

## **Anexo I (a)**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:  
DESARROLLO DE HABILIDADES  
EMOCIONALES Y SOCIALES EN  
ALUMNADO CON TEA**

**MATERIALES PARA LAS FAMILIAS Y  
DOCENTES**

**1<sup>er</sup>. Cuadernillo**

## Índice:

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	3
3. DESTINATARIOS	3
4. ASPECTOS QUE REQUIEREN LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)	4
5. ¿QUE NOS PEDIRÍA UN AUTISTA?	4
6. GUÍA PARA AYUDAR A LOS CHICOS A INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES	7
7. ALGUNAS REGLAS PARA GUIAR LAS INTERACCIONES COMUNICATIVAS CON LOS NIÑOS	10
8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES	11
9. EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES	13
9.1. ¿Cómo podemos ayudar a los niños a controlar su estado emocional?	13
10. CÓMO AYUDAR A SU HIJO A DESARROLLAR LAS HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES CON MATERIALES DIDÁCTICOS	14
10.1. Ejemplos de actividades a realizar para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales	16
11. REFERENCIAS	23

## **1. INTRODUCCIÓN**

La finalidad de este cuadernillo, es ofrecer a los padres, docentes o a cualquier otro adulto que en su día a día tenga relación con chicos con trastorno del espectro autista (en adelante TEA), unas pautas y estrategias que les serán útiles para poder ayudarlos a que adquieran o desarrollen en mayor medida, en caso de que ya tuvieran conseguida, una serie de habilidades y competencias relacionadas con ciertos aspectos que para ellos suponen una barrera: las habilidades emocionales, sociales y comunicativas.

Así, antes de comenzar a mostrar todas las herramientas ofertadas, ofertaremos una pinceladas de cómo sería adecuado que se tratara a una persona con TEA tanto en su vida cotidiana, como cuando vayamos a trabajar con ellos aspectos concretos.

## **2. OBJETIVOS**

El objetivo primordial de este material es aportar diversas pinceladas sobre numerosos aspectos relacionados con las personas con TEA, considerados importantes para poder trabajar habilidades emocionales y sociales con estos chicos.

- ✓ Aportar conocimientos sobre diversas necesidades que tienen las personas con TEA y el modo correcto de cubrirlas.
- ✓ Conocer cómo se puede ayudar a los chicos con TEA a iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- ✓ Indicar el modo de proceder ante aspectos relacionados con el ámbito emocional.

## **3. DESTINATARIOS**

Este cuadernillo está dirigido a las familias de personas con TEA, docentes o cualquier persona que se encuentre relacionada con este colectivo y precise indicaciones que le faciliten el modo de trabajar ciertos aspectos con ellos.

#### 4. ASPECTOS QUE REQUIEREN LAS PERSONAS CON TEA

1. Precisan que su vida cotidiana se encuentre organizada, estructurada y que no se produzcan cambios espontáneos, sino que si estos tienen lugar, deberán avisarse anticipadamente. Con esto se evitarán situaciones de nerviosismo y estrés.
2. Cada persona con TEA requiere un ritmo diferente y aprende de un modo distinto. Debemos adaptarnos a ellos y no solicitarles más de lo que pueden dar. Dame ayuda para ser más autónomo, para comprender mejor, pero no me des ayuda de más.
3. A la hora de dirigirnos a ellos, deberá hacerse de manera calmada, con frases cortas y concisas, sin transmitirles mucha información.
4. No utilizar con ellos la técnica del ensayo y error, porque es probable que si consiguen la realización de una actividad, se irriten, se frustren y terminen por negarse a realizarlo. Cuando hagan algo satisfactoriamente, se les deberá reforzar positivamente.
5. No invadas excesivamente su intimidad o territorio. Deja que sean ellos los que se acerquen cuando lo consideren adecuado. A partir de ese momento, ya existirá una confianza que te permitirá acercarte sin problema a ellos.
6. Hay que tratarlos de la manera más natural posible y realizar con ellos actividades que a cualquier niño o adolescente le gustaría. Podemos jugar con ellos, ver películas, oír música, irnos de excursión... son muchas las actividades que les pueden interesar.
7. Son personas muy sinceras y no suelen mentir. Por lo general, no comprenden las bromas, las mentiras o las frases con doble sentido, por lo que habrá que evitarlos para que no se sientan mal ante su incompreensión.

#### 5. ¿QUE NOS PEDIRÍA UN AUTISTA?

1. Ayúdame a comprender. Organiza mi mundo y facilítame que anticipe lo que va a suceder. Facilítame la información de manera explícita, utilizando de todo lo que pueda servir, como apoyos visuales, imágenes, pistas, recordatorios o señales: post-it, fichas, listas, dibujos, etc.
2. Dame orden, estructura, y no caos. Márcame el tiempo, no tengo conciencia de él, ayúdame a convertirlo en algo real, con relojes, temporizadores, cronómetros, relojes de arena, etc.
3. No te angusties conmigo, porque me angustio. Respeta mi ritmo. Siempre podrás relacionarte conmigo si comprendes mis necesidades y mi modo especial de

## ANEXO I a (CD). PRIMER CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

entender la realidad. No te deprimas, lo normal es que avance y me desarrolle cada vez más.

