

## Trabajo Fin de Grado

### **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL CON ALUMNADO QUE PRESENTA TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) EN LA ETAPA DE 5-6 AÑOS.**

*INTERVENTION PROPOSAL TO WORK ON EMOTIONAL  
REGULATION WITH STUDENTS PRESENTING AUTISM SPECTRUM  
DISORDER (ASD) AT THE AGE OF 5-6 YEARS.*

Autor/es

Irati Cezón Peciña

Director/es

Rocío Herrero Camarano

Grado de Magisterio en Educación Infantil

Año  
2022-2023



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	4
1.1. OBJETIVOS.....	5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	6
2.1. TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) .....	6
2.2. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL TÉRMINO .....	6
2.3. CRÍTERIOS DIAGNÓSTICOS Y NIVELES DE GRAVEDAD DEL TEA DENTRO DEL DSM-V.....	7
2.5 EPIDEMIOLOGÍA Y SINTOMATOLOGÍA .....	8
2.6. INTERVENCIÓN TEMPRANA .....	10
2.7 ALTERACIÓN EMOCIONAL. EMOCIONES Y EMPATÍA .....	11
3. EL AULA .....	12
3.1. EL SISTEMA EDUCATIVO Y SU LEGISLACIÓN.....	12
3.2. ATENCIÓN EDUCATIVA Y ADAPTACIONES CURRICULARES .....	13
3.3 INCLUSIÓN DEL ALUMNADO TEA DENTRO DEL AULA.....	15
3.4 RECURSOS EDUCATIVOS PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL DENTRO DEL AULA.....	16
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
4.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	18
4.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	19
4.3. REGULACIÓN EMOCIONAL .....	19
4.4. PROPUESTA METODOLÓGICA Y SU PLANIFICACIÓN .....	21
4.5. ACTIVIDADES A REALIZAR.....	22
4.6. RECOMENDACIONES .....	29
5. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL .....	30
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
7. ANEXOS.....	36

## **RESUMEN**

El presente trabajo de fin de grado hace referencia a una propuesta de intervención sobre la regulación emocional con un alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA), especialmente el trastorno del autismo, en el último curso de Educación Infantil. En un primer lugar, se encuentra un marco teórico donde se precisan los rasgos distintivos del TEA, los primeros indicios, su detección, los criterios diagnósticos según el DSM-V y la importancia de una intervención temprana. Se recalcará la intervención para fomentar la inclusión de este alumno dentro de las aulas y los recursos educativos para trabajar su regulación emocional. Como docente, es preciso conocer la actuación más beneficiosa para este, por lo que esta propuesta de intervención ofrecerá las técnicas y herramientas necesarias para apoyar a este alumno. Para finalizar, se exponen los resultados derivados de una encuesta realizada a profesionales que trabajan en diversos ámbitos con alumnado autista y con ello, una reflexión que muestra los saberes adquiridos.

*Palabras clave: TEA, Educación Infantil, intervención temprana, inclusión, aulas, regulación emocional, propuesta intervención*

## **ABSTRACT**

The present end of degree project refers to an intervention proposal on emotional regulation with a student with Autism Spectrum Disorder (ASD), especially autism disorder, in the last year of Early Childhood Education. In the first place, there is a theoretical framework where the distinctive features of ASD are specified, the first signs, how to detect it, the diagnostic criteria according to the DSM-V and the importance of early assistance. The intervention to promote the inclusion of this student in the classroom and the educational resources to work on her emotional regulation will be emphasized. As a teacher, it is necessary to know the most beneficial action for him, so this intervention proposal will offer the necessary techniques and tools to support this student. Finally, the results from a survey of professionals who work in various fields with autistic students are exposed and with it, a reflection that shows the knowledge acquired.

*Key words: TEA, Early Childhood Education, early intervention, inclusion, classroom, emotional regulation, intervention proposal*

## **1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo es una propuesta de intervención que pretende acercar al público al Trastorno del Espectro Autista (TEA), específicamente al autismo. A través de este, se pretende ofrecer tanto a las familias como a los docentes que tienen presente un alumno TEA, recursos y herramientas para que estos individuos aprendan a conocer y expresar sus emociones a través de técnicas de regulación emocional.

El foco principal de atención es un alumno diagnosticado TEA escolarizado en la segunda etapa de Educación Infantil (3-6 años), concretamente en su último ciclo (5-6 años). El primordial motivo para llevar a cabo este trabajo ha sido trabajar con este trastorno dentro de un aula, siendo consciente de la alta incidencia que se observa en la actualidad y lo necesario que es tenerlo presente, mereciendo un elevado conocimiento por parte de los docentes.

Posterior al desarrollo de sus rasgos más representativos y sus necesidades, se expondrá una propuesta didáctica de intervención con diferente material guiado por los déficits que presenta este alumno en la regulación y conocimiento de sus emociones.

A través de este trabajo, se pretende plantear y ofrecer diversas herramientas para trabajar tanto en las aulas como en su hogar con el propósito de mejorar la alteración emocional que presenta, y con ello, un mejor desenvolvimiento en sociedad.

Esta propuesta está diseñada para un alumno que presenta TEA matriculado en un centro ordinario pero, cabe destacar que estas técnicas podrían implementarse en centros con otras características adaptando siempre su contenido a las necesidades de cada alumno.

Las investigaciones han demostrado que la intervención temprana es esencial para un mejor desarrollo. Siguiendo a Sánchez-Raya, et al (2015), la detección precoz dirigida a los menores y a sus familias es “el mejor predictor de integración y recuperación” (p. 55). Como alumna que he realizado el diseño de la intervención durante mis prácticas escolares y desde esta perspectiva, considero que un diagnóstico e intervención precoz puede influir significativamente en su crecimiento y desarrollo, siendo una característica fundamental para atenderlos y conseguir que se desarrollen de la manera más óptima posible.

El profesorado debe estar en continua formación, centrándose siempre en la importancia de la educación inclusiva y de ofrecer la mayor respuesta al alumnado, respetando sus características y necesidades individuales. La atención a la diversidad en la escuela

implica el aprovechamiento máximo de los recursos tanto materiales como humanos disponibles y su correcta organización. Todo proceso de enseñanza-aprendizaje tendrá éxito dependiendo de la actuación por parte del profesorado hacia la diversidad del aula. El objetivo de este trabajo sobre una propuesta de intervención y su material didáctico es servir de apoyo al trabajo con niños/as TEA con el fin de que aprendan a identificar y expresar sus emociones y sean capaces a través de recursos visuales y manipulativos a regularlas de manera progresiva.

Por otro lado, se comentará la posible implantación dentro del aula de diversos programas de intervención con el fin de fomentar la inclusión en las aulas como son: Sistemas alternativos y aumentativos de comunicación (SAAC), Sistema de comunicación por intercambio de imágenes (PECS), Método TEACCH, Modelo Scerts, Aprendizaje cooperativo o rutinas, cada uno con un propósito específico.

Como conclusión, cabe destacar que en este TFG se plantea la problemática que se puede plantear cualquier maestro de Educación Infantil al contar con un alumno TEA dentro de su aula ordinaria. A causa de la limitación de recursos con los que cuentan, se pretende ofrecer a los maestros que tienen en el aula alumnos con este trastorno las técnicas necesarias para que aprendan a realizar una interacción social de ellos que les permita su inclusión al sistema educativo.

## **1.1. OBJETIVOS**

El objetivo general de este TFG es:

- Plantear una propuesta didáctica de intervención para mejorar la regulación emocional en un alumno de población infantil.

Por ello, los objetivos específicos serán:

- Realizar una propuesta de intervención con las técnicas necesarias para paliar la desregulación emocional que presenta un alumno autista dentro de un aula ordinaria.
- Ofrecer los recursos educativos necesarios para trabajar la regulación emocional con un niño TEA en el aula.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.1. TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)**

En 1943, Leo Kanner describió el trastorno autista (TA), ahora denominado trastorno en el espectro autista (TEA).

Las características que Kanner empleó para definir este trastorno al observar un grupo de niños autistas fueron: “ensimismados”, con “ineptitud para establecer relaciones normales con las personas desde el principio de la vida” “soledad autista” “deseo de invariancia” y de “islotos de capacidad”. (Crespo, 2015)

“El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es considerado un trastorno del neurodesarrollo de origen neurobiológico e inicio en la infancia que afecta tanto al desarrollo de la comunicación social como al de conducta, con la presencia de comportamientos e intereses repetitivos y restringidos. Presenta una evolución crónica, con diferentes grados de afectación, adaptación funcional y funcionamiento en el área del lenguaje y desarrollo intelectual, según el caso y momento evolutivo.” (Zúñiga et al., 2017)

Este trastorno abarca un grupo heterogéneo de trastornos, tanto en su etiología como en su presentación clínica, iniciados en la infancia y con una duración para toda la vida. Antes de los 30 meses los niños TEA presentan déficits en el área del lenguaje y la comunicación social mostrando intereses limitados y reiterativos pudiendo observar, según Kanner, a 1 de cada 10.000 personas afectadas con este trastorno. Actualmente, se ha investigado que 1 entre 150 personas puede portar esta alteración. (Quijada, 2008) Según los criterios diagnósticos del DSM-V editado por la APA (Asociación de Psiquiatría Americana, 2013) hacia el Trastorno del Espectro del Autismo, se puede observar que estos individuos tienen dificultades en la reciprocidad socioemocional, disminuyendo así sus intereses o emociones. Asimismo, poseen una excedente inflexibilidad en las rutinas frente a cambios, saludos o transiciones, por lo que esta propuesta se realiza también con el objetivo de mostrar que no siempre se tiene el mismo sentimiento emocional, que somos flexibles en este ámbito y tenemos que reconocerlo.

