

Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**Regulación emocional en el TEA.
Propuesta de intervención a través del
Mindfulness**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN INFANTIL

Aroa Cabeza González

Tutora: María Esteban García

Mayo 2024



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN.....	4
3.	OBJETIVOS para la elaboración de la propuesta	5
4.	MARCO TEÓRICO	5
4.1.	NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL TEA	5
4.2.	ABORDAJE DEL TEA DESDE LA EDUCACIÓN.....	6
4.2.1.	El aula.....	8
4.2.2.	El horario	9
4.2.3.	El trabajo	9
4.3.	PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	10
4.3.1.	TEACCH	10
4.3.2.	PECS.....	10
4.4.	TEA Y REGULACIÓN EMOCIONAL	11
4.4.1.	TEA y Mindfulness.....	13
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	14
5.1.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	14
5.2.	METODOLOGÍA DE ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA.....	14
5.3.	OBJETIVOS.....	15
5.4.	MATERIALES	15
5.5.	METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN: ELMINDFULNESS	16
5.1.	CRONOGRAMA	18
5.2.	ACTIVIDADES	19
5.3.	EVALUACIÓN	34
5.3.1.	Evaluación de la primera aplicación de la propuesta	35



5.3.2.	Evaluación de la segunda aplicación de la propuesta.....	35
5.3.3.	Evaluación de la propuesta.....	35
6.	CONCLUSIÓN	36
7.	REFERENCIAS	36
8.	ANEXOS.....	41



1. INTRODUCCIÓN

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR), publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychological Association [APA], 2022), el Trastorno del Espectro Autista (TEA) se ubica dentro de los Trastornos del Neurodesarrollo. Los trastornos del neurodesarrollo son un grupo heterogéneo de trastornos de base neurológica que “pueden afectar la adquisición, retención o aplicación de habilidades específicas o conjuntos de información [y] consisten en alteraciones en la atención, la memoria, la percepción, el lenguaje, la resolución de problemas o la interacción social” (Silkes, 2022). Estos trastornos se caracterizan por manifestarse en la primera infancia y suponen alteraciones en los diversos ámbitos del desarrollo humano.

El DSM-V-TR recoge 7 categorías de trastornos del neurodesarrollo; discapacidades intelectuales, trastornos de la comunicación, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastornos específicos del aprendizaje, trastornos motores, trastornos del espectro autista y otros trastornos del desarrollo neurológico (APA, 2022).

El presente trabajo se centra en el Trastorno del Espectro Autista (TEA). El TEA se refiere a trastornos del desarrollo en los que se dan alteraciones de diversa severidad en tres áreas principales: lenguaje y comunicación, interacción social y capacidad de imaginación. Se trata de un tipo de trastornos que se diagnostican en la primera infancia y que acompañara al niño o la niña durante toda su vida, encontrándose éste con dificultades a la hora de comunicarse, de aprender y de sociabilizar con los demás, además de manifestar un patrón restringido de intereses (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2019)

El Trastorno del Espectro Autista generalmente comienza a hacerse notorio en el segundo año de vida del niño o la niña, es decir, entre los 12 y los 24 meses de edad, teniendo presente que puede que no se manifieste completamente hasta el momento en el que sean necesarias ciertas aptitudes sociales (APA, 2022). Las principales señales de alerta son: evitación del contacto visual, falta de interés hacia la sociabilización tanto con iguales como con adultos en cualquier ámbito, patrones de juego extraños, intereses restrictivos y retrasos en el lenguaje, causando todas ellas una incapacidad manifiesta de desarrollar su vida diaria en cualquiera de sus ámbitos (APA, 2022).

El abanico de síntomas y de formas en las que el trastorno avanza es de una gran variedad y traen aparejadas una serie de Necesidades Educativas Especiales que deberán atenderse no solo en el ámbito familiar, sino también en el escolar. Nos encontramos con



dificultades en todas las áreas de desarrollo del alumno, pero sobremanera se ven afectadas áreas de comunicación y de interacción social en las que se engloban una gran cantidad de procesos, es por eso necesaria la adaptación tanto del marco específico en el que se encuentra el alumno como de los recursos a su disposición (Confederación Autismo España, 2022). Dichos recursos y según se establece en la normativa vigente por la que se regulan las enseñanzas en la etapa de Educación Infantil la práctica educativa debe adaptarse en todo momento a las características que se encuentren relacionadas con el desarrollo óptimo del proceso de Enseñanza-Aprendizaje, así como de la inclusión tanto en el aula en lo respectivo tanto a sus recursos como al grupo clase y a las relaciones sociales (Real Decreto 95/2022). Según la misma normativa han de ser los centros los que en todo momento decidan y coordinen los medios a destinar a todo aquel alumno o alumna que presente Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, organizando así un equipo necesario tanto para favorecer el ya mencionado proceso de Enseñanza-Aprendizaje como para apoyar en el desarrollo de la autonomía de acciones cotidianas.

Las causas no se encuentran claramente definidas y, tras multitud de investigaciones, los científicos han llegado a la conclusión de que se relaciona con alteraciones genéticas también posible unidas a factores ambientales (De La Paz & Bedía, 2021). Dichas causas genéticas se han observado tras llevar a cabo numerosos estudios genéticos en gemelos monocigóticos en los que el porcentaje de posibilidades de padecer TEA de ambos es del 98%, mientras el porcentaje los gemelos dicigóticos es de aproximadamente un 60% (Arberas & Ruggieri, 2019). En cuanto a las causas ambientales podemos destacar la prematuridad, y las enfermedades relacionadas con la gestante, como puede ser un ejemplo la presencia de fiebres muy elevadas durante el embarazo (Arberas & Ruggieri, 2019). De igual modo la ingesta de antidepresivos, así como otras sustancias nocivas pueden influir en el desarrollo del trastorno (Marín & López, 2023). El último de los factores a mencionar -en lo ambiental- es la edad de los progenitores siendo la edad de la madre altamente relevante y tras los estudios realizados y cotejados se demostró más posibilidad de ello si la edad es menor a 20 y mayor a 35 mientras que la edad del padre resulta de riesgo a partir de la treintena y se duplica su riesgo de los 55 años en adelante (Gaona, 2024).

Por último, es necesario poner de relieve que la prevalencia del TEA ha ido en aumento en las últimas décadas (André, 2020). Dicho aumento, según apuntan los expertos, no se debe tanto a un verdadero aumento del número de personas que tienen TEA, sino a un



aumento de las personas diagnosticadas con TEA (los criterios e instrumentos diagnósticos han favorecido una mejor localización de los casos) (Marín & López, 2023). En todo caso, en la actualidad en Europa las estadísticas señalan que 1 de cada 100 niños se encuentra dentro del espectro, mientras que en Estados Unidos la cifra es mucho más elevada y es que por cada 54 niños, uno de ellos es diagnosticado (Jauregui, 2023).

En lo respectivo a los sexos, varias investigaciones y estudios nos indican que la prevalencia es mayor en el caso de los niños que en niñas en una proporción de cuatro a uno (Loftus, 2022). Sin embargo, y de forma similar a lo que ocurre con la prevalencia, algunos expertos opinan que esto no se debe a que sea más común en los niños que en niñas, sino a que las herramientas diagnosticas que no son tan adecuadas para ellas como para ellos (González, 2023). Otros autores apuntan que las niñas desarrollan herramientas que las ayudan a suplir las faltas que pueden tener en su cerebro en lo respectivo a la comunicación o a la interacción social, y también al control de impulsos (Hervás, 2022).

El sistema educativo, así como los propios centros deben ser lugares en los que todos y cada uno de los alumnos y alumnas sean partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje independientemente de cuales sean sus capacidades, por lo cual es necesaria la individualización de la enseñanza teniendo en cuenta la diversidad de las aulas. El TEA en el aula conforma un gran desafío, y es que el docente debe en todo momento tener en cuenta que el alumno o alumna debe sentirse cómodo y en un espacio seguro para que se lleve a cabo un buen desarrollo.

