

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN EDUCACIÓN ESPECIAL**

# **Proyecto de intervención para personas con Trastorno del Espectro Autista en relación a la Gestión Emocional**



Presentado por:

**Yamilé Medina Rodríguez**

Dirigido por:

**Maria Dolors Miquel Abril**

CURSO ACADÉMICO

2023/2024

## **Resumen**

Este trabajo desarrolla un recurso educativo para niños y niñas de la Asociación Asperger Islas Canarias que les facilite el desarrollo de habilidades en la gestión emocional y el reconocimiento de las emociones de los demás. El recurso educativo propuesto consiste en la creación de un guión social que ayude a los niños y niñas a entender y manejar sus propias emociones, así como a reconocer las emociones de los demás. que mejore las habilidades de gestión emocional y reconocimiento de emociones en los niños y niñas de la Asociación Aspercan. Este recurso, que es una herramienta comúnmente empleada en la educación de personas autistas, se fundamenta en la creación de un guión social ajustado a las necesidades específicas de cada niño, con el objetivo de proporcionar una herramienta educativa eficaz y adaptada a las necesidades individuales de cada uno.

***Palabras clave:*** Emociones; gestión emocional; autismo; recurso educativo.

## **Abstract**

This work develops an educational resource for boys and girls of the Canary Islands Asperger Association that facilitates the development of skills in emotional management and recognition of the emotions of others. The proposed educational resource consists of the creation of a social script that helps boys and girls understand and manage their own emotions, as well as recognize the emotions of others. that improves emotional management and emotion recognition skills in the boys and girls of the Aspercan Association. This resource, which is a tool commonly used in the education of autistic people, is based on the creation of a social script adjusted to the specific needs of each child, with the aim of providing an effective educational tool adapted to the individual needs of each child.

**Keywords:** Emotions; emotional management;autism; educational resource.

## Índice de Contenido.

<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
1.1. Marco Teórico	6
1.1.1 Historia de las Emociones	6
1.1.2. Clasificación de las Emociones	7
1.1.3. Teoría de las Emociones	9
1.1.4. Trastorno del Espectro Autista (TEA)	13
1.1.5. Clasificación del Trastorno del Espectro Autista	14
1.1.6. Gestión emocional	16
1.1.7. Estrategias para Mejorar las Habilidades Emocionales a Nivel General	18
1.1.8. Estrategias para Mejorar las Habilidades en TEA	18
1.2. Justificación	19
1.3 Objetivos del TFM	20
<b>2. Desarrollo de la propuestas</b>	<b>21</b>
2.1. Objetivos de la Intervención	21
2.1.1 Objetivo General	21
2.2. Contextualización y Destinatarios	21
2.3. Competencias y/o habilidades	22
2.4. Metodologías	23
2.6. Temporalización	26
2.7. Evaluación	27
2.8 Sesiones de Trabajo	28
<b>3. Conclusiones</b>	<b>30</b>
3.1 Aportaciones	30
3.2. Limitaciones y Propuesta de Mejora	30
3.3. Futuras Líneas de Intervención	31
<b>4. Referencias</b>	<b>32</b>
<b>5. Anexos</b>	<b>39</b>
Anexo 1:	39
Anexo 2:	41
Anexo 3:	42

## **Índice de Tablas y Figuras.**

Tabla 1. Teoría de las Emociones.....	8
Tabla 2. Síntomas y nivel de apoyo para categorizar el TEA.....	13
Tabla 3. Infraestructuras, materiales y recursos de ASPERCAN.....	24
Tabla 4. Cronograma.....	25
Tabla 5, 6 y 7. Objetivos específicos acompañados de su denominación y los resultados esperados.....	27

## 1. Introducción

Las emociones son una parte fundamental de nuestra experiencia humana, y desempeñan un papel importante en nuestra toma de decisiones, relaciones interpersonales y bienestar general. A menudo, las emociones se consideran como algo intangible, pero en realidad tienen un impacto muy real en nuestras vidas diarias y nos ayudan a tomar decisiones y a percibir el mundo que nos rodea. En este sentido, entender la importancia de las emociones es fundamental para nuestro crecimiento personal y éxito en muchos aspectos de la vida. Aunque a veces hablar de ellas nos puede llevar al miedo e incluso a la incertidumbre, todos manifestamos diferentes sentimientos y emociones que necesitamos conocer para poder comprender lo que nos sucede y expresarlo de manera apropiada (Esquivel, L., 2015).

En este contexto, en los últimos años se ha prestado cada vez más atención a la inteligencia emocional, que se refiere a la capacidad de percibir, comprender y gestionar las emociones tanto en uno mismo como en los demás. La importancia de las emociones radica en que nos ayudan a conectarnos con el mundo y las personas, y también a desarrollar habilidades importantes como la empatía, la resiliencia, la comunicación efectiva y la toma de decisiones conscientes (Benavidez & Flores, 2019).

Por lo tanto, desde que nacemos, las emociones están presentes en la cotidianidad y desempeñan una función relevante en la formación de nuestra personalidad. Al ser una parte vital, es necesario aprender a comprenderlas y gestionarlas de manera saludable. Para los niños y niñas, las emociones juegan un papel importante durante la etapa de desarrollo integral, ya que es necesario fomentar la gestión emocional positiva y dotarlos de los recursos necesarios para identificar, expresar y regular sus emociones de manera adecuada. Esto les ayuda a desarrollar habilidades emocionales importantes y a mejorar la toma de decisiones en su vida (Alagarda, 2015).

Sin embargo, para algunas personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) a menudo tienen dificultades en la comprensión y gestión de sus emociones, lo cual puede afectar su capacidad para relacionarse con los demás y manejar el estrés y la ansiedad. Para estas personas, es crucial contar con recursos que les permitan aprender estrategias eficaces para gestionar las emociones de manera saludable y efectiva, de esta forma pueden comprenderlas, manejarlas e interpretarlas (Núñez 2018).

A través de la educación emocional, estas personas pueden aprender a realizar una autoevaluación emocional, es decir, aprender a identificar y reconocer sus propias emociones y, gracias a eso, identificar y reconocer las emociones de los demás. Los programas de intervención centrados en la inteligencia emocional pueden ayudar a las personas con TEA a comprender y regular las emociones, lo que les permitirá tener relaciones más satisfactorias y mejorar su bienestar general, facilitando así una mayor integración social y emocional (Bisquerra 2011).

La ira y la felicidad son dos emociones específicas que pueden afectar significativamente la calidad de vida de las personas en el espectro autista, tanto a nivel personal como en sus relaciones con los demás. Por ello, un proyecto de innovación centrado en la gestión de la ira y la felicidad en las personas con TEA puede tener un impacto positivo significativo en su bienestar emocional y social. A través de la enseñanza de estrategias efectivas para la identificación, comprensión y regulación de estas emociones, este proyecto puede proporcionar herramientas valiosas para abordar el estrés emocional en un entorno de apoyo y comprensión.

En definitiva, dada la importancia que cobra este tema, se pretende elaborar una técnica educativa destinada a los usuarios y usuarias de la asociación Aspercan. Como se ha recalcado, se toma consciencia que la comprensión y gestión emocional no supone una tarea sencilla, y mucho menos para este colectivo. Por ello, el objetivo es que mediante guiones sociales, estas personas consigan entender, manejar e interpretar su propia emoción y la de los demás. Para ellos simplificar el manejo de estas emociones puede marcar la diferencia en su calidad de vida y su integración social.

## **1.1. Marco Teórico**

### **1.1.1 *Historia de las Emociones***

En 1919, después de la Primera Guerra Mundial, el historiador holandés Johan Huizinga publicó un libro llamado *Herfsttij der Middeleeuwen* (cuya traducción al castellano fue publicada en 1930 con el título *El otoño de la Edad Media*), donde describió a la población de la Edad Media como un grupo de niños emocionalmente descontrolados. Las emociones como la alegría, la rabia, la risa y las lágrimas se expresaron sin límite hasta que la rueda del control emocional se puso en marcha con el Humanismo, el Renacimiento y el Luteranismo. Antes de Huizinga, el filósofo e historiador alemán Wilhelm Dilthey propuso el

desarrollo de una hermenéutica reconocida como "método de los sentimientos".(Plamper, J., 2014).