### **2.2. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL TÉRMINO**

“El término autismo aparece por primera vez en la *monografía Dementia praecox oder Gruppe der Schizophrenien I* redactada por Eugen Bleuler (1857-1939) para el *Tratado*

*de Psiquiatría* dirigido por Gustav Aschaffenburg (1866-1944) y publicado en Viena en 1911. Este término, creado por Bleuler, tiene una etimología griega “autos” que significa “sí mismo” opuesto a “otro”. El autismo está caracterizado, según él, por el repliegue de la vida mental del sujeto sobre sí mismo, llegándose a la constitución de un mundo cerrado separado de la realidad exterior y a la dificultad extrema o la imposibilidad de comunicarse con los demás. Asimismo, uno de los autores que no puede faltar para introducir el tema del autismo es Kanner.” (Rodríguez-Vives, 2002) Kanner es considerado un autor importante en el mundo del autismo ya que en 1943, hizo alusión a este trastorno en un artículo titulado “Alteraciones autísticas de contacto efectivo”. Este autor realizó una investigación mediante un grupo de niños esquizofrénicos aislando, en primer lugar, a un subgrupo con rasgos comunes. Posterior a estos estudios diagnosticó a estos niños con autismo. (León, 2016)

Para los TEA es necesario intervenir de manera temprana para su beneficio ya que, de este modo, se les facilitará su vida y se hará que su futuro sea mejor al reducirle la probabilidad de agravar este trastorno. Las hipótesis sobre el autismo son diversas debido a que los investigadores no llegan a una resolución de las causas desencadenantes de este trastorno. Hobson (1989) considera que los autistas carecen de aptitudes para interactuar emocionalmente con los demás, algo de suma importancia para formar lazos o vínculos. Asimismo, no son capaces de expresar sus emociones, haciendo alusión a como si se encerrasen en su mundo y nadie pudiese entrar. (León, 2016)

### **2.3. CRÍTERIOS DIAGNÓSTICOS Y NIVELES DE GRAVEDAD DEL TEA DENTRO DEL DSM-V.**

La clasificación de los Trastornos del Espectro Autista ha sido modificada, complementada y ajustada con el transcurso del tiempo debido a diversos estudios e investigaciones. En el DSM o Manual diagnóstico (1952-actualidad) editado por la APA (Asociación de Psiquiatría Americana) se manifiestan las variaciones realizadas. En el DSM-V (2013-actualidad) es cuando se aprueba la definición de este trastorno y se sigue manteniendo actualmente, considerándose un trastorno en el neurodesarrollo que afecta al comportamiento, la comunicación y el funcionamiento social (APA, 2014). Con la nueva clasificación del DSM-V, los criterios de inclusión son más específicos y estrictos, reduciendo la posibilidad de falsos positivos. (Zúñiga et al., 2017)

<i>Evolución del término</i> (Rando y Arranz, 2020)	
DSM – I y DSM – II (1952-1968)	Autismo como síntoma de esquizofrenia
DSM – III (1980)	Autismo infantil como categoría específica.
DSM III – R (1987)	Se comienza a hablar de Trastorno Autista, se abandona el concepto de autismo infantil
DSM IV y DSM IV – R (1994-2000)	Aparece el Término de los Trastornos Generalizados del Desarrollo (TGD): Trastorno Autista Trastorno de Asperger Trastorno o Síndrome de Rett Trastorno Desintegrativo Infantil Trastorno profundo del desarrollo no especificado
DSM – V (2013-actualidad)	Se habla de Trastorno del Espectro Autista y de tres grados de manifestación en las dos áreas afectadas: de comunicación e interacción social, intereses fijos y conductas repetitivas. No se incluye dentro del TEA ni al Síndrome de Rett ni al Síndrome de Asperger.

Actualmente es habitual trabajar con algún alumno TEA dentro del aula, por lo que los docentes deberían estar formados para atender excepcionalmente tanto a estos niños, como a sus compañeros, fomentando así la enseñanza inclusiva. (Correia, 2013)

## **2.5 EPIDEMIOLOGÍA Y SINTOMATOLOGÍA**

Aunque no existan genes propios relacionados con el TEA, se sabe que es una enfermedad poligénica con alto índice de hereditabilidad. El TEA es caracterizado por tener anomalías en la conducta, el lenguaje y la cognición, asociado a retraso mental en un 70% y epilepsia en un 30%. Se puede observar macrocefalia en un 15-20% de los niños TEA entre los 4 y 5 años de edad, habiéndose iniciado alrededor de los 12 meses. Debido al aumento del crecimiento del cerebro se puede analizar la alteración, en



algunos casos, del proceso patológico del desarrollo y las funciones cerebrales relacionadas con el TEA. Este trastorno puede presentar síntomas comunes en los trastornos de ánimo y ansiosos, siendo los síntomas más frecuentes los de irritabilidad y ansiedad. Asimismo, en el 30 al 40% de los casos de TEA se puede observar la disminución de habilidades comunicativas entre los 18 y 24 meses de vida. (Quijada, 2008)

A continuación, se exponen los diversos niveles de gravedad citados en el DSM-V editado por la APA (Asociación de Psiquiatría Americana):

<i>Niveles de gravedad del trastorno del espectro del autismo (TEA) (APA,2014)</i>		
<b>Categoría dimensional del TEA en el DSM-V</b>	<b>Comunicación social</b>	<b>Comportamientos restringidos y repetitivos</b>
Grado 3 “Necesita ayuda muy notable”	Comunicación social mínima.	Inflexibilidad y dificultades de cambio y foco atención.
Grado 2 “Necesita ayuda notable”	Limitada iniciación y respuestas reducidas o atípicas.	Inflexibilidad y dificultades del cambio de foco.
Grado 1 “Necesita ayuda”	Sin apoyo <i>in situ</i> , aunque presenta alteraciones significativas en el área de la comunicación social.	Interferencia significativa en, al menos, un contexto.
Síntomas subclínicos	Algunos síntomas en este o ambas dimensiones, pero sin alteraciones significativas.	Inusual o excesivo interés, pero no interfiere.
Dentro de la normalidad	Puede ser peculiar o aislado, pero sin interferencia.	No interferencia.

Se observa en resultados más recientes del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en EE.UU que ha habido un incremento en la prevalencia de las valoraciones anteriores realizadas, como una estimación significativamente mayor en

los niños de 8 años (23,6 por 1.000) comparando con las niñas de equivalente edad (5,3 por 1.000). Este incremento fue expuesto como una mejor detección y evaluación de los TEA por el sistema de educación y sanitario. Las diversas prevalencias en TEA conforme a raza/etnia, podrían explicarse por la falta de oportunidades de acceso a servicios de atención e intervención de algunos niños. El TEA aparece mayoritariamente en niños que no muestran alteraciones evidentes y asisten a una educación ordinaria, siendo más prevalente una posterior discapacidad intelectual en niñas que en niños. (Zuñiga et al., 2017)

Las personas TEA, suelen mostrar dificultades en su flexibilidad cognitiva, organizarse y planificarse, anticipar situaciones y responder de una manera organizada y planificada ante una situación no esperada, dando lugar al estrés.

## 2.6. INTERVENCIÓN TEMPRANA

La noción de intervención temprana se ha adaptado tradicionalmente a la agrupación de actividades diseñadas para fomentar el desarrollo de infantes con discapacidades o situaciones de contexto que vulneran el correcto desarrollo infantil. Actualmente, hacer énfasis en la necesidad de una detección e intervención temprana en TEA está fundado en la neuroplasticidad, la necesaria experiencia para la atención social, la comunicación y el compromiso afectivo. Los estudios de los últimos 10 años señalan que depende de la intervención y su efectividad se observará mayor severidad del cuadro autista y el perfil cognitivo del niño. (Zalaquett et al., 2015, p.4)

<i>Modalidades de intervención en TEA (Zalaquett et al., 2015)</i>	
<b>INTERVENCIONES EN TEA</b>	
Intervenciones conductuales	Análisis conductual aplicado (ABA) Modelo Denver
Intervenciones basadas en el desarrollo	Juego circular (floor time) Intervención de desarrollo y relación (RDI)
Intervenciones basadas en terapias efectivas	Intervenciones focalizadas en la comunicación Intervenciones sensoriomotrices
Intervenciones combinadas	TEACCH
Intervenciones basadas en la familia	Early Bird Program

La detección precoz es fundamental para poder intervenir tempranamente y conseguir variar el pronóstico funcional a largo plazo de los niños con TEA. Los profesionales que observan y acompañan al desarrollo de infantes poseen un rol esencial en la sospecha, detección de señales precoces y la derivación idónea a una evaluación y su posterior tratamiento.