Para que la mencionada comodidad en el centro se lleve a cabo el primer lugar que debe ser ordenado es el aula, puesto que es ahí donde más tiempo pasan los alumnos, que deben ser la parte central de cualquier labor docente (Viodel & Rubio, 2016). Para el orden de dicho espacio es importante una buena estructuración, a través de la cual se establezcan lugares determinados tanto en el contexto del trabajo como en el de la ubicación de materiales y herramientas, es decir, se le otorga un lugar a cada cosa, y cada tarea es realizada en un lugar diferenciado y determinado. De este modo se busca en todo momento facilitar el comienzo y fin de las tareas a través del cambio de espacios, así como la autonomía personal del alumnado que localiza y alcanza en todo momento los materiales necesarios para comenzar dichas tareas, y que a su fin poco a poco adquieran la capacidad de recoger. (Mesibov et al., 2021)



2. JUSTIFICACIÓN

Los cambios respectivos a los criterios diagnósticos, así como a los procesos de detección, el nivel de formación de docentes, médicos y psicólogos y los conocimientos adquiridos por los padres y madres son el indicativo -tras varios años de estudios y el análisis de las estadísticas- de que la prevalencia del trastorno ha aumentado exponencialmente (Marín & López, 2023).

La formación docente se encuentra estrechamente relacionada con el derecho a la inclusión de todos los alumnos y alumnas en el aula, y es ese uno de los puntos más importantes por los que son necesarios los recursos destinados a las Necesidades Educativas Especiales tanto en el ámbito de la formación a docentes -como puede ser el responsable del aula- como en los apoyos a la hora del trabajo con el alumno o alumna (De Rivera Romero, 2022).

Desde el aula debe tenerse en cuenta la importancia del trastorno, y es que desde la detección de este se requiere una preparación integral para que el desarrollo del individuo sea óptimo. Es aquí donde desde el ámbito escolar se destinan los recursos necesarios para favorecer y ayudar en todo momento a dicho desarrollo. En el caso del alumnado TEA y como se mencionó con anterioridad los medios a disponer buscan disminuir o eliminar en la medida de lo posible aquellas dificultades significativas que puedan presentar. El personal docente de las especialidades de pedagogía terapéutica y audición y lenguaje buscan trabajar y desarrollar las dificultades tanto en lo relacionado al lenguaje como a la inclusión en el aula a través de normas sociales. En su rol el auxiliar educador buscará en todo momento desarrollar la autonomía del alumno o alumna proporcionándole ayuda en tareas como puede ser comer, ir al baño, etc. (Romero, 2019). Por último las mencionadas adaptaciones metodológicas y curriculares están destinadas a realizar modificaciones necesarias en función del alumno o alumna y de sus necesidades, pudiendo ser significativas si se realiza una modificación del currículo y de sus criterios, así como de los objetivos a conseguir, o modificando únicamente la forma en la que enseñamos y evaluamos al alumno o alumna, es decir, se realizaría un cambio en lo respectivo a la metodología. (Romero, 2019).

En lo referido a la importancia del trastorno mencionada con anterioridad, debemos destacar que una de las principales barreras respecto al mismo es la regulación emocional, a través de la cual se observa la incapacidad en gran parte de los casos por parte del individuo a la hora de regular, controlar y comprender sus emociones. Es debido a esta



incapacidad el motivo por el cual este proyecto se crea con el fin de la implementación en el aula de un sistema de calma beneficioso no solo para el alumnado TEA, sino para todos los integrantes del aula. La metodología seleccionada para su creación es el Mindfulness, y es que, desde su creación, varios estudios y métodos puestos en práctica, demuestran lo beneficioso de la consciencia plena en varios aspectos, siendo uno de ellos la regulación emocional (González, 2019).

3. OBJETIVOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA

El objetivo general que sustenta la elaboración de este trabajo es la elaboración de una propuesta de intervención en la que el Mindfulness sea el epicentro.

Como objetivos específicos se incluyen dos: El primero es atender las necesidades de cada alumno respecto a sus emociones y momentos de crisis y el segundo es el fomento de implementación de estrategias a llevar a cabo en el día a día.

4. MARCO TEÓRICO

En el presente apartado se revisan las bases teóricas que, posteriormente, servirán para la elaboración de la propuesta de intervención. Así, se revisan las necesidades educativas que los alumnos con TEA manifiestan habitualmente en la escuela, para después reflexionar sobre el abordaje del TEA desde la educación.

4.1. NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL TEA

Los alumnos con Necesidades Educativas Especiales se definen en la legislación educativa vigente como

“alumnado que presenta necesidades educativas especiales, aquel que afronta barreras que limitan su acceso, presencia, participación o aprendizaje, derivadas de discapacidad o de trastornos graves de conducta, de la comunicación y del lenguaje, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, y que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas para la consecución de los Objetivos de aprendizaje adecuados a su desarrollo.” (Real Decreto 95/2022, 122910)

Dicha legislación es la que indica que es la administración educativa correspondiente la que en todo momento debe movilizar y organizar el equipo necesario para que la



detección sea temprana, se adapten en todo momento los contenidos, las metodologías, así como los objetivos a las características del alumno o alumna. En la misma ley se hace específico que se llevarán a cabo adaptaciones del currículo, que en función de las particularidades del individuo podrán ser significativas o no significativas. Las adaptaciones significativas se deberán plantear y ejecutar en el momento en el que el personal cualificado considere que el sujeto presente unas capacidades que se encuentren por debajo del nivel esperado en lo respectivo a dos cursos (Jurado,2019).

Una vez definidas las Necesidades Educativas Especiales y como a través de la nueva ley educativa se tratan las mismas se fijarán a continuación cuales son las necesidades propias del TEA.

En el área de la comunicación social las necesidades se relacionan estrechamente con la necesidad de adquisición de herramientas a través de las que se desarrollen habilidades de comunicación como pueden ser el inicio y establecimiento de conversaciones tanto como con sus iguales como con los adultos que le rodean, bien sean profesores, familiares, etc. Conversaciones que necesitan de manera implícita contacto ocular, y que presentan asociadas ciertas conductas determinadas para el contexto social en el que se encuentran. El contacto ocular es muy importante y se debe desarrollar de manera recíproca, favoreciendo así al uso del lenguaje no verbal en su comunicación. (Solano,2016)

La misma autora referencia que otro de los aspectos en los que se observan Necesidades Educativas Especiales es el relacionado con las capacidades de la mente, y es que es necesario para ellos relacionar situaciones y las determinadas emociones que estas pueden desencadenar o provocar, tanto en sí mismos como en los demás dando así valor a sus acciones y otorgándoles un significado importante.

En último punto y continuando con la cita de la autora se encuentra la categoría de las dificultades comunicativas, que buscan desarrollar habilidades de comunicación necesarias para situaciones diarias o para comprender como deben expresar sus deseos o necesidades, también de sus emociones o sentimientos. Tener conciencia de los intereses del oyente y saber identificar sus emociones y necesidades en la conversación es otra de las necesidades del TEA.

4.2. ABORDAJE DEL TEA DESDE LA EDUCACIÓN

Para comenzar con el apartado, daremos una breve definición del concepto de adaptaciones curriculares, tratándose de cambios o adecuaciones en materia de



programaciones didácticas, a través de los cuales se busca atender a las necesidades y características del alumnado.

Tratándose estas de una medida de atención a la diversidad que en materia legislativa se define como uno de los pilares fundamentales que rigen la enseñanza nacional. Y es que otro de los pilares fundamentales de nuestro sistema educativo es el principio de inclusión, a través del cual se asegura el desarrollo de todos y cada uno de los alumnos de los centros escolares de España atendiendo a sus ya mencionadas características sin tener en cuenta la etapa en la que se encuentren. Es decir, las adaptaciones curriculares son una de las principales medidas a tomar a la hora de atender de forma óptima al alumnado.

Las adaptaciones curriculares teniendo en cuenta la legislación vigente se dividen en dos tipos, significativas y no significativas, y además de estas, se puede llevar a cabo la implementación en el aula de diversos programas a través de los cuales se busca favorecer y llevar a cabo la adquisición de competencias clave mediante el desarrollo efectivo de determinados procesos que se encuentran relacionados con el aprendizaje (Confederación Autismo España, 2022).

