eficaz que ayuda a las personas a afrontar emociones intensas como el estrés, la ansiedad y el enfado mediante la visualización de imágenes relajantes, positivas y directivas. Los ejercicios de visualización estructurada que se utilizan en este taller tienen como objetivo ayudar a los docentes a encontrar el equilibrio interior, desarrollar perspectivas alternativas ante situaciones difíciles y establecer límites más saludables en el aula.



GRUPO DESTINATARIO

Esta actividad está diseñada para docentes, especialmente aquellos que trabajan con estudiantes con las siguientes necesidades:

- Discapacidades intelectuales;
- Trastorno del espectro autista (TEA)
- Trastornos emocionales y del comportamiento;
- Discapacidades de aprendizaje;
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Discapacidades auditivas o visuales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ayudar a los profesores a reconocer la emoción del enfado e identificar sus desencadenantes;
- Mejorar las habilidades de regulación emocional mediante el uso de técnicas de imaginación;
- Apoyar a los docentes para que respondan a situaciones estresantes en el aula de una manera más serena y constructiva;
- Mejorar la sensación de bienestar personal de los docentes y mejorar la calidad de la interacción docente-alumno;
- Para reducir el riesgo de agotamiento profesional entre los educadores.

CÓMO LO HACEMOS

Etapla 1: Taller de concientización sobre el enfado (20 min.)

- Distribuya pequeñas tarjetas tituladas “Mis desencadenantes del enfado” a cada participante.
- Cada docente anota dos situaciones que comúnmente le provocan enfado en su vida profesional o personal.
- Se invita a los voluntarios a compartir sus ejemplos y el grupo reflexiona sobre ellos. patrones comunes y diferencias.
- El facilitador enfatiza que el enfado es una emoción natural y la clave está en cómo la manejamos y respondemos a ella.

Etapla 2: Práctica de imágenes guiadas (25 min.)

- Prepare un ambiente tranquilo y poco iluminado con asientos cómodos.
- El facilitador lee un guión de visualización estructurado de forma lenta y suave (por ejemplo, *Imagínate caminando por un bosque tranquilo. Con cada paso, sientes que te quitas un peso de encima...*).
- Se pide a los participantes que cierren los ojos y se sumerjan completamente en las imágenes utilizando todos sus sentidos.
- Después del ejercicio, cada persona anota sus reflexiones:
 - ¿Qué sentiste durante la visualización?
 - “¿Qué imagen te resultó más reconfortante?”
- A continuación se realiza una sesión informativa grupal, en la que se comparten voluntariamente las experiencias.

Etapla 3: Uso de imágenes en situaciones de clase (25 min.)

- Distribuya nuevas tarjetas preguntando:
 - “Escribe una situación en el aula que normalmente te enoja”(por ejemplo, incumplimiento de las normas por parte de los estudiantes, conflictos con los padres, etc.).
- Luego, guíe a los participantes a través de las siguientes preguntas en una actividad reflexiva:
 - “¿Qué tipo de imagen me ayudaría a tranquilizarme en ese momento?”
 - “¿Qué respiración o señal visual podría utilizar para calmarme?”
- Los profesores describen o dibujan su imagen personal relajante (por ejemplo, las olas del mar, un sendero en el bosque, una luz dorada, un sonido pacífico).
- Cada uno fija su “imagen interior tranquilizadora” en un tablero como recurso personal y compartido.

Etapla 4: Integración en la vida diaria – mini planificación (10 min.)

- Los profesores se comprometen a utilizar mentalmente esta imagen durante 3 días consecutivos cada vez que experimenten estrés.

- Se crea una pequeña “Tarjeta de imágenes” con:
 - Una breve descripción de la imagen elegida
 - Una frase motivacional

Ejemplo :“Con el sonido de las olas, reencuentro el equilibrio”.



Referencias:

1. Lázaro, R. S. (1991). *Emoción y adaptación*.
2. Kabat-Zinn, J. (1994). *Dondequiera que vayas, ahí estás: Meditación de atención plena en la vida cotidiana*.
3. Ministerio de Educación (2021). *Guía para el bienestar docente*, Pavo.
4. LeDoux, J. (2002). *El cerebro emocional*.
5. Programas de apoyo docente desarrollados por Centros de Orientación e Investigación, Turquía.
6. *Técnicas de imaginería en la terapia cognitivo-conductual*– Publicaciones de Psicología.