Una intervención temprana puede dar lugar a mejores resultados en el curso del desarrollo de los TEA. Nos podemos encontrar diversos tipos de intervención, pero lo más considerable de ellas es la estimación del perfil individual de los niños y sus familias, observando sus fortalezas y debilidades. Asimismo, cabe destacar la importancia de comenzar la intervención a una edad temprana con el fin de que la evolución de los niños con este trastorno sea significativa.

## **2.7 ALTERACIÓN EMOCIONAL. EMOCIONES Y EMPATÍA**

“En cuanto las causas de origen neuropatológico, se pueden observar alteraciones en el cerebelo y en zonas subdesarrolladas del sistema límbico, concretamente de la amígdala y del hipocampo, zonas responsables de las emociones, estímulos sensoriales y agresividad” (Crespo, 2015, p.10)

Para Crespo (2015):

Una posible causa es la explicada en la *teoría de las neuronas espejo*, células situadas en el córtex prefrontal que se activan cuando la persona realiza una acción motora simple. Estas neuronas juegan un papel fundamental en comprender los actos y las emociones de los demás (empatía). Se ha pensado que las personas con autismo podrían tener un inadecuado desarrollo de este sistema de neuronas al tener falta de empatía con los demás, problemas de interacción social y no comprender los sentimientos y las emociones externas” (p.10).

Los problemas de conducta que frecuentemente se vinculan con los TEA incluyen, entre otros, comportamientos agresivos, negativos ante órdenes o demandas y desafío de las normas sociales y situaciones emocionalmente negativas. Las dificultades más típicas que se observan en las personas TEA incluyen alteraciones emocionales negativas con irritabilidad y ansiedad o descontrol emocional.

La ansiedad social provocada por miedo a una negativa evaluación social, la ansiedad fóbica impulsada por estímulos externos y la ansiedad generada estimulada por la

presencia de situaciones desconocidas son rasgos comunes que presentan las personas con TEA. Debido a la falta de empatía y comprensión de las repercusiones emocionales, puede causar que los TEA presenten conductas inusuales o agresivas. Las personas con este trastorno tienen alterada generalmente la empatía cognitiva, entendida como la competencia para entender los pensamientos de los demás y está más presente la empatía emocional, entendida como la capacidad para conectar de manera emocional con otras personas. (Hervás y Rueda, 2018)

Dentro de la intervención educativa con personas con TEA se encuentra la enseñanza de las emociones. Las personas con autismo tienen la dificultad de no poder reconocer en sí mismo las emociones, por ello, es de vital importancia intervenir en las aulas o en los centros especializado. Se pueden exponer el aprendizaje de las emociones en 5 niveles: (Nadal y Alves, 2015):

- Reconocimiento de las emociones por medio de las expresiones faciales a partir de fotografías.
- Reconocimiento de las emociones a partir de dibujos esquemáticos.
- Identificación de las emociones basadas en la situación
- Identificación de las emociones basadas en el deseo.
- Identificación de las emociones basadas en la creencia.

Por esta razón, se ha propuesto un programa de intervención a través de una propuesta didáctica tras observar los déficits en el procesamiento y la regulación de emociones de un niño dentro de un aula ordinaria al manifestarlas de diversa manera como la falta de comprensión acerca de las emociones de los demás, la dificultad de reconocer las suyas propias o problemas para controlar su nivel de ansiedad.

Debido a la importancia de la regulación emocional, he decidido trabajar las emociones con él a través de material atractivo y dinámico.

### **3. EL AULA**

#### **3.1. EL SISTEMA EDUCATIVO Y SU LEGISLACIÓN**

En el año 2020, entró en vigor la actual Ley Orgánica de Mejora de la LOE llamada LOMLOE. Según la LOMLOE, el concepto de Atención a la Diversidad ha evolucionado durante la historia de la educación y ha manifestado la necesidad de crear ambientes escolares inclusivos promoviendo una implicación activa del alumnado a lo

largo de su etapa escolar. Se debe promover la inclusión educativa en la educación y garantizar la igualdad de oportunidades y derechos. (Álvarez et al., 2022, p.13)

El principio de inclusión es la primera causa pedagógica que debe tener el compromiso de fomentar esta inclusión desde los primeros años educativos del alumnado. La LOMLOE ha avanzado de manera considerable frente a lo que se cita como atención a la diversidad y a la equidad que pretende alcanzar en el sistema educativo con el fin de conseguir un desarrollo integral del alumnado de manera íntegra. Se debe citar el importante progreso a nivel legislativo respecto al derecho a la educación y al ajuste que han tenido que realizar las leyes educativas frente a las exigencias y cambios sociales, evolucionando y adaptándose al contexto social del momento. (Álvarez, et al., 2022)

En 2015 el Consejo de Ministros aprobó la “Estrategia Española en Trastornos del Espectro del Autismo (TEA)” de referencia para las acciones estatales, autonómicas y locales como promotor de la igualdad de oportunidades para personas TEA y sus familias. En el año 2020 la asociación Autismo España desarrolla una línea de investigación específica dirigida al autismo para su detección, diagnóstico y atención temprana. (España, 2021)

En la ficha TEA de la Comunidad Autónoma de Aragón los objetivos que tienen presentes son la adquisición del desarrollo evolutivo del niño y la disminución de resultados negativos frente a las discapacidades, alteraciones y trastornos del desarrollo. Por ello, esta comunidad autónoma ofrece servicios de desarrollo psicomotor, cognitivo, del lenguaje y comunicación, autonomía, bienestar social y afectivo y apoyo a las familias. Aquellos servicios dirigidos a los niños con Trastorno del Espectro Autista son la estimulación e intervención temprana especializadas. (España, 2021)

### **3.2. ATENCIÓN EDUCATIVA Y ADAPTACIONES CURRICULARES**

Más del 88% de los y las estudiantes TEA asisten a centros ordinarios, recibiendo la atención educativa dentro de estas aulas. Este alumnado mayoritariamente está escolarizado en escuelas ordinarias donde se realizan los ajustes precisos y específicos dependiendo de sus necesidades. El porcentaje de alumnado TEA conforme al alumnado total con necesidades educativas especiales es del 23,2%, suponiendo que 1 de cada 4 alumnos con apoyo educativo tiene TEA. (Vidriales et al., 2021, p.23)

Estas escuelas generalmente presentan un nivel sensorial elevado, cambios constantes en las actividades, enseñanzas y materiales escasamente focalizados a los intereses de

los niños TEA, constante esfuerzo mental y situaciones poco agradables con otros niños, por lo que frecuentemente las alteraciones de conducta de la mayoría de los niños con este trastorno ocurren dentro del ámbito escolar. Asimismo, se debe hacer uso de registros de evaluación final de las conductas a extinguir y, si estas no disminuyen, evaluar aquellos elementos implicados en la no mejora.

En primer lugar, cuando se observan casos de desregulación emocional, se debe intervenir adaptando su entorno, disminuyendo elementos hiperexcitantes o que puedan provocar desregulación y empleando distractores dirigiendo a un estado emocional más positivo y equilibrado. (Hervás, 2018)

Por ello, podemos hablar de necesidades educativas especiales para hacer referencia al alumnado que muestra dificultades en el aprendizaje o desajustes en relación al currículo y necesitan ser atendidos con aquellas ayudas y recursos que necesite temporal o permanentemente. El concepto de necesidades educativas especiales envuelve los grandes propósitos de la educación para asegurar la igualdad de oportunidades y la futura inserción en la sociedad. Con el fin de dar respuesta a la diversidad del alumnado se debe crear un currículo abierto y flexible para poder tomar decisiones ajustadas a las diversas realidades sociales, culturales e individuales. Hay que apoyar a que el currículo de la escuela sea lo más extenso y equilibrado posible con el fin de atender aquellas necesidades y tomar las decisiones convenientes. Es necesario identificar las dificultades de aprendizaje y las adaptaciones curriculares individualizadas concretándolas de manera diversa en cada centro dependiendo del profesorado, los recursos disponibles o el grado de formación acerca de las dificultades de aprendizaje. Las decisiones tomadas en el proyecto del centro para dar respuesta a la diversidad del alumnado se materializa en el aula teniendo presente los procesos de enseñanza-aprendizaje dando siempre respuesta a la diversidad del aula con el fin de romper su esquema tradicional. Es de suma importancia que los docentes conozcan las posibilidades de aprendizaje de su alumnado utilizando estrategias metodológicas, estrategias de aprendizaje cooperativo, trabajo a través de diferentes metodologías como aprendizaje basado en proyectos o talleres, combinar distintos tipos de agrupamientos, utilizar una amplia gama de material didáctico u organizar el espacio del aula favoreciendo su autonomía y movilidad. Las adaptaciones curriculares individualizadas ajustan y complementan al currículo común dando respuesta a las necesidades educativas de los alumnos con el propósito de lograr su máximo desarrollo personal y social. (Sánchez, 1999)

### 3.3 INCLUSIÓN DEL ALUMNADO TEA DENTRO DEL AULA

“La educación inclusiva ha tenido mucha importancia en los últimos años sobre todo en la Educación Infantil, con el propósito claro de lograr tener una educación de calidad y sin exclusiones que pretende reestructurar las políticas, culturas y prácticas educativas de manera que la educación ofrecida por los centros sea sensible a la diversidad de todos los niños” (Taibo, 2020, p.1)

Los alumnos diagnosticados TEA deben estar integrados en el aula y su dinámica pudiendo llevar una rutina en el aula como el resto de compañeros.

