

ANEXO I (b)

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

**MATERIALES PARA LAS FAMILIAS Y
DOCENTES**

2do. Cuadernillo

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

Índice:

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	3
3. DESTINATARIOS	4
4. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES	4
5. ¿CÓMO FAVORECER LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES?	6
6. REFERENCIAS	16

1. INTRODUCCIÓN

Este cuadernillo presenta una serie de recursos educativos para trabajar las habilidades sociales y emocionales con los niños. En él podemos encontrar, en primer lugar, información acerca de cómo favorecer dichas habilidades, cómo se ha de actuar y lo que hay que tener en cuenta a la hora de trabajar con ellos. Posteriormente, el cuadernillo ofrece las pautas para poder alcanzar nuestro objetivo de ayudar a desarrollar competencias sociales y emocionales en los niños con Trastorno del Espectro Autista.

Para comenzar, iremos describiendo cada uno de los dos tipos de recursos educativos que se proporcionan. Así queremos presentar al payaso Zapo, un personaje que nos ofrece una gran cantidad de bonitas actividades basadas en situaciones reales con las que los niños podrán identificar, resolver y generalizar a sus propias vidas las emociones encontradas en los personajes. Estas actividades se presentan en distintos formatos, en unos casos será en papel y en otros será un formato digital facilitando, de este modo, la interactividad. Con el CD-interactivo se podrán trabajar las habilidades emocionales y sociales de otra forma, utilizando para ello un soporte electrónico. Para facilitar la tarea se indica en cada uno de ellos la manera de acceder.

Finalmente, añadiremos que resulta imprescindible tener claro que un trabajo constante con los niños siguiendo una serie de pautas contribuye al logro del objetivo propuesto. Este cuadernillo con dedicación, paciencia y entusiasmo puede ser de gran utilidad para el cumplimiento del mismo.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este cuadernillo es favorecer la adquisición de habilidades sociales y emocionales en personas con Trastorno del Espectro Autista. Además, con el desarrollo de todas las actividades que presenta el cuadernillo, se pretenden alcanzar unos objetivos específicos, tales como:

- ✓ Reconocer y justificar emociones básicas y complejas.
- ✓ Aprender herramientas que les permitan resolver los conflictos de su vida

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

cotidiana.

- ✓ Relacionar y personalizar la situación a trabajar con las vivencias del alumno.
- ✓ Asociar las emociones que pueden derivarse de determinadas situaciones.
- ✓ Mejorar la comprensión de situaciones problemáticas en contextos naturales y aportar ideas sobre cómo dirigir las mismas.
- ✓ Identificar una misma situación generadora de dos emociones diferentes y, también, en distintos personajes.
- ✓ Aportar al alumno estrategias necesarias para su desenvolvimiento en sus contextos cercanos, potenciando el reconocimiento y justificación de emociones, y favoreciendo las relaciones sociales.

3. DESTINATARIOS

Los destinatarios de este cuadernillo son aquellas familias de personas con TEA, docentes o cualquier persona que tenga algún tipo de vinculación con este colectivo, de modo que puedan acceder a las pautas necesarias para trabajar ciertos aspectos con ellos, en este caso, habilidades emocionales y sociales.

El motivo por el que estos materiales se han focalizado en estos alumnos con TEA, proviene de las dificultades que presentan para reconocer y comprender estados mentales propios y ajenos (Baron- Cohen, 2010; Ojea, 2010).

4. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Cuando queramos ayudar a los chicos a expresar sus emociones, tendremos que comenzar el proceso de enseñanza por los estados emocionales más sencillos como por ejemplo la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo. Una vez que hayan conseguido manifestar esas emociones, continuaremos con aquellas que suponen un mayor esfuerzo como el aburrimiento, la sorpresa, el interés, el pensamiento, etc.

Es importante que conozcan sus propias emociones, pero también deberemos ayudarles a ser conscientes de que el resto de personas también se sienten de una determinada manera, dependiendo de la situación en la que se encuentren. Para que las identifiquen con mayor facilidad, podremos ir indicando las características más destacadas de la expresión facial mostrada, ya que el reconocimiento emocional a través

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

de esas expresiones faciales (ojos, boca, etc.), es una parte fundamental de la vida social (Keltner y Kring, 1998), por lo que les ayudará a adaptarse al entorno. Por ejemplo, una cara que muestra sorpresa tiene los ojos y la boca abiertos, las cejas elevadas... y así ir destacando ciertos detalles del rostro que pueden facilitarle la identificación. Las emociones que deberán comprender tendrán que ser básicas, pero también complejas, ya que la comprensión de esas emociones cognitivas, permite que las personas pueden acceder a comprender situaciones sociales más sutiles, ambiguas y complejas.