Como menciona J. Plamper en su libro *Historia de las emociones: caminos y retos* escrito en 2014, otros historiadores centroeuropeos del siglo XIX propusieron diferentes teleologías con emociones colectivas, donde los conglomerados de pueblos "naciones" se desarrollaron en diferentes etapas. Tucídides propuso que los atenienses y espartanos lucharon en la guerra del Peloponeso movidos por las emociones. Con pocas excepciones, no se conoce la forma en que los historiadores anteriores al siglo XIX escribían sobre las emociones.

El interés actual en la historia de las emociones surge en una coyuntura diferente, a finales del siglo XX y principios del XXI. Las ciencias de la vida, en particular las técnicas de neuroimagen, han colocado las emociones en el centro de la atención. Ruth Leys (2011) ha propuesto el concepto de afecto, basado en la emoción, y en la respuesta inmediata a los estímulos, previamente a la ideología, intenciones, significados, razones y creencias. Estos procesos automáticos no son significantes y se dan en el umbral de la conciencia y el sentido.

### **1.1.2. Clasificación de las Emociones**

Por otro lado, las emociones son complejas y multifacéticas, y existen muchas formas diferentes de clasificarlas. Sin embargo, una de las formas más comunes de clasificar las emociones es en términos de emociones básicas o primarias. Las emociones básicas son un conjunto de emociones universales que son comunes a todas las culturas humanas y que se cree que son innatas (Suárez, L. R. (2016)

Según Paul Ekman en la Teoría de las Emociones Básicas. en la década de 1970, se podrían clasificar en 6 emociones principales:

1. La Felicidad: Es una emoción positiva que se experimenta en respuesta a estímulos agradables o positivos. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de alegría, entusiasmo y satisfacción, y se asocia con la activación del sistema de recompensa del cerebro.
2. La tristeza: Es una emoción negativa que se experimenta en respuesta a estímulos desagradables o negativos. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de dolor, angustia y desesperanza, y se asocia con la activación del sistema límbico del cerebro. La tristeza se puede manifestar de muchas formas, incluyendo lágrimas, gestos faciales tristes y una postura encorvada.



3. El miedo: Es una emoción negativa que se experimenta en respuesta a estímulos que se perciben como peligrosos o amenazantes. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de ansiedad, temor y vigilancia, y se asocia con la activación del sistema de respuesta al estrés del cerebro. El miedo se puede manifestar de muchas formas, incluyendo sudoración, temblores y una respiración acelerada.
4. La ira: Es una emoción negativa que se experimenta en respuesta a estímulos que se perciben como injustos o que violan nuestros derechos o necesidades. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de enojo, frustración y hostilidad, y se asocia con la activación del sistema de respuesta al estrés del cerebro. La ira se puede manifestar de muchas formas, incluyendo gritos, insultos y gestos violentos.
5. La sorpresa: Es una emoción que se experimenta en respuesta a estímulos inesperados o nuevos. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de asombro, incredulidad y curiosidad, y se asocia con la activación del sistema de atención del cerebro. La sorpresa se puede manifestar de muchas formas, incluyendo miradas perplejas, parpadeos rápidos y muecas de sorpresa.
6. El asco: Es una emoción negativa que se experimenta en respuesta a estímulos que se perciben como repugnantes o contaminantes. Esta emoción se caracteriza por sentimientos de aversión, náuseas y rechazo, y se asocia con la activación del sistema de defensa del cuerpo.

Cabe destacar que se ha elegido tanto la ira como la felicidad para enfocar este proyecto de intervención, ya que por una parte, aprender a gestionar la ira será de vital importancia para desenvolverse en la sociedad así como la felicidad ya que puede existir un sobreexcitamiento que genere problemas en sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

### **1.1.3. Teoría de las Emociones**

Sin embargo, las emociones son un aspecto fundamental de la experiencia humana y han sido objeto de estudio en varias disciplinas, incluyendo la psicología, la filosofía, la sociología y la neurociencia. En la tabla 1 denominada *Teoría de las emociones* se presentan algunas de las principales teorías de las emociones, que se explicarán con más detenimiento posteriormente a la tabla:

**Tabla 1:**

*Teoría de las emociones*

---

La Teoría de las Emociones Básicas	Teoría de las seis emociones básicas, fue propuesta por el psicólogo Paul Ekman en la década de 1970. Esta teoría sostiene que existen seis emociones universales innatas que se manifiestan de la misma manera en todas las culturas humanas.
La Teoría de James-Lange de las emociones	Fue propuesta por el psicólogo William James y el fisiólogo Carl Lange en la década de 1880. Esta teoría sugiere que las emociones son el resultado de la percepción de las respuestas fisiológicas del cuerpo a estímulos emocionales.
La Teoría de Cannon-Bard de las emociones	Sostiene que las emociones se experimentan de manera simultánea a la percepción de un estímulo emocional y la respuesta fisiológica del cuerpo. Esta teoría fue propuesta por el fisiólogo Walter Cannon y el psicólogo Philip Bard en la década de 1920, como una oposición a la Teoría de James-Lange.
La Teoría de la evaluación cognitiva	Es una teoría de las emociones que fue propuesta por Lazarus en la década de 1960. Esta teoría sugiere que las emociones son el resultado de la evaluación cognitiva de los estímulos emocionales.
La Teoría de la construcción social de las emociones	Destaca la importancia de la cultura y los procesos de socialización en la generación de experiencias emocionales.

---

Nota: Elaboración propia.

En primer lugar se encuentra La Teoría de las Emociones Básicas, también conocida como la Teoría de la emoción de las seis caras o Teoría de las seis emociones básicas, fue propuesta por el psicólogo Paul Ekman en la década de 1970. Esta teoría sostiene que existen seis emociones universales innatas que se manifiestan de la misma manera en todas las culturas humanas. Estas seis emociones son la felicidad, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco. Según esta teoría, estas emociones básicas son evolutivamente adaptativas y cumplen funciones importantes en la supervivencia y adaptación de los seres humanos. (Suárez, L. R. 2016).

En la Revista denominada Contribuciones a las Ciencias Sociales existe una investigación realizada por L. Suárez en 2016, en la que se explica la influencia de las emociones en las expresiones faciales según Paul Ekman. En ella se explica como Ekman y sus aliados descubrieron que las personas eran capaces de reconocer las mismas seis emociones básicas a partir de las expresiones faciales, independientemente de su origen cultural. Estas emociones eran consideradas básicas porque se creía que eran universales e innatas, es decir, que todas las personas las experimentaban de la misma manera y que eran parte de la herencia biológica de la especie humana.

La teoría de las emociones básicas ha sido muy influyente en el campo de la psicología y ha sido utilizada para entender las emociones en áreas como la psicopatología, los trastornos del estado de ánimo y la inteligencia emocional. Algunas críticas a la teoría sugieren que el número de emociones básicas podría ser mayor, que algunas emociones pueden ser más complejas y que pueden variar según la cultura y el contexto. Sin embargo, la teoría de las emociones básicas sigue siendo uno de los modelos más utilizados para entender la naturaleza de las emociones humanas (Troya, M. , 2013).

Por otro lado, la Teoría de James-Lange de las emociones fue propuesta por el psicólogo William James y el fisiólogo Carl Lange en la década de 1880. Esta teoría sugiere que las emociones son el resultado de la percepción de las respuestas fisiológicas del cuerpo a estímulos emocionales. Según esta teoría, las emociones se experimentan después de la percepción de cambios corporales, como el aumento de la frecuencia cardíaca o la sudoración, lo que sugiere que las emociones son el resultado de la interpretación cognitiva de las respuestas fisiológicas. (Moya, J. et al., s.f.).

De acuerdo con la Teoría de James-Lange, una persona ve un estímulo emocionalmente importante, como una cueva oscura, y en respuesta, su corazón comienza a

latir rápidamente. La persona entonces interpreta esta respuesta fisiológica como miedo, lo que genera la experiencia de la emoción. Esta interpretación cognitiva de la respuesta fisiológica es lo que produce la emoción. De esta manera, la teoría de James-Lange sugiere que las emociones no son el resultado de la percepción de un evento, sino más bien de la interpretación cognitiva de las respuestas fisiológicas asociadas con ese evento.

A pesar de que esta teoría ha sido criticada en algunos aspectos, continúa siendo una teoría influyente en la investigación sobre las emociones. La Teoría de James-Lange ha sido utilizada para comprender cómo las personas experimentan y manejan las emociones y ha sido criticada por no explicar completamente las emociones que no tienen una respuesta fisiológica específica. (Moya, J. et al., s.f.).