Es fundamental hacer hincapié en que cada persona es diferente por lo que cada autista tiene sus problemas, inquietudes o motivaciones y el primer paso para ayudarles es conocerles y saber aquello que les interesa. Para realizar una buena intervención con el alumnado TEA se pretende que mejoren las habilidades comunicativas, las de conocimiento social y conseguir una conducta autorreguladora en el entorno escolar. (Crespo, 2015)

El método TEACCH (*Treatment and Education of Autistic related Communication Handicapped Children*) fue diseñado por Schopler y Mesibov en los 70. Este sistema pretende fomentar la autonomía a través del empleo de las capacidades visuoespaciales que frecuentemente los niños TEA la preservan. (Crespo, 2015)

Este método es excelente para trabajar con niños autistas al contar con materiales visuales atractivos muy estructurados que hacen que el alumno sea autónomo durante la ejecución de sus tareas al indicar qué deben hacer con el material y fomentar y ayudar así su independencia. (Vázquez et al., 2020, p.16)

Por otro lado, los sistemas alternativos o aumentativos de la comunicación (SAAC) son sistemas de la comunicación no verbales empleados para apoyar, suplir o suplementar a través de fotografías, signos, símbolos u objetos la problemática que pueden presentar los niños con TEA en su lenguaje oral. Los sistemas representativos (PECS) fueron impulsados por *Delaware Autistic Program* en 1994. Este sistema está propuesto para niños que no presentan comunicación verbal con el fin de que través de pictogramas puedan expresar sus necesidades y deseos. El análisis aplicado de la conducta (ABA) es un método de intervención conductual que emplea recursos para impulsar refuerzos positivos y el rechazo de conductas indeseadas, promoviendo una mejora de las habilidades sociales y su comunicación. (Crespo, 2015)

### **3.4 RECURSOS EDUCATIVOS PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL DENTRO DEL AULA**

Ante las dificultades con la regulación emocional se deben plantear actividades que cambien su estado emocional favoreciendo la autorregulación positiva teniendo presente el estado emocional y la no exposición a situaciones estresantes. Utilizar la distracción y situaciones de sorpresa para desviarle de las conductas no deseadas puede ser positivo para cambiarles su estado emocional. Cada persona TEA tiene diversas distracciones por lo que podría ser útil conocerlas para poder anticipar situaciones complicadas y evitar “tiempos muertos”.

Numerosos estudios recalcan que la musicoterapia es una técnica que no solo aumenta las interacciones sociales, las habilidades verbales y no verbales, intercambios sociales y emocionales, si no que enriquece también la relación padres-hijos. Igualmente, tras una intervención fundada en la musicoterapia con niños TEA se puede observar que se ha reducido las conductas no deseables, se ha promovido su interacción social y la comprensión de emociones y comunicación. La música transmite resultados relajantes que ayudan a la reducción de problemas de conducta, pudiendo así controlar su abuso de energía y regular la ira y sus emociones negativas. (Calleja et al., 2016)

Para Calleja et al., (2016):

La musicoterapia es una de las intervenciones más eficientes en los niños con TEA, sobre todo en cuanto a la mejora de su competencia comunicativa, siendo una de las terapias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La música estimula las respuestas emocionales y ayuda a modificar las emociones que surgen en nosotros mismos, ayudando así al proceso de mejora de trastornos emocionales. Durante esta sesión se realiza una musicoterapia pasiva al llevar al alumno a diversos estados emocionales mediante diferentes vías. (Oliveros, 2020)

“Según la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT), esta técnica trata de hacer un uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en los entornos médicos, educativos y cotidianos, con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual, además de la salud espiritual y el bienestar (WFMT, 2011)” (p. 1).

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para los niños con TEA aportan grandes ventajas al ser motivadoras, atractivas y flexibles para adaptarse a los



intereses de estos niños. Igualmente, al aportar información visual, favorece la manera de recibirla ya que interacciona con ellos de manera más autónoma y libre. A través de ellas se puede trabajar con aplicaciones como *Proyecto@ Emociones* con el fin de mejorar la empatía de las personas TEA manifestando a través de esta plataforma diversos estados de ánimo con el fin de reconocer los sentimientos de los demás y entender los suyos propios. Por otro lado, se puede trabajar a través de otras plataformas como *Termotic*, diseñada para identificar las emociones básicas y su intensidad. Esta aplicación trata de indicar la emoción que experimentan (enfado, tristeza, alegría...) mediante unas fotos como apoyo para reconocerlas. Posterior a su identificación, muestran a través de “el termómetro de las emociones” la intensidad que presentan de esa emoción. (Crespo, 2015)

Por otro lado, el arte en todas sus variantes puede ser una herramienta fundamental para la regulación de las emociones, siendo importante por la transmisión y comprensión de las emociones. El arte trabaja con los niños mediante la música, la pintura, el cine y su extenso abanico de representaciones la expresión de las emociones. (Muslera, 2006)

La literatura infantil puede ser considerada como otro método importante para transmitir a los alumnos colores, emociones y de qué manera se pueden autorregular. La lectura es un medio mediante el cual los niños desarrollan la empatía y pueden experimentar sus emociones y sentimientos. De igual modo, la lectura por medio de pictogramas puede facilitar al alumnado TEA a un mayor acercamiento al mundo lector. (Llansola, 2022)

El yoga puede actuar como herramienta potenciadora de las habilidades motoras, de comunicación social y de atención de los niños TEA teniendo como propósito la reducción de los problemas de ansiedad y estrés. Dentro del ámbito social, esta práctica aporta beneficios en la meditación y las técnicas de respiración, promueve el desarrollo de la inteligencia emocional y también fomenta a la práctica del mindfulness. (Rocha et al., 2022, p.2)

El mindfulness es otra técnica importante para trabajar las emociones dentro del ámbito educativo a través de la meditación y el yoga. Esta habilidad aumenta el conocimiento de su propio cuerpo, la gestión de las emociones y la respiración, el manejo voluntario de las expresiones o el trabajo de las habilidades cognitivas. A través de esta práctica, se puede lograr una mayor tolerancia frente al malestar y un equilibrio de las emociones. (Muslera, 2006)

Los pictogramas emocionales pueden ser de gran apoyo para que los niños con autismo que presentan déficits en la comunicación o en la comprensión de las emociones propias

y de los demás sean reforzados y consigan expresar opiniones, emociones, sentimientos o ambiciones. (Rodríguez, 2021)

A causa de las dificultades que los niños TEA muestran en el reconocimiento de las emociones es importante utilizar el juego para esta comprensión emocional. (Llansola, 2022)

Trabajar las habilidades emocionales por medio del juego puede ser importante para trabajar las emociones propias básicas y de los demás. El juego es fundamental para el desarrollo integral del niño al manifestar estados de ánimo al atribuir emociones a personajes durante el juego simbólico, siendo una herramienta eficaz para identificar emociones básicas.

La realización de rutinas y ejercicios orientados es esencial para fomentar la tranquilidad en el alumno TEA. Por ello, la técnica de la “respiración de la abeja” es una técnica que se puede realizar de manera rutinaria dentro del aula con el fin de relajar al alumno. Esta técnica se basa en sentarse en “indio”, inspirar profundamente, mantener el aire unos segundos, taparse los oídos con las manos y soltar el aire emitiendo un zumbido por la boca. Para que el alumno llegue a la calma es importante proponer también “la respiración de la nube”. Durante esta sesión el alumno debe sentarse con manos y piernas estiradas, cerrar los ojos y hacer varias respiraciones profundas. (Santos, 2022)

La botella sensorial de calma de Montessori es un bote transparente y sin etiquetas, lleno de escarcha, colorante, figuras de plástico y agua diseñado para disminuir su ansiedad o enfado. Esta botella se usa como una vía de redirigir emocionalmente al niño tras emociones negativas que no sabe gestionar. Este recurso tiene como fin expulsar las tensiones acumuladas al agitar la botella y que esta realice un efecto relajante. (Llansola, 2022)

## **4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **4.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta didáctica de intervención va dirigida al alumnado de la segunda etapa de educación infantil, concretamente al curso de 3º de Educación Infantil (5-6 años).

Esta intervención está diseñada específicamente para un alumno diagnosticado con TEA que se encuentra dentro de un aula ordinaria en un centro público ubicado en la ciudad de Teruel (España).

Una de las razones de la elección de este tema ha sido gracias a la mención de “atención a la diversidad” y a las prácticas escolares que realicé en el centro ordinario mencionado anteriormente. Dentro de este centro había muchos casos TEA, por lo que he tenido la oportunidad de trabajar con maestras y auxiliares que trataban el tema con espontaneidad y se esforzaban continuamente en promover la inclusión de este alumnado.