MÉTODO DE MUSICOTERAPIA PENTATÓNICA

INFORMACIÓN GENERAL

El Método de Musicoterapia Pentatónica es una técnica de relajación basada en la música, diseñada específicamente para ayudar a reducir la carga emocional, proporcionar relajación mental y mejorar la autoconciencia del profesorado que trabaja con estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE). Este método se basa en la escala pentatónica de cinco notas, una estructura natural y universal en la música occidental. Su simplicidad permite la participación sin importar la formación musical: tanto profesionales como personas sin experiencia musical previa pueden participar fácilmente en las sesiones.

El método está especialmente diseñado para apoyar a docentes con estrés debido a la carga de trabajo y el agotamiento emocional, ayudándolos a recuperar la motivación y a establecer interacciones más conscientes en el aula. El efecto calmante de los sonidos pentatónicos proporciona a los participantes una sensación de paz interior y relajación física. Además, la musicoterapia facilita la conexión emocional dentro del grupo, fomenta la empatía y ayuda al profesorado a reconocer y expresar sus emociones con mayor claridad. En este sentido, no solo se centra en el bienestar individual, sino que también fomenta el bienestar social en entornos profesionales.

GRUPO DESTINATARIO

- Todos los profesores que trabajan con estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE)
- Especialmente recomendado para quienes trabajan con estudiantes con:
 - Discapacidades intelectuales
 - Trastornos del espectro autista
 - Dificultades emocionales y de comportamiento

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reducir los niveles de estrés de los docentes y apoyar su bienestar emocional;
 - Proporcionar una experiencia de conciencia interior y relajación a través de la música;
 - para ayudar a los profesores a desarrollar una gestión del aula más tranquila, centrada y empática
- estilos;
- Fortalecer la resiliencia emocional en el entorno laboral;
 - Promover la unión social y el intercambio emocional dentro de los grupos.

CÓMO LO HACEMOS

1. Preparación

Se pide a los participantes que se sienten en semicírculo en una sala tranquila. El ambiente se prepara para ser relajante; se puede usar iluminación tenue, aromaterapia o velas. Se disponen instrumentos musicales pentatónicos como glockenspiels, xilófonos, campanas koshi o instrumentos de percusión suave. No se requieren conocimientos musicales previos.

2. Calentamiento:

El facilitador comienza con un breve ejercicio de concienciación sobre la respiración (por ejemplo, respiración profunda durante 3 minutos) para ayudar a los participantes a estar mentalmente presentes y arraigados en el momento.

3. Introducción

Se presenta a los participantes la escala pentatónica y las razones de su uso. Se explica que

estas notas, al tocarse juntas, nunca producen disonancia, lo que permite a los participantes participar libremente sin temor a equivocarse.

4. Libre expresión

Los participantes se turnan (o tocan juntos) los instrumentos para crear ritmos o melodías que reflejen sus estados emocionales. Este proceso puede ser guiado o totalmente improvisado.

5. Interacción grupal

Los profesores participan en intercambios rítmicos basados en temas, como: "¿Qué me gustaría decirme hoy?". Siguen las melodías de los demás y crean un flujo musical compartido dentro del grupo.

6. Meditación guiada

Se realiza un ejercicio de imaginación guiada con música pentatónica de fondo, ya sea en vivo o grabada. Por ejemplo: «Imagínate caminando por un bosque; con cada paso, tu tensión desaparece...».

7. Cierre

Tras la experiencia, cada participante comparte sus sentimientos en unas pocas frases. Quienes lo deseen pueden reflexionar sobre las emociones que les evocó la música interpretada.

8. Sugerencias para el seguimiento

Los participantes reciben pistas musicales y orientación para que puedan repetir la práctica individualmente semanalmente. Se anima a las prácticas grupales regulares.



Referencias:

1. Bruscia, K. (2014). *Definición de musicoterapia*. Editorial Barcelona.
2. Pelletier, C. L. (2004). *El efecto de la música en la disminución de la excitación debida al estrés: un metaanálisis*. Revista de Musicoterapia, 41(3), 192–214.
3. Sacks, O. (2007). *Musicofilia: Cuentos de música y el cerebro*. Perilla.
4. Altenmüller, E. et al. (2013). *Musicoterapia neurológica: teoría y práctica*.

ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PARA PROFESORES QUE TRABAJAN CON ESTUDIANTES CON NEE

INFORMACIÓN GENERAL

"Actividades Aeróbicas y de Reducción del Estrés" es un enfoque holístico diseñado para apoyar el bienestar físico y mental del profesorado que trabaja con estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE). Está estructurado para combatir el agotamiento derivado de las responsabilidades profesionales diarias, las cargas emocionales y los desafíos de la gestión del aula.

En esta práctica, se combinan movimientos rítmicos, ejercicios de respiración y técnicas de relajación para equilibrar la energía física y lograr la relajación mental. Los movimientos aeróbicos aumentan los niveles de endorfinas y serotonina en el cuerpo, reduciendo así el estrés, mientras que las técnicas de relajación (p. ej., relajación muscular, respiración profunda, estiramientos) ayudan a los profesores a liberar la tensión acumulada diariamente.



Al finalizar la sesión, los docentes reportan sentirse con más energía y claridad mental, abordando las interacciones en el aula con mayor paciencia y empatía. Practicarlo regularmente mejora la resiliencia emocional y reduce el riesgo de agotamiento.

GRUPO DESTINATARIO

- Todos los profesores que trabajan con estudiantes con necesidades educativas especiales
- Especialmente recomendado para profesores que trabajan con estudiantes que presentan graves problemas de conducta o que requieren mucha atención.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reducir las hormonas del estrés a través de la actividad física;
- Proporcionar relajación emocional fortaleciendo la conexión cuerpo-mente;
- Apoyar la prevención del agotamiento docente;
- Mejorar la interacción grupal;
- Establecer rutinas pre/post trabajo fácilmente aplicables.

CÓMO LO HACEMOS

1. *Ambiente*

Elija un espacio abierto (jardín, gimnasio) o un salón interior espacioso. Los participantes deben llevar ropa deportiva cómoda. Asegúrese de que el suelo sea seguro.

2. *ejercicios de calentamiento* (5-7 minutos):

- Caminar a paso ligero o dar pasos en el mismo lugar
- Movimientos circulares dirigidos a los hombros y el cuello.
- movimientos de los brazos sincronizados con la respiración
- Golpes suaves con las manos en el cuerpo (estimulante)

3. *ejercicios aeróbicos* (10–15 minutos):

- interpretado con música rítmica (por ejemplo, 120 - 140 BPM)
- Movimientos simples y repetitivos de coordinación brazo-pierna (pasos laterales, pasos cruzados, sentadillas)
- Los participantes pueden turnarse para sugerir movimientos para impulsar la interacción.
- Se pueden agregar saltos de tijera de bajo impacto para participantes avanzados.

4. *Técnicas de respiración y relajación* (10 minutos):

- Conciencia de la respiración: inhalar 4 segundos, retener 4 segundos, exhalar 6 segundos.
- Relajación muscular progresiva: tensar y relajar cada grupo muscular desde los dedos de los pies hasta la cabeza.
- Relajación guiada con los ojos cerrados
- Ejercicio de "escaneo corporal": centrar la respiración en las zonas con tensión

5. *Cierre tranquilo y reflexión* (5 minutos):

- Los participantes comparten una breve retroalimentación: "En este momento, me siento... porque...".
- Los voluntarios expresan su experiencia con una sola palabra.
- Sugerencias compartidas para integrar la rutina a la vida diaria.

6. *Repetición de la práctica:*

- recomendado dos veces por semana
- Se puede implementar una versión de 10 minutos durante los controles matutinos o el recreo en la escuela.

Referencias:

1. Ratey, J. J., Hagerman, E. (2008). *Spark: La nueva y revolucionaria ciencia del ejercicio y el cerebro*, Little, Brown y compañía
2. Salmón, P. (2001). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad, la depresión y la sensibilidad al estrés: una teoría unificadora*. Revista de Psicología Clínica.
3. Programas de "Activación Física en el Trabajo" en escuelas de varios países europeos.

DESARROLLO DE HABILIDADES DE CONCIENCIA EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES CON NEE

INFORMACIÓN GENERAL

La conciencia emocional incluye la capacidad de reconocer las propias emociones, regularlas y expresarlas adecuadamente. Estas habilidades suelen requerir apoyo para el desarrollo en personas con necesidades especiales. Por lo tanto, las prácticas estructuradas dirigidas a mejorar la conciencia emocional mejoran tanto la resiliencia psicológica como la interacción social.