4. No me hables demasiado, ni demasiado deprisa. Las palabras son "aire" que no pesa para ti, pero puede ser una carga muy pesada para mí. Muchas veces no son la mejor manera de relacionarte conmigo sino funcionan sustitúyelas por imágenes o fotografías.
5. Como otros niños, como otros adultos, necesito compartir el placer y me gusta hacer las cosas bien, aunque no siempre lo consiga. Hazme saber, de algún modo, cuando he hecho las cosas bien y ayúdame a hacerlas sin fallos. Cuando tengo demasiados fallos me sucede lo que a ti: me irrito y termino por negarme a hacer las cosas.
6. Necesito más orden del que tú necesitas, más predictibilidad en el medio que la que tú requieres. Tenemos que negociar mis rituales para convivir. Anticípame los cambios importantes vacaciones, fiestas, excursiones...etc. Estructúrame mi día y explícame las actividades que vamos a hacer.
7. Me resulta difícil comprender el sentido de muchas de las cosas que me piden que haga. Ayúdame a entenderlo. Trata de pedirme cosas que puedan tener un sentido concreto y descifrable para mí. No permitas que me aburra o permanezca inactivo. Aumenta mi motivación, mediante refuerzo positivo con alabanzas y premios pactados intentamos aumentar las conductas deseadas.
8. No me invadas excesivamente. A veces, las personas sois demasiado imprevisibles, demasiado ruidosas, demasiado estimulantes. Respeta las distancias que necesito, pero sin dejarme solo. Facilitame un espacio o rincón donde puede estar relajado y tranquilo.
9. Lo que hago no es contra ti. Cuando tengo una rabieta o me golpeo, si destruyo algo o me muevo en exceso, cuando me es difícil atender o hacer lo que me pides, no estoy tratando de hacerte daño. ¡Ya que tengo un problema de intenciones, no me atribuyas malas intenciones! Intenta esperar que me tranquilice para hacerme reflexionar y explicarme alternativas a mis conductas inadecuadas.
10. Mi desarrollo no es absurdo, aunque no sea fácil de entender. Tiene su propia lógica y muchas de las conductas que llamáis "alteradas" son formas de enfrentar el mundo desde mi especial forma de ser y percibir. Haz un esfuerzo por comprenderme.
11. Las otras personas sois demasiado complicadas. Mi mundo no es complejo y cerrado, sino simple. Aunque te parezca extraño lo que te digo, mi mundo es tan abierto, tan sin tapujos ni mentiras, tan ingenuamente expuesto a los demás, que resulta difícil penetrar en él. No vivo en una "fortaleza vacía", sino en una llanura tan

## ANEXO I a (CD). PRIMER CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

- abierta que puede parecer inaccesible. Tengo mucha menos complicación que las personas que os consideráis normales.
12. No me pidas siempre las mismas cosas ni me exijas las mismas rutinas. No tienes que hacerte tú autista para ayudarme. ¡El autista soy yo, no tú!
  13. No sólo soy autista. También soy un niño, un adolescente, o un adulto. Comparto muchas cosas de los niños, adolescentes o adultos a los que llamáis "normales". Me gusta jugar y divertirme, quiero a mis padres y a las personas cercanas, me siento satisfecho cuando hago las cosas bien. Es más lo que compartimos que lo que nos separa.
  14. Merece la pena vivir conmigo. Puedo darte tantas satisfacciones como otras personas, aunque no sean las mismas. Puede llegar un momento en tu vida en que yo, que soy autista, sea tu mayor y mejor compañía.
  15. No me agredas químicamente. Si te han dicho que tengo que tomar una medicación, procura que sea revisada periódicamente por el especialista.
  16. Ni mis padres ni yo tenemos la culpa de lo que me pasa. Tampoco la tienen los profesionales que me ayudan. No sirve de nada que os culpéis unos a otros. A veces, mis reacciones y conductas pueden ser difíciles de comprender o afrontar, pero no es por culpa de nadie. La idea de "culpa" no produce más que sufrimiento en relación con mi problema. Debéis mantener una estrecha coordinación estableciendo líneas de trabajo conjuntas, planteando estrategias y normas comunes para facilitar mis conductas y sentirme cómodo en ambos contextos.
  17. No me pidas constantemente cosas por encima de lo que soy capaz de hacer. Pero pídemme lo que puedo hacer. Dame ayuda para ser más autónomo, para comprender mejor, pero no me des ayuda de más. Enséñame a planificarme, organizar y revisar mis tareas de manera autónoma. Puedes utilizar a mis compañeros, hermanos o amigos para ayudarme en estas tareas.
  18. No tienes que cambiar completamente tu vida por el hecho de vivir con una persona autista. A mí no me sirve de nada que tú estés mal, que te encierres y te deprimas. Necesito estabilidad y bienestar emocional a mí alrededor para estar mejor. Piensa que tu pareja tampoco tiene culpa de lo que me pasa.
  19. Ayúdame con naturalidad, sin convertirlo en una obsesión. Para poder ayudarme, tienes que tener tus momentos en que reposas o te dedicas a tus propias actividades. Acércate a mí, no te vayas, pero no te sientas como sometido a un peso insoportable. En mi vida, he tenido momentos malos, pero puedo estar cada vez mejor.

20. Acéptame como soy. No condiciones tu aceptación a que deje de ser autista. Sé optimista sin hacerte "novelas". Mi situación normalmente mejora, aunque por ahora no tenga curación.
21. Aunque me sea difícil comunicarme o no comprenda las sutilezas sociales, tengo incluso algunas ventajas en comparación con los que os decís "normales". Me cuesta comunicarme, pero no suelo engañar. No comprendo las sutilezas sociales, pero tampoco participo de las dobles intenciones o los sentimientos peligrosos tan frecuentes en la vida social. Mi vida puede ser satisfactoria si es simple, ordenada y tranquila. Si no se me pide constantemente y sólo aquello que más me cuesta. Ser autista es un modo de ser, aunque no sea el normal. Mi vida como autista puede ser tan feliz y satisfactoria como la tuya "normal".