Algunos aspectos que deberán diferenciar los niños sobre cómo y cuándo expresar sus emociones, son los siguientes:

- Conocer en qué situaciones pueden, deben y es necesario o imprescindible expresar y comunicar los estados emocionales a otras personas.
- Saber qué momentos y lugares son los adecuados para expresar las emociones y los sentimientos.
- Identificar con qué personas pueden expresarse una serie de estados emocionales y con qué personas no es adecuado hacerlo.

Para mostrar las emociones y sentimientos de una manera correcta, será preciso que se tengan en cuenta una serie de indicadores, como serán identificar el motivo que ha causado el sentimiento que percibimos; expresar nuestros sentimientos utilizando una expresión verbal correcta y un lenguaje corporal adecuado; controlar que la emoción se exprese de forma ajustada al contexto y a la situación que lo provocó, sin excesos que puedan desembocar en comportamientos poco sociales.

Con la finalidad de incentivar la expresión emocional de los chicos, sobre todo de aquellos que sean más reservados y les cueste más manifestar sus sentimientos, se le puede formular algunas preguntas, como las que a continuación os proponemos:

- ¿Qué tal te ha ido el día? ¿cómo te sientes? estás contento, cansado, triste, enfadado...
- ¿Qué has hecho en el colegio/instituto?, eso que te ha pasado, ¿ha provocado que te sientas de ese modo?
- ¿Estás contento?, ¿por qué estás tan contento?, ¿qué ha pasado para que estés de esta manera?
- ¿Qué tipo de situaciones te ponen contento y cuáles triste?.

Es fundamental que seáis conscientes de que sois modelos para los chicos y que cualquier actitud que vean en vosotros, podrán reproducirla. Por este motivo, si observan que vosotros además de expresar vuestras emociones le ponéis palabras a vuestros

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

diferentes estados emocionales y justificáis el motivo por el que sentís una determinada emoción en una situación concreta, les aportará más pistas para saber cómo ellos pueden expresar e identificar sus emociones. Que ellos imiten lo que vean en vosotros, puede conllevar que copien tanto las actitudes positivas como las negativas contemplen en los adultos de su alrededor, siendo este el motivo por el que tendremos que mostrarles modelos adecuados de comportamiento.

5. ¿CÓMO FAVORECER LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES?

En este apartado se darán una serie de indicaciones acerca de cómo actuar con los niños para facilitarles que adquieran las competencias sociales y emocionales que se pretenden desarrollar, así como ejemplos para facilitar la puesta en práctica dichas indicaciones.

- Ofreced un modelo adecuado: servid como ejemplo a vuestros hijos mostrando hábitos adecuados de convivencia social, de respeto, comprensión, etc., con las personas con las que convivís. Los hijos se comportan tal y como ven actuar a los demás. Por ejemplo:
 - Expresad el afecto que sentís por él, por ejemplo, dándole un beso al despertar, preguntándole cómo le fue en el colegio/instituto, interesánde por lo que le apetece hacer en ese momento.
 - Utilizad expresiones adecuadas con él como: hazme el favor, muchas gracias, ya que es incoherente exigir a los hijos algo que no realizamos nosotros.
 - Enseñadle a ser cuidadoso con sus cosas y con las de los demás: que cuando necesite algún objeto, lo pida y no lo coja, que utilice la expresión por favor y de las gracias al recibir y devolver lo prestado.
- Modelado: por lo general, los niños aprenden las conductas al observar el modo en que lo realizan los adultos. Sin embargo, en el caso de los niños con TEA es posible

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

que esta premisa no pueda afirmarse con rotundidad, pues esto dependerá de las propias características del niño. En el caso de que al niño le cueste realizar esta actividad por sí solo, se le podrá enseñar la conducta a seguir para que él la repita posteriormente, facilitando la consecución de la técnicas las siguientes herramientas:

- Mantener el contacto visual.
 - Mantener la atención.
 - Respetar la toma de turno dentro de una conversación.
-
- El objetivo de esta técnica es la adquisición de nuevas conductas y el fortalecimiento de las que aún no tiene consolidadas y debilitar aquellas que queremos eliminar.
 - Valorar los aspectos positivos: al igual que cuando realizan alguna conducta inapropiada se les corrige, se deben valorar de manera positiva aquellas que desarrolle adecuadamente.

