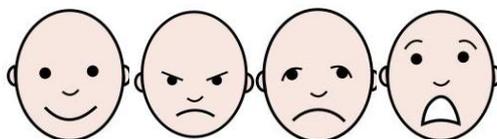




## LAS EMOCIONES PASO A PASO



Tal como las hemos trabajado con mi hijo



*Por Anabel Cornago, madre de un niño maravilloso que tiene autismo*

<http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>

Mi agradecimiento a la supervisión de la Dra. Ragna Cordes, a las fichas magníficas de Amaya Padilla (<http://qarachicoenclave.blogspot.com/>), el texto de Guadalupe (<http://aulautista.wordpress.com/>) y de Frances Vega (<http://www.viviendoenotradimension.com/>), los imprescindibles pictogramas de ARASAAC (<http://www.catedu.es/arasaac/>) y toda la información e imágenes que he ido encontrando en Internet.

Las emociones son muy complejas y afectan a todos los individuos. Las personas con autismo presentan un déficit en la percepción de las emociones, que constituyen un elemento esencial para contribuir al desarrollo afectivo y emocional del sujeto. Pero es incierto el mito que afirma que las personas con autismo no son capaces de sentir emociones y que no sienten apego a nadie. Las personas en el espectro del trastorno autista demuestran las emociones de forma diferente y tienen ciertas dificultades pero NO es cierto que no tienen sentimientos ni se apegan a nadie.

Favoreciendo la percepción y la expresión de emociones, sentimientos y deseos de las personas con autismo se mejorará la integración social de los mismos, tanto en niveles personales como sociales.

Las personas en el espectro comúnmente tienen mayores problemas en estas áreas:

**1) Identificar emociones**

**2) La habilidad de regular y controlar sus emociones**

**3) Dificultad en compartir sus sentimientos**

**4) Capacidad disminuida para ver las cosas desde el punto de vista de otros**

**5) Problemas en la identificación de la causa de sus sentimientos**

A partir de ahora veremos cómo trabajar las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo) paso a paso, tal y como lo hemos ido realizando -y seguimos- con mi hijo:

## **I. COMPRESIÓN EMOCIONAL**

1. Identificación de expresiones faciales
2. Comprensión de la relación entre situación y emoción
3. Comprensión de la relación entre deseo y emoción
4. Comprensión de la relación entre emoción y pensamiento
5. Una situación y diferentes emociones
6. "Crear" historias con emociones (fichas de trabajo)
7. Lectura de una historia que trabaja una emoción. Preguntas y soluciones.

## **II. EXPRESIÓN EMOCIONAL**

1. Expresión facial y corporal.
2. Autorregulación de la expresión emocional.
3. Adaptación de la expresión emocional al entorno y a las situaciones concretas.

La sorpresa la trabajamos más tarde de forma separada, por lo que al final del documento incluiré una link con el programa y actividades que seguimos. Otras emociones complejas como vergüenza, celos, envidia, orgullo... son complicadas de enseñar, por lo que las introduciremos en fases posteriores y no las trato en este texto.

Es importante durante este programa asegurarse de que el niño entra en interacción con el adulto y que le está atendiendo del modo más activo posible.

## **I. COMPRENSIÓN EMOCIONAL**

## 1.IDENTIFICACIÓN DE EXPRESIONES FACIALES:

OBJETIVO: Enseñar a a reconocer, nombrar y emparejar las cuatro emociones básicas: “contento”, “triste”, “enfadado” y “asustado”.

MATERIAL DE TRABAJO: fotografías hechas por nosotros, recortes de revista, imágenes y dibujos. Cuanto más variado sea el material, mejor.

<http://www.viviendoenotradimension.com/feelingsfacesc.pdf>

[http://www.mes-english.com/flashcards/files/feelings\\_span.pdf](http://www.mes-english.com/flashcards/files/feelings_span.pdf)

<http://disfasiaenaragoza.com/pictogramas/pictogramas.html>

<http://www.catedu.es/arasaac/s/arasaac/>

[http://rincones.educarex.es/diversidad/index.php?option=com\\_repository&Itemid=90&func=select&id=20](http://rincones.educarex.es/diversidad/index.php?option=com_repository&Itemid=90&func=select&id=20)

[http://www.iocresco.it/index.php?option=com\\_wrapper&view=wrapper&Itemid=88](http://www.iocresco.it/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=88)

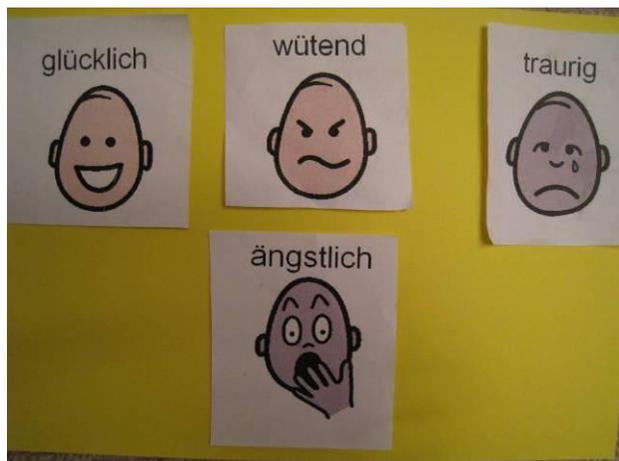
[http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/social\\_emotionshealthpeople.htm](http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/social_emotionshealthpeople.htm)

### Ejercicio 1. “(nombre del niño) pon (emoción) con (emoción)” (Leg richtig)

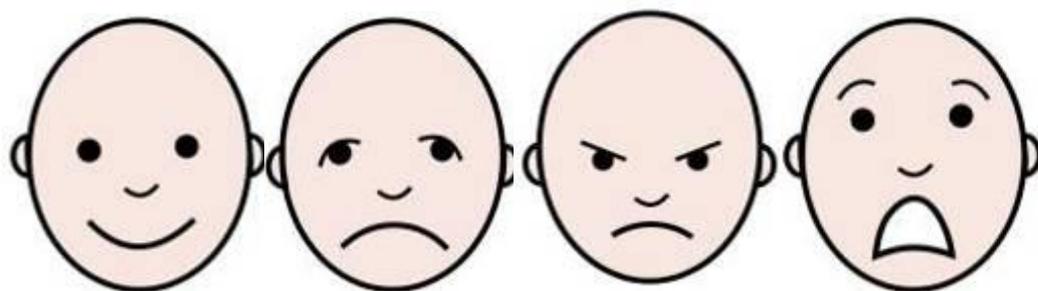
Utilizamos como material de trabajo cuatro dibujos en formato DINA4 muy básicos en los que se reflejaban las cuatro emociones:



También teníamos cuatro tarjetas **idénticas** con un Smily contento; cuatro con uno triste; cuatro con uno enfadado y cuatro con uno asustado.



Podéis utilizar estos magníficos pictogramas de ARASAAC:



Primero presentamos el material de trabajo:

“Mira, (nombre del niño), la niña está contenta” y reforzábamos la afirmación con mímica de estar contento. Colocábamos la imagen encima de la mesa. A continuación presentábamos el dibujo del smily contento. “Mira, es un Don Contento”, y lo colocábamos encima del dibujo grande con la niña contenta.

“Mira, (nombre del niño), el niño está triste”. Y lo mismo.

Después de haber presentado estas dos emociones básicas, recogíamos el material y empezábamos a trabajar. Se cogía el dibujo grande con la niña contenta: “Mira, la niña está contenta” y se colocaba en la mesa. Y lo mismo con el dibujo del niño triste. Junto a mi hijo había un montoncito con los smilies contentos y tristes.

Cogíamos una tarjeta, la mostrábamos y decíamos: “Mira, (nombre del niño), un Don Contento”. Se la dábamos y la orden:

“Pon contento con contento”. Si el niño no lo coloca, se le coge la manita con nuestra mano y se le ayuda a colocarlo. Recompensa y elogio: “Muy bien, contento con contento”.

Si (nombre del niño) cogía un “Don triste”, pues la orden era: “Coloca triste con triste”.

Cuando se domina este ejercicio, se va variando la orden. Ya no se dice “coloca contento con contento”, sino “coloca bien”.

El siguiente paso sería trabajar “enfadado” y “asustado”.

Cuando ya se dominan, se trabaja con las cuatro emociones a la vez.

Refuerzo: Para ayudar a mi hijo a reconocer la expresión más simple de las emociones, moldeamos juntos caras con plastilina (lo que también refuerza estimulación sensorial). El juego era hacer con plastilina un:

Don Contento: la boca era una culebrilla curvada hacia arriba.

Don Triste: la boca era una culebrilla curvada hacia abajo y colocábamos también una “lágrima” junto a un ojo.

Don Enfadado: la boca era una culebrilla en forma de línea quebrada.

Don asustado: la boca era un óvalo.

## **Ejercicio 2: “(nombre del niño), pon (emoción) con (emoción)”**

Como material de trabajo comenzamos a usar **fotografías** con caras que expresaban las cuatro emociones básicas. La mecánica es como el ejercicio anterior.

Teníamos las fotografías ordenadas en cuatro cajas. En cada caja estaba pegada la cara del smily correspondiente. Cuando mi hijo ya lo iba dominando, colocábamos las fotografías de forma aleatoria, sin que tuviera como “refuerzo” la ayuda del smily.

Link material de trabajo:

[http://www.iocresco.it/index.php?option=com\\_wrapper&view=wrapper&Itemid=88](http://www.iocresco.it/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=88)

## **Enfado:**



## Alegría:



## Tristeza:



## Miedo:



### **Ejercicio 3: "Señala (emoción)"**

Como material de trabajo utilizaremos fotografías con caras que expresan emociones. Se colocan sobre la mesa y se da la orden:

"(nombre del niño), señala (emoción): contento)". Si el niño lo señala, de inmediato recompensa y elogio. Si no, se le ayuda a hacerlo conduciendo su manita con nuestra mano; recompensa y elogio.

Se pueden variar las órdenes: "coge (emoción)", "dame (emoción)", "guarda (emoción) en la caja".

Nota: es importante ir variando las fotografías y no utilizar siempre las mismas que el niño ya conoce.

## 2.COMPRENSIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE SITUACIÓN Y EMOCIÓN.

**OBJETIVO:** En este paso pretendemos que el niño sea capaz de identificar qué estados emocionales se producen en diversas situaciones (anticipar la emoción que se producirá), así como ser capaz de explicar la relación causal entre situación y emoción.

Las actividades a realizar son principalmente de análisis de imágenes o la realización de representaciones con miniaturas. Generaremos también situaciones y realizaremos preguntas muy sencillas sobre ellas: “¿Cómo está?” . Más adelante trabajaremos la causalidad: “¿Por qué está el niño contento?, porque...”

### **Ejercicio 4: “¿Está contenta?”, “¿cómo está?”**

Para este ejercicio hicimos pequeñas simulaciones de “teatro” . Se necesitan al menos dos personas con el niño. Hay que provocar una gran interacción con una mímica muy exagerada. (aparte de la comprensión se va a trabajar expresión de emoción)

**Contento:** Haz que un adulto le haga cosquillas a otro o le dé de comer una cucharada de helado. Con grandes mímicas se expresará: contento. Entonces pregunta al niño «¿Cómo se siente él (ella)?». Ayuda al niño a responder «Contento» o «Él (ella) está contento».

Poco a poco se puede enseñar al niño a aplicar estas denominaciones de emoción a sí mismo. El niño aprenderá a hacer caras de alegría y tristeza. Al idear programas más elaborados para la identificación de los propios sentimientos, se deben hacer paralelos los programas que ya hemos descrito para enseñar al niño a nombrar emociones en otros:

Por ejemplo: el adulto le hace cosquillas o le da helado al niño. La pregunta es: “¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?”. “Contento”.

**Asustado:** Una vez que el niño pueda responder apropiadamente a la pregunta sin apoyo, se introduce una segunda emoción, asustado. Ahora el primer adulto actuará como si él o ella fuera a golpear al segundo adulto, quien se encoge y hace signos de estar asustado. Al igual que antes, pregunta «¿Cómo se siente él (ella)?». Apoya y refuerza al niño para que responda de un modo apropiado, «El (ella) está asustado». Observa que hay varias señales en esta situación que apoyan o indican el estado anímico. El más destacable es el contexto del sentimiento, por ejemplo, el primer adulto amenazando con golpear al segundo. Gradualmente estas señales se deben disminuir para que el niño pueda responder apropiadamente sólo mirando la cara del segundo adulto. En otras palabras, el niño habrá aprendido a leer las señales del estado emocional prestando atención sólo a las señales faciales.

**Enfado:** En general, cuanto más explícito sea el contexto de estos sentimientos, más fácil será para el niño distinguirlos. Volviendo a la primera situación en la que el niño observaba a un adulto golpeando al otro, la persona a la que se está golpeando (recibiendo el castigo) estará asustada mientras que la persona que golpea (da el castigo) tendría una expresión facial que mostrará enfado. Mientras al principio el niño ha aprendido a denominar los sentimientos del destinatario/receptor como «asustado», se le pedirá ahora describir los sentimientos del adulto que está golpeando (y quien parece enfadado).