Durante estas prácticas compartí muchos días con niños autistas por lo que desde un primer momento, he tenido claro que quería exponer en mi trabajo de fin de grado una propuesta de intervención acerca de los déficits observados sobre la autorregulación emocional y que esta reflejase mi forma de trabajar dentro de un aula con un niño TEA con estas características.

El material diseñado puede ser utilizado por cualquier alumno que se encuentre dentro de estas aulas y que presente necesidades que puedan ser cubiertas a través de estos medios.

El núcleo de esta propuesta es trabajar a través de los recursos que serán expuestos posteriormente, la desregulación emocional que presenta este alumno interviniendo con él y centrándome en el conocimiento de sus emociones, la disminución del sentimiento de ansiedad en diversas situaciones, el trabajo de la empatía y, con ella, la interacción con el resto de sus compañeros.

El planteamiento de estos materiales va orientado a la convivencia en el día a día dentro de un aula ordinaria en la que haya presencia de niños y niñas TEA. Asimismo, estos materiales pueden ser utilizados en su hogar o en diferentes centros educativos con otras características, adaptándolo siempre al alumnado presente con el fin de potenciar sus capacidades y conseguir los objetivos propuestos.

## **4.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

- Reconocer sus propias emociones y las de los demás
- Desarrollar la habilidad para regular sus propias emociones
- Aprender diferentes técnicas para regular esas emociones
- Identificar qué emoción presenta en diferentes situaciones

## **4.3. REGULACIÓN EMOCIONAL**

“La regulación emocional es la capacidad adquirida que permite poseer dominio de sí, saber gestionar las emociones positivas y negativas a través de la relajación, asertividad, etc...” (Llansola, 2022, p.25)

Los alumnos necesitan una correcta madurez emocional al estar en continua exposición a situaciones sociales y emocionales. Con el paso del tiempo se ha hecho mayor hincapié al significado de la educación emocional y a cómo llevarla a cabo. (Llansola, 2022)

“Aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir, tan importante como aprender a sumar. “ (Muslera, 2006, p. 15)

Para el niño pequeño, las emociones van ligadas a determinados acontecimientos hasta los 4 años. Al cumplir los 6 años, los niños comienzan a comprender que las emociones no son determinadas por la situación en sí, sino por la forma que percibimos las mismas. Principalmente, la regulación de las emociones viene dada a través de apoyo social y familiar, aunque también, la distracción conductual y visual puede servir de apoyo a esta habilidad. (Muslera, 2016)

Al estar en continuo cambio con la definición de las emociones nos encontramos con que no hay un único concepto sobre ellas.

Las emociones están compuestas por tres principios que son neurofisiológicos, cognitivos y de comportamiento. Dentro de los aspectos neurofisiológicos no voluntarios se puede observar la sudoración, taquicardia o respiración.

Mayoritariamente estos elementos no pueden ser controlados al ser involuntarios, por lo que es aconsejable introducir técnicas de relajación. En cuanto a nivel cognitivo, se hace referencia a la calificación y definición del estado emocional. Por último, a nivel comportamental se hace alusión a las expresiones propias de la cara, lenguaje verbal y no verbal. Las expresiones faciales están unidas a las siete emociones básicas que Paul Ekman llevó a cabo en sus investigaciones que son: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desprecio y asco. Las emociones positivas están relacionadas con el desarrollo personal y las relaciones sociales mientras que las negativas hacen frente a situaciones extremas que necesitan una pronta respuesta emocional. Las emociones positivas pueden promoverse a través de actividades relacionadas con su reconocimiento y autorregulación. (Muslera, 2006)

A los niños TEA les resulta más dificultoso expresar, comprender y autorregular sus emociones. Con el fin de prevenir situaciones frustrantes es de suma importancia

enseñarles métodos para autorregular sus emociones y ayudar a su bienestar emocional y al de su entorno. (Llansola, 2022)

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es entendido como una alteración del desarrollo neurológico con déficits en la comunicación, en lo social y en la presencia de actitudes repetitivas y restrictivas, lo que dificulta también a la atribución tanto de sus propios estados mentales como de los demás. A causa de esto, la inteligencia emocional y sus necesidades emocionales han sido entendidas de manera aislada. (Núñez, 2018)

Los precursores de la Inteligencia Emocional fueron Salovey y Mayer (1990) con su escrito titulado “Emotional Intelligence”, continuado posteriormente por Daniel Goleman (1995). Goleman propone el conocimiento y manejo de las emociones propias y de los demás y el desarrollo de la empatía y las relaciones sociales. (Muslera, 2006)

Dentro de la educación emocional se hace especial hincapié a la distinción de las emociones y su autorregulación con el fin de cambiar la educación y trabajar las inteligencias emocionales dentro de las aulas, siendo fundamental la formación por parte de los docentes en educación emocional. La regulación de las emociones propias y de los demás se debe a la reducción de emociones negativas y al aumento de las positivas. (Muslera, 2006)

#### **4.4. PROPUESTA METODOLÓGICA Y SU PLANIFICACIÓN**

Esta propuesta tiene como finalidad desarrollar técnicas de autorregulación emocional dirigidas a los episodios negativos que presenta un alumno con Trastorno del Espectro Autista de manera regular dentro del aula. Las técnicas de autorregulación se van a llevar a cabo de manera progresiva en el tiempo estimado para la intervención.

Esta intervención, como ya se ha comentado previamente, se va a realizar en el ámbito educativo con un niño TEA que está en un colegio ordinario cursando el último curso de Educación Infantil.

Continuamente es más habitual contar en aulas ordinarias con niños con trastorno del espectro autista, probablemente a causa de que cada vez los diagnósticos son más precoces, factor importante para poder llevar a la práctica una eficiente intervención. (Oliveros, 2020)

Cada vez es más frecuente encontrarse con niños con trastorno del espectro autista en aulas ordinarias, posiblemente debido a un diagnóstico precoz cada vez mayor, algo que es esencial para llevar a cabo una intervención o tratamiento eficaz.

Conviene enfatizar que los niños TEA suelen desregularse habitualmente, por lo que se debe tener presente alguna estrategia como el rincón de la calma o la caja de autorregulación con el propósito de reconducir al alumno.

Cabe destacar que al llevar a cabo un programa individual, esta estrategia se podrá utilizar dependiendo de cada alumno.

En primer lugar, es necesario recabar información acerca del niño sobre el que se va a implementar esta propuesta observando y evaluando el nivel que posee sobre la regulación de sus propias emociones y si reconoce las emociones de las personas de su entorno. Además, se considera necesario estar en continuo contacto con las familias dándoles la información sobre la propuesta y los progresos tras su implantación y que ellos nos den una retroalimentación. Cabe señalar que es recomendable realizar una previa evaluación acerca de sus capacidades emocionales con el objetivo de observar sus avances a lo largo de esta intervención y reflexionar mediante los registros si se ha logrado una mejora en este ámbito emocional.

La propuesta se realizará en 8 sesiones de 30 minutos, dos veces a la semana a lo largo de un mes (4 semanas). La duración de cada sesión dependerá de lo receptivo que esté el alumno y su flexibilidad.

#### **4.5. ACTIVIDADES A REALIZAR**

Durante esta propuesta de intervención se planifican actividades creadas a partir de material manipulable para que el alumno sea el protagonista de esta secuencia de aprendizaje necesaria para adquirir los objetivos propuestos acerca de su autorregulación emocional. Las actividades a realizar tienen como nexo común aprender a reconocer y expresar las emociones y asimismo, crear un espacio individual de la calma dentro del aula. Esta propuesta comenzó, mediante apoyo, asignando una función y una expresión facial a cada una de las emociones básicas con el propósito de que el alumno las pudiera relacionar e identificar.

Puede considerarse conveniente organizar previamente el entorno donde se va trabajar con el alumno TEA de manera temporal y ambiental. En el aula de 5-6 años puede ser estimable hacer uso del Proyecto de Estructuración Ambiental en el aula de niños con Autismo (PEANA) diseñada en el Centro Concertado de Educación Especial (CEPRI) de Madrid, basado en la estructuración de espacios delimitados en los que se llevan a cabo actividades delimitadas con su propio pictograma.

Como docentes, es importante trabajar de manera conjunta con el alumno con el objetivo de analizar su evolución y extraer información sobre los aprendizajes alcanzados con la finalidad de sacar el mayor rendimiento a las sesiones planteadas y ser conocedores de sus progresos.

Durante estas sesiones, se realizará una observación directa y continua al alumnado, un feedback por parte del profesorado y un ajuste de las actividades si fuese necesario.

Una vez trabajada la identificación emocional y las habilidades sociales, puede ser favorecedor introducir alguna técnica de autocontrol como la “Técnica de la tortuga” de Schneider y Robin (1990). Estas técnicas de autocontrol se pueden combinar con actividades de mindfulness con el fin de trabajar el autocontrol y la relajación. Para servir de apoyo se puede hacer uso de la lectura del cuento de la tortuga con el niño y a partir de ahí, animarle a que actúe como la protagonista, escondiéndose en su caparazón, relajándose y respirando cuando tienen una emoción negativa. (Salvador, 2019)

La secuenciación y temporalización de las actividades diseñadas mediante la utilización de material de apoyo para paliar las dificultades que presenta el niño acerca del control de sus emociones se exponen a continuación.