Por otro lado, la Teoría de Cannon-Bard de las emociones sostiene que las emociones se experimentan de manera simultánea a la percepción de un estímulo emocional y la respuesta fisiológica del cuerpo. Esta teoría fue propuesta por el fisiólogo Walter Cannon y el psicólogo Philip Bard en la década de 1920, como una oposición a la Teoría de James-Lange. (Papanicolaou, A. C., 2004)

Según Cannon-Bard, las emociones son el resultado de la percepción de un estímulo emocional que activa una respuesta emocional en la corteza cerebral, además de una respuesta fisiológica que es generada por el sistema nervioso periférico. La respuesta emocional está relacionada con la interpretación del estímulo, mientras que la respuesta fisiológica está relacionada con la activación corporal generalizada en preparación para la acción. (Cadena, J., & d'Ávila, J., 2018).

Aunque también es importante destacar, la Teoría de la evaluación cognitiva es una teoría de las emociones que fue propuesta por Lazarus en la década de 1960. Esta teoría sugiere que las emociones son el resultado de la evaluación cognitiva de los estímulos emocionales. Según esta teoría, las emociones no son innatas o universales, sino que son el resultado de la evaluación subjetiva de las situaciones y eventos en función de su significado personal. (Melamed, 2016).

De acuerdo con esta teoría, cuando una persona se encuentra en una situación emocionalmente cargada, no responde automáticamente con una emoción específica. En lugar de eso, la persona evalúa la situación y realiza una evaluación de lo que está sucediendo. Si la evaluación señala una amenaza, se experimentará miedo o ansiedad. Si la evaluación indica una pérdida, se experimentará tristeza. (Papanicolaou, A. C., 2004)

La Teoría de la evaluación cognitiva destaca la importancia de la interpretación subjetiva de los eventos emocionales. La evaluación cognitiva es una interpretación subjetiva única de los eventos emocionales que puede variar enormemente entre diferentes individuos. Esta teoría sugiere que las respuestas emocionales son el resultado de un proceso continuo de evaluación cognitiva, en lugar de una respuesta automática a los estímulos emocionales. (León Santana, I., 2000).

Un aspecto positivo de esta teoría es que enfatiza la importancia de la interpretación personal en la experiencia emocional y sugiere la posibilidad de cambiar la evaluación cognitiva para modificar la respuesta emocional. Sin embargo, la teoría también ha sido criticada por algunos por no abordar adecuadamente las emociones universales y sus patrones fisiológicos compartidos. En resumen la Teoría de la evaluación cognitiva destaca la importancia de la interpretación subjetiva y personal en la experiencia emocional (Muñoz, 2022)

Y finalmente Rickenmann, en 2016 realiza un estudio denominado *La construcción social de las emociones estéticas: análisis de los procesos de formación de instrumentistas*. En él, la Teoría de la construcción social de las emociones sugiere que las emociones son el resultado de la construcción social y cultural de significados emocionales. Según esta teoría, las emociones no son fenómenos universales o biológicos directos, sino que son construcciones sociales y culturales que están moldeadas por las normas culturales y sociales que influyen en la manera en que las personas perciben, expresan y experimentan sus emociones.

Según esta teoría, los sentimientos emocionales no existen de forma aislada, sino que son productos de la interacción entre el individuo y su entorno social. En otras palabras, las emociones son construidas de manera social, es decir, las personas aprenden cómo expresar y experimentar emociones a través de la influencia de sus culturas y sociedades.

La Teoría de la construcción social destaca la importancia de la cultura y los procesos de socialización en la generación de experiencias emocionales. Por ejemplo, la manera en que se expresan las emociones, el significado emocional que se le da a ciertos estímulos, y las reglas culturales sobre cómo mostrar emociones son algunas de las maneras en que la cultura influye en cómo experimentamos y expresamos emociones. (Aranguren, M., 2016).

Un aspecto positivo de esta teoría es que destaca la importancia de entender las emociones como construcciones sociales, ya que esto puede ayudar a comprender mejor las

diferencias culturales en la experiencia emocional y así promover una actitud más comprensiva y empática hacia las emociones de las demás personas (Valderrama, A., 2004).

A modo de síntesis cabe destacar que las emociones abordan diferentes aspectos de la experiencia emocional. La teoría de las emociones básicas sugiere que existen emociones universales e innatas, mientras que otras teorías, como la teoría de James-Lange y la teoría de Cannon-Bard, se enfocan en la relación entre las respuestas fisiológicas y las emociones. La teoría de la evaluación cognitiva y la teoría de la construcción social sugieren que las emociones son el resultado de la evaluación cognitiva y las normas culturales, respectivamente.

#### **1.1.4. Trastorno del Espectro Autista (TEA)**

El autismo es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la comunicación, la interacción social y el comportamiento de la persona. El término "autismo" se refiere a un espectro de trastornos que varían en gravedad, desde formas leves a graves (Ramos, 2010).

Las causas del autismo no se comprenden completamente, pero se cree que una combinación de factores genéticos y ambientales influyen en su desarrollo. No existe una única causa identificable, y la investigación sigue explorando las complejas interacciones que contribuyen a la aparición del TEA. (Santana, 2000).

El diagnóstico se basa en la observación del comportamiento y el desarrollo del niño, generalmente realizado por un equipo multidisciplinario que puede incluir pediatras, psicólogos, neurólogos y otros especialistas. La intervención temprana y los programas de apoyo educativo y terapéutico son fundamentales para mejorar las habilidades y la calidad de vida de las personas con autismo. Es importante resaltar que el autismo no tiene una cura, pero muchas personas con TEA pueden llevar vidas satisfactorias y productivas con el apoyo adecuado. La concienciación y la comprensión sobre el autismo han mejorado significativamente, aunque aún queda mucho por hacer para asegurar la inclusión y el respeto hacia las personas dentro del espectro autista en todas las áreas de la sociedad (Tobón, 2012).

#### **1.1.5. Clasificación del Trastorno del Espectro Autista**

El TEA se clasifica en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición (DSM-5) bajo una única categoría diagnóstica. El DSM-5 agrupa

todos los subtipos previos de autismo bajo el término "Trastorno del Espectro Autista". Su clasificación se basa en la evaluación de dos dominios principales (APA, 2013):

- a. Déficits persistentes en la comunicación social y la interacción social en múltiples contextos.
- b. Patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades.

Estos dominios se subdividen en diferentes síntomas y criterios, y se evalúa la gravedad en función de la intensidad de los síntomas y el nivel de apoyo necesario. El DSM-5 también establece grados de severidad, conocidos como niveles de apoyo, que ayudan a categorizar el TEA según el impacto de los síntomas y la necesidad de intervención.

Como se muestra en la tabla 2, los grados son los siguientes:

**Tabla 2:**

*Síntomas y nivel de apoyo para categorizar el TEA*

Nivel 1	Requiere apoyo	<p>Comunicación social: Sin apoyos, las dificultades para iniciar interacciones sociales pueden ser evidentes. Puede parecer que la persona tiene disminución del interés en las interacciones sociales. Las respuestas a los otros suelen ser atípicas o fallidas.</p> <p>Comportamientos restringidos/repetitivos: Interfiere significativamente en una o más áreas de funcionamiento. La persona puede mostrar resistencia a los cambios y dificultades con la organización y la planificación, lo cual puede afectar su independencia.</p>
		<p>Comunicación social: Las deficiencias en las habilidades de comunicación verbal y no verbal son marcadas. Hay un inicio limitado</p>

Nivel 2	Requiere apoyo sustancial	<p>de interacciones sociales y respuestas reducidas o atípicas a las aperturas sociales de otros.</p> <p>Comportamientos restringidos/repetitivos: Las conductas inflexibles y los comportamientos repetitivos son obvios para los observadores y afectan visiblemente el funcionamiento cotidiano. La persona puede mostrar angustia o dificultad significativa con los cambios.</p>
Nivel 3	Requiere apoyo muy sustancial	<p>Comunicación social: Las deficiencias severas en las habilidades de comunicación verbal y no verbal causan graves déficits en el funcionamiento social. La persona tiene una respuesta mínima a las aperturas sociales de otros.</p> <p>Comportamientos restringidos/repetitivos: Los comportamientos extremadamente inflexibles y repetitivos interfieren significativamente en todas las áreas de funcionamiento. La persona muestra gran dificultad con los cambios y las conductas interfieren en gran medida con la vida diaria.</p>

---

Nota: Elaboración propia a partir del DSM-5 (APA 2013)

Esta clasificación por niveles permite a los profesionales de la salud personalizar el tratamiento y el apoyo según las necesidades específicas de cada individuo, reconociendo la amplia variabilidad en la presentación y severidad del TEA.