*La información recogida en este apartado ha sido extraída del documento "Indicaciones para padres de niños autistas" (pp.6-8) del Equipo de Orientación Liceo Castilla de Madrid. Recuperado desde: <http://es.scribd.com/doc/30589931/ORIENTACIONES-PARA-PADRES-DE-NINOS-AUTISTAS> ) y ampliada por el grupo FETEA (Familia, Escuela y TEA) dentro de l grupo de investigación EDUCODI de la Universidad de Murcia*

## **6. GUÍA PARA AYUDAR A LOS CHICOS A INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES**

Ser competente para iniciar, mantener y finalizar una conversación requiere un proceso de años y esfuerzo. Pero las habilidades comunicativas están relacionadas con las habilidades sociales y emocionales. Por tanto, recogemos, a continuación algunas sugerencias para ayudar a iniciar, mantener y finalizar conversaciones retomadas de Iruzquiza y Ruiz (2009). Como indican los autores, es fácil darse cuenta cómo muchos adultos fallan en alguna de las fases que implica una conversación. Cuántas personas no saben qué decir cuando les presentan a alguien y tienen que iniciar una conversación, cuántos silencios incómodos se producen en determinadas situaciones, cuántas personas hablan y hablan sin parar sin dejar intervenir a su interlocutor y alargan excesivamente el contenido de la conversación.

Pues si estas situaciones y otras muchas nos suceden a los adultos, imaginaros lo difícil que puede resultar para un niño participar en una conversación y, además, con la dificultad añadida que muchos de ellos presentan relacionada con los problemas específicos

en el desarrollo del habla, lenguaje y comunicación. Como bien sabéis, muchos niños pueden presentar algunas de las siguientes dificultades:

- Producción de un habla inteligible.
- Mejores habilidades de comprensión que de expresión.
- Adquisición más lenta del vocabulario.
- Retraso en la elaboración de la sintaxis.
- Alteraciones auditivas.
- Otras.

Por todo ello, y dada la complejidad de la habilidad conversacional, el aprendizaje debe empezar lo antes posible. Desde el nacimiento los niños deben participar, aunque sólo sea escuchando y siguiendo con la mirada, en las conversaciones y diálogos de sus padres y hermanos.

Los padres debéis tener clarísimo que tenéis que fomentar y educar el lenguaje de vuestro hijo de una manera muy especial a lo largo de toda la vida. No podéis caer en el desánimo, y debéis tener la confianza suficiente en que, a lo largo de los años, podréis admirar los resultados de vuestros esfuerzos.

Existen numerosos estudios que avalan el trabajo de los padres en el desarrollo del lenguaje de los hijos, demostrando que sois vosotros, los padres, los primeros profesores de vuestros hijos en los intercambios comunicativos, que sois modelo comunicativo y un medio insustituible para desarrollarles las habilidades de comunicación. Asimismo, la investigación señala que el lenguaje del niño mejora sencillamente por el hecho de que los padres hablen más y produzcan más emisiones verbales, las cuales, progresivamente deberán ir aumentando en complejidad. No se debe caer en el error de no expresarles comentarios o explicaciones de situaciones por creer que no nos van a entender. Es fundamental que les hablemos continuamente a pesar de que, en ocasiones y cuando son muy pequeños, pensemos que su nivel de comprensión no les va a permitir captar el mensaje que queremos transmitir. No juzguéis el nivel de su lenguaje sólo por la calidad de cómo se expresan, porque en general comprenden mucho más y mejor de lo que expresan.

Hay que hablarles de todo: del color del sol, de la luna llena que ha salido en el cielo, del ruido que hacen las olas del mar, del traje nuevo que se ha comprado papá, del atasco que hay en la calle, del trabajo tan bonito que tiene mamá, de la comida y la cena que se va a preparar en el día, de lo triste que está la abuela y del premio que ha ganado el hermano en el cole.

¿Qué podéis hacer para favorecer al máximo el desarrollo del lenguaje en vuestros hijos y para que tengan la necesidad de participar en conversaciones disfrutando lo más

posible del intercambio comunicativo? A continuación, se detallan una serie de principios muy sencillos que podrán mejorar la competencia lingüística en los niños:

1. Es muy importante hablar a los niños desde el nacimiento, estando convencidos de que, desde el primer momento, se van a establecer unos vínculos que progresivamente facilitarán la comunicación con el niño.
2. Es imprescindible tener algo que comunicar: el niño tiene que percibir que disfrutáis contándole situaciones, expresándole deseos y preguntándole por sentimientos.
3. No consiste en que el niño sólo escuche, ya que, si fuera de este modo, con la televisión y la radio sería más que suficiente, pero nadie ha aprendido a hablar viendo la tele; al contrario, la tele los aísla. Tenéis que establecer un vínculo entre el emisor y el receptor.
4. Las conversaciones que establezcáis deben ser de lo más motivadoras e interactivas posible, es decir, debéis intercambiar mensajes con un vocabulario rico y un contenido de calidad, versando sobre temas de interés para el niño.
5. Tenéis que ser conscientes de que cada niño tiene un ritmo distinto de aprendizaje, por lo que, en muchas ocasiones, es necesario ser muy paciente y darle el tiempo que necesita para comunicar sus ideas, sentimientos y opiniones.
6. Como bien sabéis, el refuerzo es un elemento imprescindible para que una conducta se mantenga. La valoración positiva de toda intención comunicativa es un requisito indispensable para que los niños perciban el valor del intercambio comunicativo.
7. Está demostrado que el desarrollo de las habilidades lectoras favorecen el desarrollo de las habilidades lingüísticas; por tanto, es muy conveniente que, desde las primeras edades, los niños tengan la posibilidad de escuchar cuentos. Cuentos narrados todas las noches por vosotros, cuentos escritos y con dibujos que les enseñarán progresivamente la funcionalidad de la lectura y que les proporcionarán un interés hacia ella.
8. El pensamiento de un niño es diferente al del adulto, pero no por ello menos rico. Es muy positivo que aprendáis a pensar como ellos y a transmitirles ideas en función de su desarrollo madurativo global.