*(Anexo 1)*

## **SEMANA 1**

### **ACTIVIDAD 1: LOS PELUCHES DE LAS EMOCIONES**

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
  - Trabajar de manera visual, manipulativa y atractiva las emociones
  - Diferenciar qué emoción se tiene en diversas situaciones
  - Manejar las reacciones emocionales dependiendo de la situación
- **TEMPORALIZACIÓN**

30 minutos

- **RECURSOS**
  - Muñeco “Feeling friend”
- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

En esta primera sesión se utilizó el juego simbólico para trabajar la educación emocional y exponerle al niño diferentes situaciones a través del muñeco “Feeling friend”. El alumno podía cambiar la expresión facial del muñeco dependiendo de la emoción a trabajar mediante la movilización y la combinación de cejas y bocas que se encontraba dentro de su mochila con el fin de lograr expresar las emociones.

A través de esta actividad se pretendía que el alumno reconociese la emoción que presentaba el muñeco, dar una respuesta y que él solicitase esa misma respuesta cuando presentase esa emoción.

Un ejemplo a esta actividad sería que si el muñeco muestra la emoción de tristeza, el alumno deberá dar una respuesta para que este cambie ese sentimiento por la alegría, por lo que propondrá una solución para conseguirlo.

(Anexo 2)

## ACTIVIDAD 2: EL MONSTRUO DE COLORES CON PICTOGRAMAS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
  - Identificar mis emociones con un color específico
  - Determinar las emociones de manera más gráfica
  - Desarrollar la empatía
  - Ejercitar vocabulario emocional
  - Trabajar la motricidad fina
  - Fomentar la coordinación óculo-manual

- TEMPORALIZACIÓN:

30 minutos

- RECURSOS
  - Cuento “Monstruo de los colores” con pictogramas
  - Muñeco monstruo de los colores blanco
  - Lana del color de cada emoción
  - Botes con el tape del color de cada una de las emociones
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La lectura de este cuento puede ser realizada con o sin pictogramas pero a causa del grado de autismo que tenía el alumno con el que se ha llevado a cabo la propuesta de intervención, se utilizó este recurso para servirle de apoyo y que pudiese comprenderlo mejor.

A través de este cuento se pretendía que el alumno identificase las emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, calma y enamoramiento) y las relacionase con sus diferentes colores (amarillo, azul, rojo, negro, verde y rosa).

Una vez leído y analizado el cuento, se le ofreció al niño un muñeco del monstruo de colores en blanco al que previamente le había enredado unas lanas de colores. El propósito de esta actividad era que el alumno TEA debía ayudar al muñeco a deshacer



el lío de lanas de colores que tenía a su alrededor y meter cada una de ellas en su bote correspondiente, igual que en la historia. De este modo, además de trabajar la identificación emoción-color, se buscaron situaciones que al alumno le hacían sentir las diferentes emociones.

(Anexo 3)

## **SEMANA 2**

### **ACTIVIDAD 3: EXPLORAMOS LAS EMOCIONES**

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
  - Reconocer las diversas emociones
  - Relacionar cada emoción con la acción que lo represente
- **TEMPORALIZACIÓN:**

45 minutos

- **RECURSOS**
  - Pictogramas emociones ARASAAC
  - Pictogramas con diversas situaciones
  - Aros del color de las 6 emociones básicas
  - Espejo de mano del color y pictograma correspondiente a las emociones
- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

En esta sesión se seleccionó de la página de ARASAAC diversos pictogramas para trabajar las emociones. Se ofreció al alumno diferentes pictogramas con situaciones que representaban esas emociones con el fin de que pudiese asociar cada emoción con su imagen y las reconociese.

Una vez realizada y trabajada la lectura del monstruo de colores en la anterior sesión, se simuló en el aula de psicomotricidad una exposición de sus emociones.

Esta actividad trataba sobre la exposición de las 6 emociones básicas delimitadas en el suelo con unos aros de colores donde el alumno debía introducirse dentro del aro para poder encontrar en su interior un espejo de mano del color del aro con el pictograma correspondiente de ARASAAC sobre la emoción ubicada en su mango. El objetivo de esta actividad era que el alumno se viese reflejado en ellos y representase la emoción solicitada en el mango.

El niño con trastorno del espectro autista con el que se realizó la intervención tenía dificultades para reconocer y controlar sus propias emociones por lo que se pretendía

que mediante los espejos pudiese reinterpretar las emociones que observaba en el pictograma y asociase la imagen con el sentimiento que expresaba en su cara.

(Anexo 4)

#### ACTIVIDAD 4: CREAMOS NUESTRO RINCÓN DE LA CALMA

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
  - Reconocer la emoción de la calma
  - Identificar las diferentes emociones
  - Registrar y manifestar las emociones de manera precisa conforme a su edad evolutiva.
- TEMPORALIZACIÓN:

45 minutos

- RECURSOS
  - Cuento “Respira” de Inês Castel-Branco
  - Caja
- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En primer lugar, se seleccionó un espacio dentro del aula para el rincón de la calma después de la sesión sobre el reconocimiento de las emociones, trabajando así esta emoción contándole el cuento de “Respira” de Inês Castel-Branco. Posteriormente, se realizó con el alumno una pequeña representación sobre la correcta manera de respirar con el fin de que pudiese ponerla en práctica cada vez que acudiese con una emoción negativa a este rincón.

Una vez trabajada esta emoción, se realizó con cada una de las emociones básicas la misma dinámica: ¿Qué emoción es? ¿Cuándo la sientes? ¿Por qué?

El alumno eligió diversos materiales que identificaba con las diferentes emociones y se introdujeron en la caja mágica. Por ello, la creación de este rincón tiene el propósito de ayudar al alumno a identificar y autorregular sus emociones a través de los recursos seleccionados por él. ´

Mediante este rincón, el niño podrá aprender y aumentar la gestión de sus emociones siendo consciente del efecto que tienen sus acciones, siendo cada vez más autónomo en el control y la autorregulación de sus emociones. (Velazco, 2021)

(Anexo 5)

### SEMANA 3

#### ACTIVIDAD 5: MI DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajar vocabulario emocional
- Desarrollar la expresión física y no verbal de las emociones
- Reconocer las emociones

- TEMPORALIZACIÓN:

30 minutos

- RECURSOS

- Fotografías familiares con expresiones faciales que caractericen a las emociones
- Tijeras
- Libreta de tamaño cuartilla

- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Previo al desarrollo de esta sesión, se solicitó a la familia y círculo más cercano del niño que nos enviaran fotografías expresando una emoción con el objetivo de que el niño identificase la emoción y la clasificase. Asimismo, también recortamos conjuntamente imágenes con personajes que representaban diferentes emociones.

Durante esta actividad, se hizo uso de una libreta donde el alumno escribió en grande la emoción a trabajar de su color correspondiente y pegó las imágenes oportunas.

#### ACTIVIDAD 6: LA MÚSICA Y EL MURAL DE MIS EMOCIONES

- OBJETIVOS:

- Expresar las diferentes emociones con el cuerpo
- Conocer la manera en que nuestro cuerpo se manifiesta con las diversas emociones

- TEMPORALIZACIÓN:

30 minutos

- RECURSOS

- Papel continuo blanco
- Cuencos
- Brochas
- Tempera líquida
- Ordenador

- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

En esta sesión se expuso en la sala de psicomotricidad un espacio con papel continuo blanco. En el suelo de la clase había varios cuencos con diversas brochas con los colores

pertenecientes a las diferentes emociones. La docente reprodujo diferentes canciones y el alumno pintó en el mural con el color y la actitud que le transmita esa canción de manera libre y fomentando al aprendizaje de sus sentimientos.

Posteriormente, se realizó una reflexión sobre aquello que habían experimentado y dibujado.

#### **SEMANA 4**

##### **ACTIVIDAD 7: MEMORY DE LAS EMOCIONES**

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
  - Trabajar la asociación emoción- imagen
  - Desarrollar la inteligencia emocional
  - Aceptar y respetar sus emociones y la de los demás
- **TEMPORALIZACIÓN:**

30 minutos

- **RECURSOS**
  - Tarjetas plastificadas con emociones
- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

Para esta sesión se hicieron diferentes tarjetas plastificadas con las emociones expuestas en el diccionario de las emociones y tarjetas con diferentes situaciones trabajadas que expresasen esas emociones.

Esta actividad se basó en buscar parejas y una vez encontradas, realizar tres preguntas:

- ¿Qué emoción es?
- ¿Cómo la expresas con gestos?
- ¿Cuándo te sientes así?

##### **ACTIVIDAD 8: ADIVINA QUÉ EMOCIÓN SOY**

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
  - Trabajar las emociones básicas
  - Fomentar la socialización
- **TEMPORALIZACIÓN:**

45 minutos

- **RECURSOS**
  - Diadema
  - Velcro
  - Emoticonos de emociones

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

En esta actividad grupal se proporcionó una diadema con un velcro para poner unos emoticonos de las emociones básicas plastificadas.

El juego consistía en que el alumno que llevase la diadema debía adivinar la emoción que expresaba el emoticono de su cabeza mediante la explicación o la representación de sus compañeros.