### **1.1.6. Gestión emocional**

La gestión emocional es un proceso mediante el cual las personas toman conciencia de sus emociones y las regulan para adaptarse a diferentes situaciones y lograr un bienestar emocional. La importancia de la gestión emocional radica en varios aspectos: Primeramente, la salud mental es un aspecto crítico de nuestra salud general, y las emociones juegan un papel fundamental en su mantenimiento. La gestión emocional adecuada permite a las personas reconocer y aceptar sus emociones, lo que les permite controlar sus reacciones y encontrar formas saludables de manejarlas. La capacidad de gestionar las emociones también ayuda a fomentar un estado de ánimo positivo y saludable y fomentar relaciones interpersonales positivas (Bravo-Sanzana, et al., 2015).

Asimismo, Bravo Santana (2015) destaca en su libro *la importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje* que, por otro lado, si las emociones no se gestionan adecuadamente, pueden desencadenar una serie de problemas de salud mental. El estrés, la ansiedad y la depresión son algunos de los trastornos emocionales más comunes que afectan a las personas en todo el mundo. Cuando alguien experimenta una emoción negativa intensa y no sabe cómo manejarla o controlarla, puede conducir a una variedad de síntomas físicos y emocionales negativos, como una disminución de la calidad del sueño, dolores de cabeza, fatiga, tristeza, falta de energía y una disminución del interés en las actividades cotidianas.

La mala gestión emocional también puede afectar nuestra relación con los demás, lo que puede conducir a la falta de comprensión y empatía en las relaciones interpersonales. También puede ocasionar dificultades en el trabajo y en otras áreas de la vida, así como conflictos interpersonales y la reacción exagerada frente a situaciones menores o que no te afectan de manera directa. En segundo lugar, las relaciones interpersonales son una parte fundamental de nuestra vida y tienen un impacto significativo en nuestro bienestar emocional y mental. Una gestión emocional adecuada juega un papel fundamental en la construcción de relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. En tercer lugar, la gestión emocional en el entorno laboral es un aspecto clave que puede afectar significativamente el rendimiento de las personas en su trabajo. Las personas que no controlan adecuadamente sus emociones pueden tener dificultades para trabajar eficazmente en equipo, realizar tareas de manera eficiente, mantener su concentración y hacer frente a situaciones estresantes (Güiza & Peiro, 2022).

Además, una gestión emocional adecuada tiene un impacto significativo en la salud física y mental de las personas. La acumulación de estrés y emociones negativas pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, así como también aumentar el riesgo de una serie de problemas de salud física, como hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Al contrario, una gestión emocional adecuada puede mejorar la salud mental y física, promoviendo estados de ánimo positivos y un estilo de vida saludable.

Por lo tanto, la gestión emocional no solo es importante para el rendimiento laboral de las personas, sino también para su bienestar general. La capacidad de reconocer y regular las emociones puede marcar una gran diferencia en la percepción que una persona tiene de su vida, su capacidad para enfrentar desafíos y su calidad de vida en general. Por lo tanto, es fundamental tener las herramientas y técnicas necesarias para desarrollar una gestión emocional adecuada, lo que se traducirá en un bienestar emocional, mental y físico óptimo (Bajo & González, 2014).

A modo de síntesis, la gestión emocional no solo beneficia nuestra salud mental, relaciones interpersonales y rendimiento laboral, sino que también tiene un impacto en nuestro bienestar general. Regular nuestras emociones nos permite mejorar nuestra calidad de vida y disfrutar de momentos positivos con una actitud más positiva y equilibrada. Además, una buena gestión emocional también puede ayudarnos a lidiar con situaciones difíciles y dolorosas de manera más efectiva.

### ***1.1.7. Estrategias para Mejorar las Habilidades Emocionales a Nivel General***

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma efectiva de tratamiento que se utiliza para mejorar las habilidades sociales, la comunicación y el procesamiento emocional en personas con autismo. Esta terapia se centra en la identificación de los patrones de pensamiento, emociones y comportamientos que pueden estar contribuyendo a los problemas del individuo. (Lira, 2007).

La TCC ayuda a las personas con este trastorno a comprender y expresar sus emociones, permitiéndoles etiquetar sus emociones y las emociones de los demás. También les enseña cómo regular sus emociones de manera efectiva y cómo responder a las situaciones emocionales de una manera más apropiada y funcional. Además, la TCC puede incluir una enseñanza explícita de habilidades sociales, para ayudar a los pacientes a

comprender las normas sociales y mejorar sus habilidades de comunicación y relación interpersonal. Los pacientes pueden aprender a identificar y comprender las señales sociales, a interpretar las intenciones y emociones de los demás, así como a responder de manera efectiva a los conflictos y desafíos sociales. (Fernández-Álvarez, & Fernández-Álvarez, 2017).

### **1.1.8. Estrategias para Mejorar las Habilidades en TEA**

En relación a lo dicho anteriormente, el TEA puede interferir con la capacidad de las personas para comprender y expresar sus emociones. Las dificultades pueden ser el resultado de deficiencias en la teoría de la mente, la capacidad de comprender las perspectivas de los demás. La terapia cognitivo-conductual puede ser efectiva en el tratamiento de las dificultades emocionales asociadas con el autismo. Además de la terapia cognitivo-conductual, hay otras estrategias que pueden ser útiles para mejorar las habilidades emocionales en personas con autismo. Por ejemplo, la terapia ocupacional puede ayudar a las personas con este trastorno a regular sus emociones a través de actividades sensoriales, como la estimulación táctil y visual. También pueden beneficiarse de programas de entrenamiento social y habilidades sociales para aprender a reconocer las señales sociales y comunicarse efectivamente con los demás (Núñez, 2020).

Otro aspecto importante a considerar es que las personas con TEA pueden experimentar emociones de manera intensa y pueden tener dificultades para regular sus respuestas emocionales. Por ejemplo, pueden sentirse abrumados por la ansiedad o la frustración, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos o explosiones emocionales. Por lo tanto, es importante enseñarles técnicas de manejo del estrés y la ansiedad, como la meditación y la respiración profunda, para ayudarles a regular sus emociones y evitar comportamientos impulsivos. También es importante considerar el papel de los cuidadores y profesionales de la salud en el apoyo emocional de las personas con autismo ya que pueden ayudar a las personas a reconocer sus emociones y enseñarles habilidades para regularlas. Además, pueden proporcionar un ambiente de apoyo y comprensión para manejar situaciones emocionales (Hurtado & Guarro, 2015).

El autismo puede presentar dificultades para comprender y expresar las emociones debido a deficiencias en la teoría de la mente. La teoría de la mente se refiere a la capacidad de comprender que otras personas tienen pensamientos, sentimientos e intenciones diferentes a las propias. Debido a su procesamiento cognitivo atípico, las personas con autismo pueden

tener problemas para entender la perspectiva de los demás y a menudo tienen dificultades para reconocer y expresar sus propias emociones (Núñez, 2020).

La terapia cognitivo-conductual (TCC) y otras estrategias pueden ser útiles para mejorar las habilidades emocionales en personas con este tipo de trastorno. La TCC se centra en cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a los problemas emocionales del individuo. Los profesionales de la salud mental pueden trabajar con la persona para entender y etiquetar sus emociones y las emociones de los demás, enseñar habilidades de regulación emocional y ayudar a identificar los desencadenantes emocionales y los pensamientos negativos asociados (Lira, 2007).

Además de la TCC, también puede ser importante enseñar técnicas de manejo del estrés y la ansiedad para ayudar a las personas con autismo a manejar situaciones emocionales con mayor facilidad. Esto puede incluir estrategias como la relajación muscular progresiva, la respiración profunda y la meditación. También es importante proporcionar un ambiente de apoyo y comprensión para ayudar a las personas con TEA a sentirse seguras y apoyadas mientras aprenden nuevas habilidades emocionales. En general, las personas con este trastorno pueden mejorar sus habilidades emocionales con el apoyo adecuado y la terapia centrada en el desarrollo de habilidades emocionales específicas (Hurtado & Guarro, 2015).

## **1.2. Justificación**

En resumen, la gestión emocional no solo beneficia nuestra salud mental, relaciones interpersonales y rendimiento laboral, sino que también tiene un impacto en nuestro bienestar general. Regular nuestras emociones nos permite mejorar nuestra calidad de vida y disfrutar de momentos positivos con una actitud más positiva y equilibrada. Además, una buena gestión emocional también puede ayudarnos a lidiar con situaciones difíciles y dolorosas de manera más efectiva.