Además de las indicaciones aportadas, se expondrán algunos ejemplos de actividades que podrán implementarse con los chicos con TEA y que serán útiles para la adquisición de habilidades emocionales y sociales, retomadas de la colección de materiales *“Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales”* (Lozano y Alcaraz, 2009).

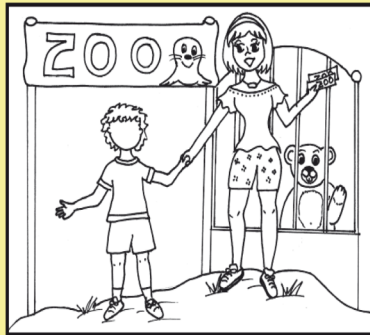
ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

- Reconocimiento y justificación de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado y miedo) y emociones complejas (interés, aburrimiento, sorpresa y pensamiento)

a) Emociones básicas (alegría, tristeza, enfado y miedo)

Actividad 1: Juicios de emoción basados en una situación específica (Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo)

Mira, aquí están Juan y su hermana mayor. Como a Juan le gustan mucho los animales, su hermana le ha llevado al zoológico.



¿Cómo se siente Juan cuando su hermana le lleva al zoológico? ¿Se siente alegre, triste, enfadado o asustado? Señala la cara que lo expresa. ¿Por qué se siente así?



ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

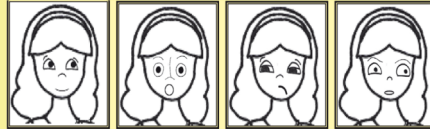
b) Emociones complejas: interés, aburrimiento, sorpresa y pensamiento)

Actividad 1: Juicios de emoción basados en una situación específica (Emociones complejas: interés, aburrimiento, sorpresa y pensamiento)

Mira, Gabriela ha visto por la calle a su madre y está pendiente y atenta para ver a dónde se dirige.



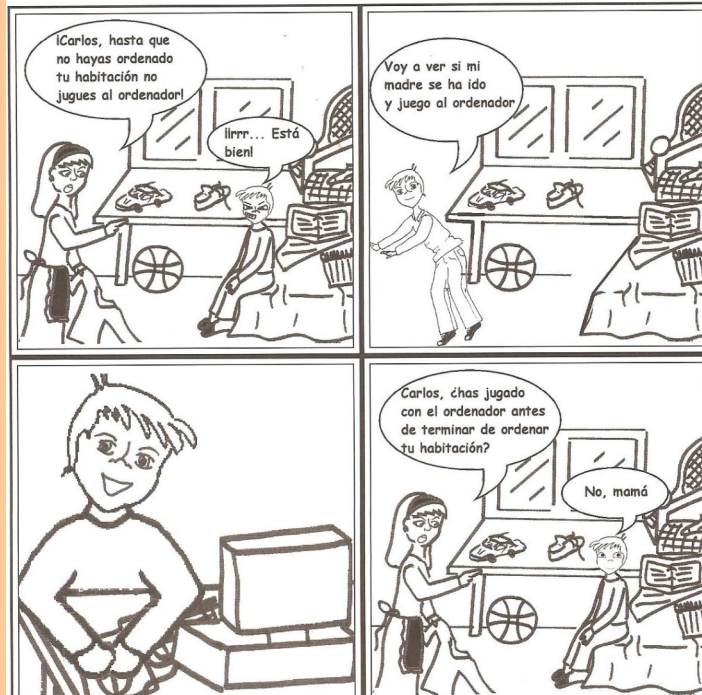
¿Cómo se siente Gabriela cuando está atenta para ver a dónde se dirige su madre? ¿Se siente interesada, aburrida, sorprendida o pensativa? Señala la cara que lo expresa. ¿Por qué se siente así?



c) Historias de comunicación metafórica

Actividad 1: Historias de comunicación metafórica

ACTIVIDAD 2:
MENTIRA

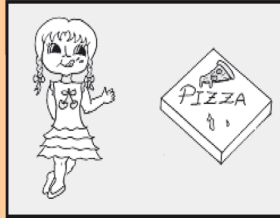


- **Pregunta de control:** ¿Qué le ha dicho Carlos a su madre cuando le ha preguntado si había jugado al ordenador antes de ordenar su habitación?
- **Pregunta de comprensión:** ¿Es verdad lo que dice Carlos?
- **Pregunta de justificación:** ¿Por qué dice eso Carlos?