**Triste:** El sentimiento de tristeza normalmente ocurre en el contexto de alguna clase de pérdida, así pues, la persona que enseña la tristeza debería crear una situación donde alguien pierde algo. Un ejemplo sería la situación donde un adulto le quita un juguete a un segundo adulto, y el segundo adulto imita tristeza haciendo como si llorara y se secara las lágrimas de la cara. Al niño se le pide entonces que nombre estos sentimientos, se le apoya («El se siente triste») y se le refuerza como antes.

### Ejercicio 5: “¿Está contento?”, “¿cómo está?”

Una forma útil de ampliar el programa anterior sería ir sustituyendo gradualmente al segundo adulto por dibujos/fotografías de gente que parece asustada o contenta. Al igual que en otros programas, cuantos más dibujos tengas y cuanto más variados sean, más efectivo será el programa.

Iremos haciendo un dibujo simple de forma interactiva con el niño en el que se narre una pequeña historia.

Ejemplo:



Dibuja un niño con un helado en la mano (haz el helado muy grande y una gran sonrisa en la cara del niño). Pregunta: “¿está contento el niño que tiene el helado?”. La respuesta deberá ser: “sí”.

Inmediatamente se refuerza la respuesta con recompensa y elogio: “muy bien, el niño está contento”. Como paso posterior se pregunta: “(nombre del niño), ¿cómo está el niño que tiene el helado”. La respuesta sería: “(el niño) está contento”. Recompensa y elogio.

A continuación se dibuja que el helado se cae al suelo (se va explicando y narrando). Hay variedad de preguntas: “El helado se ha caído, ¿está contento el niño?” o “El helado se ha caído, ¿está triste el niño?” o “¿cómo está el niño?, el helado se ha caído”.

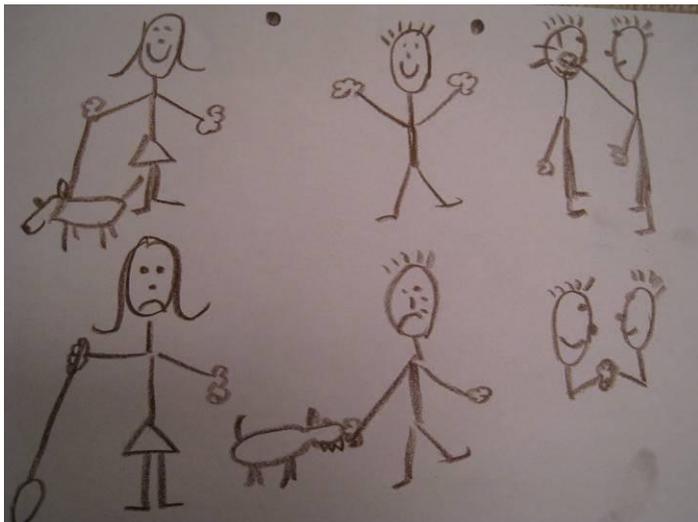
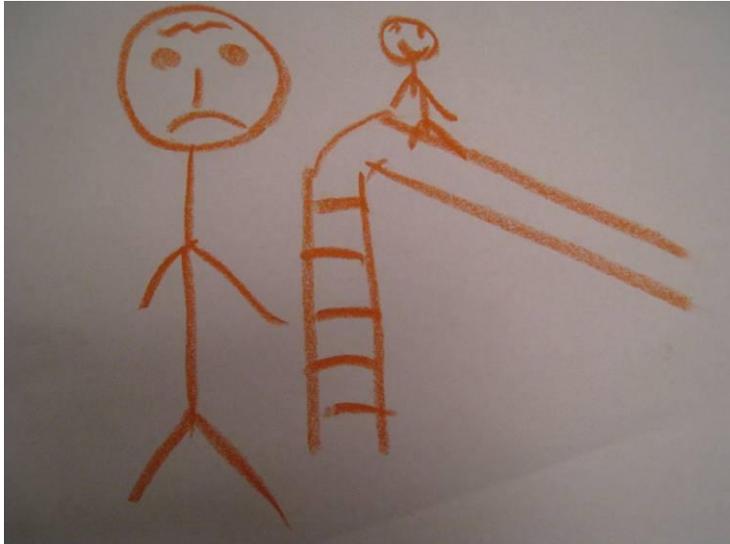
Otros ejemplos:

Se dibuja un niño que pega a otro. El niño que recibe el golpe está triste.

Se dibuja un niño al que le quitan un juguete (o el helado). El niño está enfadado.

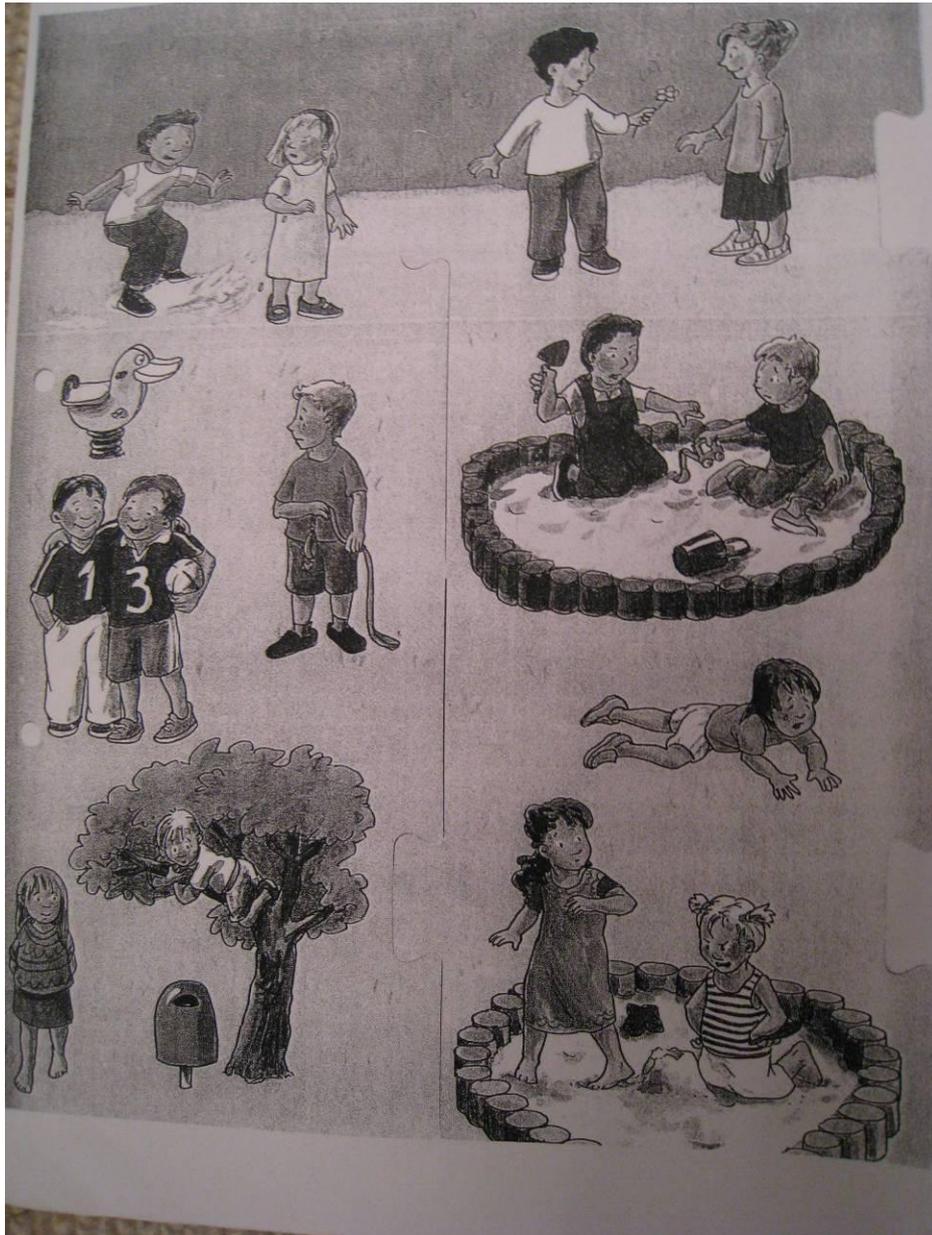
Se dibuja un niño que tiene que subir a un tobogán muy, muy alto. El niño tiene miedo. (Como complemento se puede dibujar a una mamá que sube con él y le ayuda).

Se dibuja un perro con dientes muy grandes. El niño tiene miedo. Luego viene el dueño del perro que se lo lleva. (este sería un buen inicio para ir introduciendo el concepto: “aliviado”).

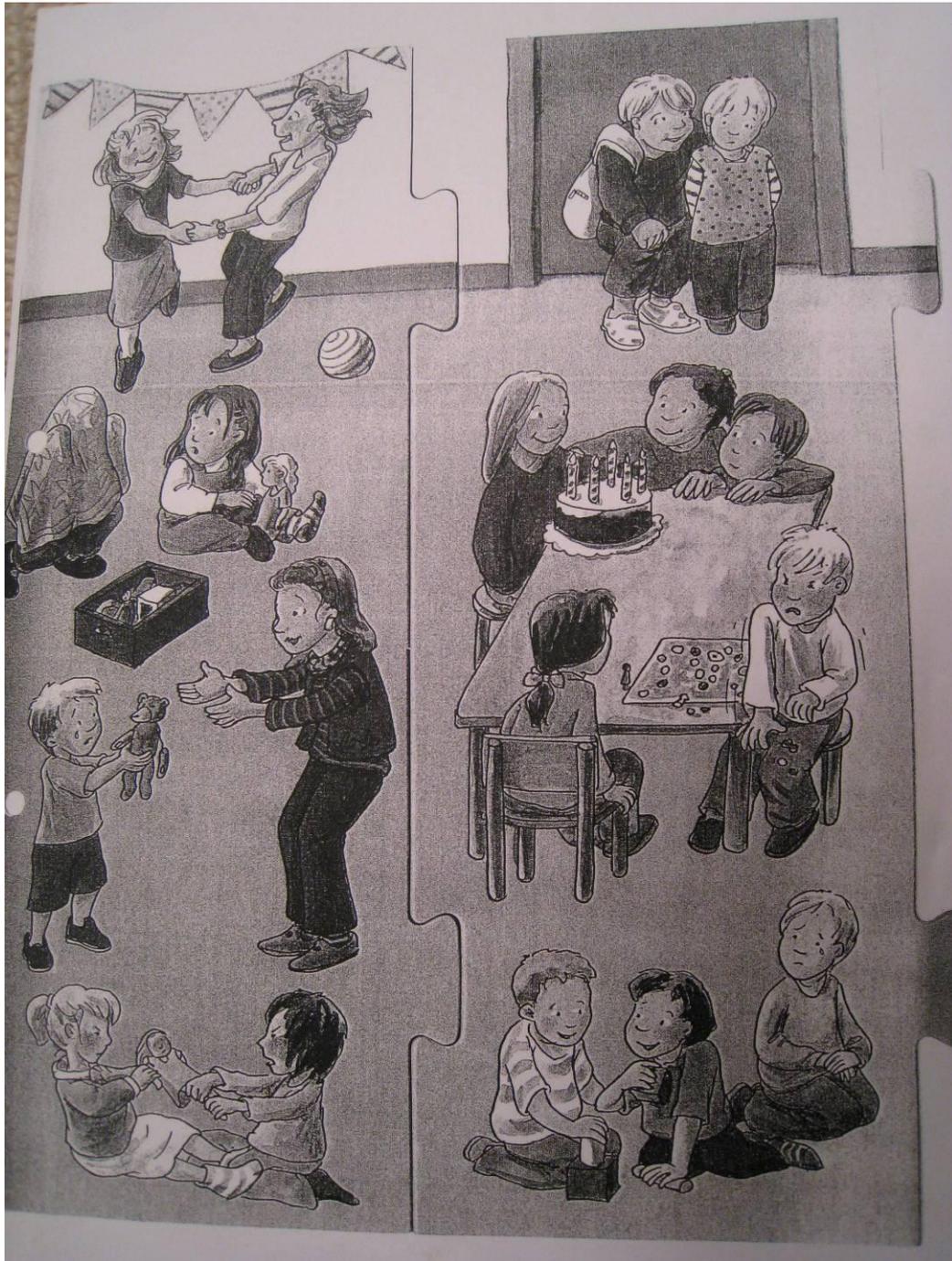


### Ejercicio 6: “señala contento”

Como material de trabajo utilizamos un puzzle (primero hacíamos el puzzle juntos) y unos dibujos en los que se mostraba a niños en distintas situaciones:



Se van explicando y trabajando las situaciones con el niño. Y después se le pide: “señala al niño contento” o “señala al niño triste, enfadado, etc.”.