El primer propósito de AsperCan es brindar el apoyo necesario a las personas diagnosticadas con autismo y sus familias, además de potenciar su inclusión social en diferentes aspectos como; laborales, educativos, de ocio...

En cuanto a los fines educativos que persigue esta asociación, se basan principalmente en prestar apoyo psicológico y emocional a los/as usuarios/as a través de una metodología fundamentada. Dicha metodología consiste en la realización de una serie de actividades diversas y completas con la finalidad de alcanzar una serie de objetivos.

Tras realizar un voluntariado en la asociación se observó que tanto los usuarios como las familias necesitan formación en gestión emocional. La educación emocional es crucial para el desarrollo integral de cualquier persona, pero adquiere una importancia particular en el caso de las personas con TEA. Debido a las dificultades que suelen presentar en áreas como el reconocimiento, expresión y manejo de emociones, proporcionar una educación emocional adecuada puede transformar significativamente su capacidad para relacionarse con los demás y mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, las familias de personas con autismo enfrentan a menudo un conjunto de emociones intensas, como la incertidumbre, el miedo, la frustración, y la tristeza. La gestión emocional adecuada es crucial para que tanto los padres como los cuidadores puedan enfrentar estos retos, mejorar su bienestar y brindar el apoyo necesario a la persona con autismo.

### **1.3 Objetivos del TFM**

El propósito principal de este Trabajo de Fin de Máster es desarrollar una propuesta de intervención para personas con TEA en relación a la gestión emocional.

Para alcanzar este objetivo, el proyecto se plantea una serie de metas específicas:

- Analizar los fundamentos teóricos relacionados con el TEA y el desarrollo de competencias emocionales.
- Identificar las principales dificultades que se manifiestan en el desarrollo de competencias emocionales en personas con TEA en sus contextos educativos y familiares.
- Fundamentar las acciones que formarán parte de la estrategia de intervención que facilite el desarrollo de competencias emocionales de las personas con TEA en sus contextos educativos y familiares.

## **2. Desarrollo de la propuestas**

### **2.1. Objetivos de la Intervención**

#### **2.1.1 Objetivo General**

Desarrollar un guión social dirigido a personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) que les ayude a comprender y gestionar de manera efectiva sus emociones, con el fin de mejorar su bienestar emocional y facilitar su adaptación en situaciones sociales cotidianas.

- Enseñar a las personas con TEA a identificar y etiquetar sus propias emociones y las de los demás, mediante el uso de ejemplos visuales y situaciones cotidianas descritas en el guión social.
- Proporcionar estrategias prácticas dentro del guion social para que las personas con autismo puedan regular sus emociones en situaciones difíciles, como el manejo de la frustración, la ira o la ansiedad.
- Instruir sobre comportamientos adecuados a través del guión social, facilitando la aplicación de habilidades sociales y emocionales en contextos reales, como la interacción con compañeros, familiares o maestros, mejorando la capacidad de relacionarse de forma positiva y equilibrada.

#### **2.2. Contextualización y Destinatarios**

La Asociación Asperger TEA Islas Canarias (ASPERCAN) ubicada en San Cristobal de La Laguna, tal y como su propio nombre indica, es una asociación sin ánimo de lucro, es decir, una organización no gubernamental (ONG). Esta nace en 2005 debido a que varias familias veían que las necesidades de sus hijos e hijas no se encontraban cubiertas, en condiciones de equidad, por la estructura sociosanitaria existente en el momento. ASPERCAN cuenta con tres sedes en el archipiélago canario: Gran Canaria, Lanzarote - Fuerteventura y Tenerife, aunque esta última no dispone de sede oficial, sino que tienen un lugar de encuentro en el Centro Ciudadano Las Madres.

En cuanto a los fines educativos que persigue esta asociación, se basan principalmente en prestar apoyo psicológico y emocional a los/as usuarios/as a través de una metodología fundamentada. Dicha metodología consiste en la realización de una serie de actividades diversas y completas con la finalidad de alcanzar una serie de objetivos.

Sin embargo, en el centro se encuentran tanto familias de origen canario como del norte de Sudamérica. No existen características concretas con las que se pueda describir a las familias ya que existe mucha diversidad, excepto que cuenten con, al menos, un miembro de la familia con el diagnóstico del trastorno del espectro autista. Es por ello que el guion social va dirigido a 13 personas usuarias de la asociación de entre 8 y 11 años.

### ***2.3. Competencias y/o habilidades***

El recurso está compuesto por seis guiones sociales (uno por cada emoción básica) en los que se representa de qué emoción se trata, como se siente al experimentarla, y qué se necesita hacer para gestionarla intentando que no afecte negativamente. Además, la mayoría de los guiones sociales que se presentan incluyen una última frase en la que se expresa “Me gusta sentir (la emoción)” o “No me gusta sentir (la emoción)”. Con esto hace entender que incluso las emociones cómodas como la alegría tienen efectos que pueden ser negativos, por ejemplo un exceso de alteración, excitación e inquietud. Además se pretende hacer ver a los niños y las niñas que todas las emociones, incluso las más incómodas como la ira o el miedo, a pesar de que resulte desagradable sentirlas, se pueden gestionar para que no afecten negativamente.

Todo esto se trabajará en las sesiones de acompañamiento previas al uso independiente del recurso.

A la hora de trabajar la identificación y gestión de las emociones con los niños y las niñas con el uso de guiones sociales para cada una de ellas, se precisa de un apoyo previo por parte de los y las profesionales de la asociación, antes de que puedan usarlos de forma independiente, que es el fin último de esta herramienta. Se trata de una o varias sesiones de apoyo (según las necesidades y avances de cada niño y cada niña), en las cuales se les enseñará a hacer un buen uso del recurso. Estas sesiones estarán compuestas por una parte más teórica en la que se le hará hincapié a los usuarios y las usuarias sobre los conocimientos básicos de las seis emociones que se trabajan (felicidad, tristeza, ira, asco, sorpresa y miedo): qué son, cómo se representan en las personas y qué hacer para gestionar sus efectos. A continuación, una vez definidas las emociones durante las sesiones mencionadas, se llevará a cabo una intervención más práctica e individualizada a través de la cual los y las profesionales tratarán de identificar las características personales de cada niño y cada niña con respecto a cada emoción, estableciendo así unas pautas para el uso de los guiones sociales personificadas para cada uno y cada una. Es decir, a que algunas personas necesitan

centrarse más en los gráficos, otras en el texto, otras precisan ejemplos concretos para poder asignar un significado a cada gráfico, etc. Por eso es importante que, aunque la intención es que los niños y las niñas sean capaces de utilizar los guiones sociales por sí mismos, aprendan a hacerlo acompañados y acompañadas en un principio.

## **2.4. Metodologías**

Teniendo en cuenta las necesidades identificadas, se pretende intervenir adaptándose a las necesidades individuales en el marco de un abordaje individualizado basado en el apoyo emocional de cada persona con TEA. De esta forma, se debe adaptar a la realidad de las personas con las que se trabaja, porque las situaciones, aunque sean compartidas, generan múltiples reacciones y significados para quienes las viven.

En base a las necesidades del colectivo, es conveniente emplear una metodología de carácter activa y participativa, en la que los participantes del colectivo sean los protagonistas de su propio aprendizaje y sientan la motivación por aprender a gestionar las emociones. Basada en una enseñanza innovadora, puesto que el aprendizaje estará enfocado en sus propias emociones, lo que permitirá que en futuras situaciones a las que se enfrenten, aunque sean complejas, sean capaces de identificarlas y en caso, de que se presenten de forma negativa, gestionarlas sin depender de apoyo profesional. Por lo tanto, esto da lugar a una evolución y desarrollo integral del colectivo como son las personas con algún trastorno que se considere dentro del espectro autista.

La metodología propuesta permite a los educadores ajustar las estructuras educativas para atender la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje de los estudiantes. Con esto se busca una incorporación más efectiva de los estudiantes a un mundo de metodologías activas que les resulten interesantes. Además, se involucra a las familias en el proceso educativo para garantizar que se satisfagan las necesidades individuales de cada estudiante (Belepucha, 2020).

Otra metodología a emplear es el aprendizaje colaborativo. Los estudiantes trabajan juntos en grupos o equipos para lograr un objetivo común, compartir conocimientos y resolver problemas de manera conjunta. En lugar de aprender de forma individual y competitiva, los estudiantes colaboran activamente, contribuyendo con sus ideas y habilidades para enriquecer la experiencia de aprendizaje de todos. (Guanipa, 2021).