Dentro de dichas adaptaciones existen medidas propuestas en la nueva legislación que se adoptan con mayor frecuencia en lo que respecta al trastorno. Las adaptaciones metodológicas son aquellas que modifican la forma en la que se lleva a cabo el proceso de Enseñanza-Aprendizaje, es decir, se busca el cambio en las metodologías, en definitiva, se trata del uso de métodos alternativos al de referencia en las aulas teniendo siempre en cuenta las características y necesidades de los individuos. El acceso al currículo es otra de las formas de adaptación, y es que se busca que todo el alumnado tenga las mismas oportunidades en lo que respecta al acceso al currículo general, para ello se utilizan estrategias como el cambio de actividades o espacios tratando de encontrar la participación en todas las áreas de la enseñanza. Otra de las formas es la adaptación de la evaluación, ajustando los procesos y criterios para llevarla a cabo de una manera más óptima, pudiendo realizarse a través de una menor cantidad de ítems, incluso de realizar una evaluación continua. Entre las más frecuentes encontramos también el apoyo individualizado, a través del cual el alumno o alumna cuenta con una persona especialista en apoyo educativo destacando todos los puntos beneficiosos que esta figura trae consigo para el o la estudiante.



Las adaptaciones en el entorno constituyen de igual modo una de las más frecuentes formas, por las cuales se ajusta el espacio para que el o la alumna se encuentre en un lugar que sienta seguro, en el que se desarrolle el proceso de aprendizaje sin ningún tipo de peligro. No solo se adapta el entorno en la forma física, sino que se adapta de forma social de igual modo, tratando de realizar cambios necesarios para que los estímulos sean favorecedores.

Tras mencionar en los párrafos anteriores cuales son según la legislación las adaptaciones más comunes debido a su eficacia, se debe establecer con claridad que cada alumno o alumna es diferente, que no existen dos trastornos iguales y que en todo momento desde las aulas deben tenerse en cuenta las características tanto del alumno como de sus circunstancias.

4.2.1. El aula

En este apartado se exponen, tras revisar la literatura, las formas de organización del aula más favorecedoras a la hora de llevar a cabo la jornada escolar.

El trabajo del docente en el aula constituye uno de los puntos fundamentales a la hora de generar un proceso de inclusión en la misma, partiendo en todo momento desde puntos en los que se deben buscar adaptaciones tanto de espacios como de contenidos tratando en todo momento de que el desarrollo tanto de las capacidades del alumnado como del proceso de Enseñanza-Aprendizaje sea óptimo y significativo (Rangel,2017).

La agrupación del aula trata uno de los puntos clave a la hora de ponerse en marcha un proceso de inclusión de alumnos y alumnas, y es que a través de un grupo heterogéneo las posibilidades de interacción, así como ayuda entre alumnos y alumnas aumenta (Muntaner, 2014). Es de igual modo relevante la creación de espacios diferenciados a través de los cuales cada tarea posee una determinada posición en el aula, permitiendo de este modo establecer el inicio y el fin de las acciones llevadas a cabo a lo largo de la jornada (Mesibov et al., 2021).

Los autores citados con anterioridad ponen de manifiesto en su obra que en los espacios creados en el aula de manera diferenciada y estructurada es necesario que en todo momento el material se encuentre al alcance de los individuos permitiendo de este modo la accesibilidad a los mismos. Favoreciendo de este modo la autonomía, además de ayudar a la adquisición de los hábitos de orden y estableciendo un principio y un fin a las tareas o acciones.



4.2.2. El horario

Conocer las actividades y la organización de la agenda de los alumnos con TEA resulta fundamental, así como anticiparles cualquier acción fuera de su rutina (Mesibov et al., 2021), puesto que de entre las características asociadas al trastorno la inflexibilidad horaria y al cambio en las rutinas es aquella que más puede afectar al funcionamiento óptimo del alumno (APA, 2022).

Se deben tener en cuenta en todo momento las características del individuo buscando así que los horarios sean adaptados a sus necesidades y se estructuren siempre las tareas a realizar diferenciando claramente inicios y finales (Sivaraman et al., 2019).

Teniendo siempre en cuenta las capacidades y características del individuo, así como sus limitaciones y atendiendo a sus criterios y dentro de los diferentes puntos del espectro del lenguaje puede ser en muchas ocasiones un impedimento para el TEA a la hora de comprender horarios, puesto que los retrasos en el mismo son muy frecuentes e imposibilitan tanto su producción como su comprensión (APA, 2022). En este punto y desde el ámbito escolar se lleva a cabo el diseño de horarios de los cuales forman parte activa los pictogramas, que permiten y facilitan la comprensión de las actividades a llevar a cabo a lo largo del día de forma visual (Vanegas, 2019), conformando así una herramienta favorecedora en cuanto a la comunicación visual y siendo parte fundamental de un material a su disposición en todo momento, al que podrá acceder cuando resulte necesario (Vivanti et al., 2018).

4.2.3. El trabajo

El trabajo forma parte fundamental del día a día en el aula, y varios autores especifican que la estructuración de este facilita la tarea de comprensión, como se menciona con anterioridad algo afectado en el TEA desde el ámbito del lenguaje (APA, 2022).

El trabajo estructurado de forma visual a través de sistemas en los que las tareas se encuentran claramente diferenciadas en varios pasos a seguir, marcando el inicio y el final de dicha tarea son altamente beneficiosos proporcionando autonomía, y dando habilidades de gestión de sí mismos (Estes et al., 2011).

Es recomendable dividir los sistemas de trabajo en partes diferenciadas que a su vez se encuentran directamente conectadas; la primera de ellas es proporcionar la información acerca de que trabajo tiene que realizar, para continuar explicándole detalladamente que es todo lo que tendrá que hacer para poder llegar al resultado final, algo muy importante ya que también debemos indicarles que están avanzando, como lo están haciendo y cuanto



queda para finalizar la actividad, siendo el final un punto importante y dejando claro en todo momento que es lo que va a suceder una vez se haya terminado dicha tarea. (Mesibov et al., 2021)

4.3. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

4.3.1. TEACCH

El Programa TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children) es reconocido mundialmente como una intervención efectiva para niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), adaptándose a todas las etapas del desarrollo, especialmente en la educación infantil. Este enfoque se fundamenta en la individualización, la estructuración del ambiente, el uso de materiales visuales y la enseñanza de habilidades funcionales.

En la educación infantil, el Programa TEACCH crea ambientes estructurados y visualmente organizados, lo que ayuda a reducir la ansiedad y aumentar la participación de los niños con TEA (Mesibov et al., 2005). Además, se emplean materiales visuales como pictogramas y tarjetas de trabajo para facilitar la comprensión y promover la independencia en las actividades diarias (Schopler et al., 2011).

El programa también se enfoca en enseñar habilidades funcionales y adaptativas relevantes para la vida cotidiana, desarrollando habilidades de comunicación, interacción social, autonomía personal y juego simbólico (Odom et al., 2015). Estos principios proporcionan un marco basado en la evidencia para apoyar el desarrollo y la inclusión de niños con TEA en la educación infantil, promoviendo su bienestar y éxito educativo.

4.3.2. PECS

El Programa PECS (Sistema de Comunicación por Intercambio de Imágenes) ha sido reconocido como una intervención efectiva para mejorar la comunicación en niños con dificultades lingüísticas, incluyendo aquellos con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Su aplicación en la educación infantil se ha destacado por su capacidad para fomentar la comunicación funcional y la participación social (Bondy y Frost, 1994).

El enfoque del PECS se centra en el intercambio de imágenes para expresar deseos y necesidades. En la educación infantil, se enseña de manera sistemática y secuencial, promoviendo la comunicación espontánea y funcional (Bondy y Frost, 1994). La individualización del sistema de comunicación, mediante la selección de imágenes



relevantes para cada niño y el uso de apoyos visuales y auditivos, maximiza su efectividad y aceptación (Bondy y Frost, 1994).