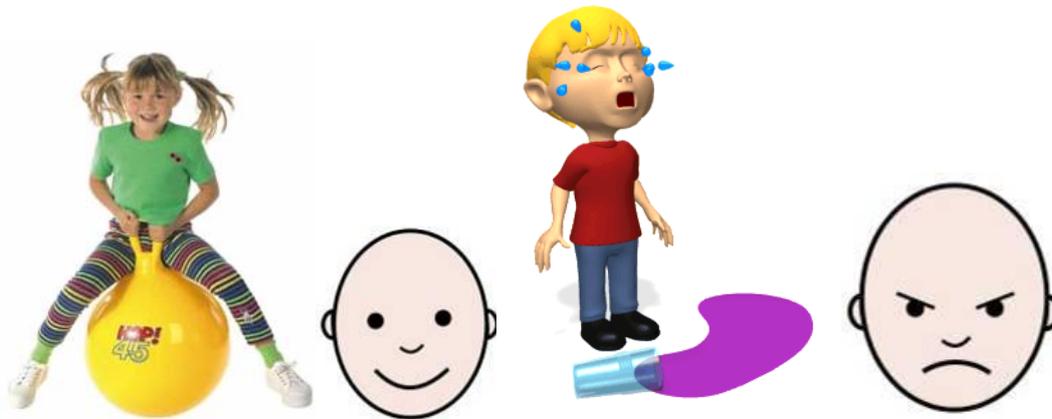


Otra ampliación útil de este programa es enseñar al niño a emparejar expresiones faciales con sus emociones correspondientes. Por ejemplo, una vez que el niño haya aprendido a denominar correctamente varias expresiones faciales, como sonreír, se le podría enseñar a emparejar la expresión facial con una situación que expresa la emoción. De esta forma, el niño podrá describir un dibujo de una persona feliz como «El está sonriendo y él está contento». E irlo ampliando con frases del tipo:

- El niño está contento cuando juega.
- El niño está contento cuando pinta.
- Cosas que asustan, cosas que dan alegría, etc.:



Realizamos también una plantilla de trabajo, con situaciones que mi hijo debía emparejar con la carita con la expresión adecuada. Ejemplos:



### Ejercicio 7. ¿cómo está el niño?

Con el mismo material se varían las preguntas : “¿cómo está el niño?”

Y utilizamos también estas fichas:

¿Cómo está el niño?

El columpio está roto ¿Cómo está el niño?

La bicicleta está rota ¿Cómo está el niño?

Una Araña el niño tiene .....

El niño quiere subir al tobogán y la niña no la deja

El juguete está roto ¿Cómo está el niño?

Ve un extraño insecto ¿Cómo está el niño?

El niño juega con la bici ¿Cómo está el niño?

Each card features a row of five emotion icons: a neutral face, a sad face, a surprised face, a happy face, and a shocked face.

El tren no funciona, este roto ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: sad, neutral, sad, surprised.

La niña le quita el camión ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: surprised, sad, neutral, sad.

El niño juega con un globo ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: surprised, neutral, sad, sad.

Como una galleta y se cae ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: sad, surprised, neutral, sad.

Un monstruo ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: surprised, sad, neutral, sad.

La niña le quita el balón ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: sad, surprised, neutral, sad.

Un mosquito le quiere picar ¿Cómo esta el niño?

Four emotion icons: surprised, sad, neutral, sad.



**Ejercicio 8: Loto de caras que expresan las emociones básicas.**



Dejo aquí el enlace donde se puede descargar este material:

<http://picasaweb.google.de/MaestrosAyL/LOTERIADEEMOCIONES#>

**Ejercicio 8: “Pon niño contento con niña contenta”**

Con este otro material, mi hijo emparejaba al niño contento con la niña contenta, etc.



Link para descargar:

<http://www.iocresco.it/picture-card/category/292-emozioni>

### **Ejercicio 9: “Dame el niño que (por ejemplo) se acaba de comer un helado”**

Con el mismo material anterior.

Colocábamos las tarjetas grandes con las caras de los niños en la mesa.

Las órdenes eran:

- Dame al niño que se acaba de comer un helado (tenía que dar la foto del niño contento)
- Dame a la niña que le han quitado un juguete (tenía que dar la foto de la niña triste)
- Dame al niño que acaba de pegar a otro niño.
- Dame a la niña que le ha tirado del pelo a otro niño.
- Dame al niño que ha visto un perro muy, muy grande con dientes enormes.
- Etc.

### **Ejercicio 10: acciones buenas y malas.**

La mamá de Aless preparó un material muy bueno con imágenes muy gráficas en las que se representaba una acción buena o mala. Debajo de cada acción hay un círculo donde el niño debe pegar un smily contento para la acción buena o uno triste para la acción mala.

Los smilies se pueden recortar con el niño (y se mejora la motricidad fina).

Se presenta y se explica la acción. Después, se pregunta al niño: “¿qué pasa aquí?”. Se deja al niño contestar. Después se pregunta: “¿es bueno o es malo?”. Cuando el niño contesta, se da una nueva orden: “pega el smily”.



El material se puede descargar aquí:

<http://www.scribd.com/doc/12733883/Emotionen-Arbeitsmaterial-Elegir-Accion-Buena-Mala>

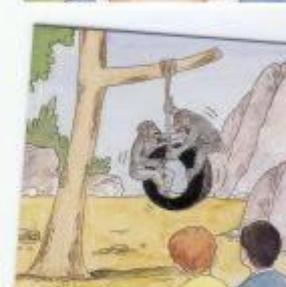
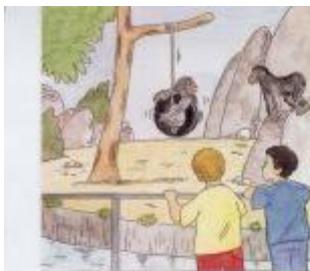
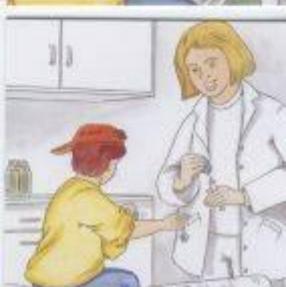
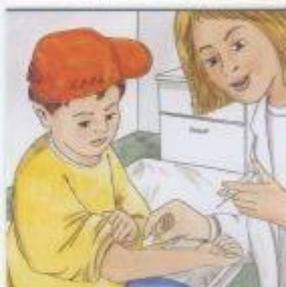
Y este otro panel, en el que el niño puede pegar “me gusta” o “no me gusta”:

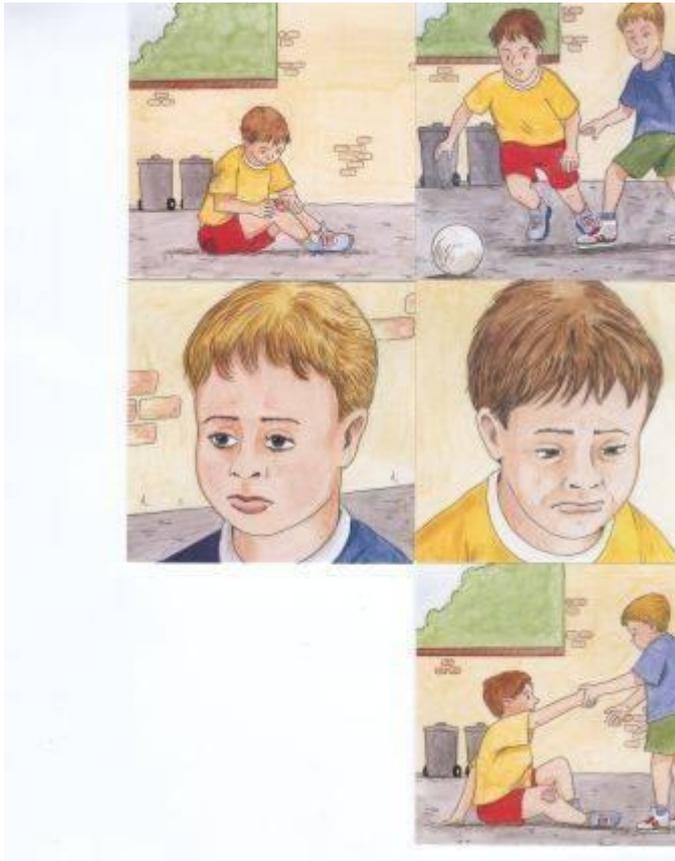
<http://www.scribd.com/doc/26376614/1-2-1-Material>

### **Ejercicio 11: Trabajando secuencias temporales con situaciones que muestran una emoción.**

Con este ejercicio se trabaja la comprensión, la identificación, la comunicación, la construcción de frases, la narración, conversación, etc.

Material de trabajo: tarjetas con secuencias temporales.





(son tarjetas de la firma SCHUBI, y no las he encontrado por internet para descargar)

Para trabajar este ejercicio es bueno leerse antes el programa “comunicación y narración de vivencias):

<http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de.html>

[http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de\\_10.html](http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de_10.html)

[http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de\\_13.html](http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de_13.html)

[http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de\\_26.html](http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/11/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de_26.html)

<http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/12/lenguaje-comunicativo-y-narracion-de.html>

Hay que presentar la historia al niño tarjeta por tarjeta (primero sin las tarjetas con las caras de emociones). Se narra con frases muy cortas.

Luego se pide al niño que la ordene él. (Para ayudar a mi hijo utilizamos unas plantillas: hoja con un cuadrado grande y encima el número 1, donde se colocaba la primera tarjeta; hoja con cuadrado grande y encima el número 2, donde se colocaba la segunda tarjeta, etc.).

Una vez que el niño ha ordenado la historia, se pide que la “narre”. Se le ayuda con preguntas si no narra de forma espontánea.

A continuación se colocan las tarjetas con las caras con las expresiones en el lugar correcto de la historia. Por ejemplo, la cara del niño asustado en el momento en el que ve la jeringuilla. La cara del niño aliviado cuando la inyección ha pasado.

Podemos apoyarlo todo con mímica y siempre con refuerzo verbal: “Sí, muy bien, el niño está asustado porque tiene miedo de la jeringuilla”. “Sí, el niño está aliviado porque la aguja no hace pupa” (es decir, dando contexto a las emociones y ya preparando la causalidad: ¿Por qué?, que será un paso posterior).

### **Ejercicio 13. “¿Por qué está... contento / triste / enfadado / asustado / ...?”**

Después de que el niño haya aprendido a denominar sentimientos, es conveniente enseñarle a hacer afirmaciones sobre las causas de los sentimientos. «¿Por qué está él (ella) contento?». En este caso, la contestación apropiada sería «Porque juega con los otros niños». (Nota: esto lo empezamos a trabajar después de haber hecho el programa “causalidad: ¿por qué?»: <http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2009/12/la-causalidad-por-que.html>).

Además de escenificar como en el ejercicio de “teatro”, utilizamos también las tarjetas del ejercicio anterior como material y muchas de las imágenes que ya he presentado en este documento. También hicimos dibujos juntos.

### **Ejercicio 14: Dibujar situaciones que reflejen una emoción:**

Le pedíamos a mi hijo que dibujara situaciones en las que se reflejara una emoción. Aquí algunos ejemplos:



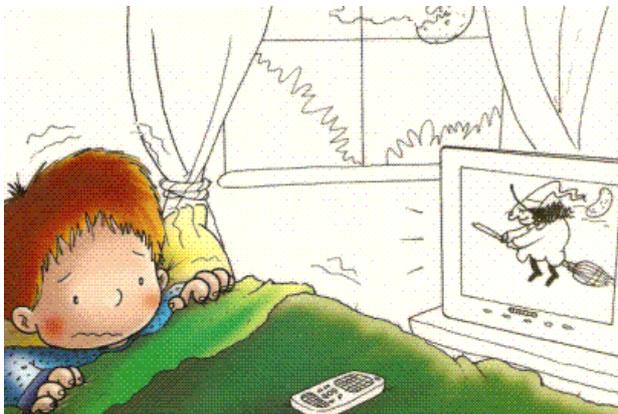
En el primer dibujo, los niños están contentos porque juegan juntos. En el segundo, un niño tiene miedo a que le dé corriente por meter los dedos en el enchufe, y una mamá tiene miedo de un zorro.



### Ejercicio 15: Agrupar situaciones por emociones

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, etc.



Y pegarlas en tableros gigantes. De esta forma se podían expresar más argumentos para cada emoción.

Estos son ejemplos de los paneles que hicimos con mi hijo:





### 3.COMPRENSIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE DESEO Y EMOCIÓN

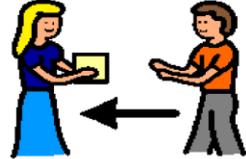
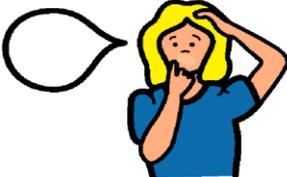
Se trabaja de la misma manera que el paso anterior pero estableciendo relación entre los deseos y su posible cumplimiento o no como factor determinante de las emociones resultantes.