## 7. ALGUNAS REGLAS PARA GUIAR LAS INTERACCIONES COMUNICATIVAS CON LOS NIÑOS

Siguiendo con la necesidad de fomentar las habilidades comunicativas y socio-emocionales retomamos algunas reglas y sugerencias de Miller y col. (2002) que estimamos de gran ayuda:

1. Muéstrese entusiasta: nadie quiere hablar con alguien que no parece interesado en lo que está diciendo.
2. Sea paciente: dé al niño tiempo y espacio para expresarse. No se preocupe de las pausas y no abrume al niño con exigencias u órdenes.
3. Escuche y siga la dirección que marca el niño: ayude a mantener el centro de interés del niño (tema y significado) con sus respuestas, comentarios y preguntas. Use comentarios y preguntas de final abierto cuando sea posible (por ejemplo, “cuéntame más”, “y entonces ¿qué sucedió?”).
4. Valore al niño: reconozca los comentarios del niño como importantes y dignos de prestarles su atención individual. No le trate con aire condescendiente. Muéstrole una mirada positiva e incondicional.
5. No se haga el tonto: un interlocutor valorado en una conversación tiene algo que decir que merezca la pena ser escuchado, así que preste atención. Evite hacer preguntas para las que el niño sabe que usted conoce la respuesta evite hacer los comentarios que los niños oyen de los adultos.
6. Aprenda a pensar como un niño: considere que la perspectiva del niño sobre el mundo es diferente según cambian los niveles de desarrollo cognitivo. La conciencia del niño sobre las diversas perspectivas de acción, tiempo, espacio y causa varían en el tiempo como producto del desarrollo. Adapte su lenguaje al nivel de desarrollo de la comprensión del lenguaje el niño. Acorte las emisiones verbales, simplifique el vocabulario y reduzca la complejidad.

*¡Ánimo! seguro que vais a convertirlos en unos “charlatanes” maravillosos que jamás dejaréis de decirles a vuestros hijos lo que pensáis y sentís.*

## 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Para Iruzquiza y Ruiz (2009) expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos, es decir, cuál es nuestro estado de ánimo en ese momento: alegría, enfado, tristeza, etc. Además es de esperar que la otra persona, al comunicarle nuestros sentimientos de forma adecuada, adopte una actitud empática y sepa comprender el porqué de nuestras emociones.

Sin embargo, transmitir correctamente nuestros propios sentimientos no siempre es fácil. En la relación que mantenemos con diferentes personas en nuestra vida cotidiana, todos, mayores y pequeños, experimentamos distintas emociones y sentimientos.

Hay personas que nos producen una gran alegría al verlas, otras que nos son indiferentes y con otras no sabemos lo que nos pasa, pero nos cuesta mucho empatizar con ellas. Es muy importante que los niños aprendan a expresar sus propios sentimientos y emociones de modo aceptable a los demás. En numerosas ocasiones y debido a la falta de control emocional que tienen por la edad, observamos en los niños reacciones desproporcionadas que aparecen normalmente ante una frustración o un cambio en sus planes, tales como lloros, rabietas, chillidos, etc. Por otro lado, cuando están contentos pueden llegar a demostrarlo también de forma desproporcionada, es decir, se pueden mostrar excesivamente eufóricos.

Es necesario que aprendan a expresar las emociones: Agradables, haciendo partícipes a los otros de su alegría. Desagradables, para que las otras personas comprendan su modo de actuar y si es necesario les ayuden. Se ha de iniciar el aprendizaje por los estados emocionales más sencillos como son la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo para, posteriormente, trabajar otros relacionados con la tranquilidad, el nerviosismo, el aburrimiento, la felicidad, etc.

Una de las herramientas más útiles para ayudar a los niños a que identifiquen su propio estado de ánimo y el de los demás, consiste en hacerles conscientes de los sentimientos que tienen las personas que se encuentran a su alrededor, describiendo con palabras las características más destacadas de su rostro y las acciones que llevan a cabo ante determinadas situaciones.

Es muy positivo expresar con habilidad el propio estado emocional, ya que contribuye a mejorar las relaciones con los demás. A lo largo del proceso de enseñanza de la habilidad, los niños tienen que descubrir la aplicación de esta habilidad en su vida concreta y para ello necesitan diferenciar en qué situaciones se puede, se debe, es necesario o imprescindible expresar y comunicar los estados emocionales a otras personas. Los

momentos y los lugares adecuados para expresar las emociones y los sentimientos. Con qué personas han de aplicar esta habilidad y con qué personas no es adecuado hacerlo.

¿Qué pautas podemos ofrecer a los niños para que gradualmente aprendan a expresar sus emociones con un cierto control de sí mismos?