Además, se enfatiza la generalización y el mantenimiento de las habilidades de comunicación aprendidas mediante prácticas en diversos entornos y con diferentes interlocutores, así como fomentando la autonomía en el uso de imágenes (Flippin et al., 2010). Este enfoque sólido y basado en la evidencia proporciona a los niños las herramientas necesarias para expresarse y participar activamente en su entorno educativo y social.

4.4. TEA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

El término “emoción” data del latín “*emovere*” y significa poner en movimiento o impulsar (Lenas, 2014). Según la misma autora, las emociones hacen que nos movamos interiormente, y siempre llevan consigo manifestaciones a nivel físico y psicológico, buscando adaptarnos al entorno. Otros autores definen las emociones a través de palabras que pueden indicar que se trata del producto final de una serie de fases que ocurren dentro del propio organismo del individuo en respuesta a algo externo que se define como un estímulo (Moroño, 2019).

En palabras de Moroño (2019), el reconocimiento de emociones por parte de niños y niñas se da desde edades muy tempranas, donde ya han desarrollado la capacidad de determinar si estas son positivas o negativas. Es en el periodo de Educación Infantil donde se adquieren las herramientas que permiten el desarrollo de las aptitudes emocionales, así como se sientan las bases para el desarrollo de la inteligencia emocional (López-Cassá, 2011).

Estas aptitudes o capacidades emocionales se pueden clasificar en cinco tipos: conciencia emocional, regulación emocional, habilidades para la vida y el bienestar, autonomía emocional y habilidades sociales. Y son estas capacidades las que permiten a niños y niñas ser conscientes y comprender así cuáles son sus emociones tratando de regularlas y expresarlas de la forma más adecuada posible.

Una vez definidas dichas capacidades la intervención se centrará en la regulación emocional, tratándose este del proceso a través del cual se regulan emociones y comportamientos permitiendo de este modo desarrollar el día a día de manera efectiva tanto a nivel individual como para la vida en sociedad (Pérez y Bello, 2016).



Se contemplan diferentes definiciones de varios autores: Bisquerra y Pérez (2007) definen la regulación emocional como la capacidad de las personas para gestionar sus propias emociones de manera adecuada. Y es que para el desarrollo de esta capacidad es necesario que el individuo sea conocedor de sus propias emociones (Donovan, 2021). Es por eso por lo que en la actualidad y con cada vez más frecuencia se trata de una materia realmente importante en las aulas de Educación Infantil (Bisquerra, 2009). Es el mismo autor el que determina cinco puntos importantes en lo respectivo al dominio total de las emociones, siendo los siguientes: a) Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento; b) Expresión emocional; c) Capacidad para la regulación emocional; d) Habilidades de afrontamiento; e) Competencia para autogenerar emociones positivas.

Dentro del Trastorno del Espectro Autista (TEA) la regulación emocional ha sido objeto de considerable interés en la investigación clínica y psicológica. A lo largo de las últimas décadas, se han destacado las dificultades que enfrentan las personas con TEA para comprender, expresar y regular sus emociones de manera adecuada (APA, 2022). En dichos estudios se pone de manifiesto que la problemática se encuentra en habilidades sociales y emocionales, así como en otros procesos mentales relacionados con el aprendizaje y las reacciones a situaciones cotidianas (Artigas-Pallarés, 2007) Y es que además de los estudios, con anterioridad surgen las teorías a través de las cuales se explican los déficits que se manifiestan en dichos individuos, afirmando así que se trata de una incapacidad innata tanto a la hora de la comprensión de las emociones tanto propias como ajenas (Hobson, 1993).

Según Murray et al. (2020), estas dificultades pueden manifestarse en una variedad de formas, como la dificultad para identificar las emociones en uno mismo y en los demás, así como en la tendencia a experimentar emociones intensas y persistentes. Comprender estas dificultades es crucial para el diseño de intervenciones efectivas que promuevan el bienestar emocional y la adaptación social en las personas con TEA.

Núñez y Conde (2020) ponen de manifiesto que, además de las dificultades que se mencionan en párrafos anteriores, la realidad de las familias y los centros se encuentra más allá de eso, siendo que las mayores dificultades residen en cuestiones como el reconocimiento de las emociones ajenas a través de expresiones faciales y la identificaciones de emociones menos comunes a la ira la alegría o la tristeza que podrían considerarse secundarias, además de la falta de empatía y la nula capacidad para el control de los impulsos



4.4.1. TEA y Mindfulness

Para poder llevarse a cabo dicho dominio autores han establecido una relación fructífera entre la regulación emocional y el Mindfulness, por lo que a continuación se definirá este concepto que mucho tendrá que ver con la propuesta de intervención.

El término Mindfulness, como se observa en la propia palabra es sacado del inglés, siendo su significado atención o conciencia plena. Buscando una definición más profunda y teniendo en cuenta los orígenes de éste, John Kabat Zinn, -su primer divulgador- habla de un estado que llega gracias a la atención voluntaria del momento en el que se encuentra en el individuo, atención prestada sin juzgar, sin reaccionar o evaluar lo sucedido en el momento (2002).

Encontramos las bases del mindfulness en dos pilares principales como son la “autorregulación atencional y el estado de apertura y aceptación del momento presente” (González, 2019). Definiendo de este modo la autorregulación atencional como la atención única y plena en un proceso o elemento de manera consciente, acabando de este modo con cualquier dispersión que impida dicho proceso.

Tras años de investigaciones llevadas a cabo por especialistas se relaciona el Mindfulness con una evolución positiva en los casos de TEA, de forma que se conocen las influencias que este tiene en las emociones y formas de socialización de los alumnos y alumnas con este trastorno (Spek, et al. 2013). Estudios citados por el mismo autor y llevados a cabo con una serie de familias con hijos e hijas TEA dejan de manifiesto con sus resultados que tras varias semanas de prácticas en casa con sesiones preestablecidas los cambios conductuales en los individuos eran notorios en lo respectivo al control emocional, la irritabilidad y el temperamento.

A través de una investigación realizada por Cachia, et al. (2016) con una duración más prolongada en el tiempo, donde los individuos y sus familias llevaban a cabo sesiones divididas en dos fases durante aproximadamente 14 meses, se obtuvieron datos similares a los mencionados con anterioridad puesto que se redujeron los niveles de estrés y el comportamiento de estos cambió de manera considerable.



5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta de intervención se centra en la creación de un rincón de la calma a través de la metodología mindfulness, buscando la recreación de un lugar seguro en el que el alumnado sea capaz de progresar en el control de sus emociones a través de respiraciones y ejercicios que han sido implementados en el aula de manera periódica.

Las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de niños y niñas de entre 3 y 6 años, por lo que la dedicación desde el aula de un periodo de tiempo, aunque breve, es importante y busca desde dicho espacio poner en valor todas y cada una de las emociones, tratando de proporcionar herramientas que les permitan expresarlas tanto de manera positiva como negativa para su posterior canalización.

5.2. METODOLOGÍA DE ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA

La justificación legislativa de la presente propuesta parte del Decreto 56/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Infantil en el Principado de Asturias, en el que se mencionan diferentes metodologías a través de las cuales el eje central de estas es el alumnado, buscando en todo momento el aprendizaje globalizado a través de ellas, así como experiencias significativas y relacionadas constantemente con emociones positivas.

Entre las mencionadas metodologías se encuentra el enfoque globalizador, que integra en los mismos conceptos desde diversas áreas curriculares como el Área I: Crecimiento en Armonía, donde se busca en todo momento el desarrollo de manera personal y social de alumnos y alumnas, en el Área II: Descubrimiento y Exploración del Entorno, a través de la cual se trata de concebir dicho entorno como regulador de sus emociones y lugar ideal para la vuelta a la calma, en el Área III: Comunicación y Representación de la Realidad en la que se busca el desarrollo de los niños y niñas y de sus formas de comunicación, tratando con esto de buscar la forma adecuada de relacionarse, de expresar en todo momento cuáles son sus sentimientos, ponerle nombre y comunicarlos. Además de esto se hará hincapié en la expresión del mindfulness a través de lenguajes como el artístico o a través del movimiento y de la expresión.