Ejemplo 1: Paco quiere (desea) un camión. Paco abre el paquete, es un camión. Paco estará contento

Ejemplo 2: Paco quiere (desea) un camión. Paco abre el paquete, no es un camión. Paco estará enfadado.

Como material de trabajo utilizamos las siguientes imágenes:

**IMAGINAR LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS**

<p>Yo quiero una muñeca</p> 	<p>Regalar</p> 	<p>El regalo es un coche</p> 
<p>¿Cómo se sentirá la niña?</p> 		

 <p>Quiero</p>	 <p>Papa me da... ¿Cómo está el niño?</p>
---	---



Y asimismo creamos historias de este tipo, que íbamos variando al contarlas:

- 1 – Luca desea una bicicleta para su cumpleaños
- 2 – Luca desea una bicicleta, y piensa que su papa le comprará la bicicleta
- 3 –El papà de Luca le compra la bicicleta
- 4 – Luca recibe la bicicleta para su cumpleaños
- 5 – Luca piensa que su papà encontrará la tienda de bicicletas cerrada
- 6 – El papà de Luca encuentra la tienda de bicicletas cerrada
- 7 – El papà de Luca le regala una pelota en lugar de la bicicleta
- 8 – El papà regala a Luca un camion en lugar de la bicicleta
- 9 – Luca piensa que su papà le comprará un libro
- 10 – El papà de Luca le compra un camion

### **Emociones**

- A – Luca esta contento, porque ha recibido la bicicleta
- B – Luca esta triste, porque no recibio la bicicleta
- C – Luca hubiera preferido la bicicleta, pero al final juega y se diverte con el camión
- D - Luca hubiera preferido la bicicleta, pero al final juega y se diverte con la pelota
- E – Luca està feliz andando en bicicleta

Asimismo, del blog de Guadalupe <http://aulautista.wordpress.com/>, tomamos este ejemplo y elaboramos algunos más:

*“Un recurso que a mí me ha dado buenos resultados es elaborar materiales específicos utilizando a los propios alumnos como protagonistas de las historias o personajes que sean de su interés.*



*Dibuja la cara de Lisa cuando se come la manzana*

¿Qué deseaba Lisa?

---

¿Consigue cumplir su deseo?

---

¿Cómo se siente ahora?

---

¿Por qué?

---

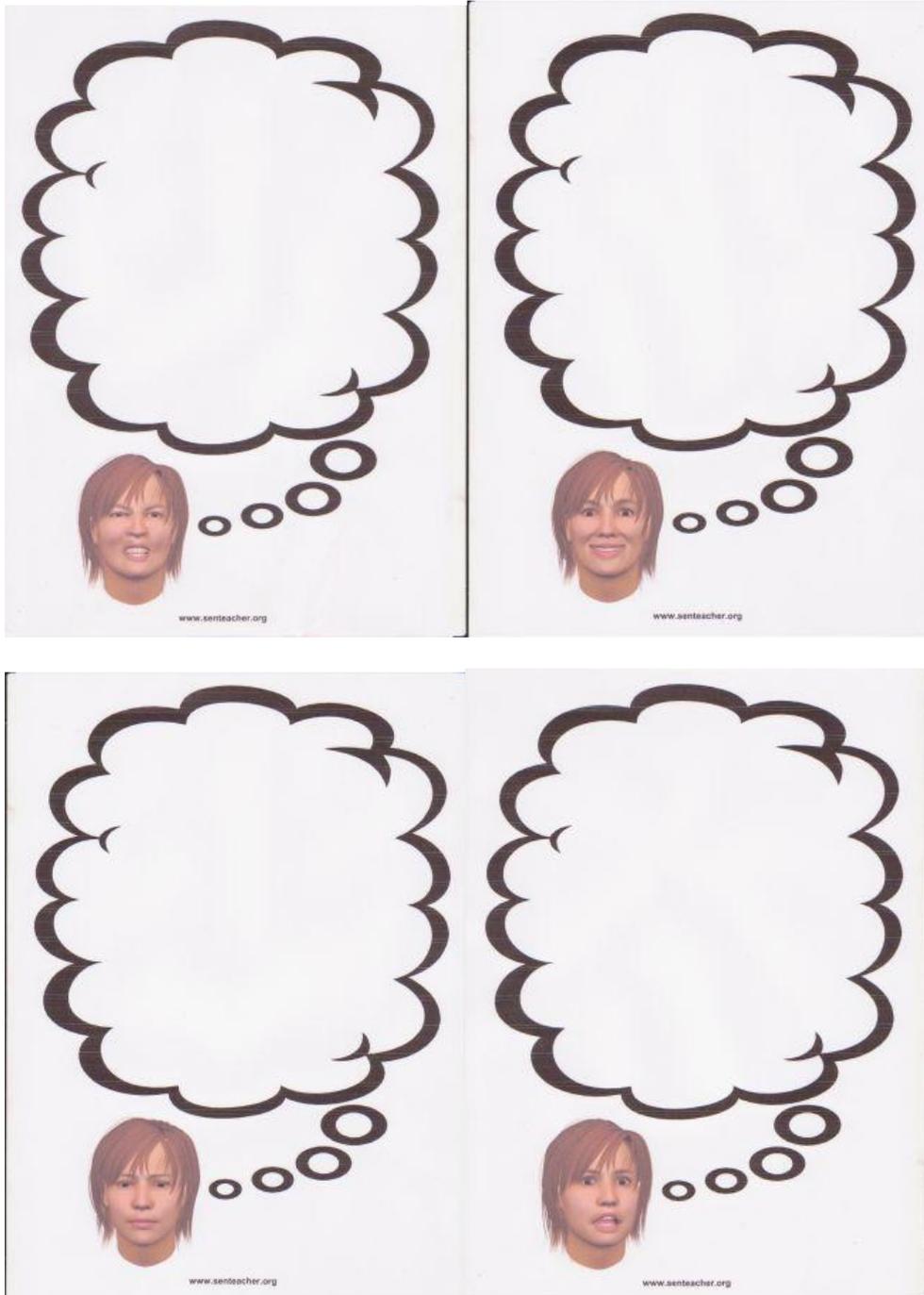
---

*Ficha de deseo - emoción de elaboración propia empleando personajes de interés para el alumno.*

#### **4.COMPRENSIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y EMOCIÓN:**

Antes de empezar a trabajar la relación entre pensamiento y emoción (“¿en qué piensa la niña que está triste?”), el niño debe estar familiarizado con los conceptos decir y pensar. Para ello trabajamos con anterioridad con mi hijo las “nubes” tipo cómic para reflejar “decir” o “pensar”.

Trabajamos con este material:

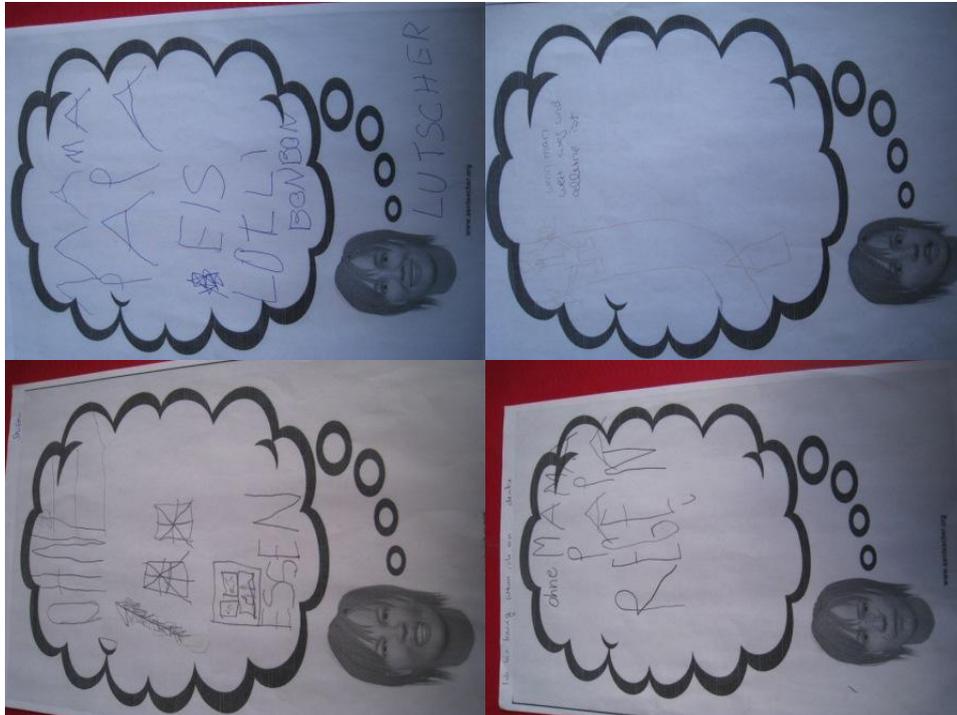


En primer lugar, practicamos pregunta-respuesta:

-¿en qué piensa la niña que está contenta?

- La niña que está contenta piensa en el helado que se ha comido.

Y después lo reforzamos con dibujos. E incluso escribiendo. Veamos algunos ejemplos:



Un paso posterior sería asociar la emoción al estado mental de otra persona. Del blog Aula Autista, de Guadalupe, tomé este texto: *“Éste es el paso de mayor complejidad en el trabajo de las habilidades socio-emocionales ya que implica resolver y analizar situaciones basadas en los estados mentales de otras personas, con las consiguientes dificultades que esta cuestión genera a los alumnos y alumnas con Trastornos del Espectro Autista. Para poder abordarlas, es necesario que los niños conozcan términos mentales (pensar, creer, imaginar...), ser capaces de emplear bocadillos y nubes de pensamientos y tener ciertas habilidades de Teoría de la Mente que les permita diferenciar las creencias de otros de las propias”*

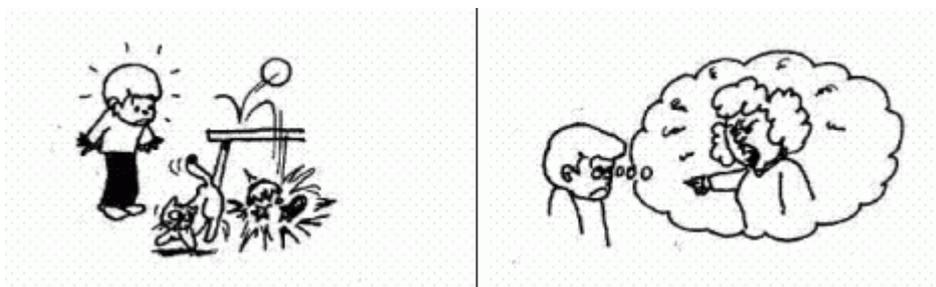


Imagen extraída de "En la Mente"

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



## 5. UNA SITUACIÓN Y DIFERENTES EMOCIONES EN PERSONAS DISTINTAS

El objetivo de este programa es mostrarle al niño cómo las personas pueden sentir emociones muy diferentes, incluso contrarias (tristeza-alegría), ante una misma situación.