En este taller, los estudiantes participan activamente en el reconocimiento de emociones, su expresión y la percepción de los sentimientos de los demás. Las actividades se complementan con narración, tarjetas de expresión emocional, teatro creativo y ejercicios de lenguaje corporal. Este enfoque permite a los estudiantes no solo adquirir conocimientos conceptuales, sino también aprender a través de la experiencia.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ayudar a los estudiantes a distinguir las emociones básicas y complejas;
- Facilitar la expresión de emociones personales a través de medios verbales y no verbales;
- Permitiendo la capacidad de reconocer las emociones de los demás mediante la interpretación de señales sociales;
- Ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias para afrontar las emociones;
- Mejorar la percepción, la autorregulación y la autoconciencia de los estudiantes.

CÓMO LO HACEMOS

Paso 1: Reconociendo emociones (30 - 40 min)

- Muestre a los estudiantes tarjetas grandes con expresiones faciales emocionales. Las tarjetas contienen emociones básicas (felicidad, ira, miedo, tristeza, sorpresa, etc.).
- Pídeles a los estudiantes que emparejen, nombren y den ejemplos de sus propias experiencias.
- Lea cuentos cortos sobre cada emoción e interactúe con preguntas reflexivas como "¿Qué sentirías en esta situación?"

Paso 2: Expresar emociones física y verbalmente (40 min)

- Aplicar la actividad "Estatua de la Emoción": se anuncia una emoción y los estudiantes la expresan utilizando su cuerpo como una estatua.
- Practica actuar la misma emoción con el tono, la expresión facial y los gestos apropiados.
- Distribuya tarjetas con los roles de las emociones y haga que grupos pequeños preparen una escena corta relacionada con la emoción.

Paso 3: Relacionar las emociones con la vida cotidiana (40 min)

- Prepara una "Caja de Emociones" que contenga tarjetas de emociones positivas y negativas.
- Cada estudiante elige una tarjeta, cuenta una historia sobre cuándo sintió esa emoción o dibuja una imagen.
- Por último, aplicar la actividad del "diario de emociones": los estudiantes llevan un breve registro con dibujos o escritos sobre sus sentimientos durante el día.

Las actividades se adaptan a las diferencias individuales de los alumnos con necesidades especiales. Los docentes utilizan formularios de observación para monitorear el desarrollo de la expresión emocional.

Referencias:

1. Denham, S. A. y Burton, R. (2003). Programación de prevención e intervención socioemocional para preescolares. Springer Science & Business Media.
2. Elías, M. J., Zins, J. E., y Weissberg, R. P. (1997). Promoción del aprendizaje socioemocional: Directrices para educadores. ASCD.
3. Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el cociente intelectual. Nueva York: Bantam Books.
4. Sucuoğlu, B., y Kargın, T. (2006). Prácticas de inclusión y desarrollo emocional en niños con necesidades especiales. Ankara: Kök Publishing.
5. Öztürk Samur, A. (2011). El efecto del método de drama creativo en la capacidad de reconocer y expresar emociones. Ciencias Educativas en Teoría y Práctica, 11(2), 741-765.
6. Saarni, C. (1999). El desarrollo de la competencia emocional. Nueva York: Guilford Press.

DESARROLLO DE HABILIDADES DE CONCIENCIA EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR DE LOS DOCENTES QUE TRABAJAN CON ESTUDIANTES CON NEE

INFORMACIÓN GENERAL

“Desarrollo de Habilidades de Conciencia Emocional” es un taller psicoeducativo que busca fortalecer la capacidad del profesorado para reconocer, regular y comprender sus propias emociones y las de los demás. Es especialmente crucial para el profesorado que trabaja con estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE), quienes a menudo se enfrentan a situaciones emocionales intensas en el aula y deben mantener una sana autoconciencia y límites en sus interacciones con el alumnado.

La conciencia emocional implica reconocer los propios estados emocionales y comprender cómo se manifiestan en el cuerpo y la mente. En este taller, los docentes adquieren habilidades para identificar sus emociones, identificar desencadenantes emocionales y desarrollar estrategias de afrontamiento saludables. Las prácticas también incluyen la escucha empática, el reconocimiento de las emociones en el aula y la reflexión eficaz sobre ellas. Esto convierte al taller en una herramienta multifacética para fomentar el bienestar personal y profesional.