1. Darse cuenta de la situación que está viviendo y describirla percibiendo los sentimientos que le produce.
2. Identificar la causa del sentimiento (alegría, tristeza, enfado y miedo).
3. Expresar el sentimiento, en la medida de las capacidades de cada uno, con expresión verbal correcta y un lenguaje corporal adecuado.
4. Controlar que la expresión del sentimiento se ajuste al contexto y a la situación sin excesos que puedan provocar una conducta poco social.

Los padres podéis buscar momentos íntimos de diálogo con vuestros hijos en los que les ayudéis a ser conscientes de sus propios sentimientos, a través de la formulación de sencillas preguntas como las que a continuación os proponemos:

- Hola, qué alegría que ya estés en casa, ¿qué tal te ha ido el día? ¿cómo estás? estás contento, cansado, triste, enfadado...
- Dime qué has hecho en el cole, ¿por eso estás contento...?
- Te noto triste, ¿qué te ha pasado con tu hermano?
- Estás muy enfadado, ¿por qué?
- ¿Por qué estás tan contento?
- ¿Por qué estás tan triste? ¿qué ha pasado?
- ¿Qué cara ponen las personas cuando están tristes, enfadadas, alegres y asustadas?
- Dime qué situaciones te ponen contento y cuáles triste.
- ¿Qué es lo que más te hace enfadar?
- Etc.

Si aprovecháis todos los momentos que os ofrece el día, seguro que podéis encontrar algún “ratito” para charlar con vuestros hijos sobre los sentimientos que han tenido durante el día. Al mismo tiempo, no os olvidéis de lo que os recordamos siempre: sois modelos para los niños. Por ello, es necesario que vosotros también pongáis palabras a vuestros diferentes estados emocionales y seáis capaces de compartirlos con los niños. Pero, cuidado, no sólo hay que transmitirles estados de alegría o de enfado, que son los estados de ánimo más fáciles de transmitir. Intentad explicarles también cuándo os sentís cansados, preocupados, nerviosos o irritables.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que, al mismo tiempo que ayudamos a los niños a ser conscientes de sus propios sentimientos, debemos ayudarles a controlar sus

manifestaciones, en ocasiones desproporcionadas y no ajustadas a las situaciones. Los niños tienen que aprender que si están contentos no pueden abalanzarse a su interlocutor, abrazarle sin control y llenarle de besos; o viceversa, cuando están enfadados no pueden ponerse a llorar sin control, tirarse al suelo y negarse a realizar nada de lo que le dicen. Necesitan aprender a controlar sus emociones.

## **9. EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES**

El autocontrol es la capacidad que nos permite dirigir y gestionar nuestras emociones. Es, por lo tanto, una habilidad social que se adquiere desde los primeros años de vida a través de la formación y su entrenamiento (Iruzquiza y Ruiz, 2009)

Según estos autores es fácil identificar a las personas con escaso control emocional, ya que muestran una serie de características personales y sus relaciones interpersonales se encuentran afectadas por los obstáculos que ocasiona la escasez de control sobre nuestras emociones.

Una persona con poco autocontrol muestra una actitud de inseguridad en sí misma e incapacidad para realizar su trabajo de forma autónoma, desarrollando sentimientos de envidia y rivalidad hacia aquellas personas que realizan trabajos brillantes y que son capaces de desenvolverse en la vida con total independencia, sintiéndose, por ello, inferiores. Además, dada la situación de insatisfacción consigo misma en la que se encuentran estas personas, tienden a manifestar enfados incontrolados y pueden llevar esta situación hasta el extremo de ser completamente antisociales, perjudicando esto en el desarrollo de sus habilidades sociales. Por esta razón, consideramos imprescindible educar en el control emocional desde las edades más tempranas.

### **9.1. ¿Cómo podemos ayudar a los niños a controlar su estado emocional?**

Dada la importancia que supone educar a los niños para que sean capaces de autocontrolar sus emociones, indicamos a continuación unas pautas con las que podemos ayudarles a controlar sus emociones.

En primer lugar, podemos prevenir su enfado adelantándonos a la situación que le va a provocar dicha emoción. Por ejemplo:

## ANEXO I a (CD). PRIMER CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

- ✓ Si al niño le dan miedo los peluches, intentamos que en casa no hayan ese tipo de juguetes para evitar su rabieta.
- ✓ Si tiene asociado un orden característico en los objetivos de su habitación, intentamos no alterar dicho orden.
- ✓ Si le cuesta cambiar de rutina intentaremos informar del cambio que vamos a realizar con bastante antelación para que el niño vaya familiarizándose con dicho cambio.

En definitiva, se trata de adelantar a la posible situación que va a vivir el niño e intentar proporcionar las medidas necesarias para prevenir dicha situación.

Además, en aquellas ocasiones en las que sea imposible prevenir la situación y el niño muestre un enfado o llanto incontrolado, intentaremos hablarle con tranquilidad e indicarle que tiene que tranquilizarse y explicarnos sus quejas sin llorar y patalear.

Por ello, será necesario enseñarle a que ellos mismos se den instrucciones tales como “lo estas haciendo muy bien”, “tranquilo”, “puedo hacerlo”, etc. Este paso es fundamental para que ellos mismos sepan cómo reaccionar cuando están solos.

Finalmente, en aquellas ocasiones en las que se les ve contentos, con ganas de realizar tareas, premiar siempre tal situación e intentar valorar eso positivamente, siempre y cuando veamos que esa emoción se adecua a la situación que está viviendo el niño.