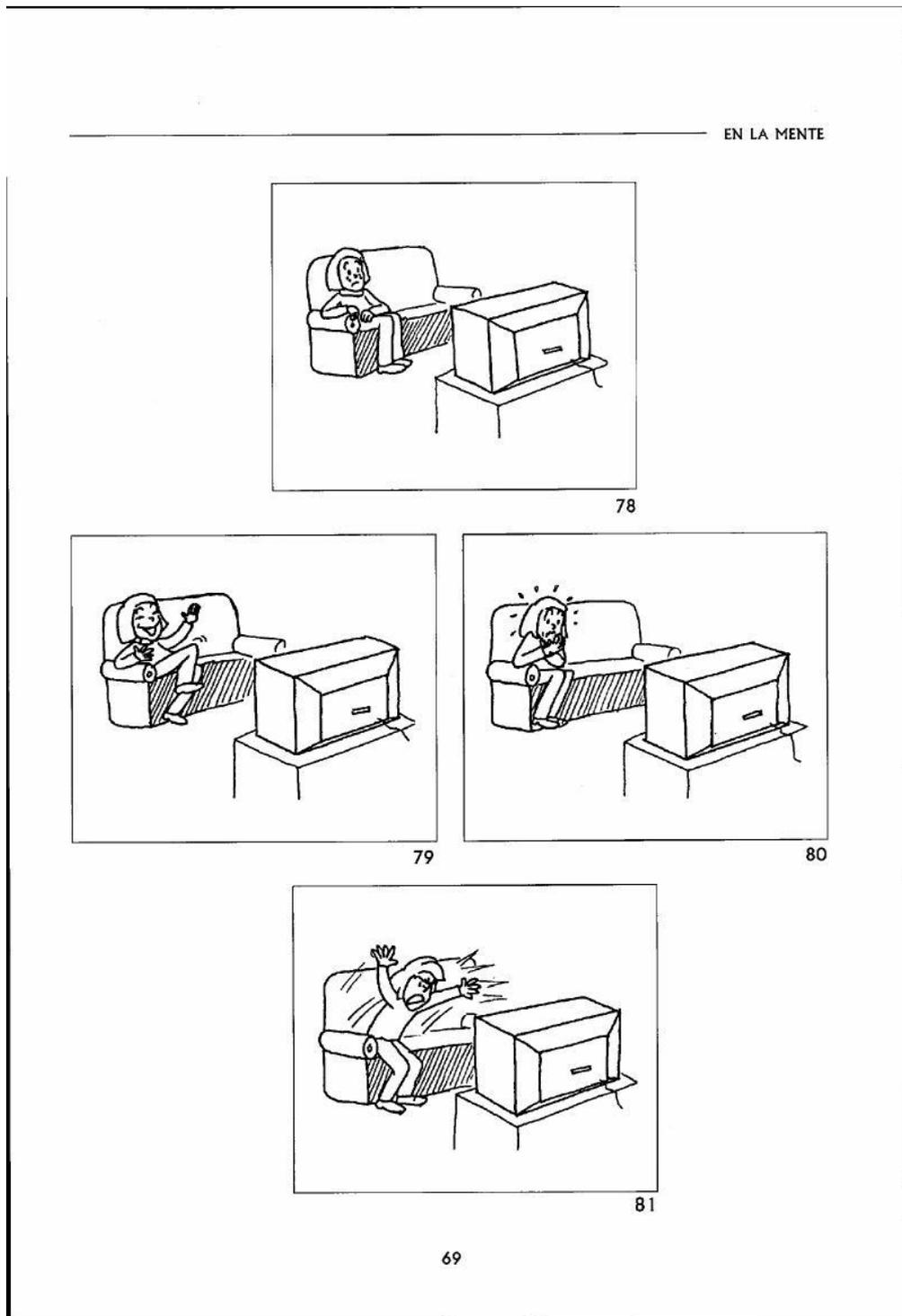


Imagen del libro

“En la mente” de Marc Monfort.

### Material de trabajo:

Historias sociales, fotografías, imágenes o dibujos realizados junto con el niño, además de las fichas elaboradas por Amaya Padilla (<http://www.garachicoenclave.blogspot.com>) con pictogramas de Sergio Palao Procedencia: ARASAAC <http://catedu.es/arasaac/>

### Sistema de trabajo:

Veamos un ejemplo con Situación: “Está lloviendo” . Perspectiva 1: Un niño con botas de goma saltando charcos = feliz. Perspectiva 2: Una niña en la playa que no se puede bañar = triste.



El material siempre se tendrá preparado de antemano. En este caso, preparamos dos hojas plantilla con situación de lluvia. Erik hizo los dibujos de los dos niños siguiendo nuestras indicaciones.

Se describirá siempre la situación: para ello se presenta una imagen o un dibujo muy claro que la presente. En esta caso sería “Llueve” .:



o nuestra plantilla preparada con el dibujo.

-(nombre del niño), ¿ qué pasa aquí? – Está lloviendo – Muy bien, está lloviendo.

Después se presentará la **primera perspectiva** posible (Niño con botas de goma). Se irán realizando diferentes preguntas al niño para ayudarlo en la descripción y en la comprensión:

-(nombre del niño)", ¿a quién ves aquí? – Veo un niño – Muy bien, aquí hay un niño.

-(nombre del niño), ¿y dónde está el niño? – El niño está en la calle – Muy bien, el niño está en la calle.

-(nombre del niño), ¿cómo es el tiempo?, ¿qué tiempo hace? – Está lloviendo – Fenomenal, , está lloviendo.

-(nombre del niño), Fíjate bien en el niño, ¿qué ropa lleva? – El niño lleva una chaqueta, un pantalón y botas de agua – Claro que sí, lo haces genial: El niño está en la calle. Como llueve, se ha puesto el impermeable y las botas de agua. Fenomenal.

-(nombre del niño), ¿qué hace el niño? – El niño salta en un charco – Claro que sí, el niño salta en un charco.

-(nombre del niño), ¿por qué puede saltar el niño en el charco? – Porque lleva botas de agua – Eso es, se puede saltar en los charcos cuando se llevan las botas de agua.

-(nombre del niño), y ahora fíjate bien en la carita del niño, ¿cómo está el niño?, ¿cómo se siente el niño? – El niño está contento – Síiiiiiiiiiii, el niño está contento. Puede saltar en el charco porque lleva botas de agua.

-Vamos a pegarle la carita, ¿cuál elegimos, contento o triste? – Contento – Eso es, contento, pega la carita en la situación.

- Resumen de la situación y de la perspectiva: Como está lloviendo, el niño ha salido a la calle con el impermeable y las botas de goma. Puede saltar en los charcos, y está muy contento. Ahora cuéntamelo tú - el niño lo cuenta.

Después se presentará la **segunda perspectiva** posible (Niña en la playa). Se irán realizando diferentes preguntas al niño para ayudarlo en la descripción y en la comprensión:

- “(nombre del niño)”, ¿a quién ves aquí? – Veo una niña – Muy bien, aquí hay una niña.
- “(nombre del niño), ¿y dónde está la niña? – La niña está en la playa – Muy bien, la niña está en la playa.
- (nombre del niño), ¿cómo es el tiempo?, ¿qué tiempo hace? – Está lloviendo – Fenomenal, , está lloviendo.
- (nombre del niño), Fíjate bien en la niña, ¿qué ropa lleva? – La niña lleva un bikini – Claro que sí, lo haces genial: La niña está en la playa y lleva un bikini.
- (nombre del niño), ¿qué hace la niña? – La niña mira el mar – Claro que sí, la niña mira el mar, no se está bañando.
- (nombre del niño), ¿por qué no se baña la niña? – Porque está lloviendo - – Eso es, no se puede bañar porque hace mal tiempo, está lloviendo.
- (nombre del niño), y ahora fíjate bien en la carita de la niña ¿cómo está la niña?, ¿cómo se sientela niña? – La niña está triste – Síiiiiiiiiiiii, la niña está triste. NO se puede bañar porque hace mal tiempo y eso le pone triste.
- Vamos a pegarle la carita, ¿cuál elegimos, contento o triste? – Triste – Eso es, contento, pega la carita en la situación.
- Resumen de la situación y de la perspectiva: Como está lloviendo, la niña no se puede bañar en el mar, y se pone triste. Ahora cuéntamelo tú - el niño lo cuenta.

Por último se hace **un resumen de la situación con las perspectivas**:

Cuando llueve, no todas las personas reaccionan igual. A muchas personas les gusta la lluvia y se ponen contentas A otras personas no les gusta la lluvia y se ponen tristes. Las personas no pensamos siempre igual.

A veces llueve y estamos preparados, por lo que nos ponemos contentos. El niño con las botas de agua puede saltar en los charcos. No le importa que llueva. Él está preparado y se lo pasa muy bien.

A veces llueve y estamos en el sitio equivocado, por lo que nos ponemos tristes. La niña de la playa no puede bañarse porque llueve. Y eso le pone triste.

## CONTENTO (ALEGRE) – DESCONTENTO (TRISTE, quizás también ENFADADO)

### Situación 1: Lluve:



P1: Niño con botas de agua.

P2: Niño sin botas de agua.

### Situación 2: Lluve:



(dibujos de Erik)

P1: Niño triste porque no puede saltar en el trampolín.

P2: Señora contenta porque se riegan las flores del jardín.

**Situación 3: Pérdida de un osito de peluche.**



P1: El niño que lo pierde está triste.

P2: La niña que lo encuentra está contenta.

También se podría trabajar con estas secuencias

temporales:





**Situación: pérdida de un caramelo:**



dibujo de Erik.

P1. Niño triste que pierde el caramelo.



P2: Niña contenta que encuentra el caramelo

**Situación: Vuelo a España.**



dibujo de Erik

P1. Los abuelos están muy contentos porque vamos a verles.



dibujo de Erik

P2. Papá se queda solito en Alemania, nos echa de menos y está triste.

Situación: compra de boleto en la tómbola:

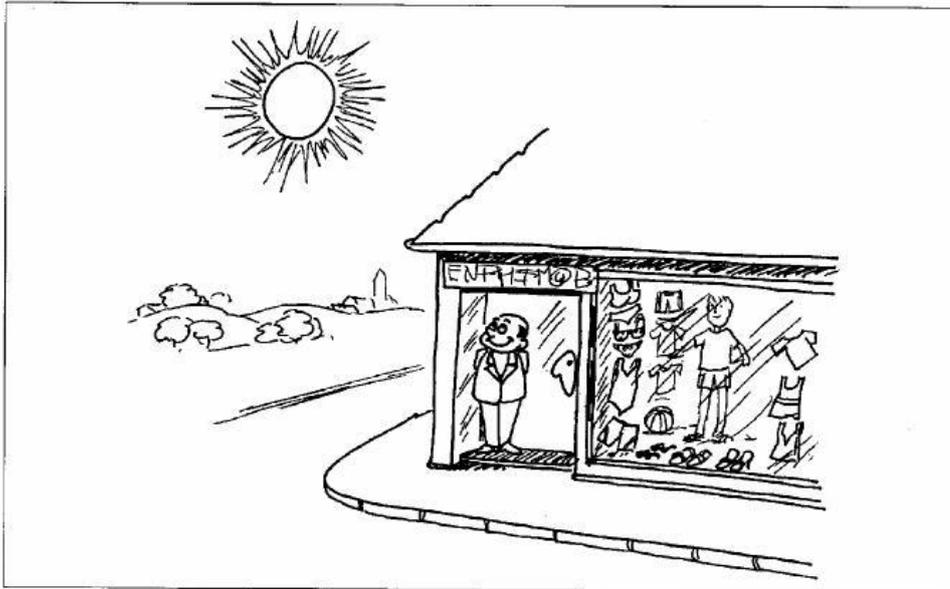


P1. Niña que gana un osito = contenta.

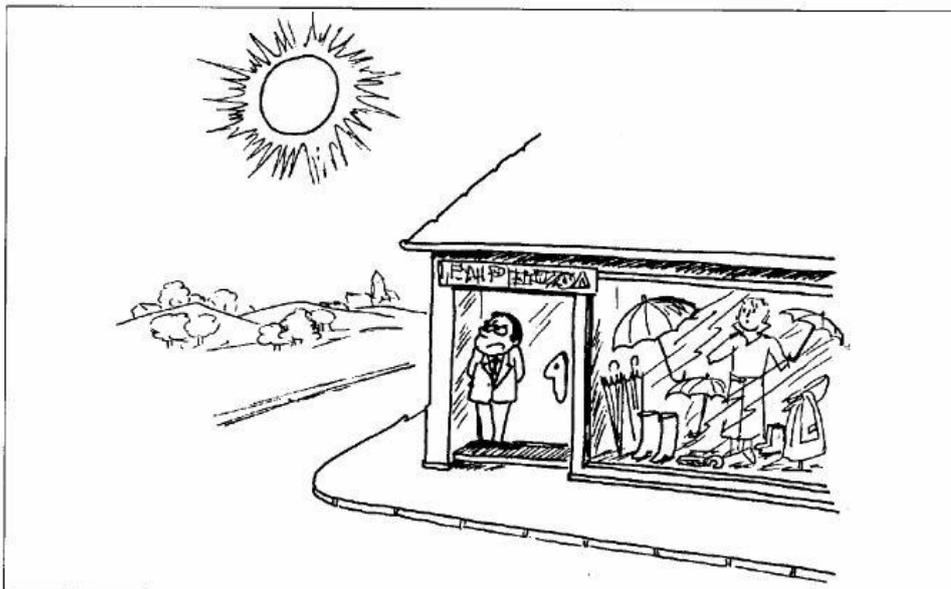


P2: niño que no gana = decepcionado.

Más ideas del libro "En la Mente":



30



31



52



53



54



55

## TRISTE - ENFADADO

**Situación: recoger los juguetes.**



dibujo de Erik.

P1: Papá enfadado porque el niño no recoge

P2: Niño triste porque papá se ha enfadado

**Situación: la pelota rompe el jarrón:**



dibujo de Erik.

P1: niño triste porque no quería romperlo.

P2: Mamá enfadada, le había dicho al niño que jugara fuera con la pelota, pero no en casa.

## **INTERÉS – ABURRIMIENTO**

### **Situación: una película en el cine de naves espaciales**

P1. Una niña muy interesada, pues le gustan mucho,

P2. Un niño aburrido, porque a él le gustan los piratas.

### **Situación: Una conversación entre personas mayores.**

P1: las personas escuchan con interés.

P2: El niño se aburre, porque él quiere jugar.

### **Situación: una exposición sobre postes de la luz y electricidad**

P1: Niño muy interesado, pues le gusta mucho.

P2: Papá aburrido, porque a él le gustan los insectos.

## **MIEDO – OTRAS EMOCIONES**

### **Situación: La vecina con un perro grande**

P1: Niña pequeña que se asusta porque el perro es muy grande.