#### **4.6. RECOMENDACIONES**

Una de las recomendaciones a realizar sobre las emociones, es la película “Del revés” de Disney Pixar, dirigida a todo tipo de públicos. La película trata sobre el funcionamiento de nuestra mente con 5 de las emociones básicas de forma animada. Es necesario nombrar la fantasía y naturalidad con la que trata esta película las emociones, sobre todo por su fundamentación en principios psicológicos reales. Esta película trata de difundir a su público la importancia de observar y de la enseñanza que tienen nuestros sentimientos y emociones. (Muslera, 2006)

El cuento de “La increíble historia del niño comepalabras” trata sobre un niño que cada día se comía una palabra diferente, un día se comía la alegría y se reía todo el día y así sucesivamente hasta que no quedaban palabras, por lo que decidió comérselas todas y tenerlas dentro para siempre. Con cada una de las emociones que iban saliendo debían interpretarlas, definir las y poner ejemplos sobre ellas. (Santacruz, 2016)

La creación de un emocionómetro a partir del cuento “el emocionómetro del inspector drilo” puede ser otra técnica interesante para trabajar de manera más motivadora las emociones. A través de este emocionómetro el niño/a puede poner tanto nombre como intensidad a la emoción que presenta con el objetivo de que aprenda a regular y gestionar sus emociones negativas. (Naranjo, 2017)

Otros cuentos a recomendar son “cuando estoy contento”, “hoy estoy triste”, “una tormenta... ¡qué miedo!” y “¡qué rabia de juego!”, todos ellos tienen como nexo común el trabajo de las emociones a través de cuentos atractivos adaptados a las características de los niños TEA. Además, es recomendable que cada texto vaya acompañado de sus pictogramas correspondientes. (Lucas, 2016)

También, otra recomendación es trabajar el cuento de “El cazón de Gerard”. Este cuento trata sobre un niño que siempre está acompañado por un cazo del cual no se puede deshacer y le hace ser diferente, pero, un día se da cuenta de que con ese cazón también puede vivir y ser feliz. (Santacruz, 2016)

Como herramienta TIC se recomienda la aplicación FlipaClip para la creación de cuentos a través de la cual se pueden producir dibujos y darles vida a los personajes para crear situaciones vividas o futuras favoreciendo así a la anticipación del alumnado autista. (Pérez, 2021)

Otra técnica interesante para trabajar la autorregulación de las emociones es un ejercicio de mindfulness llamado “el botón de pausa”. Este botón tendrá un lugar específico dentro del aula con el fin de darle cuando tengan emociones negativas y necesiten parar, con el objetivo de que aprendan a controlar sus emociones y acciones. (Santacruz, 2016)

El sistema aumentativo y alternativo de comunicación Proloquo2go es otra herramienta sugerida para trabajar con niños TEA para aumentar su comunicación. Esta aplicación presenta diversos niveles de alfabetización e incluye botones con símbolos o teclado para producir comunicación. También, cuenta con un productor de voz que expresa todo aquello que se seleccione en la aplicación. (Cantos, 2022)

Dentro del portal web de ARASAAC, se pueden destacar softwares como “Araboard” dedicado a la creación, edición y uso de tableros de comunicación y “Araword” diseñado para procesar textos y crear pictogramas, dos recursos que pueden ser beneficiosos para crear material para niños con autismo. (Moliné, 2019)

Otra recomendación considerable para trabajar con niños TEA es la anticipación mediante rutinas en el marco de la jornada. Con el fin de conseguir que sea efectiva esta anticipación puede ser interesante hacer uso de un panel de responsabilidades, pasar lista o tener un horario con el objetivo de disminuir su inquietud motora y ayudar así al desarrollo de sus habilidades. De igual modo, puede ser interesante crear una agenda personal con el propósito de secuenciar sus actividades y controlar su conducta. Estas agendas pueden estar situadas en clase a la vista de los alumnos y se puede mostrar al alumno a través de una tabla de pictogramas la secuencia de tareas que debe realizar durante su jornada. (Vázquez et al., 2020)

## **5. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN PERSONAL**

He realizado esta propuesta con el propósito de ampliar mi conocimiento acerca del Trastorno del Espectro Autista y conocer, con mayor profundidad, las características que les particularizan y la manera de regular sus emociones. De igual modo, a través de esta propuesta he sido consciente de lo necesario que es intervenir tempranamente en la

educación emocional del alumnado y he descubierto nuevas técnicas para trabajar con niños TEA.

Tras la elaboración de esta intervención he tomado conciencia de la importancia que tiene hacer hincapié y fortalecer las habilidades emocionales de los niños con el fin de que aprendan a enfrentarse a los diversos retos de la vida. A través de juegos donde puedan aprender a sentir y a potenciar sus habilidades, se conseguirá fomentar su autonomía y reconocimiento emocional.

He diseñado un formulario donde se ha recogido las respuestas de 67 profesionales de los cuales un 76,1% trabajan en la actualidad con niños que presentan TEA y el 23,9% restante, aunque no trabajan en la actualidad con niños autistas, lo han hecho y conocen sus características.

Pese a estar creciendo la investigación en el campo del autismo, continúan existiendo muchas incógnitas acerca de este trastorno. Durante la realización de este trabajo he podido observar que existen pocos estudios y recursos publicados donde se concreten actividades dirigidas hacia los momentos en los que habitualmente los niños autistas presentan dificultades relacionadas con la regulación de sus emociones.

Toda propuesta de intervención precisa de una evaluación para poder constatar los resultados adquiridos y poder implementar planes de mejora. Por ello, he diseñado un cuestionario sobre la desregulación emocional dirigido a profesionales que desarrollan sus labores con alumnado TEA con el propósito de recoger información acerca de sus experiencias, opiniones y el enfoque que aportan a esta problemática para, después de su análisis, poder reflexionar acerca de la validez del estudio de esta propuesta.

Cabe destacar que un 68,7% de los encuestados trabajan en Centros de Educación Ordinarios, el 14,9% desarrollan su trabajo en Centros de Educación Especial, el porcentaje de los profesionales que trabajan en Centros de Salud Mental es de un 6% y los que desarrollan su labor en asociaciones representan un 4,5%. Además se incluyen las respuestas de un profesional que trabaja en un centro de integración preferente TEAP (1,5%), un profesional que trabaja en consulta privada (1,5%) y uno que trabaja en un centro de acogida de urgencia (1,5%).

En relación a los rasgos característicos más notables que presentan estos niños TEA, un 53,7% de los profesionales consideran que los problemas en la comunicación es la cualidad que presentan de manera más acusada, un 38,8% piensa que lo son los déficits en la regulación emocional y un 7,5% los intereses limitados.

Además, un 77,6% de estos profesionales utiliza las rutinas para trabajar con su alumnado autista, el 56,7% de ellos utiliza los sistemas alternativos o aumentativos de la comunicación (SAAC), el Método TEACCH es utilizado por un 38,8% de los expertos y sólo un 4,5% de los profesionales encuestados emplea como recurso el Método PEANA. Asimismo, la mayoría de estos profesionales considera un 8 en una escala del 1 al 10 que estos recursos cubren las necesidades de estos niños, siendo un 22,4% del total.

Por otro lado, un 71,6% de estos profesionales considera que en las aulas no se hace suficiente hincapié a la educación emocional de los alumnos, comparándolo con un 19,4% que estima que sí. En una escala del 1 al 10, estos profesionales puntúan con un 8 el trabajo que desarrollan en el ámbito de la educación emocional con el alumnado TEA, y esta es la puntuación elegida por el 17,9% del total de encuestados.

Asimismo, un 85,1% considera que hay pocos recursos publicados dirigidos a fomentar y trabajar la desregulación emocional que presentan los niños TEA frente al 11,9% que consideran que hay suficientes.

Aquellos recursos educativos que los expertos consideran más efectivos para trabajar las emociones con alumno TEA son la musicoterapia, con un 62,7% de los encuestados a favor, seguido de los cuentos sobre las emociones con un 50,7%, los juegos (49,3%), el rincón de la calma y las claves visuales (ambos 44,8%) y por último, las TIC y el mindfulness (ambos 32,8%). De igual modo, se puede observar que consideran que tiene una menor efectividad para el trabajo de las emociones el trabajo cooperativo y el diccionario de las emociones (ambos 13,4%).

En cuanto a la pregunta referente a si los profesionales consideran que están correctamente formados para atender y ofrecer los recursos necesarios a los niños TEA sobre la regulación emocional, el 77,6% considera que no mientras que un 10,4% sopesa que sí.



Respecto a la importancia sobre la planificación y temporalización de las actividades con niños TEA que presenten déficits en su regulación emocional, el 92,5% de los profesionales considera que este factor es importante para estos niños, mientras que un 1,5% reflexiona que no. A partir de esta cuestión, he sido consciente de lo importante que es observar el perfil y las características de cada alumno ya que alguno de ellos presentan ansiedad tras anticipar tanto las actividades.