## **2.5 Recursos, Materiales e Infraestructuras**

Para garantizar la adecuada ejecución de las actividades planificadas, es fundamental disponer de espacios y recursos específicos que faciliten el desarrollo de los diferentes enfoques pedagógicos. En primer lugar, se necesita un aula equipada con material tecnológico avanzado, como un proyector y acceso a internet, que permita el uso de herramientas audiovisuales esenciales para captar la atención de los participantes y mejorar la comprensión de los contenidos. El uso de este equipo es crucial para presentar materiales visuales, videos educativos, y ejemplos prácticos que refuercen el aprendizaje, especialmente en un contexto donde las imágenes y el contenido multimedia juegan un papel clave en la asimilación de conceptos.

Además, se contempla una salida educativa al zoológico, que proporcionará una oportunidad única para que los participantes experimenten un contacto directo con el entorno natural. Este tipo de experiencias son particularmente valiosas en el desarrollo de habilidades sensoriales y sociales, permitiendo que los individuos observen y comprendan de manera práctica conceptos relacionados con el mundo animal, la naturaleza, y la empatía. La visita al zoológico no solo enriquece el aprendizaje teórico, sino que también ofrece un espacio propicio para poner en práctica las habilidades de gestión emocional y social aprendidas.

Por último, es imprescindible contar con un aula amplia, destinada a la realización de asambleas y dinámicas grupales. Este espacio debe ser lo suficientemente grande para garantizar la comodidad de todos los participantes, promoviendo un ambiente participativo y libre de distracciones. En este contexto, se llevarán a cabo actividades colaborativas que fomenten la reflexión, el intercambio de ideas y la aplicación de habilidades sociales, permitiendo que los participantes compartan sus experiencias y aprendizajes en un entorno seguro y adecuado para la interacción grupal. La amplitud del aula también permitirá la flexibilidad en la disposición del mobiliario, lo que facilita la organización de actividades dinámicas y el desarrollo de un clima de convivencia y apoyo mutuo.

El centro cuenta con diversos profesionales que actúan y dan respuesta a las necesidades de los/as usuarios/as y sus familias. En primer lugar encontramos a una docente graduada en Sociología y una pedagoga especializada en educación especial. Por otro lado, podemos encontrar a una monitora titulada en el Ciclo Superior de Módulo Profesional de

Integración Social. Estos tienen puestos y funciones de responsabilidad de trabajo diferentes, desde el ámbito social como pedagogas, trabajadores sociales y educadores.

Por otro lado, el equipo de profesionales está constituido por la coordinadora más el grupo el voluntariado, quienes se encargan del procedimiento de las actividades y son los responsables del buen desarrollo de las dinámicas dirigidas a los usuarios y las usuarias del centro. Además, tratan de planificar nuevas actividades y proyectos para llevar a cabo con el resto del equipo.

A modo de síntesis, en la tabla 3 se explica la infraestructura, los materiales y los recursos que posee ASPERCAN:

**Tabla 3:**

*Infraestructuras, materiales y recursos de ASPERCAN*

Infraestructura	Materiales	Recursos
Espacios de trabajo y terapia:	Comunicación:	Humanos:
- Aulas	- Tarjetas visuales	- Docente graduada en Sociología
- Áreas sensoriales	- Tableros de comunicación	- Monitora titulada en el Ciclo Superior de Módulo Profesional de Integración Social
- Área para actividades de juego y grupales	- Libros	- Pedagoga especializada en educación especial
Baños adaptados	- Rompecabezas	- Personal específico para talleres
Área de descanso	Juguetes sensoriales:	Mobiliario funcional:
Teatro	- Pelotas antiestrés	- Mesas
Espacio fuera de la asociación para realizar talleres como:	- Plastilina	- Sillas
- Cocina saludable	- Bolas de yoga	- Estanterías
- Autonomía	Material fungible:	- Sillones
- Lectura	- Folios	- Cojines
- Familia	- Rotuladores	Recursos tecnológicos:
	- Crayones	- Ordenadores
	- Bolígrafos	
	- Lápices	
	- Gomas	
	- Sacapuntas	
	- Tijeras	

- portátiles para docentes
- Proyector
- Pizarra digital

Nota: Elaboración propia a partir de la página web de ASPERCAN.

## 2.6. Temporalización

En relación con el tiempo estimado para la ejecución del proyecto, como se muestra en la tabla 4, se contempla un plazo de 12 meses para cumplir con los objetivos establecidos. Desde mayo de 2025 hasta mayo del año siguiente, las actividades se llevarán a cabo durante tres horas semanales, excluyendo los días festivos nacionales, así como los periodos de Navidad, Semana Santa, carnaval y las vacaciones de verano. A lo largo de estas semanas, se espera que los contenidos impartidos sean asimilados gradualmente, de manera que los conocimientos adquiridos se refuercen mutuamente, favoreciendo el reconocimiento de las emociones. El programa comenzará con conceptos básicos, permitiendo introducir temas más complejos en etapas posteriores.

**Tabla 4:**

*Cronograma*

MESES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			EVALUACIONES		
	1	2	3	Inicial	Procesual	Final
MAYO						
JUNIO						
JULIO						
AGOSTO						
SEPTIEMBRE						
OCTUBRE						
NOVIEMBRE						
DICIEMBRE						
ENERO						

<b>FEBRERO</b>								
<b>MARZO</b>								
<b>ABRIL</b>								
<b>MAYO</b>								

Nota: Elaboración propia a partir de la página web de AsperCan.

**Leyenda:** Como se puede observar cada color está asociado a cada objetivo, y, además, a las diferentes evaluaciones que se llevarán a cabo, remarcando los meses en las que se realizarán las diferentes actividades.

### 2.7. Evaluación

En primer lugar se llevará a cabo una evaluación inicial tiene como objetivo obtener una visión clara del punto de partida de los participantes antes de comenzar el proyecto educativo. Se realiza al principio del proceso y permite identificar los conocimientos previos, habilidades, competencias, y necesidades de los estudiantes. A través de esta evaluación, se puede adaptar el diseño del proyecto a las características del grupo. Algunas herramientas comunes para la evaluación inicial incluyen cuestionarios diagnósticos (*anexo 1*), encuestas, entrevistas, observaciones directas o pruebas de conocimientos previos. Esto facilita la personalización del enfoque educativo y la fijación de metas realistas y alcanzables.

Posteriormente una evaluación procesual, se lleva a cabo de manera continua durante el desarrollo del proyecto. Su objetivo principal es monitorear el progreso de los participantes y ajustar las estrategias de enseñanza o actividades en función de los resultados observados. Esta evaluación permite detectar dificultades, retroalimentar a los estudiantes de forma oportuna y corregir desviaciones en el proceso de aprendizaje. Las herramientas para la evaluación procesual pueden incluir observaciones, registros de progreso, autoevaluaciones, cuestionarios breves, debates grupales o actividades prácticas.

Y por último se realizará una evaluación final, tiene como finalidad medir el grado de consecución de los objetivos propuestos. Evalúa los resultados obtenidos por los participantes, verificando si han adquirido los conocimientos, habilidades o competencias esperadas. Esta evaluación permite valorar el impacto global del proyecto y detectar áreas de mejora para futuros proyectos. Las herramientas comunes para la evaluación final incluye exámenes, proyectos finales, informes, rúbricas de desempeño o entrevistas grupales (*anexo 2*).

## 2.8 Sesiones de Trabajo

A continuación se presentan tres tablas de actividades diseñadas para facilitar el desarrollo de habilidades específicas en los participantes. Cada tabla detalla las actividades planificadas, los objetivos asociados. Estas actividades están estructuradas para ser significativas y efectivas, promoviendo tanto el aprendizaje individual como el trabajo en grupo. A través de este enfoque, se busca garantizar una experiencia educativa enriquecedora y adaptada a las necesidades de todos los involucrados.