P2: Niño que se pone muy contento y acaricia el perro, porque le gustan los perros mucho.

### **Situación: película de fantasmas**

P1. Mamá asustada (no sabe que los fantasmas no dan miedo)

P2. Niño entusiasmado, porque le encanta escuchar cómo hacen “UUUUhhhhhhhhhh”, y sabe que los fantasmas no existen.

### **Situación: Un golpe en la ventana.**

P1: Papá asustado porque no sabe qué es.

P2: Mamá tranquila, porque sabe que es la rama del árbol que golpea la ventana por el viento.

### **Situación: una inyección**

P1: Niño tranquilo, sabe que sólo es un “pic” que no duele.

P2: Niño asustado, es la primera vez y no sabe que sólo es un “pic”

### **Situación: palomas en el parque:**

(gracias, Chonita, del Foro Isis)

Vamos al parque y hay muchas palomas...



Asustado

A Daniel no le gustan las palomas, le dan miedo.



Contento

A Mario le gusta jugar a correr detrás de las palomas y darle gusanitos

(material de Chonita, del foro isis)

## **SORPRESA – OTRAS EMOCIONES**

**Situación: La abuelita llega a casa con un paquete: es un bizcocho de chocolate.**

P1: Niño muy contento, adora el chocolate.

P2: Mamá decepcionada, a ella le gusta el pastel de manzana.

**Situación: Los papás proponen una excursión, no dicen a dónde, es una sorpresa..... Se van y llegan al Planetario.**

P1. Niño entusiasmado, le encantan los planetas y las estrellas.

P2. Hermana mayor decepcionada, a ella le gustan los animales y quería ir al zoo.

**Situación: suena el teléfono, es la tía Felisa que está malita. No pueden ir a su casa a comer.**

P1: Niña que se pone triste porque la tía está malita, pero se alegra de no ir a su casa a comer porque así podrá jugar con su amiguita más rato.

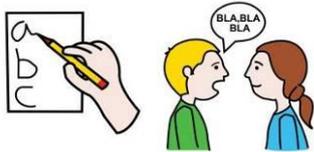
P2: Niño que se pone triste, porque la tía está malita y porque no comerá esos postres tan ricos que hace.

**Amaya Padilla, de Garachico Enclave (<http://garachicoenclave.blogspot.com/>), preparó unas fichas estupidas que nos ayudaron muchísimo. Se pueden descargar aquí.**

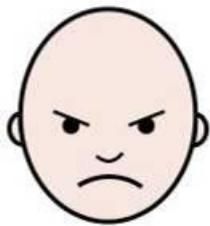
<http://www.scribd.com/doc/26413654/Teoria-de-La-Mente-11-Diferentes-Perspectivas-Fichas-Amaya>

## **6. "CREAR" HISTORIAS CON EMOCIONES Y FICHAS DE TRABAJO**

Amaya Padilla, de Garachico Enclave (<http://garachicoenclave.blogspot.com/>), también ha preparado otras fichas de trabajo que incorporamos de inmediato. A mi hijo le han encantado:

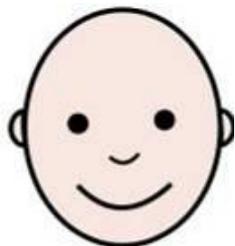


Escribe o relata alguna experiencia que hayas tenido en la que te hayas sentido:



Enfadado

Enfadada

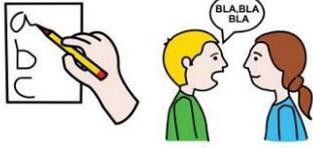


Alegre

Feliz

Contento

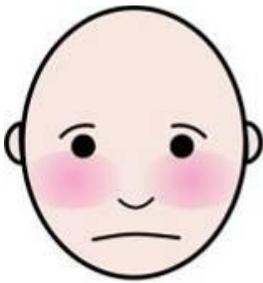
Contenta



Escribe o relata alguna experiencia que  
hayas tenido en la que te hayas sentido:



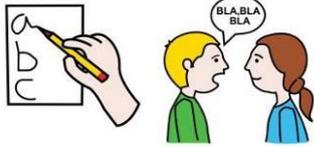
Triste



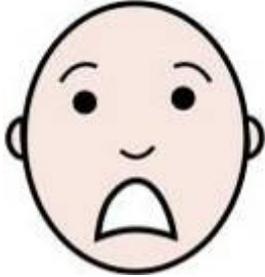
Tímido

Tímida

Con vergüenza

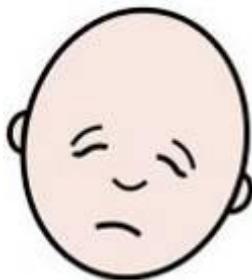


Escribe o relata alguna experiencia que  
hayas tenido en la que te hayas sentido:



Miedoso

Miedosa

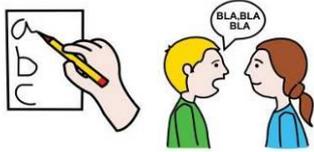


Cansado

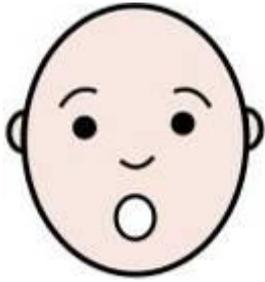
Cansada

Fatigado

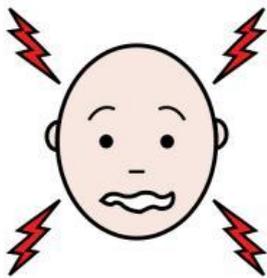
Fatigada



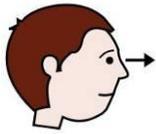
Escribe o relata alguna experiencia que  
hayas tenido en la que te hayas sentido:



Sorprendido  
Sorprendida



Dolorido  
Dolorida



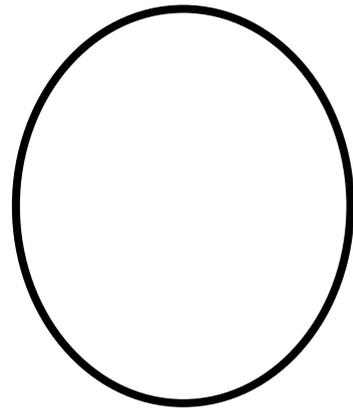
Observa las imágenes

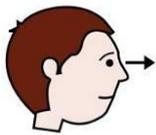


Dibuja el sentimiento más adecuado

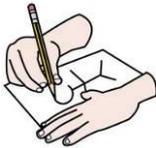


Escribe o relata una historia para la viñeta

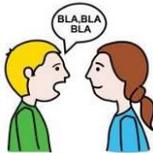
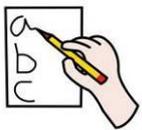




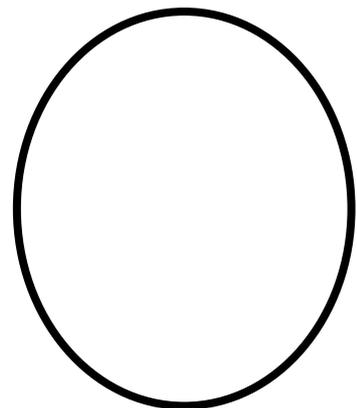
Observa las imágenes



Dibuja el sentimiento más adecuado



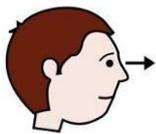
Escribe o relata una historia para la viñeta



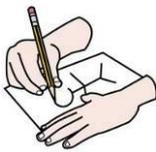




A large rectangular writing area with a red vertical margin line on the left and several horizontal blue lines for writing. There are two small circles on the left side, one near the top and one near the bottom, possibly representing punch holes.



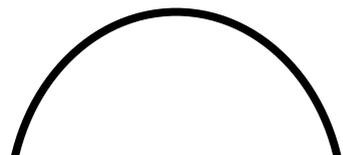
Observa las imágenes



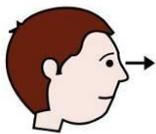
Dibuja el sentimiento más adecuado



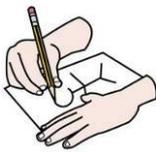
Escribe o relata una historia para la viñeta



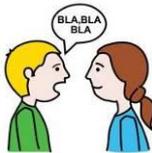
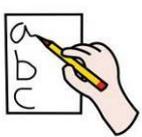


A large rectangular area designed for writing. It features a vertical red line on the left side, creating a margin. The rest of the area is filled with horizontal blue lines. There are two small white circles on the left side, one near the top and one near the bottom, possibly representing punch holes.

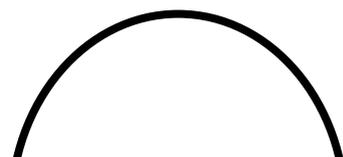
Observa las imágenes



Dibuja el sentimiento más adecuado

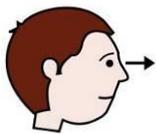


Escribe o relata una historia para la viñeta

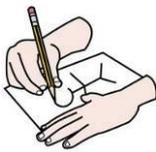




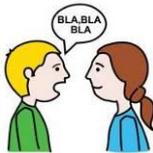
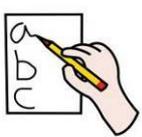
A large rectangular writing area with a red vertical margin line on the left and several horizontal blue lines. There are two small circles on the left side, one near the top and one near the bottom, possibly representing punch holes.



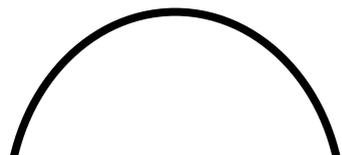
Observa las imágenes

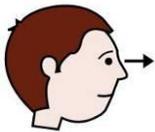


Dibuja el sentimiento más adecuado

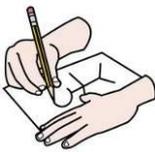


Escribe o relata una historia para la viñeta

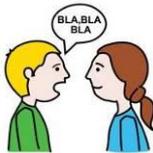


A large rectangular box designed for writing. It features a vertical red line on the left side, creating a margin. The rest of the box is filled with horizontal blue lines, similar to a notebook page. There are two small white circles on the left side, one near the top and one near the bottom, possibly representing punch holes.

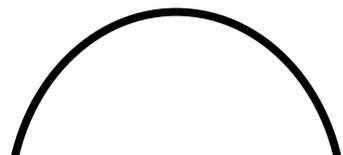
Observa las imágenes



Dibuja el sentimiento más adecuado



Escribe o relata una historia para la viñeta





## **7.LECTURA DE UNA HISTORIA EN LA QUE SE TRABAJA UNA EMOCIÓN. PREGUNTAS Y SOLUCIONES**

Esta actividad la estamos realizando en el Grupo de Juego que he montado para mi hijo. Son tres niños en total, y la unión de todos ellos refuerza y hace más divertido este ejercicio.

Ejemplo de historia con “tristeza” y cómo reconvertir la situación en “alegría”. Los pictogramas son de ARASAAC.

### **KLAUS, DIE MAUS – EL RATONCITO KLAUS**

Queridos niños,

Me llamo Klaus. Soy un ratoncito. Vivo en una casa muy grande en medio de un bosque. Ahora no me siento demasiado bien. Siempre estoy solo y no tengo amigos. No hay nadie con quien pueda jugar.

Correteo por la casa. No hay nadie con quien puede hablar.

Lloro con frecuencia, porque echo de menos a amigos. Pienso con frecuencia que quiero tener amigos.

Necesito ayuda. ¿Me podéis ayudar vosotros a ser de nuevo feliz?

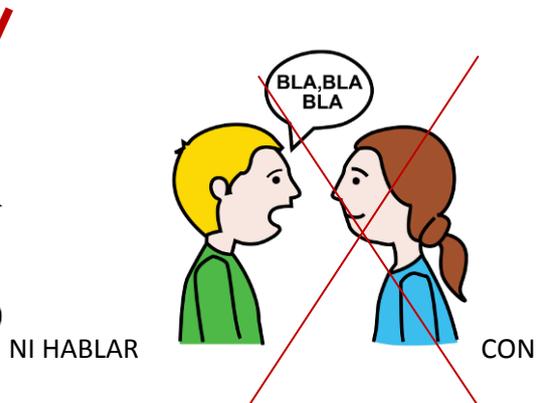
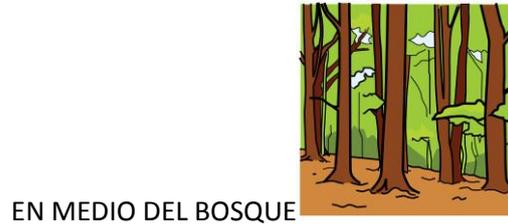
Gracias,

Klaus.