La organización del ambiente de aprendizaje será fundamental en esa propuesta puesto que está diseñada específicamente para el uso de un rincón al que podrán acceder de



manera continuada en el momento en el que los niños lo necesiten, propiciando en todo momento un ambiente seguro en el que puedan desarrollarse de manera óptima, teniendo siempre en cuenta su integridad y favoreciendo la exploración del entorno, así como las relaciones sociales.

En lo referido a la actividad motriz y espontánea y el juego, buscamos con esto que a través de este puedan expresar sus emociones, sensaciones y percepciones tratando en todo momento de que las relaciones sean entre iguales, seguras y desde un ámbito de respeto.

El papel del personal educativo conforma una de los aspectos metodológicos más importantes, puesto que a través de éste se crean vínculos de afecto que darán a los alumnos y las alumnas una sensación de seguridad en el aula favoreciendo la expresión de emociones. Así, se espera lograr una situación final el alumno o la alumna TEA sienta la confianza suficiente para expresar sus preocupaciones, sensaciones o emociones en el aula si es que resulta necesario.

Al integrar el currículo de Educación Infantil del Principado de Asturias, la situación de aprendizaje no solo cumplirá con los objetivos específicos de regulación emocional, sino que también contribuirá al desarrollo integral de los niños de una manera holística y significativa.

5.3. OBJETIVOS

- Que los niños conozcan y utilicen el rincón de la calma; un lugar donde acudir en momentos de crisis emocional.
- Que los niños conozcan las principales técnicas del Mindfulness en el aula como método de relajación.
- Que los niños apliquen herramientas adquiridas en su día a día, no solo en el centro escolar.

5.4. MATERIALES

Los recursos espaciales a utilizar son únicamente el espacio en el aula destinado al rincón de la calma.

En cuanto a los recursos materiales se necesitarán las plantillas incluidas en el anexo para la realización de las actividades de yoga y respiraciones. Además de eso se utilizarán



materiales de aula que se especifican en cada una de las actividades como son botes, agua, purpurina, anillas, papeles, lana y pompones. Igualmente se requerirán dos instrumentos, triángulo y pandereta, aunque puede variar en función del alumnado. En último punto el material del aula como puede ser pelotas, piezas de puzle, bloques de construcción, etc.

5.5. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN: ELMINDFULNESS

En el año 2002 se crea en Estados Unidos un programa denominado “Inner Kids Program”, siendo su fundadora Susan Kaiser Greenland. Destaca que existe cierta dificultad en el día a día a la hora utilizar las herramientas proporcionadas por el sistema educativo a lo largo de toda nuestra enseñanza escolar si el individuo se encuentra en un momento de crisis (Greenland, 2010). La autora, en esta metodología, cuya duración es de ocho semanas con dos sesiones de treinta minutos en cada una de ellas, basa sus actividades de manera mayoritaria en el juego además de realizar sesiones muy prácticas en las que los niños y niñas son partícipes. Se fundamenta en una combinación de enfoques pedagógicos y psicológicos diseñados específicamente para el desarrollo integral de los niños. Incorpora elementos de la educación emocional, el mindfulness y la psicología positiva, con el objetivo de cultivar habilidades socioemocionales desde una edad temprana.

Según el psicólogo infantil Daniel Goleman, la educación emocional es crucial para el bienestar y el éxito a lo largo de la vida (Goleman, 2010). Inner Kids aborda este aspecto al enseñar a los niños a identificar y gestionar sus emociones de manera saludable, promoviendo la autoconciencia y la empatía hacia los demás, se basa en una combinación de educación emocional, mindfulness y psicología positiva, proporcionando a los niños las herramientas necesarias para cultivar una mentalidad saludable y desarrollar relaciones positivas consigo mismos y con los demás.

El programa Inner Kids se utilizará en esta propuesta como referencia. A continuación, se especificarán los tipos de actividades a realizar, buscando sacar el mayor provecho posible al rincón y tratando de proporcionar herramientas de uso diario favorecedoras para el alumnado.

El primer tipo de actividades será el de respiración consciente, y es que es este el primer paso para comenzar, puesto que es el ejercicio de mayor simpleza, aunque a la vez de complejidad, a través del cual el alumnado creará una imagen mental de sus respiraciones llegando a un estado profundo en el que la calma se apodera del cuerpo.



La meditación guiada, la componen actividades a través de las cuales con ejercicios cortos y breves se buscará focalizar sus atenciones tanto en su cuerpo como en momento positivos creando así una imagen mental deseada y abandonando cualquier pensamiento no relacionado con la actividad.

El tercer tipo de actividades son las de exploración sensorial, donde se proporcionará diferentes materiales que presentaran texturas, olores o sonidos diferentes buscando el estímulo de sus sentidos así la capacidad de concentración a la hora de descubrir que es aquello que tocan huelen o saborean.

En último lugar, se incluye el yoga para niños, que nos permite la concentración plena en el movimiento puesto que a través de este se favorece la integración de la flexibilidad y el equilibrio con ejercicios de respiración y calma.

Dentro de esta metodología la aplicación se llevará a cabo en primer lugar únicamente con el alumno TEA, buscando así de esta forma que sea conocedor de las actividades, además de eso nos permitirá conocer información acerca de cuáles son los ejercicios más favorecedores y si las instrucciones son comprensibles. Además de eso permitirá conocer las instrucciones y ser partícipe en la puesta en marcha de la segunda parte, donde la aplicación será con todo el alumnado del aula. Es decir, la propuesta se implementará en dos ocasiones; la primera únicamente con el alumno TEA, y la segunda con la participación de toda el aula.

Esto tiene como finalidad favorecer en todo momento el proceso de enseñanza del alumno, dándole las herramientas de autogestión de la forma más tranquila posible, evitando los estímulos excesivos y respetando en todo momento los tiempos de éste, puesto que el proceso de adaptación puede no seguir las sesiones programadas. De este modo existe la posibilidad de modificar la sesión y su tiempo de implementación en función de sus necesidades.

Además, en la aplicación de la intervención con el alumno TEA se utilizarán materiales adaptados que tratarán de favorecer en todo momento la concentración y la atención en las mismas. Además de eso las instrucciones de las actividades se darán de forma simplificada y en un orden muy concreto para que sean fáciles de seguir. Otras herramientas diseñadas de manera específica serán las evaluaciones, tanto para el propio alumno y su desarrollo a lo largo de la intervención como para que el mismo evalúe las actividades de manera breve y sencilla.



5.1. CRONOGRAMA

A continuación, se muestra el cronograma planificado con ocho semanas de duración en el que se observan los diferentes tipos de actividades diferenciados en función del color que se especifica en la leyenda. Las sesiones, como se muestra a continuación se reparten durante tres días a la semana, y su duración será de aproximadamente veinte minutos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Respiraciones, sesión 1		Respiraciones, sesión 2		Respiraciones, sesión 3
Miro a mi alrededor; meditación 1		Saludo al Sol; yoga 1		Cuántas veces he escuchado; exploración sensorial 1
Pompas de emoción, respiraciones sesión 4		El mono; yoga 2		El arcoíris; meditación 2
Frasco de la calma exploración sensorial 2		Frasco de la calma exploración sensorial 3		La vaca; yoga 3
Corazón Abierto; ; meditación 3		Así es mi clase exploración sensorial 14		El león; yoga 4
Veó mi espalda exploración sensorial 5		La paloma; yoga 5		Siento mi cuerpo; meditación 4
Capitán de mi barco; meditación 5		Llavero de respiraciones, respiraciones sesión 5		Llavero de respiraciones, respiraciones sesión 6
La flor; yoga 6				Dado de posturas; yoga 7
Leyenda:				
Actividades de Respiración Consciente		Actividades de Exploración Sensorial		
Actividades de Meditación Guiada		Actividades de Yoga y Movimiento		



5.2. ACTIVIDADES

En este apartado se especificarán las actividades a implementar ordenadas cronológicamente y diferenciadas en clave de colores en función del tipo de actividad (respiración consciente, exploración sensorial, meditación guiada y yoga).