### **10. Cómo ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades emocionales y sociales con materiales didácticos**

Es preciso conocer la importancia de que los chicos con TEA sepan reconocer emociones, tanto básicas como complejas, pues el aprendizaje de estos aspectos conllevará una mejora de su vida en cualquier contexto en el que interactúen. Debido a que las actividades entregadas a las familias pertenecen a la colección de materiales *Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales* (Lozano y Alcaraz, 2009) y tienen como finalidad el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales, creencias y resolución de conflictos, será necesario que los padres tengan conocimiento sobre cómo trabajar dicho material con los menores.

## ANEXO I a (CD). PRIMER CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

En primer lugar, se hará mención a los materiales en formato impreso, que cuentan con un cuadro explicativo en el que aparecen todos los aspectos de interés sobre la actividad, tales como la fase, nivel, actividad y tarea. También se contemplan los objetivos pretendidos con cada actividad, la metodología correcta a desarrollar, los materiales utilizados para llevarla a cabo, la distribución del material según el proceso y el modo de evaluar la superación o no de la actividad, tal y como muestra la siguiente imagen:

MATERIAL DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DE EMOCIONES BÁSICAS			
FASE 2	NIVEL 1. JUICIOS DE EMOCIÓN BASADOS EN SITUACIONES	ACTIVIDAD 1. JUICIOS DE EMOCIÓN BASADOS EN UNA SITUACIÓN ESPECÍFICA	
OBJETIVOS	METODOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIAL	PROCESOS
<p>• <b>Mejorar la atribución causal de una expresión emocional en función de una situación.</b></p> <p>• <b>Utilizar y comprender las justificaciones que acompañan a las expresiones emocionales de alegría, tristeza, enfado y miedo.</b></p>	<p>Se presenta una ficha donde se desarrolla una "historieta emocional". Para ello, se hará una descripción adecuada de ella, tapando las distintas partes de la misma para que se preste la máxima atención a lo que se está explicando. En la primera parte se presentan los personajes. En la segunda parte se muestra la acción y en la parte final, aparecen las caras del personaje con las distintas expresiones faciales que representan las emociones básicas de alegría, tristeza, enfado y miedo.</p> <p>Al final, se pide una contestación adecuada a la pregunta de cómo se siente el personaje de la historia y por qué. Para ello, se puede contestar de palabra, o bien señalar las caras de la parte final.</p> <p>Tras la respuesta dada se expondrán los siguientes principios o enseñanzas en función de la historieta emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ALEGRÍA:</b> Cuando alguien te da algo que te hace sentir bien o tú haces algo agradable que te gusta, te sientes alegre.</li> <li>• <b>TRISTEZA:</b> Cuando algo horrible te ocurre accidentalmente, o la gente se marcha, etc., tú te sientes triste.</li> <li>• <b>ENFADO:</b> Cuando alguien te hace algo malo a propósito, tú te enfadas.</li> <li>• <b>MIEDO:</b> Cuando algo terrorífico ocurre, te asustas y quieres huir o esconderte.</li> </ul>	<p>• Fichas dibujadas a modo de viñeta que relacionan una situación con una manifestación emocional básica (alegría, tristeza, enfado o miedo).</p>	<p><u>Evaluación Inicial</u></p> <p>Páginas: 80 a 83 (Cuando no supera la tarea)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><u>Proceso de Enseñanza-Aprendizaje</u></p> <p>Páginas: 80 a 95</p> <p><u>Evaluación Final</u></p> <p>Páginas: 96 a 99</p>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p> <p>Si no se es capaz de reconocer y justificar dos emociones, es decir, si no se es capaz de resolver bien dos de las historias propuestas, no se superará esta actividad iniciándose, desde aquí, el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>			

Lo primero que habrá que hacer será una evaluación inicial para conocer el nivel de partida del alumno. Este se realizará con las actividades más sencillas para poco a poco ir introduciendo más complejidad. En el cuadro explicativo mencionado anteriormente se presentan los criterios que determinan la superación o no de la actividad, que será el que marcará el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje para la evaluación inicial y el rendimiento final conseguido por el alumno una vez acabado el proceso de enseñanza-aprendizaje para la evaluación final. Para que el proceso de evaluación se realice correctamente, se seleccionaron las actividades más significativas que incorporan los objetivos a conseguir. Este proceso concluirá cuando el chico haya sido capaz de dominar los contenidos presentados.

La evaluación inicial y final acabará en el momento que el chico no consiga realizar correctamente las actividades que componen dos niveles de manera consecutiva.

La evaluación final tendrá lugar cuando el alumno haya efectuado durante un periodo de tiempo un proceso de enseñanza-aprendizaje de aquellos contenidos que no

tenía adquiridos. El modo de aplicar esta evaluación, será utilizando la misma estructura seguida en el proceso de enseñanza-aprendizaje pero con la incorporación de nuevos ejemplos para evitar que las contestaciones aportadas hubieran sido memorizadas y no interiorizadas.

El material informático constituirá un medio complementario del material impreso, no debiendo utilizar únicamente el CD-Rom para la consecución de objetivos. A pesar de que se trata de una herramienta sencilla de manejar, al abrir la aplicación aparecen unas pantallas explicativas sobre los diferentes botones que forman parte de esta herramienta. El alumno irá avanzando de nivel conforme consiga efectuar adecuadamente el nivel anterior, ocurriendo de igual modo con las actividades que forman parte de cada nivel, debido a que si la respuesta elegida por el chico es incorrecta no podrá continuar.