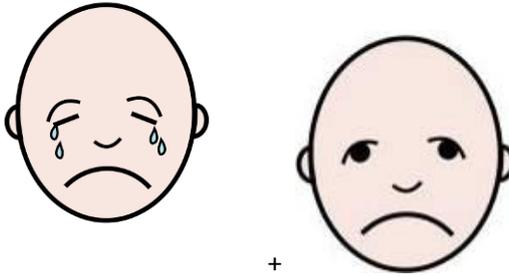
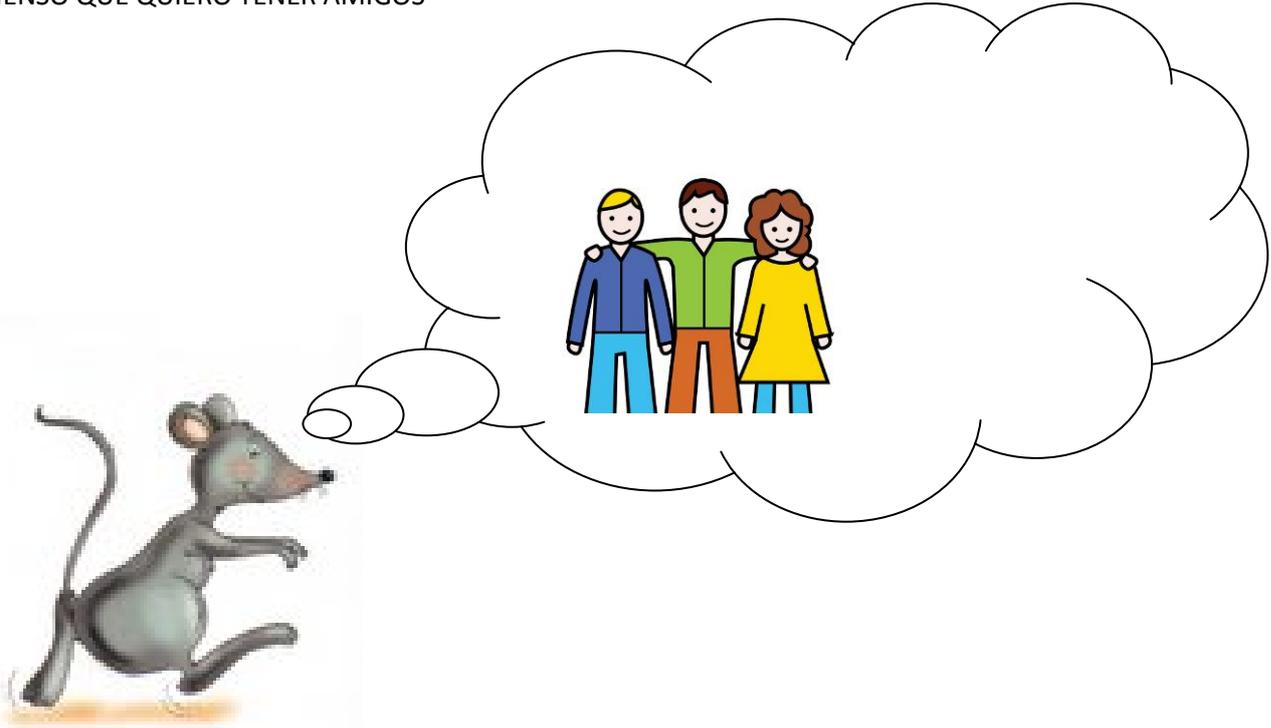
(les damos la historia a los niños en imágenes para que la comprendan mejor):



SOY EL RATONCITO KLAUS:



PIENSO QUE QUIERO TENER AMIGOS



LORO CON FRECUENCIA

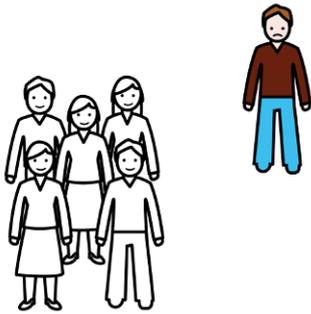
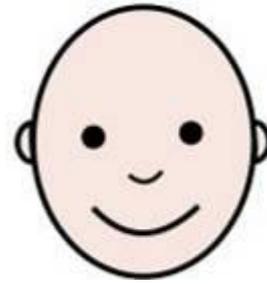


NECESITO VUESTRA AYUDA

## Análisis del texto: preguntas y soluciones

- Cómo se llama el ratoncito? – Klaus – Muy bien, el ratoncito se llama Klaus.
  - Dónde vive el ratoncito Klaus? – en una casa muy grande – Muy bien, el ...
  - Dónde está la casa? – En medio de un bosque – Muy bien,...
  - Cómo se siente Klaus? – Triste – Eso es, Klaus se siente triste.
  - Por qué se siente triste Klaus?
    - Está solo, sin amigos - Genial, ...
  - Estar solo es triste. Por qué?
    - No puede jugar con nadie – Oh, claro, no puede jugar con nadie. Klaus está triste por eso.
    - No puede hablar con nadie – Oh, ...
  - En qué piensa Klaus cuando está triste?
    - Piensa que quiere tener amigos - .....
  - Qué hace Klaus cuando está triste?
    - Lloro - ....
  - Oh, pero Klaus quiere estar contento. Qué podemos hacer?
    - Podemos ser amigos de Klaus – genial, ...
  - Super!!!! Ahora podéis coger vuestro ratoncito Klaus, que ya es vuestro amigo, y cuidarlo muy bien.
- (los niños pegarán a Klaus en su cuaderno)





ESTAR SOLO



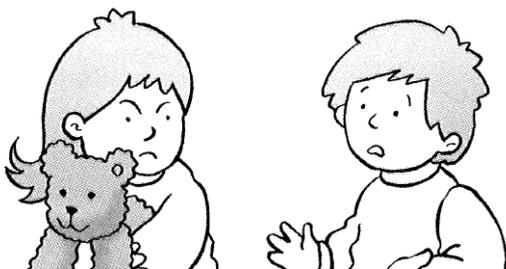
TENER AMIGOS



LLORAR



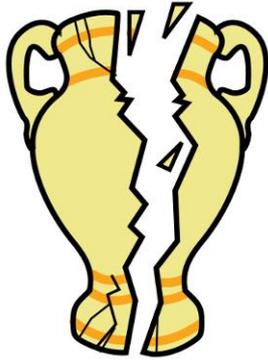
RECIBIR CONSUELO



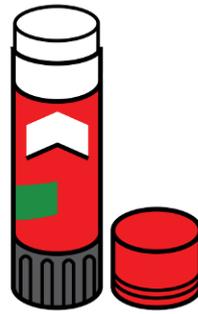
NO COMPARTIR



JUGAR CON LOS NIÑOS



ROMPER



REPARAR



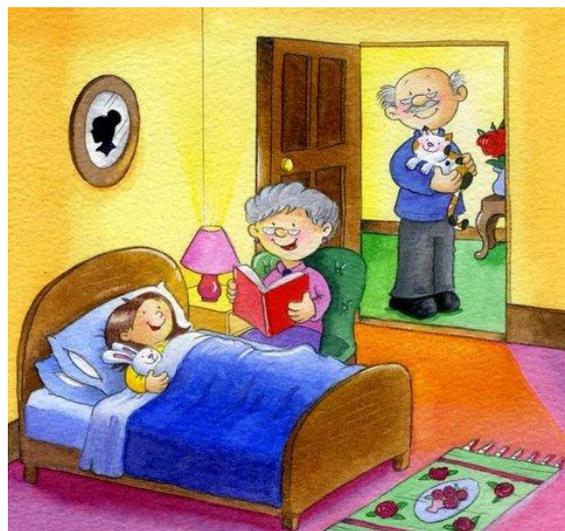
NO LOGRAR



AYUDAR O PEDIR AYUDA



ESTAR MALITO



RECIBIR VISITAS



**Ejemplo de situación de “miedo” y cómo solucionarlo:**

Queridos niños,

Soy Mortimer. Soy un fantasma. Vivo en un castillo muy grande y oscuro.

Actualmente tengo un problema. Os lo cuento:

Estaba ensayando mi habilidad de traspasar las paredes, cuando de repente escuché unos ruidos espantosos y extraños. ¡Qué susto me di!

Mi corazón latía tan rápido como un coche de carreras y mis manos temblaban. ¿Qué podría ser ese ruido espantoso?

Pensé: „Estoy solito, y nadie me puede ayudar“

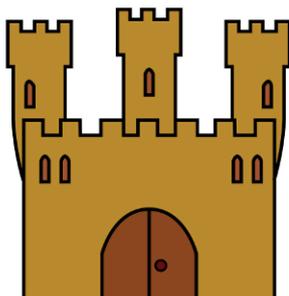
¿Qué puedo hacer? Quiero ser valiente otra vez. ¿Tenéis alguna idea?

Gracias,

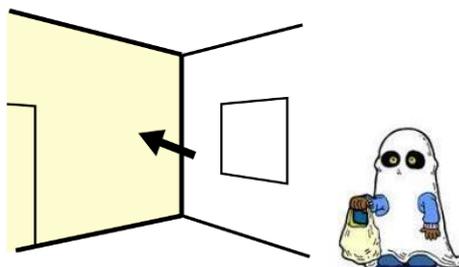
Mortimer.



SOY MORTIMER, EL FANTASMA \_\_\_\_\_.



VIVO EN UN CASTILLO.



INTENTABA TRASPASAR UNA PARED \_\_\_\_\_: ENTONCES



ESUCHE  
EXTRAÑO.

UN RUIDO

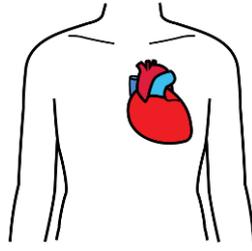


ESPANTOSO Y



¡QUÉ SUSTO ME DI!

. MI CORAZÓN



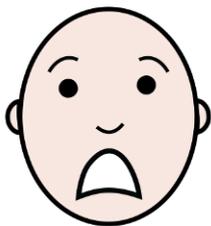
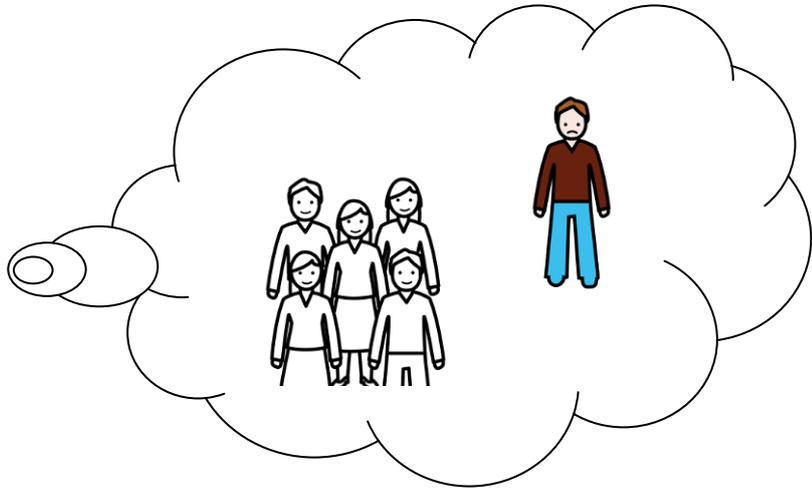
LATÍA TAN



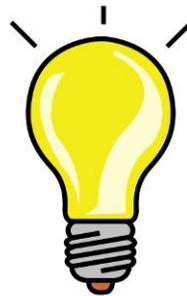
RÁPIDO COMO UN COCHE DE CARRERAS Y MIS MANOS

TEMLABAN.

PENSÉ. ESTOY SOLITO Y NADIE PUEDE AYUDARME



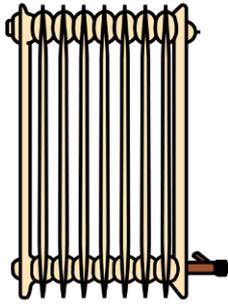
TENÉIS ALGUNA IDEA?



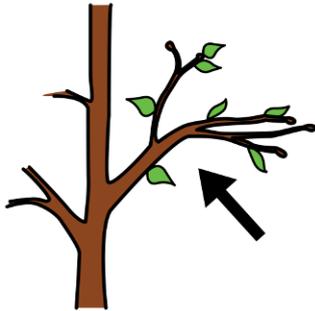
## **Análisis del texto: respuestas y soluciones**

- Cómo se llama el fantasma? – Mortimer – Muy bien, el fantasma de llama Mortimer
- Dónde vive el fantasma Mortimer? – en un castillo muy grande y oscuro – Ja,...
- Cómo se siente Mortimer? – Tiene miedo– Ja, Mortimer...
- Por qué tiene miedo Mortimer?
  - Ha escuchado un ruido espantoso y extraño - Ja, ...
- Sabe Mortimer, qué ruido era?
  - No, por eso tiene miedo.
- Qué nota Mortimer cuando tiene miedo?
  - El corazón le late tan rápido como un coche de carreras
  - Sus manos tiemblan.
- En qué piensa Mortimer cuando tiene miedo?
  - Estoy solito y nadie puede ayudarme.
- Oh, pero Mortimer no quiere tener miedo, quiere ser valiente. Qué podemos hacer?
  - podemos estar con él
  - y juntos podemos descubrir la causa del ruido.
- Super!!!! Vamos a coger a Mortimer, estar con él y descubrir la causa del ruido.