En cada actividad se muestra el desarrollo de la misma, y además se indica si es necesario cual será la adaptación para el alumno TEA, a través de la cual se busca que el desarrollo de la actividad sea comprensible para él.

A continuación, se da cuenta de las sesiones:

Sesiones 1, 2, y 3. Respiraciones
Objetivo
Introducir las respiraciones en el aula como instrumento de relajación, siendo conscientes en todo momento de como su cuerpo se relaja a través de estas.
Organización
Gran grupo
Materiales
Rincón de la calma.
Duración
3 sesiones de aproximadamente 20 minutos.
Tipo de Actividad
Actividades de Respiración Consciente
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, con los niños y niñas sentados en el suelo, pediremos que cierren los ojos y comenzarán las actividades, que son un total de seis, y se dividirán en tres sesiones, por lo que se realizarán dos respiraciones conscientes por sesión.</p> <p>Sesión 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1: La ola: colocarán una mano sobre su pecho y otra sobre su barriga, indicaremos que al inhalar el aire deberán notar como esta levanta primero la mano que se encuentra en el pecho y posteriormente la que se encuentra en la barriga, y una vez hayan exhalado las dos manos bajarán a la vez, simulando una ola. - Actividad 2: La abeja y su zumbido: propondremos un juego simbólico en el que cada niño será una abeja y deberá iniciar el vuelo hacia una flor, en este caso el vuelo se simulará a través del zumbido. Deberán inhalar por la nariz, expulsando el aire por la boca de manera que emitirán un zumbido bajito. Podrán imaginar cómo es la flor hacia la que vuelan y compartirlo con el resto del grupo.

Sesión 2:

- **Actividad 3: La rana:** cambiamos la agrupación de los niños, de modo que pasaran a formar parejas y se sentarán uno frente al otro, deberán tomar aire por la nariz e hinchar la barriga tanto como puedan, fijándose siempre en el compañero que tienen en frente. Una vez dominadas las respiraciones pasaran a imaginar que se encuentran sentados en unas enormes hojas flotando en el agua y continuarán respirando.
- **Actividad 4: El león:** De forma individual cada niño tomará aire por la nariz y a la hora de exhalarla abrirá su boca todo lo posible, repitiendo esto unas cuantas veces. Una vez se observe que el grupo domina la respiración, volveremos a dar las mismas directrices, pero esta vez pediremos que en el momento en el que empiece la exhalación lo hagan con el sonido “AAAHHHH”, simulando así el rugido del león.

Sesión 3:

- **Actividad 5: La serpiente:** Con los niños tumbados en el suelo boca abajo se les indicará que deben imaginar que son serpientes, dándoles libertad de movimiento en todo momento, deberán inhalar aire por la nariz, y cuando la exhalen, por la boca, deberán utilizar el sonido “sssss”.
- **Actividad 6: La tarta:** Los niños imaginarán una tarta con una gran cantidad de velas, y en ella deberán inhalar y exhalar de modo que deban apagar todas las velas de dicha tarta, controlando así ellos mismos cual será la duración de su respiración.

Adaptación

La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente, sin avanzar al siguiente paso si no ha completado el anterior.

Sesión 4, Miro a mi alrededor

Objetivo

Visualizar a través de una breve historia imágenes mentales.

Organización

Gran grupo.

Materiales

Rincón de la calma.

Duración

1 sesión de 15 minutos aproximadamente.

Tipo de Actividad

Actividad de Meditación Guiada



Desarrollo
<p>En esta actividad de meditación guiada, los alumnos se sientan en el rincón de la calma en posición de mariposa, con las manos sobre las piernas, y cierran los ojos para respirar profundamente durante un minuto. Luego, el docente comienza a guiar la meditación, llevándolos en un viaje imaginario hacia su clase favorita. Se les pide que caminen en silencio por la clase, observando cada detalle, y que se detengan a admirar un nuevo objeto en el centro del aula. Después de la explicación, los alumnos meditan en silencio durante al menos cinco minutos. Al finalizar, se les pide que abran los ojos gradualmente y compartan lo que han observado durante la meditación.</p>
Adaptación
<p>Se adaptará la meditación dando las instrucciones de manera muy pausada, tratando de favorecer en todo momento la concentración del alumno y comprobando si es necesario la comprensión de estas.</p>
Sesión 5, Saludo al Sol
Objetivo
<p>Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento.</p>
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Tarjeta ilustrativa (Anexo 1)
Duración
15 minutos.
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, los niños realizan una serie de ejercicios de calentamiento y posturas de yoga. Comienzan con un breve calentamiento con los ojos cerrados, estirando los brazos y realizando ejercicios de muñecas, tobillos y cuello. Luego, adoptan la postura de la montaña, llevan las manos al corazón, estiran los brazos hacia arriba y luego hacia atrás en un saludo al sol. Siguen con el saludo a la tierra, llevando las manos al suelo y estirando una pierna hacia atrás y luego la otra para adoptar la postura del lagarto. Luego, flexionan los brazos para acercarse al suelo y estiran el cuello hacia arriba como una serpiente. Después, levantan manos y pies para adoptar la postura del perro boca abajo, con la cadera flexionada. Llevan una pierna hacia adelante entre las manos y luego la otra, volviendo a la postura inicial con las manos en el corazón.</p>



Adaptación
Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.

Sesión 6. Cuántas veces he escuchado
Objetivo
Conseguir la atención plena a través de los sentidos.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Instrumentos (Triángulo y pandereta).
Duración
1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Exploración Sensorial
Desarrollo
Con los ojos cerrados el docente hará sonar los instrumentos, y serán los alumnos los que deban prestar atención para responder a preguntas como: ¿Qué creéis que ha sonado primero?, ¿Qué sonido es más agradable?, ¿Cuántas veces ha sonado el triángulo?, ¿Y la pandereta? En primer lugar, se hará sonar uno de los instrumentos, una vez respondan a las preguntas sonará el siguiente, siendo el siguiente paso hacerlos sonar de manera simultánea creando una pequeña y breve melodía de no más de tres sonidos, que se irán aumentando según respondan dichas preguntas.
Adaptación
La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente, sin avanzar al siguiente paso si no ha completado el anterior. Además de eso se pueden cambiar los instrumentos en función del estado de ánimo del mismo, así como de sus características e intereses.

Sesión 7. Pompas de emoción
Objetivo
Exteriorizar sus emociones.



Organización
Individual
Materiales
Pompero.
Duración
1 sesión de 20 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividades de Respiración Consciente
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma el docente soplará el pompero explicando así a la clase que a través de su respiración ha hecho pompas de una emoción, emoción que explicará, por ejemplo, las pompas son de alegría, me imagino la alegría de color amarillo, cuando estoy alegre siento ganas de sonreír y cosquillas en la barriga, las cosas que me hacen sentir alegre son estar con mis compañeros y jugar en el parque.</p> <p>Una vez ilustrado el ejemplo cada alumno saldrá a soplar el pompero y de manera voluntaria contará a la clase de que emoción se encuentran hechas las pompas, respondiendo a las preguntas “¿De qué color es para ti esa emoción?, ¿Cómo te sientes cuando experimentas esa emoción?, ¿Qué te hace sentir así?, ¿Qué no te hace sentir así?”, dejando siempre espacio para que sea el propio alumnado el que exprese que siente fuera de dichas preguntas.</p>
Adaptación
<p>La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente, sin avanzar al siguiente paso si no ha completado el anterior. Se simplificarán de igual modo las preguntas para que sean sencillas de comprender y responder,</p>

Sesión 8. El mono
Objetivo
<p>Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento.</p>
Organización
Gran grupo.
Materiales
<p>Rincón de la calma. Tarjeta ilustrativa (Anexo 2)</p>
Duración
15 minutos

Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, los niños realizan un breve calentamiento de pie con los ojos cerrados. Comienzan estirando los brazos hacia el centro del pecho, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Luego, realizan ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos, seguidos de inclinaciones de cuello y rotaciones de cabeza. Desde la postura de la montaña, separan las piernas e inhalan aire por la nariz mientras giran las puntas de los pies hacia afuera. Exhalan por la boca mientras flexionan las piernas lentamente, manteniendo la sincronización con la respiración. Levantan las manos hacia el cielo con los codos doblados y las palmas mirando hacia arriba, manteniendo la postura durante al menos tres respiraciones antes de repetir el ejercicio.</p>
Adaptación
<p>Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.</p>