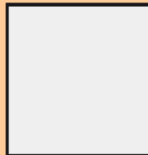
d) Atribución de creencias

Actividad 2: Creencia falsa de contenido inesperado

- Vamos a jugar con Lucía.
- Mira: Lucía ha comprado para cenar una pizza. *(se presenta la pizza al alumno)*



- Ella piensa que hay una pizza dentro de la caja.
- Lucía se va a jugar y deja la pizza encima de la mesa. *(esconder la figura de Lucía)*



- La hermana de Lucía ha sacado la pizza y ha metido un collar y dos pendientes para gastarle una broma a Lucía.
- Ahora viene Lucía, ya ha terminado de jugar *(presentamos de nuevo la figura de Lucía)*.



- ¿Qué piensa Lucía que hay en la caja de pizzas?
- ¿Por qué piensa Lucía que hay rotuladores?
- ¡Muy bien!, Lucía piensa que hay pizzas en la caja porque es una caja de pizzas y no ha visto a su hermana sacarlas y meter un collar y dos pendientes.

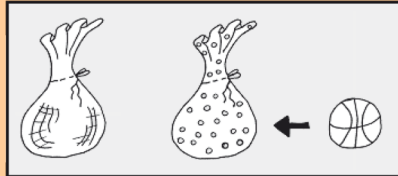
Cuando algunas veces pensamos que algo puede contener una determinada cosa, puede pasar que no necesariamente contenga dicha cosa.

Actividad 3: Creencia falsa de localización inesperada

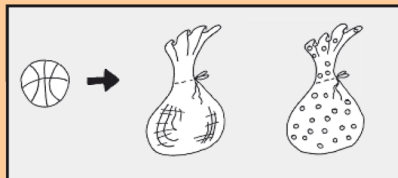
- Vamos a jugar con Carlos.
- Mira: Carlos tiene una pelota. ¡Muy bien! (se presenta la pelota).



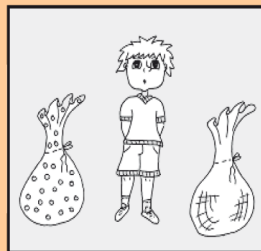
- Aquí hay dos sacos: uno con círculos y otro liso. ¡Muy bien! (se presentan los dos sacos).



- Carlos pone su pelota en el saco con círculos y se va a jugar.
- Carlos se ha ido a jugar (esconder la figura de Carlos). No ve lo que hacemos. ¿A que no?
- ¿Le gastamos una broma a Carlos? ¡Venga!... saca la pelota del saco con círculos y mételo en el liso. Yo te ayudaré un poquito.



- Ahora viene Carlos, ya ha terminado de jugar (presentamos de nuevo la figura de Carlos).



- ¿Dónde piensa Carlos que está su pelota escondida?
- ¿Por qué piensa Carlos que está la pelota en el saco con círculos?
- ¿Dónde puso Carlos su pelota?
- ¡Muy bien!, Carlos piensa que está en el saco con círculos porque no vio cuando lo cambiamos.

En caso de respuesta incorrecta.

- *Recuerda:* Carlos no vio que escondíamos su pelota en el saco liso, así que no sabe que está en el saco liso. No cree que está ahí.
- Carlos cree que su pelota está en el saco con círculos, porque él puso su pelota en el saco con círculos.

🗣️ Enseñanza:

Cuando se cambia algo de lugar y no lo vemos, creemos que siguen en el mismo sitio.

e) Resolución de conflictos

Actividad 1: Emociones basadas en la resolución de conflictos

Mira, este niño se llama Guillermo y está en su habitación. ¿Cómo está su habitación, ordenada o desordenada?



Su madre ha entrado a su habitación y ha visto que está muy desordenada.



¿Cómo siente la madre de Guillermo? ¿Se siente alegre, triste, enfadada o asustada? Señala la cara que lo expresa. ¿Por qué se siente así? Después escribe el nombre de la emoción que corresponda o recorta su nombre y pégalo si no puedes escribirlo.



ALEGRE
alegre

TRISTE
triste

ENFADADA
enfadada

ASUSTADA
asustada

Luego, la madre de Guillermo le ha pedido a su hijo que le deje la raqueta roja porque la necesita. Pero Guillermo, por el desorden de su habitación, no la encuentra y se pregunta: "¿Dónde puede estar la raqueta?"



¿Cómo se siente Guillermo? ¿Se siente interesado, aburrido, sorprendido o pensativo? Señala la cara que lo expresa. ¿Por qué se siente así? Después escribe el nombre de la emoción que corresponda o recorta su nombre y pégalo si no puedes escribirlo.