### Tabla 5, 6 y 7:

*Objetivos específicos acompañado de su denominación y los resultados esperados.*

---

<b>Objetivo específico 1: Facilitar el aprendizaje de las emociones.</b>	
<b>Nombre de la actividad</b>	¿Qué es lo que siento?.
<b>Desarrollo</b>	Durante esta sesión se proyectan audiovisuales (películas, cuentos...), de manera adaptada al colectivo, se representen las emociones para que estos y estas las conozcan y sepan reconocerlas en su día a día.
<b>Resultados esperados</b>	Se espera que mediante pautas y técnicas orientadas en recursos visuales (vídeos, presentaciones, entre otras) reconocer las emociones de uno mismo o una misma. ( <b>Anexo 3</b> )

Nota: Elaboración propia

---

<b>Objetivo específico 2: Favorecer la gestión de las emociones</b>	
<b>Nombre de la actividad</b>	Lo que veo, lo interpreto.
<b>Desarrollo</b>	Durante esta sesión se realizan salidas al exterior del centro, ya sea al zoológico, cine... Se elige este tipo de actividad ya que el colectivo sale a la realidad donde se presentan diferentes situaciones y, por ende, emociones. A través de pictogramas que elaboramos previamente, el usuario/a debe identificar la emoción que se manifiesta en ese momento. Por ejemplo: en el zoológico, ¿qué emoción se despierta al oír el ruido de un león.
<b>Resultados esperados</b>	Se espera que con la ayuda de guiones sociales los usuarios/as puedan gestionar sus emociones en diferentes lugares como por ejemplo, en el zoológico o en el cine.

Nota: Elaboración propia.

---

**Objetivo específico 3: Potenciar habilidades sociales.**

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Mi emoción y yo.
<b>Desarrollo</b>	Una vez implementadas las actividades anteriores, en esta sesión, se crea un círculo en donde todos y todas sean capaces de transmitir al compañero o compañera sentimientos que se le han presentado en las visitas al exterior o en cualquier situación que quieran compartir.
<b>Resultados esperados</b>	Como resultado de las actividades anteriormente planteadas, se pretende que los usuarios/as reconozcan lo que sienten de manera positiva para expresarlo en sus contextos de desarrollo. Hasta el punto de que sepan exponerlo al grupo.

---

Nota: Elaboración propia.

### **3. Conclusiones**

#### **3.1 Aportaciones**

El proyecto de intervención sobre la gestión emocional en personas con autismo, llevado a cabo en ASPERCAN, una asociación especializada, ha demostrado ser un recurso

valioso para el desarrollo integral de los participantes. A través de actividades estructuradas y enfoques personalizados, se ha facilitado la identificación y regulación de emociones, lo que ha contribuido significativamente al bienestar emocional de los individuos involucrados. Este proceso no solo podrá mejorar su capacidad para enfrentar situaciones cotidianas, sino que también ayudará a fomentar habilidades sociales que permiten interacciones más efectivas y positivas con su entorno.

El impacto de este proyecto se manifiesta no solo en el crecimiento personal de los participantes, sino también en la sensibilización y capacitación de sus familias y educadores. La educación emocional se ha consolidado como una herramienta esencial para empoderar a las personas con TEA, promoviendo su autonomía y calidad de vida. Al equipar a los familiares y educadores con estrategias y recursos adecuados, hemos creado un entorno más comprensivo y apoyador, lo que a su vez beneficia a los participantes en su desarrollo (García-Villamizar & Dattilo 2010).

### ***3.2. Limitaciones y Propuesta de Mejora***

Tras explorar la asociación y las actividades que se realizan, se ha observado que ninguna de ellas aborda la gestión emocional en el colectivo. Por ello, se llevó a cabo un análisis de necesidades para identificar los aspectos más relevantes que deberían ser tratados. Se considera esencial desarrollar un proyecto centrado en esta temática, dado que los usuarios enfrentan dificultades para interpretar, gestionar y expresar sus emociones hacia los demás.

Además, se reconoce que este aspecto, a menudo subestimado, es fundamental para que los niños y niñas puedan desarrollar habilidades sociales y desenvolverse en su vida cotidiana. Es importante señalar que este recurso está dirigido a un grupo de niños y niñas diagnosticados con lo que anteriormente se conocía como Síndrome de Asperger, ahora clasificado como nivel 1 de autismo, que representa el grado más leve dentro del espectro. Este detalle es crucial, ya que resalta la complejidad de trabajar con personas con discapacidad intelectual, lo que requiere una definición precisa del grupo y sus características específicas, evitando así generalizaciones.

En términos generales, la investigación sobre gestión emocional y autismo se encuentra en una fase inicial, y hay múltiples áreas que pueden explorarse en el futuro para

mejorar nuestra comprensión sobre cómo la gestión emocional puede impactar positivamente en la calidad de vida de las personas con autismo (McIntosh, et al., 2018).

### **3.3. Futuras Líneas de Intervención**

La investigación futura sobre gestión emocional y autismo debería explorar una variedad de temas, incluyendo la eficacia de las intervenciones de gestión emocional, los factores subyacentes a las dificultades en este ámbito, la conexión entre la gestión emocional y otros síntomas del autismo, la relación entre la gestión emocional y el bienestar, así como la gestión emocional en personas con autismo de alto funcionamiento.

En relación con el proyecto, una de las líneas de intervención futuras consistirá en implementar seis recursos sociales, es decir, desarrollar guiones sociales y pictogramas para cada emoción principal (*anexo 4*) con el objetivo de enseñar la gestión de las emociones básicas. Esto ayudará a fomentar el crecimiento de la inteligencia emocional, contribuyendo así a su funcionalidad en la sociedad, como por ejemplo, facilitando la creación de relaciones con sus compañeros, la toma de decisiones significativas y la comprensión de modelos de conducta basados en lo que sienten.

Sin embargo, la esencia de este proyecto radica en la importancia de reconocer y, en realidad, identificar lo que están sintiendo. ¿Cómo se puede comprender algo si no se conoce? Por ello, se busca que los niños y niñas a los que se dirige este proyecto aprendan a conocerse a sí mismos para poder entender a los demás, lo que, a su vez, promoverá el desarrollo de sus habilidades sociales.

## **4. Referencias**

- Aranguren, M. (2016). *Construcción social de las emociones, hermenéutica y antropocentrismo: hacia un naturalismo antipositivista*. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6983971>



Artigas-Pallarés, J. (2001). Las fronteras del autismo. *Revista Neuronal Clínica*, 2(1), 211-224.

Alzina, R. (2011). *Educación emocional*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3425891>

Benavidez, V., & P, R. F. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6794283>

Bravo-Sanzana, M., Salvo, S., & Mieres-Chacaltana, M. (s. f.). *La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje*.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342015000200001](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200001)

Cadena, J., & d'Àvila, J. (2018). *Psicología de las emociones*.

Canarias, R. (2019, 29 de marzo). *4.701 personas con discapacidad consiguieron un trabajo en Canarias en 2017*. Dependencia en Canarias.

<https://www.dependenciaencanarias.com/4-701-personas-con-discapacidad-consiguieron-un-trabajo-en-canarias-en-2017/>

Confederación Autismo España. (2022). *Autismo España - TEA, Trastorno del espectro autista*. Autismo España. <https://autismo.org.es/>

Cibralic, S., Kohlhoff, J., Wallace, N., McMahon, C., & Eapen, V. (2019). *A systematic review of emotion regulation in children with Autism Spectrum Disorder*. Research in Autism Spectrum Disorders,

De Iudicibus, L. (2011). *Trastornos generalizados del desarrollo*. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica. .

Mocholí, A.(2015). *La importancia de gestionar las emociones en la escuela: Implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje*. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7857438>

Esquivel, L. (2015). *El libro de las emociones*. Debolsillo.

Estrategia Española en el Trastorno del Espectro Autista. (s.f.). *Gobierno de España*.  
[https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/discapacidad/docs/Estrategia\\_Espanola\\_en\\_TEA.pdf](https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/discapacidad/docs/Estrategia_Espanola_en_TEA.pdf)

Fernández-Álvarez, H., & Fernández-Álvarez, J. (2017). *Terapia cognitivo conductual integrativa*.

García-Fernández, M., & Mas, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>

García Retana, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. *Revista Educación*, <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>

García-Villamizar, D., & Dattilo, J. (2010). *The impact of a leisure program on the quality of life of individuals with autism*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*,

<https://doi.org/10.1007/s10803-009-0852-8>

Gallego, Y., & Hervias, R. (2014). *La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4892986>

Guanipa, L., & Franco, G. (2021). *Aprendizaje colaborativo en tiempos de pandemia hacia la construcción de un eje socioeducativo*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8655477>

Güiza, S., & Peiro, P. (2022). *La importancia de las relaciones interpersonales en la investigación inclusiva*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8618703>

Hurtado, E., & Guarro, M. (2015). *Tratamiento cognitivo-conductual de un niño con trastorno del espectro autista e impulsividad*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4918559m>

La Ciudad Accesible. (2018). *Metodologías para potenciar la integración social en niños con TEA*. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/5692>

Lacunza, A., & de González, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. *Fundamentos en Humanidades*.