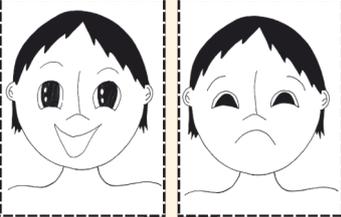
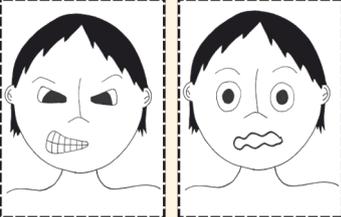
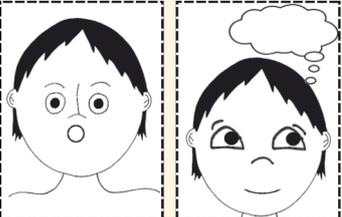
**10.1. Ejemplos de actividades a realizar para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales de la colección Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales (Lozano y Alcaraz, 2009)**

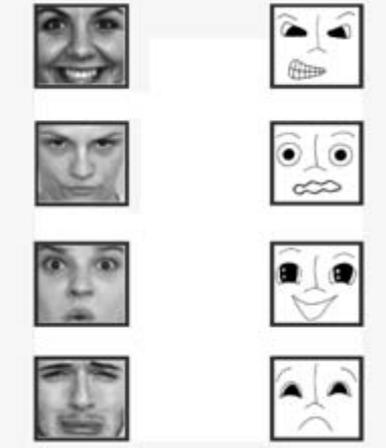
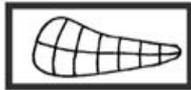
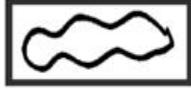
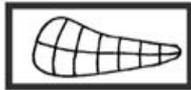
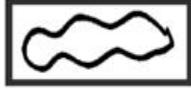
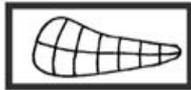
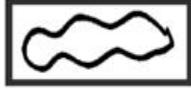
*Identificación de expresiones faciales*

Comenzaremos, enseñando a los alumnos diferentes estados físicos y emocionales básicos (tristeza, alegría, enfado y miedo). Para ello, deberemos contar con un amplio repertorio de imágenes que representen estos estados. Con estas imágenes realizaremos clasificaciones y posteriormente tareas comprensivas (“coge triste”, “dame cansado”) y finalmente tareas de denominación (“¿cómo está?”).

Siguiendo el mismo procedimiento podemos enseñar expresiones emocionales complejas que tienen una expresión facial muy característica: asustado, aburrido, pensativo y sorprendido.

Se puede realizar un álbum de emociones que el alumno pueda repasar y acceder a él cada vez que veamos que no tiene claro cómo se manifiesta una emoción. Para ello podemos utilizar las propuestas que aparecen en “Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales” (Lozano y Alcaraz, 2009). A continuación, mostramos unos ejemplos de las imágenes que podemos encontrar en estos materiales didácticos:

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES BÁSICAS Y COMPLEJAS A TRAVÉS DE EXPRESIONES FACIALES				
		Emociones básicas	Emociones complejas	
RECONOCIMIENTO GLOBAL DE EMOCIONES BÁSICAS Y COMPLEJAS A TRAVÉS DE DIBUJOS				
				
RECONOCIMIENTO GLOBAL DE EMOCIONES BÁSICAS Y COMPLEJAS A TRAVÉS DE FOTOGRAFÍAS				
				

<p>RECONOCIMIENTO Y ASOCIACIÓN DE EMOCIONES BÁSICAS UTILIZANDO DIBUJOS Y FOTOGRAFÍAS</p>													
<p>ASOCIACIÓN DE EMOCIONES A PARTIR DE ELEMENTOS FACIALES DIBUJADO CON SU JUSTIFICACIÓN</p>													
<p>Asociación entre expresiones emocionales de ojos y boca dibujadas con su justificación</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="571 853 762 943"></td> <td data-bbox="895 853 1086 943"></td> <td data-bbox="1150 853 1417 931">¡Me estoy despidiendo de mis amigos! ¡No sé cuándo volveré a verlos!</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 958 762 1048"></td> <td data-bbox="895 958 1086 1048"></td> <td data-bbox="1150 958 1417 1037">¡Me han castigado por algo que no he hecho!</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1064 762 1153"></td> <td data-bbox="895 1064 1086 1153"></td> <td data-bbox="1150 1064 1417 1142">¡Sasil se ha escondido detrás de la puerta y me ha asustado!</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1169 762 1258"></td> <td data-bbox="895 1169 1086 1258"></td> <td data-bbox="1150 1169 1417 1247">¡Hoy mi maestra y mis compañeros me han aplaudido!</td> </tr> </table>			¡Me estoy despidiendo de mis amigos! ¡No sé cuándo volveré a verlos!			¡Me han castigado por algo que no he hecho!			¡Sasil se ha escondido detrás de la puerta y me ha asustado!			¡Hoy mi maestra y mis compañeros me han aplaudido!
		¡Me estoy despidiendo de mis amigos! ¡No sé cuándo volveré a verlos!											
		¡Me han castigado por algo que no he hecho!											
		¡Sasil se ha escondido detrás de la puerta y me ha asustado!											
		¡Hoy mi maestra y mis compañeros me han aplaudido!											
<p>ASOCIACIÓN DE EMOCIONES A PARTIR DE ELEMENTOS FACIALES FOTOGRAFIADOS CON SU JUSTIFICACIÓN</p>													
<p>Asociación entre expresiones emocionales de ojos y bocas fotografiadas con su justificación</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="571 1426 810 1505"></td> <td data-bbox="890 1426 1082 1505"></td> <td data-bbox="1145 1426 1401 1482">¡Hoy es el día de mi cumpleaños!</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1527 810 1606"></td> <td data-bbox="890 1527 1082 1606"></td> <td data-bbox="1145 1527 1401 1606">¡Se me ha perdido la mochila que mis abuelos me regalaron!</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1628 810 1706"></td> <td data-bbox="890 1628 1082 1706"></td> <td data-bbox="1145 1628 1401 1706">Hay algo escondido detrás de la cortina de mi habitación.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1729 810 1807"></td> <td data-bbox="890 1729 1082 1807"></td> <td data-bbox="1145 1729 1401 1807">¡Ana y sus amigos están haciendo mucho ruido y no me dejan descansar!</td> </tr> </table>			¡Hoy es el día de mi cumpleaños!			¡Se me ha perdido la mochila que mis abuelos me regalaron!			Hay algo escondido detrás de la cortina de mi habitación.			¡Ana y sus amigos están haciendo mucho ruido y no me dejan descansar!
		¡Hoy es el día de mi cumpleaños!											
		¡Se me ha perdido la mochila que mis abuelos me regalaron!											
		Hay algo escondido detrás de la cortina de mi habitación.											
		¡Ana y sus amigos están haciendo mucho ruido y no me dejan descansar!											