En último lugar, en relación a la pregunta acerca de si consideraban que mediante la intervención propuesta sobre la desregulación emocional que presentan los niños TEA, estos podrían mejorar en aspectos como la interacción social, la comunicación o el desarrollo cognitivo, un 71,6% de los profesionales han respondido de manera favorable mientras que un 20,9% no lo tienen claro y únicamente un 4,5% de los encuestados piensa que no mejorarían. A través de este ítem he reflexionado y considero que todo está interrelacionado ya que he sido consciente de que si se mejoran las habilidades comunicativas de los niños, aumenta su regulación emocional y las competencias sociales, pudiendo considerarse un trabajo ecléctico y global.

Mediante esta encuesta he llegado a la conclusión de que trabajar la educación emocional en las aulas y en especial con el alumnado TEA, es fundamental para que estos alumnos sean capaces de superar contratiempos sin que les suponga elevado nivel de estrés y la alteración derivada de ello.

Los resultados de esta encuesta son una evidencia de algunas de las limitaciones y dificultades con las que se encuentran los profesionales en los centros educativos, así como de la importancia que tiene ofrecer una educación inclusiva y de calidad que ofrezca al niño la oportunidad de desarrollarse de manera integral. A través de una educación más individualizada, adaptada a sus intereses, necesidades y a su ritmo de trabajo se puede lograr el objetivo de trabajar en inclusión y mejorar en aspectos como el trabajado en este trabajo.

El diseño de una propuesta de intervención con un niño autista dentro de un aula ordinaria me ha resultado además de motivadora gratificante, al considerar que a través de ella se pueden lograr grandes metas y alcanzar los objetivos propuestos que son que el niño no se desregule emocionalmente con estímulos que no sean de su agrado y que

además sepa controlar el desajuste de sus emociones a través de las técnicas trabajadas con él.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. Á. R., Urrutxi, L. D., & Gaintza, Z. (2022). Historia legislativa de la respuesta educativa a la diversidad en el estado español desde la Ley Moyano hasta la LOMLOE. *Foro educativo*, (38), 155-183.
- Calleja-Bautista, M., Sanz-Cervera, P., & Tárraga-Mínguez, R. (2016). Efectividad de la musicoterapia en el trastorno de espectro autista: estudio de revisión. *Papeles del psicólogo*, 37(2), 152-160.
- Cantos Vilaplana, C. (2022) Guía informativa sobre el uso del Sistema Aumentativo y Alternativo de Comunicación Proloquo2go para familiares y/o cuidadores principales de niños y niñas usuarios de este dispositivo.
- Carpintero Capell, H. (2015). Una nueva mirada a la psicopatología. El DSM-V y su significación histórica. In *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas* (pp. 389-426). Ministerio de Justicia.
- Correia, S. (2013). Autismo: Características e intervención educativa en la edad infantil. *Universidad de la Rioja*.
- Crespo-Castro, L. (2015). *El autismo y las TIC en el aula de Educación Primaria* (Bachelor's thesis).
- España, C. A. (2021). Análisis normativo. La atención temprana que reciben los niños y las niñas con trastorno del espectro del autismo en España.
- Gullón Guillermo, I. D. C. (2019). Regulación emocional en niños y adolescentes.
- Hervás, A., & Rueda, I. (2018). Alteraciones de conducta en los trastornos del espectro autista. *Revista de neurología*, 66(1), 31-38.
- León Pérez, A. D. (2016). Revisión teórica sobre el autismo.
- Llansola Carbonell, E. (2022). *Propuesta de intervención educativa en regulación emocional para un alumno con trastorno del espectro autista a través de la lectura. Estudio de caso* (Bachelor's thesis).
- Lucas Ruiz, I. (2016) Trabajar las emociones primarias en niños autistas mediante cuentos.
- Oliveros Hernández, L. (2020). La musicoterapia como método para la mejora de la expresión y comunicación en niños con TEA.

- Moliné, M. (2019). Lenguaje y comunicación en niños con TEA.
- Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años.
- Nadal Ibor, C., & Alves Vicente, A. El desarrollo de las emociones en los niños con TEA.
- Naranjo-Rodríguez, M. (2017). *Intervención psicopedagógica a través del juego en un niño con TEA* (Master's thesis).
- Núñez, A. H. (2018). Desarrollo de la Inteligencia Emocional en el alumnado con autismo. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 3(2), 20-32.
- Quijada, C. (2008). Espectro autista. *Revista chilena de pediatría*, 79, 86-91.
- Rando Julve, N., & Arranz Martínez, M. P. (2020). Propuesta didáctica dirigida a fomentar la comunicación e interacción social en el alumnado de 3 a 6 años que presenta Trastorno del Espectro Autista(TEA). *Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/95248/files/TAZ-TFG-2020-2629.pdf>*.
- Rocha, C. L., Candia, R., Arena, A. M., Ramírez, Y. V. P., Campos, K. C., dos Santos, L. G. T. F., & de Campos, L. F. C. C. (2022). Efectos de los programas de intervención con yoga en estudiantes que presentan trastorno del espectro autista: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 386-394.
- Rodríguez-Vives, M. A. (2002). Diagnóstico clínico del autismo. *Rev. neurol.(Ed. impr.)*, 72-77.
- Rodríguez Rodríguez, E. (2021). Uso de pictogramas y otros recursos en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños con TEA.
- Sánchez, P. A. (1999). Currículum y atención a la diversidad. *Hacia una nueva concepción de la discapacidad: Actas de las III Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad*, 39-62.
- Salvador Rodas, A. (2019). Diseño de una propuesta de intervención psicopedagógica inclusiva con una alumna con Trastorno del Espectro Autista (TEA).
- Santacruz-Armero, M. (2016). *Recetas para un corazón de azúcar. Propuesta de intervención para la educación emocional en escuela inclusiva y alumnos TEA* (Bachelor's thesis).
- Santos Marcos, A. (2022). Estimulación del lenguaje en TEA: propuesta de intervención para mejorar la pragmática.

- Pérez Moreno, M. (2021). Propuesta de educación emocional centrada en la autorregulación emocional para el alumnado con TEA en la etapa de educación primaria.
- Taibo Fernández, L. (2020). Propuesta de mejora para la inclusión del alumnado con TEA.
- Velazco Valderrama, C. (2021). Control y Autorregulación de las emociones: La importancia del Rincón de la Calma.
- Vazquez, T. C. V., Herrera, D. G. G., Encalada, S. C. O., & Álvarez, J. C. E. (2020). Estrategias didácticas para trabajar con niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(1), 589-612.
- Vidriales Fernández, R., Gutiérrez Ruiz, C., Sánchez López, C. E., Plaza Sanz, M., Hernández
- Layna, C., & Verde Cagiao, M. (2021). El alumnado con trastorno del espectro del autismo en España. Análisis de la distribución autonómica y de los modelos educativos existentes.
- Zalaquett, D., Schönstedt, M., Angeli, M., Herrera, C., & Moyano, A. (2015). Fundamentos de la intervención temprana en niños con trastornos del espectro autista. *Revista chilena de pediatría*, 86(2), 126-131.
- Zúñiga, A. H., Balmaña, N., & Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatría integral*, 21(2), 92-108.

## 7. ANEXOS

### EL CUENTO DE LA TORTUGA (Salvador, 2019)

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela. A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortugueta se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos. La tortugueta estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema. Cierta día se encontró con una vieja tortuga sabía que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó: - ¿Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme

bien y, por más que lo intento, nunca lo consigo. Entonces la anciana tortuga le respondió: -La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón (encerrar una mano en el puño de la otra y ocultando el pulgar como si fuera la cabeza de una tortuga replegándose en su concha). Ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar, me digo – Alto - luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mi misma cuál es el problema. A continuación, las dos practicaron juntas varias veces hasta que nuestra tortuga dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia. Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro niño empezó a molestarla y, apenas comenzó a sentir el surgimiento de la ira en su interior, que sus manos empezaban a calentarse y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole. Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a la escuela.

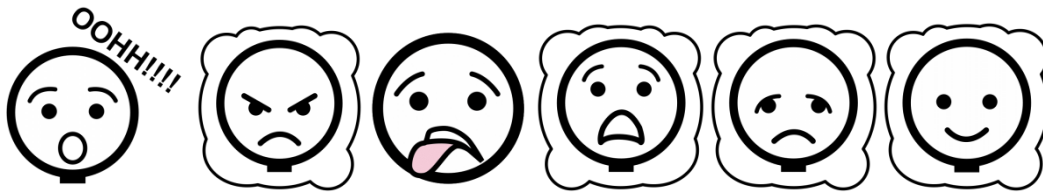
*Anexo 1. Cuento de la tortuga mindfulness*



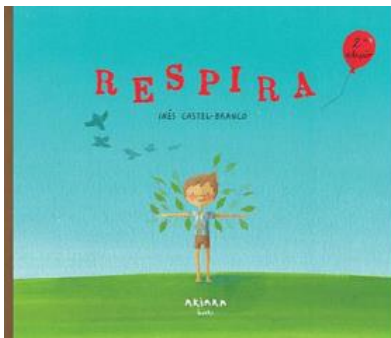
*Anexo 2. Muñeco “Feeling friend”*



Anexo 3. Monstruo de los colores con pictogramas.



Anexo 4. Emociones ARASAAC



Anexo 5. Cuento "Respira" de Inês Castel-Branco