Sesión 9. El arcoíris
Objetivo
Visualizar a través de una breve historia imágenes mentales.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma.
Duración
1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Meditación Guiada
Desarrollo
<p>La sesión de meditación guiada se centra en crear una imagen mental del arcoíris. Los alumnos, sentados en el suelo en el rincón de la calma, cierran los ojos y realizan respiraciones profundas durante unos minutos para relajar el cuerpo. El guía les invita a imaginar un arcoíris, grande y lleno de colores, y les anima a acercarse a él en su mente, sintiendo cada paso hacia la luz que emite. Una vez llegan al arcoíris, entran en él y experimentan tranquilidad y felicidad. Permanecen en silencio dentro del arcoíris durante al menos cinco minutos, luego abren los ojos suavemente y comparten cómo se sienten después de esta experiencia, expresando si se sienten preparados y si la luz del arcoíris les ha llenado de tranquilidad.</p>



Adaptación
Se adaptará la meditación dando las instrucciones de manera muy pausada, tratando de favorecer en todo momento la concentración del alumno y comprobando si es necesario la comprensión de estas.

Sesiones 10 y 11. El frasco de la calma
Objetivo
Fomentar la concentración de la respiración en un objeto concreto.
Organización
Individual
Materiales
Frasco de plástico transparente con tapa. Agua. Purpurina. Rotuladores.
Duración
2 sesiones de entre 15 y 20 minutos.
Tipo de Actividad
Actividad de Exploración Sensorial
Desarrollo
Actividad 1: Cada alumno contará con un bote de plástico, y en su mesa lugar en la mesa introducirán en el mismo el agua proporcionada por el docente, así como la purpurina de uno o varios colores a su elección. Posteriormente se cerrarán los botes y con los rotuladores pondrán en la tapa su nombre y dibujarán algo que les transmita calma.
Actividad 2: En el rincón de la calma cada niño agitará su bote correspondiente y se observará como el agua se encuentra turbia, situarán la mano en su tripa y se concentrarán en el bote hasta que el agua se encuentre cristalina, relajando así su respiración.
Adaptación
La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente además de eso dispondrá de la ayuda del personal docente si es necesario.

Sesión 12. La vaca
Objetivo
Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños.



Favorecer la concentración en el movimiento.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Tarjeta ilustrativa (Anexo 3)
Duración
15 minutos
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, de pie, se realizará en primer lugar un breve calentamiento con los ojos cerrados, comenzando por estirar los brazos, que se colocarán en el centro del pecho inhalando aire por la nariz y se estirarán mientras se exhala el aire por la boca. Además, se realizarán ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos rotándolos durante al menos cinco veces por cada una de las extremidades. Se calentará el cuello con leves inclinaciones de un lado a otro con al menos diez repeticiones y se hará también una pequeña rotación de cabeza, cinco repeticiones hacia la derecha y cinco hacia la izquierda.</p> <p>Con los alumnos colocados en el suelo a cuatro patas, deberán tomar una respiración profunda a la vez que hacen el esfuerzo de mover su barriga hacia el suelo, haciendo así que la cabeza quede en una posición alta, y mirando al cielo exhalaran bajando la cabeza y curvando de esta forma su espalda. Se repetirá el ejercicio cuatro veces.</p>
Adaptación
Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.

Sesión 13. Corazón abierto
Objetivo
Visualizar a través de una breve historia imágenes mentales.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma.
Duración



1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Meditación Guiada
Desarrollo
La sesión de meditación guiada busca profundizar en las emociones. Los alumnos, sentados en el suelo en un espacio cómodo, cierran los ojos y realizan respiraciones profundas durante unos minutos para relajar el cuerpo, siguiendo las indicaciones del guía. Se les invita a visualizar su corazón como una ventana cubierta de cristales negros, ensuciados por la ira. A través de la respiración, limpian estos cristales para dejar que las emociones positivas salgan. Después de cinco minutos de silencio, abren los ojos y comparten cómo se han sentido durante la meditación.
Adaptación
Se adaptará la meditación dando las instrucciones de manera muy pausada, tratando de favorecer en todo momento la concentración del alumno y comprobando si es necesario la comprensión de estas.

Sesión 14. Así es mi clase
Objetivo
Reproducir y comprobar imágenes mentales de lugares.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma.
Duración
1 sesión de 20 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Exploración Sensorial
Desarrollo
Pediremos que realicen una breve inspección ocular del aula, y posteriormente con los ojos cerrados cada alumno dirá algo que se encuentra en esta, además de su posición y del motivo por el que se ha fijado en dicho objeto. El docente apuntará todas las respuestas y una vez todos los alumnos hayan participado abrirán los ojos, y se repetirán todos los objetos nombrados y entre todos buscarán cuales faltan.
Adaptación
La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente, sin avanzar al siguiente paso si no ha completado el anterior.



Sesión 15. León
Objetivo
Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma Tarjeta ilustrativa (Anexo 4)
Duración
15 minutos
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, de pie, se realizará en primer lugar un breve calentamiento con los ojos cerrados, comenzando por estirar los brazos, que se colocarán en el centro del pecho inhalando aire por la nariz y se estirarán mientras se exhala el aire por la boca. Además, se realizarán ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos rotándolos durante al menos cinco veces por cada una de las extremidades. Se calentará el cuello con leves inclinaciones de un lado a otro con al menos diez repeticiones y se hará también una pequeña rotación de cabeza, cinco repeticiones hacia la derecha y cinco hacia la izquierda.</p> <p>Los alumnos se colocarán de rodillas una vez realizado el calentamiento, la parte superior de sus pies debe tocar el suelo y el trasero se apoyará sobre los talones. El siguiente paso será colocar las palmas de las manos en el suelo con los dedos apuntando a sí mismos, inhalando de manera profunda y exhalando, sacando la lengua. Se mantendrá esta posición durante al menos cinco respiraciones.</p>
Adaptación
Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.

Sesión 16. Veo mi espalda
Objetivo
Visualizar a través del sentido del tacto.
Organización



Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Objetos del aula (pelotas, piezas de puzle, bloques de construcción, útiles de material escolar, etc.).
Duración
1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Exploración Sensorial
Desarrollo
Con los ojos cerrados deberán colocar las manos en su espalda, y el docente pondrá un objeto en la mano de cada uno de los niños, tras unos minutos de exploración sensorial a través de la cual podrán sentir dicho objeto deberán tratar de poner toda su atención en describir como es dicho objeto.
Adaptación
La adaptación de las actividades constará de el uso de instrucciones concisas divididas en varios pasos para que el alumno sea capaz de seguirlas adecuadamente, sin avanzar al siguiente paso si no ha completado el anterior.

Sesión 17. Paloma
Objetivo
Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Tarjeta ilustrativa (Anexo 5)
Duración
15 minutos
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
En el rincón de la calma, de pie, se realizará en primer lugar un breve calentamiento con los ojos cerrados, comenzando por estirar los brazos, que se colocarán en el centro del pecho inhalando aire por la nariz y se estirarán mientras se exhala el aire por la

boca. Además, se realizarán ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos rotándolos durante al menos cinco veces por cada una de las extremidades. Se calentará el cuello con leves inclinaciones de un lado a otro con al menos diez repeticiones y se hará también una pequeña rotación de cabeza, cinco repeticiones hacia la derecha y cinco hacia la izquierda.

Una vez realizado el calentamiento se acostarán boca abajo en el suelo, para después apoyar sus manos a la altura de los hombros, encorvándose hacia atrás. El siguiente paso manteniendo la cabeza en dicha postura es tratar de tocar sus cabezas con los pies, flexionando así las rodillas, ahí deberán realizar una respiración para posteriormente volver a comenzar repitiendo la postura al menos en dos ocasiones.

Adaptación

Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.