GRUPO DESTINATARIO

- Todos los profesores que trabajan con estudiantes con necesidades educativas especiales
- Especialmente para aquellos que trabajan con estudiantes con dificultades emocionales y conductuales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aumentar los niveles de conciencia emocional de los docentes;
- Dotarles de herramientas internas para gestionar el clima emocional del aula;
- Ayudar a los profesores a reconocer sus propias reacciones ante las conductas desafiantes de los estudiantes;
- Enseñar formas de afrontar emociones intensas como el agotamiento, la ira y la ansiedad;
- Introducir herramientas de regulación de emociones positivas como la empatía, la autocomprensión y la autocompasión.

CÓMO LO HACEMOS

1. Apertura y calentamiento grupal (10 min.):

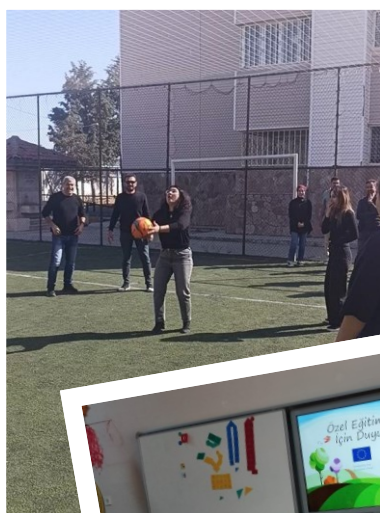
- Comienza con: “¿Qué sientes hoy?”
 - Los participantes eligen una tarjeta de sentimiento para expresarse.
 - Establecer un entorno de intercambio seguro y de confianza
2. Práctica de reconocimiento de emociones (15 min.):
 - Correspondencia de colores y emociones: a los participantes se les dan colores y discuten las emociones asociadas con cada uno.
 - Adivina la emoción a partir de las expresiones faciales.
 - “Mapa de emociones y cuerpo”: identifica dónde se sienten la tristeza, la ira y la ansiedad en el cuerpo.
 3. Conciencia de los desencadenantes emocionales (20 min.):
 - Los participantes escriben sobre un desafío reciente en el aula.
 - Analizar las emociones sentidas, su intensidad y su origen.
 - Identificar pensamientos y creencias desencadenantes (basado en formularios de TCC)
 - Practique la reformulación y el desarrollo de pensamientos alternativos.
 4. Práctica de empatía y reflexión (15 min.):
 - Trabajo en parejas: La persona A comparte una experiencia emocional de 2 minutos; la persona B responde diciendo “Entiendo lo que sientes...”
 - Cambiar roles
 - Discusión en grupo sobre las dificultades experimentadas durante la escucha reflexiva
 5. Botiquín de primeros auxilios emocional (15 minutos):
 - Cada participante crea un “botiquín de primeros auxilios emocional” metafórico.
 - Los artículos pueden incluir:
 - una pequeña muestra de un aroma que te guste
 - una tarjeta de afirmación reconfortante
 - una plantilla para un ejercicio de respiración
 - una foto/objeto que te haga sonreír
 - Se puede crear físicamente o como álbum digital en un teléfono.
 6. Cierre y establecimiento de intenciones emocionales (5 minutos):
 - Cada participante responde: “¿Qué aprendí hoy y cómo me siento al salir?”
 - Opcionalmente, establezca una intención emocional: “Mañana sentiré más compasión hacia mi estudiante”.

Referencias:

1. Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual, Bantam Books
2. Programa RULER – Centro de Inteligencia Emocional de Yale
3. Siegel, D. J., Bryson, Tina Payne. (2012). El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para nutrir la mente en desarrollo de su hijo, Bantam Books
4. CASEL – Colaborativo para el aprendizaje académico, social y emocional -www.casel.org



También aprendimos e implementamos nuevos métodos de nuestros socios... 😊



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista referidos son los del autor y no necesariamente muestran aquellas expresadas por la Unión Europea o la Agencia Europea Ejecutiva de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.



CONTACT

+34 987750367

CEIP “BERNARDINO PÉREZ”

AVDA. VALDERAS, 15

24200 VALENCIA DE DON JUAN (LEÓN) SPAIN

<http://ceipbernardinoperez.centros.educa.jcyl.es/>