SORPRENDIDO
sorprendido

INTERESADO
interesado

ABURRIDO
aburrido

PENSATIVO
pensativo

(Conflicto 1): ¿Qué deberá hacer Guillermo para encontrar las cosas la próxima vez? (Ante ausencia de respuesta o respuesta incorrecta):

- Ordenar la habitación para saber el sitio en el que están las cosas.
- Dejar las cosas en cualquier sitio.

Mira, Guillermo ha ordenado su habitación. Ahora ya sabrá donde tiene todas las cosas y cuando su madre le pida algo conocerá donde buscarlo para dárselo.



¿Cómo se sienten, ahora, Guillermo y su madre? ¿Se sienten alegres o enfadados? Señala las caras que lo expresan. ¿Por qué se sienten así?



Si tienes tus cosas ordenadas y sabes dónde las guardas, cuando tus padres, hermanos, amigos o maestros te pidan alguna de tus cosas sabrás dónde buscarlas. Si haces esto tus maestros y tus padres estarán alegres y tú te alegrarás de que estén contentos contigo.

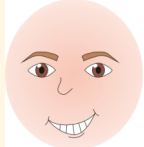
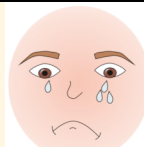
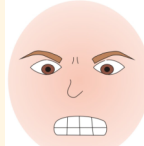
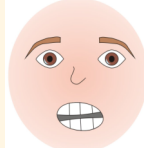
ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

o Autorregulación de la expresión emocional

En numerosas ocasiones, las personas con TEA sienten emociones de manera muy intensa o todo lo contrario, de forma débil, presentando por tanto dificultades para medir y controlar la intensidad de sus expresiones emocionales. Por ello, es fundamental enseñarles que una misma emoción puede notarse con diferentes grados de intensidad. Lo primero que deberá hacerse es que identifiquen la emoción que manifiestan en un momento determinado, realizando con ellos una lista de situaciones que provocan tales emocionales, como la siguiente:

Une con flechas las situaciones con su correspondiente emoción

Cuando juego con mis primos
Cuando me regalan algo
Cuando no me dejan hacer lo que quiero
Cuando estoy solo
Cuando mamá está enferma
Cuando estoy con mis amigos
Cuando me pierdo en una tienda
Cuando escucho canciones que me gustan
Cuando estoy en un sitio oscuro

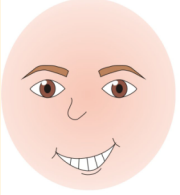
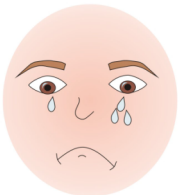
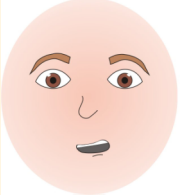
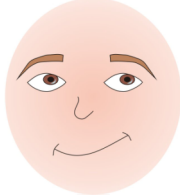
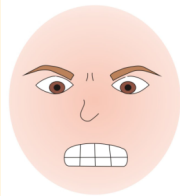
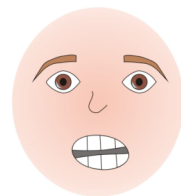

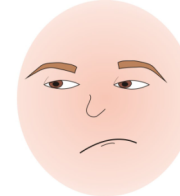


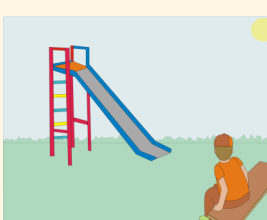


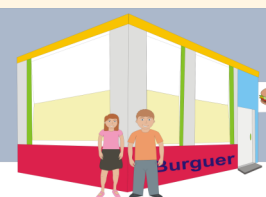

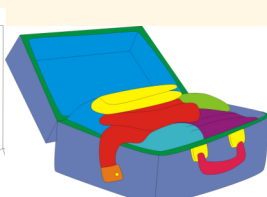
 ALEGRE
 TRISTE
 ENFADADO
 ASUSTADO

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

Una vez que tengan claro las situaciones que les producen la sensación de cada emoción, pasaremos a establecer gradaciones. En primer lugar, lo haremos de manera fácil, dividiendo los grados en “mucho” y “poco”, para posteriormente complicar más los conceptos, diferenciando diferentes términos de intensidad: alegre, contento, feliz, eufórico.