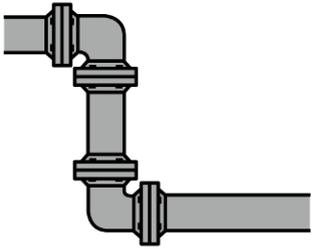
Causas del ruido:



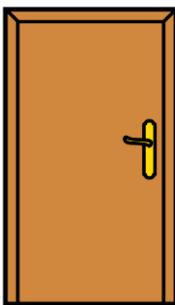
calefacción.



Una rama que golpea la ventana.



tuberías



una puerta que se cierra de golpe o una puerta que cruje

## **II. EXPRESIÓN EMOCIONAL**

## 1. EXPRESIÓN FACIAL Y CORPORAL

Los niños deben aprender a utilizar su rostro y su cuerpo para expresar emociones. Para ello nos serviremos del análisis por separado de los diferentes componentes faciales (ojos, cejas y boca). Nosotros utilizamos estos materiales:

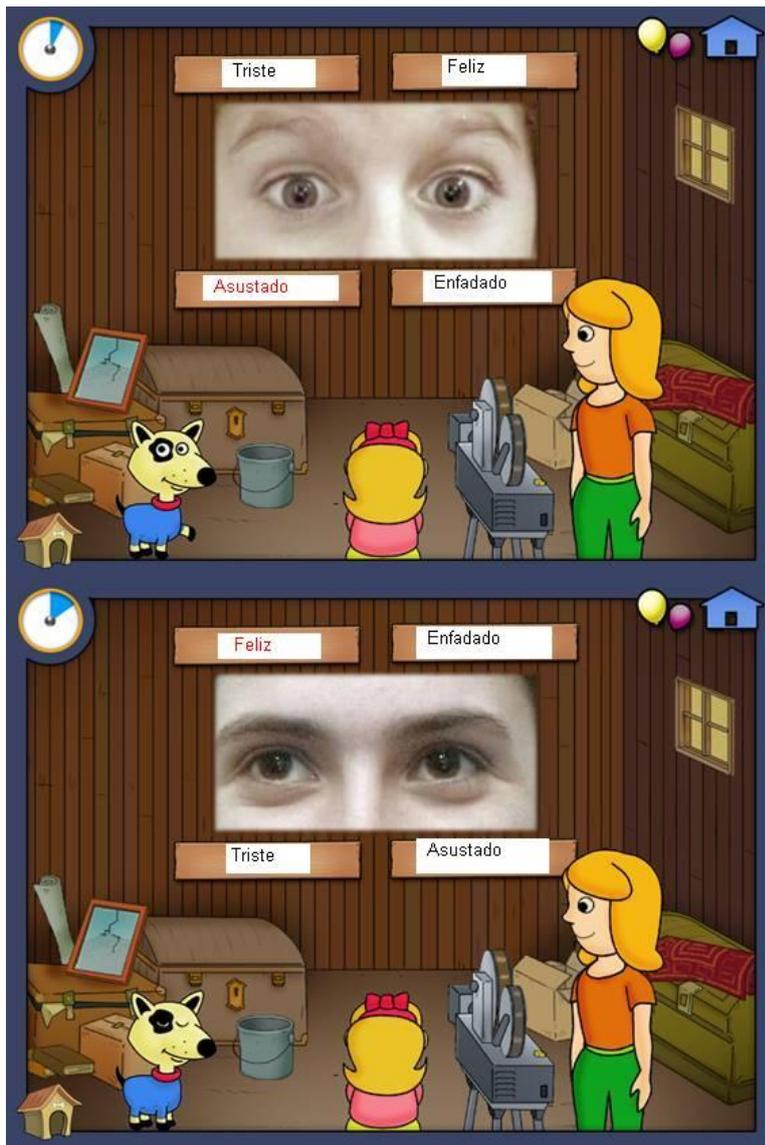


Se presenta a la altura de los ojos una de las fotos. Por ejemplo: niño contento (al principio lo reforzábamos haciendo nosotros esa expresión con mímica). Y se dice: "hazlo tú". El niño tiene que mostrar una expresión de contento. Para reforzarlo, es bueno reír con él a la vez a carcajadas, hacerle cosquillas, etc.

Y este otro material para la expresividad de los ojos:







Trabajamos una a una cada una de estas tarjetas. Describimos los ojos y la posición de las cejas. Después nosotros hacíamos la representación de la “emoción” y le pedíamos a mi hijo que imitara: “ahora tú”.

Y para la expresión corporal nos servimos de estos dibujos:



**RABIA**



**AMOR**



**ALEGRÍA**



**MIEDO**



**FESTEJO**



**TRISTEZA**



**BERRINCHE**



**LLANTO**



**ASOMBRO**



**DUDA**



**ENOJO**

Como refuerzo a todos los materiales, nos colocábamos delante de un espejo, hacíamos la emoción juntos y nos señalábamos los ojos, las cejas, la boca, las manos, el cuerpo...

**JUEGO DE REFUERZO:** En el grupo de juego o en mis sesiones en la guardería, “jugamos” a adivinar emoción. Un niño tomaba una de las tarjetas, representaba la emoción y los demás adivinaban.

Representar e imitar, así lo fuimos trabajando.

Y un paso más fue pedirle a mi hijo que “dibujara” las emociones en caras vacías:



## 2.AUTORREGULACIÓN DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

**Nota:** Los textos que vienen a continuación los he tomado del blog de Guadalupe Aula Autista (<http://aulautista.wordpress.com/>), así como de un artículo de Frances Vega, de Viviendo en otra dimensión (<http://www.viviendoenotradimension.com>) Es ahora cuando voy a empezar a trabajar con mi hijo esta parte, así que empiezo a preparar materiales. Al final del todo viene un ejemplo que sí que ya hemos puesto en práctica sobre el tema: “llorar es bueno”, pues mi peque presentaba problemas en ese sentido.

*Las personas con TEA en muchas ocasiones presentan dificultades para medir la intensidad de sus expresiones emocionales, tendiendo a la desproporción en muchas situaciones. Por ello es importante enseñar que las emociones tienen diversos grados de intensidad y realizar trabajo específico sobre esta cuestión.*

*El primer paso es ayudar a la persona a reconocer cómo se siente ella misma ante diversas situaciones, hacerla consciente de qué cosas le generan alegría, miedo, tristeza o enfado. Es posible que la persona tenga dificultades para responder a estas cuestiones por lo que puede ser muy útil disponer de opciones de respuesta previas para darle a elegir. Para ello la familia puede realizar listados de información con los datos mencionados.*

Une con flechas las emociones con su situación correspondiente	
Cuando algo me sale mal	
Cuando cogen mis cosas	ASUSTADO
Cuando me mandan hacer algo que no nos gusta	
Cuando se muere mi mascota	ENFADADO
Cuando pierdo algo que me gusta	
Cuando me regalan algo	TRISTE
Cuando estoy de vacaciones	
Cuando me gritan	CONTENTO
Cuando me piden hacer una cosa y no se haría	
Cuando veo una peli de miedo	NERVIOSO
Cuando estoy en un sitio oscuro	

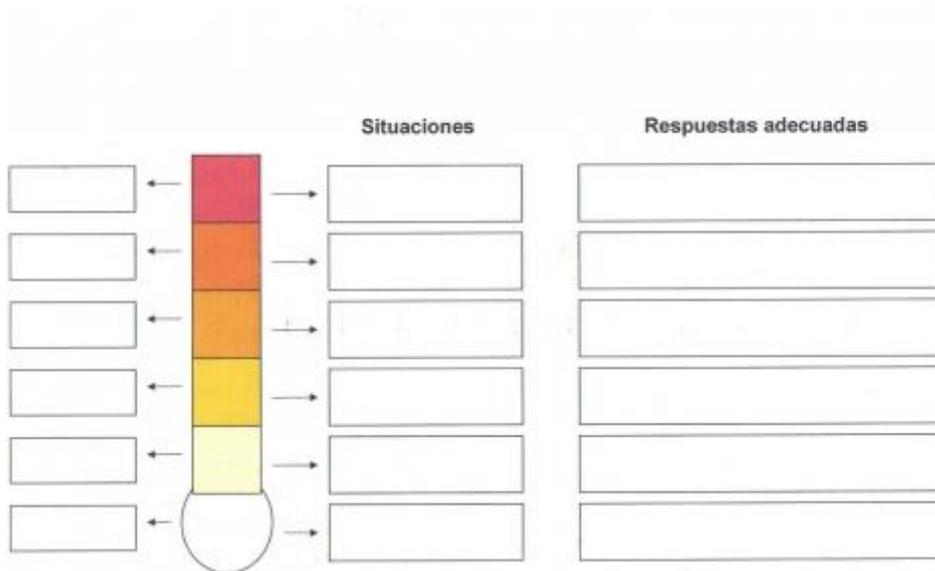
*Ejemplo de reconocimiento de respuestas emocionales ante diferentes situaciones*

*Una vez la persona sabe identificar sus sentimientos ante diferentes situaciones es el momento de establecer gradaciones. Primero de una forma muy sencilla: mucho y poco (por ejemplo Pepe se pone un poco contento cuando le dan una chuche y muy contento cuando juega al ordenador) y después estableciendo gradaciones más complejas en las que se emplean diferentes términos de intensidad (alegre, contento, feliz y eufórico, por ejemplo).*

*Cuando se enseñan las intensidades es importante analizar también la forma de expresarlas adaptándolo a ejemplos reales de la vida de la persona. Por ejemplo, ante una alegría “pequeña” (comprar una bolsa de patatas) es adecuado sonreír, pero no saltar de alegría y carcajearse...*

**MATERIALES:** Cámara de fotos. Podemos fotografiar a la persona con TEA escenificando diversas intensidades de las emociones para después emplear estas fotos en la elaboración de fichas o de un álbum de repaso.

**TERMÓMETRO DE EMOCIONES:** Herramienta excelente para trabajar los grados de intensidad y su relación con las situaciones de forma individualizada.



Termómetro de las Emociones

**ESCALA DE EMOCIONES:**



Puedes poner fotos o pictogramas de las emociones al lado de los números para ayudarles a entender los diferentes grados de las emociones.

5-furioso

4-disgustado

3-Irritado

2-Molesto

1-Calmado

*Además es bueno tomar notas sobre las causas de los cambios de humor del niño, para poder ayudarlo a identificar cuando está molesto o furioso. Es buena idea a hacer una tablita portátil (laminarla!!) para tenerla siempre a la mano y cuando surjan los desencadenantes del cambio de humor le podemos señalar el número al niño. Ya cuando el niño pueda identificar los grados de emoción podemos añadirle destrezas para ayudarlo a manejar sus emociones.*

*5 -furioso -Salir inmediatamente del lugar y practicar alguna técnica de relajación*

*4 -disgustado- Pedir ayuda*

*3 -Irritado -Respirar profundo, contar del 1-10*

*2 -Molesto- Respirar profundo*

*1 -Calmado -listo para jugar y aprender*

*Hay varias formas de utilizar esta escala aquí varios ejemplos:*

<http://jillkuzma.files.wordpress.com/2008/11/5-point-scale-group-check-in.pdf>

<http://jillkuzma.files.wordpress.com/2008/09/big-little-problem-5-point-chart.pdf>

[http://www.5pointscale.com/more\\_sweet\\_scale.htm](http://www.5pointscale.com/more_sweet_scale.htm)

### **3.ADAPTACIÓN DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL AL ENTORNO Y A LAS SITUACIONES CONCRETAS**

Finalmente, es necesario enseñar a la persona con TEA algunas normas básicas de conducta social relacionadas con la expresión emocional. No siempre van a coincidir las normas sociales con los sentimientos y emociones de nuestros pequeños. Pueden darse situaciones de, por ejemplo, tristeza (una hospitalización o un fallecimiento) que no supongan ese sentimiento para la persona con TEA, pero a pesar de ello, es importante que conozca las expresiones adecuadas e inadecuadas en estos casos. Para ello se pueden hacer análisis de situaciones en las que el alumno planifique cual debe ser la reapuesta emocional correcta y adecuada.

MATERIALES: Es conveniente elaborar una libreta de normas y situaciones que sirva posteriormente de guía y referencia. Y TAMBIÉN LAS HISTORIAS SOCIALES CON PICTOGRAMAS.

-----

COMO COMPLEMENTO A ESTE LIBRITO “LAS EMOCIONES PASO A PASO” dejo los enlaces con el material que seguimos para trabajar:

1. “Llorar es normal”:

<http://www.scribd.com/doc/26870934/Llorar-Es-Normal>



2. La sorpresa:

<http://www.scribd.com/doc/26318217/SORPRESA-espanol-completo>

3. La vergüenza:

<http://www.scribd.com/doc/19233464/Trabajamos-los-sentidosla-vergüenza>