La Economía Canaria (s.f.). El blog de

economía. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/casilher/la-economia-en-espana/la-economia-canaria/>

Santana, I. (2000). *Evaluación cognitiva y emoción*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=621855>

Lira, N. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*.

LibrosEnRed.

Lopez, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.

[https://www.researchgate.net/publication/28257980\\_La\\_educacion\\_emocional\\_en\\_la\\_educacion\\_infantil](https://www.researchgate.net/publication/28257980_La_educacion_emocional_en_la_educacion_infantil)

Martín, EMA (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, S.L.

Melamed, A. (2016). *Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente*. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy.

Mercado, Y., Martínez, L., & González, M. (2016). *Autismo y evaluación*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7933140>

Miguel Miguel, A. (2018). *El mundo de las emociones en los autistas*. Education in the Knowledge Society (EKS),. <https://doi.org/10.14201/eks.19419>

Moreno Muñoz, E., & Herrera Ríos, A. (2022). *Caracterización de los modelos de evaluación cognitiva del ser humano en los estudios ergonómicos*.

Moya, J., Vega, L. & González, P. (1990). *La teoría de las emociones de James-Lange*.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=68193>

Núñez, A. (2018). *Desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado con autismo*.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6763878>

Núñez, A., & Conde, J. (2020). *Emociones y Autismo: Respuesta educativa a sus*

*necesidades*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7546963>

Papanicolaou, A. (2004). *Walter Canon y el surgimiento del cerebrocentrismo*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2011685>

Plamper, J. (2014). *Historia de las emociones: caminos y retos*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4961076>

Ramos, M. (2010). *¿Qué es el autismo?: La experiencia de padres inmersos en la*

*incertidumbre*. Intersecciones en Antropología.

Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto

Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su

inclusión social. (3 de diciembre de 2013). Boletín Oficial del Estado (BOE).

<https://www.boe.es/eli/es/rdlg/2013/11/29/1/dof/spa/pdf>

Reglamento de régimen interno de ASPERCAN. (s.f.). *ASPERCAN*.

<http://aspercan.com/wp-content/uploads/2020/10/COPIA-Reglamento-Regimen-Inter-no-ASPERCAN.pdf>

Redó, N. (2010). *La educación emocional y la comunicación escolar*. Vivat Academia.

Leys, R. (2011). *The turn to affect: A critique*. Critical Inquiry.

López, L., & Freire, E. (2021). *Importancia de la pedagogía en los estudiantes con TDAH. Aspectos relevantes*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9556471>

Suárez, L. (2016). *La influencia de las emociones en las expresiones faciales según Paul Ekman*. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales.

<http://www.eumed.net/rev/ccss/2016/02/emociones.html>

Tendlarz, S. & Bayon, P. (2020). *¿Qué es el autismo? Infancia y psicoanálisis*. Grama Ediciones.

Tobón, M. (2012). *Detección temprana de autismo: ¿es posible y necesaria?* Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3977325>

Ustárrroz, J., Pérez-Sayes, G., Erekatxo-Bilbao, M., & Valero, C. (2007). *¿Qué es la teoría de la mente?* Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2279027>

## **5. Anexos**

### **Anexo 1:**

*Cuestionario de Diagnóstico sobre la Gestión Emocional:*

*1. Identificación de emociones:*



- *¿Con qué frecuencia sientes que puedes identificar lo que estás sintiendo en un momento dado?*

- *( ) Siempre*
- *( ) A menudo*
- *( ) A veces*
- *( ) Rara vez*
- *( ) Nunca*

*2. Expresión de emociones:*

- *¿Te sientes cómodo expresando tus emociones a los demás?*

- *( ) Muy cómodo*
- *( ) Algo cómodo*
- *( ) Neutral*
- *( ) Algo incómodo*
- *( ) Muy incómodo*

*3. Manejo de la frustración:*

- *Cuando te sientes frustrado, ¿qué tan bien puedes calmarte?*

- *( ) Muy bien*
- *( ) Bien*
- *( ) Regular*
- *( ) Mal*
- *( ) Muy mal*

*4. Reconocimiento de emociones en otros:*

- *¿Te resulta fácil reconocer cómo se sienten las otras personas?*

- *( ) Muy fácil*
- *( ) Algo fácil*
- *( ) Neutral*
- *( ) Algo difícil*
- *( ) Muy difícil*

*5. Estrategias de afrontamiento:*

- *¿Tienes estrategias que utilizas para manejar tus emociones cuando te sientes abrumado?*

- *( ) Siempre*
- *( ) A menudo*
- *( ) A veces*
- *( ) Rara vez*
- *( ) Nunca*

*6. Impacto de las emociones en la vida diaria:*

- *¿Cómo afectan tus emociones tu vida diaria y tus relaciones?*

- *( ) Muy positivamente*
- *( ) Algo positivamente*

- ( ) *Neutral*
- ( ) *Algo negativamente*
- ( ) *Muy negativamente*

7. *Apoyo emocional:*

- *¿Sientes que tienes suficiente apoyo emocional de amigos o familiares?*
- ( ) *Siempre*
- ( ) *A menudo*
- ( ) *A veces*
- ( ) *Rara vez*

**Anexo 2:**

Preguntas para la Asamblea (entrevistas grupales):

1. *¿Qué emociones sientes con más frecuencia y cómo las identificas?*
2. *¿Hay alguna emoción que te resulte difícil de expresar? ¿Por qué crees que es así?*

3. ¿Qué actividades o situaciones te ayudan a sentirte más tranquilo/a cuando estás abrumado/a por tus emociones?
4. ¿Cómo te gustaría que los demás te apoyaran cuando te sientes ansioso/a o triste?
5. ¿Qué estrategias utilizas para manejar tus emociones en momentos difíciles?
6. ¿Hay alguna emoción que te gustaría entender mejor?
7. ¿Qué tipo de recursos o herramientas crees que podrían ser útiles en un proyecto de educación emocional?
8. ¿Cómo te sientes al hablar sobre tus emociones con otras personas?
9. ¿Qué te gustaría que los demás supieran sobre tu experiencia emocional?
10. ¿Hay algo que te gustaría cambiar en la forma en que se habla de las emociones en la educación?

**Anexo 3:**

*Propuesta de guión social emocional.*

**FELICIDAD**

Cuando siento FELICIDAD



estoy contento/contenta

y a veces muy alterado/alterada

por eso necesito relajarme



Para ello uso técnicas de respiración:



cojo aire por la nariz



y lo suelto por la boca



y repito hasta que estoy tranquilo/tranquila



Me gusta sentir

**FELICIDAD**

felicidad

**IRA**

Cuando siento IRA



estoy enfadado/enfadada

y a veces muy alterado/alterada

por eso necesito relajarme



Para ello uso técnicas de respiración,



escribo lo que siento



y lo comunico cuando puedo



sin gritar ni insultar



No me gusta sentir

**IRA**

IRA

**Anexo 4:**

*Propuesta de futuro del guión social emocional.*

**MIEDO**



Cuando siento  
MIEDO

estoy asustado



y eso me impide  
hacer muchas cosas



por eso necesito  
relajarme



Para ello tengo que  
comunicar lo que está  
pasando,



respirar



y estar  
acompañado



hasta que vea que no  
hay ningún peligro



No me gusta sentir

**MIEDO**

miedo

**ASCO**



Cuando siento  
ASCO

estoy  
disgustado/disgustada



y a veces eso me  
enfada



por eso necesito  
relajarme



Para ello tengo que  
comunicar lo que está  
pasando



sin gritar



ni burlarme



y si es necesario me  
voy a otro sitio



No me gusta sentir

**ASCO**

asco

TRISTEZA



Cuando siento tristeza

estoy melancólico/  
melancólica



y a veces muy  
desanimado/  
desanimada



por eso necesito  
desahogarme



A veces necesito llorar,



respirar



o contarle a  
alguien por qué  
estoy triste



hasta que me  
siento más  
animado/animada



No me gusta  
sentir

TRISTEZA

tristeza

SORPRESA



Cuando siento  
SORPRESA

estoy  
nervioso/nerviosa



y muy  
alterado/alterada



por eso necesito  
relajarme



Para ello uso técnicas  
de respiración,



medito



y expreso cómo  
me siento



hasta que estoy más  
tranquilo/tranquila