*Comprensión de la relación entre pensamiento y emoción*

Antes de empezar a relacionar los pensamientos con las emociones, los chicos deben comprender el significado de los conceptos “decir y pensar”. Una forma de trabajarlos previamente, es utilizando los “bocadillos” o “nubes” tipo cómic, para reflejar “decir” o “pensar”.



Un paso posterior sería asociar la emoción al estado mental de otra persona.

Y por último, trabajamos situaciones de “deseo” y “creencia” asociado a emociones.

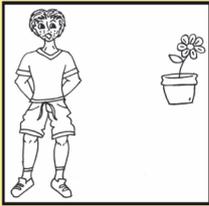
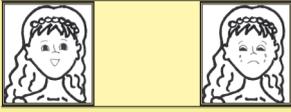
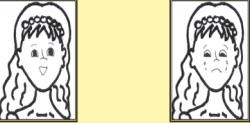
*Luisa quiere que su amiga le regale una gorra, y cree que le va a regalar una.*



*Comprensión de la relación entre creencia y emoción.*

Éste es el paso de mayor complejidad en el trabajo de las habilidades socio-emocionales ya que implica resolver y analizar situaciones basadas en los estados mentales de otras personas, con las consiguientes dificultades que esta cuestión genera a los alumnos y alumnas con Trastornos del Espectro Autista. Para poder abordarlas, es necesario que los alumnos conozcan términos mentales (pensar, creer, imaginar...), sean capaces de emplear bocadillos y nubes de pensamientos y tener ciertas habilidades de Teoría de la Mente que les permita diferenciar las creencias de otros de las propias.

Se pueden elaborar materiales específicos utilizando a los propios chicos como protagonistas de las historias o usando personajes de series de televisión, cómics o películas que sean de su interés. Este son algunos ejemplos utilizando los personajes que incluyen las historias de "Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales" (Lozano y Alcaraz, 2009):

<b>El personaje tiene una creencia verdadera y el deseo se cumple</b>	
<p>Éste es Jorge y ha comprado una flor para su novia Rosa.</p> 	<p>Jorge le regala a Rosa la flor.</p> 
<p>Rosa quiere una flor, y cree que su novio Jorge le regalará una.</p> 	
<p>¿Cómo se siente la novia de Jorge? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?</p> 	
<p>¿Cómo se siente la novia de Jorge? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?</p> 	

**La creencia del personaje es falsa y el deseo no se cumple**

Ésta es Susana y le ha comprado una pelota de playa a su amiga Luisa.



Luisa quiere que su amiga le regale una gorra, y cree que le va a regalar una.



¿Cómo se siente Luisa? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?



Susana le regala a Luisa la pelota que le ha comprado.



¿Cómo se siente Luisa? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?



**La creencia del personaje es verdadera y el deseo no se cumple**

Éste es Félix, como su amiga Lucía tiene una pierna rota, le ha comprado unos bombones para que se anime.



Lucía quiere un ramo de flores pero piensa que su amigo Félix le regalará una caja de bombones.



¿Cómo se siente Lucía? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?



Félix le regala a Lucía la caja de bombones.



¿Cómo se siente Lucía? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?



**El personaje tiene una creencia falsa y el deseo se cumple**

Ésta es Mónica. Como su hermano Sergio se va a casar le ha comprado una televisión.



Sergio quiere una televisión pero cree que su hermana le regalará un ordenador.



¿Cómo se siente Sergio? ¿Alegre o triste? ¿Por qué?





## 11. REFERENCIAS

- Equipo de Orientación Liceo Castilla de Madrid. "Indicaciones para padres de niños autistas" (pp.6-8). Recuperado desde: <http://es.scribd.com/doc/30589931/ORIENTACIONES-PARA-PADRES-DE-NINOS-AUTISTAS>
- Iruzquiza, D. y Ruiz, R. (2009). *TÚ y YO aprendemos a relacionarnos: Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar. Manual para familias*,90-98). Madrid: Fundación Prodis y Caja Madrid. Recuperado de [http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/32L\\_hsocialesfamilias1.pdf](http://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/32L_hsocialesfamilias1.pdf)
- Lozano, J. y Alcaraz, S. (2009). "Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales". Madrid: Wolters Kluwer España.
- Miller y col. (2002). Reglas de la abuela para guiar las interacciones comunicativas con los niños. En D.Iruzquiza, y R. Ruiz, (2009). *TÚ y YO aprendemos a relacionarnos: Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar. Manual para familias*, Libro del padre Madrid: Fundación Prodis y Caja Madrid.