- *Representar una acción con emoción y a adivinar*

Avanzamos en emociones y en habilidades sociales con este juego que consiste en interpretar una acción de acuerdo a la emoción que salga en una tarjeta. Tenemos dos montones de tarjetas, uno con emociones y otro con acciones. Un niño coge una tarjeta de cada montón e interpreta la acción en función de la emoción, mientras los otros participantes tratan de adivinar la actividad, el sentimiento y su grado de expresión.

Las tarjetas de las emociones son:			
EMOCIONES BÁSICAS		EMOCIONES COMPLEJAS	
			
Alegría	Tristeza	Interés	Pensamiento
			
Enfado	Miedo	Sorpresa	Aburrimiento
Las tarjetas de las acciones son:			
			
Ir a la piscina	Hacer un examen	Estar en el parque solo	Perderme
			
Despedir a mi padre	Ir a merendar	Ir de compras	Hacer la maleta

ANEXO I b (CD). SEGUNDO CUADERNILLO PARA PADRES Y DOCENTE

Al igual que presentamos estas acciones, podéis utilizar cualquier situación que queráis trabajar con los chicos.

- *Dibujar situaciones que reflejen una emoción*

Solicitar a los chicos que realicen un dibujo en el que se represente una escena en la que hubieran ciertos elementos y personajes que mostraran emociones a partir de lo ocurrido en esa situación. Si el dibujo es muy sencillo o no se les ocurre qué plasmar, podemos ayudarles haciendo referencia a situaciones que hayan vivido ellos en primera persona, favoreciendo al mismo tiempo la generalización.

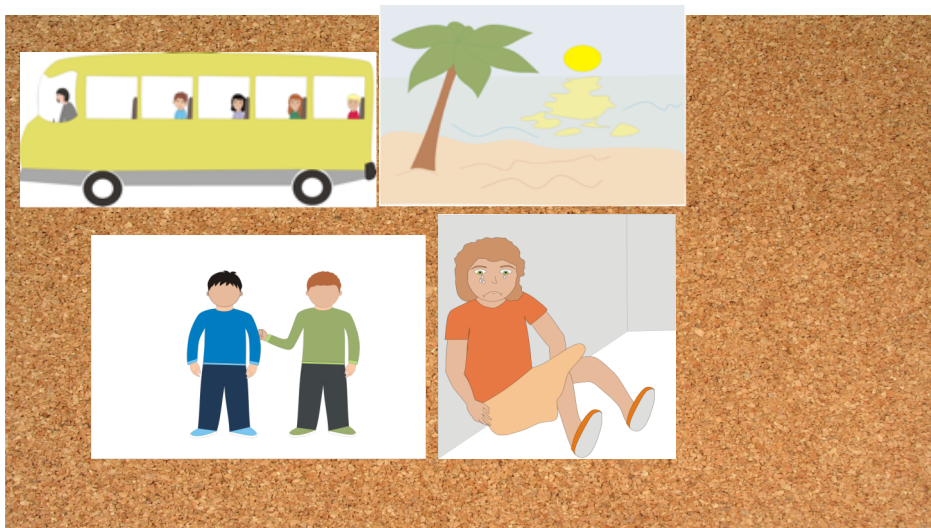
- *Agrupar situaciones por emociones*

Es posible que los chicos no tengan del todo clarificado aquellas situaciones que promueven emociones positivas (alegría, interés), negativas (tristeza, miedo), etc., por lo que será fundamental que promovamos la identificación y clasificación de las situaciones que ellos suelen encontrarse más a menudo con las emociones que pueden provocar.

Una idea posterior para este ejercicio fue agrupar las historias que narraban una misma emoción:

- Situaciones que ponen contento:
- Situaciones que ponen triste:
- Situaciones que enfadan:
- Situaciones que dan miedo:

Una vez recopiladas las historias por emociones, pueden pegarse en un tablero. De esta forma, se pueden expresar más argumentos para cada emoción. A continuación, exponemos un ejemplo:



6. REFERENCIAS

- Baron-Cohen, S. (2010). *Autismo y Síndrome de Asperger*. Madrid: Alianza Editorial.
- Keltner, D., y Kring, A. (1998). Emotion, social function and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320-342.
- Lozano, J. y Alcaraz, S. (2009). *Aprende con Zapo. Propuestas didácticas para el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales*. Madrid: Wolter-Kluwer.
- Ojea, M. (2010). *Emociones en niños y niñas autistas: programa de desarrollo de la comprensión social* (1a.ed.). Valencia: PSYLICOM Ediciones.