Sesión 18. Siento mi cuerpo
Objetivo
Visualizar a través de una breve historia imágenes mentales.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma.
Duración
1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Meditación Guiada
Desarrollo
La sesión de meditación guiada se centra en crear una imagen consciente del cuerpo, promoviendo la relajación de cada parte. Los alumnos, sentados en el suelo en un espacio cómodo, cierran los ojos y realizan respiraciones profundas durante unos minutos para relajar el cuerpo. El guía de la meditación les anima a visualizar su cuerpo como una máquina de rayos X, empezando por los pies y avanzando gradualmente hacia arriba. Se les invita a prestar atención a las sensaciones físicas y a relajar cada parte del cuerpo. Al llegar a la cabeza, se trata el cuerpo de manera global. Al finalizar, los alumnos comparten su experiencia con la clase.
Adaptación
Se adaptará la meditación dando las instrucciones de manera muy pausada, tratando de favorecer en todo momento la concentración del alumno y comprobando si es necesario la comprensión de estas.



Sesión 19. Capitán de mi barco
Objetivo
Visualizar a través de una breve historia imágenes mentales.
Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma.
Duración
1 sesión de 15 minutos aproximadamente.
Tipo de Actividad
Actividad de Meditación Guiada
Desarrollo
En el rincón de la calma, los alumnos se sientan en el suelo mientras el guía de la meditación les indica que cierren los ojos. Durante aproximadamente dos minutos, realizan respiraciones profundas para relajar el cuerpo. El guía les propone un ejercicio de visualización: imaginarse como capitanes de un barco que los llevará a una isla donde experimentarán diferentes emociones. Con instrucciones sobre cómo cambiar el rumbo del barco mediante respiraciones especiales, los alumnos navegan hacia la isla de su elección. Al abrir los ojos, comparten sus experiencias emocionales con la clase.
Adaptación
Se adaptará la meditación dando las instrucciones de manera muy pausada, tratando de favorecer en todo momento la concentración del alumno y comprobando si es necesario la comprensión de estas.

Sesiones 20 y 21. Llaverero de respiraciones
Objetivo
Visualizar respiraciones y enfocarse en ellas de manera consciente.
Organización
Individual
Materiales
Plantillas del llaverero (Anexo 8). Anilla.
Duración
2 sesiones de 20 minutos aproximadamente.



Tipo de Actividad
Actividad de Respiración Consciente
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma cada alumno tendrá su propio llavero y a través de él se explicarán las distintas respiraciones visuales que seguirán con el dedo y del que dispondrán en todo momento para su uso.</p> <p>Sesión 20: Se repetirán al menos 3 veces cada una de las actividades de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Respiración del infinito: Coloca el dedo sobre el punto, inhala por la nariz y comienza el recorrido siguiendo las flechas, una vez llegues a la mitad exhala por la boca y termina el recorrido. Se repetirá al menos en tres ocasiones. - Actividad 2. Respiración de la abejita: Coloca el dedo índice en la flor, inhala por la nariz y pasa el dedo por el recorrido siguiendo las instrucciones, repitiendo la inhalación y la exhalación cuando sea necesario. - Actividad 3. Respiración del arcoíris: Coloca el dedo sobre la nube roja del arcoíris como indica el dibujo, inhala por la nariz siguiendo el recorrido del color, cuando llegues a la cima comienza a exhalar por la boca. Repite el proceso colocando en la siguiente nube hasta completar todas las nubes. <p>Sesión 21: Se repetirán al menos 3 veces cada una de las actividades de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad 4. Respiración del sol: Coloca el dedo en el punto indicado, cuando llegues a la punta del rayo inhala, sigue el recorrido y exhala en la siguiente punta siguiendo de esta forma los dibujos. - Actividad 5. Respiración de las olas: Coloca el dedo en el inicio de las olas, inhala, exhala cuando llegues a la cresta y continua con el recorrido repitiendo el patrón. - Actividad 6. Respiración de la pelota: Coloca el dedo en el inicio inhala por la nariz, y aguanta el aire durante 4 segundos como indica el recorrido, una vez finales, exhala.
Adaptación
<p>Cada una de las actividades que conforman las sesiones se llevarán a cabo con material complementario que constará de diferentes papeles con texturas, lanas, pompones, botones o papel de burbujas. Con dichos materiales y las mencionadas plantillas se creará el mismo recorrido a seguir con el dedo para llevar a cabo las respiraciones a través de las texturas. Tratando de este modo de concentrar la atención tanto en la respiración como en el recorrido.</p>
Sesión 22. La flor
Objetivo
<p>Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento.</p>



Organización
Gran grupo.
Materiales
Rincón de la calma. Tarjeta ilustrativa (Anexo 6)
Duración
20 minutos
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, de pie, se realizará en primer lugar un breve calentamiento con los ojos cerrados, comenzando por estirar los brazos, que se colocarán en el centro del pecho inhalando aire por la nariz y se estirarán mientras se exhala el aire por la boca. Además, se realizarán ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos rotándolos durante al menos cinco veces por cada una de las extremidades. Se calentará el cuello con leves inclinaciones de un lado a otro con al menos diez repeticiones y se hará también una pequeña rotación de cabeza, cinco repeticiones hacia la derecha y cinco hacia la izquierda.</p> <p>Tras los estiramientos se sentarán en la postura de la mariposa y una vez colocados deberán pasar los brazos por debajo de las piernas tratando de colocar las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo la postura inhalarán aire y levantarán las piernas del suelo haciendo fuerza con sus brazos, una vez aguantada la postura exhalarán y volverán a la postura inicial, repitiéndolo al menos cinco veces más.</p>
Adaptación
<p>Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear.</p>

Sesión 23. Dado de nuestras posturas
Objetivo
<p>Controlar las emociones a través de posturas de yoga para niños. Favorecer la concentración en el movimiento. Reconocer las posturas trabajadas con anterioridad.</p>
Organización
Gran grupo.
Materiales
<p>Rincón de la calma. Plantilla dado (Anexo 7).</p>



Duración
20 minutos
Tipo de Actividad
Actividad de Yoga y Movimiento
Desarrollo
<p>En el rincón de la calma, de pie, se realizará en primer lugar un breve calentamiento con los ojos cerrados, comenzando por estirar los brazos, que se colocarán en el centro del pecho inhalando aire por la nariz y se estirarán mientras se exhala el aire por la boca. Además, se realizarán ejercicios de calentamiento de muñecas y tobillos rotándolos durante al menos cinco veces por cada una de las extremidades. Se calentará el cuello con leves inclinaciones de un lado a otro con al menos diez repeticiones y se hará también una pequeña rotación de cabeza, cinco repeticiones hacia la derecha y cinco hacia la izquierda.</p> <p>Tras los estiramientos el docente presentará el dado a los alumnos y recordará con ellos las posturas en el mismo. Se tirará el dado tantas veces como posturas haya y se recordaran todas, en este caso el docente dará el menor número de indicaciones posibles y serán los alumnos los que deberán concentrarse en realizarla de la manera más óptima posible.</p>
Adaptación
<p>Las actividades de yoga y movimiento se adaptarán a través de tarjetas visuales que se adjuntan en el anexo donde además de la explicación auditiva se acompaña de una explicación gráfica donde el alumno puede observar cual es la postura que debe recrear. En este caso podrá acceder a las tarjetas una vez haya lanzado el dado para así recordar los pasos a seguir.</p>

5.3. EVALUACIÓN

A la hora del diseño de una evaluación y según varios autores, el docente no debe buscar simplemente juzgar un proceso de aprendizaje, sino que debe realizar una planificación a cerca de lo que desea llevar a cabo en el aula, para posteriormente establecer cuál es el propósito por conseguir (Mendoza, 2021). Es por eso que se considera la evaluación formativa como más adecuada, puesto que busca en todo momento la mejora de los procesos de aprendizaje, busca favorecer al alumno utilizando las herramientas necesarias para ello.

Para la evaluación de la propuesta realizaremos una observación individual a cada uno de los alumnos y alumnas del aula, a través de la cual se prestará atención al desarrollo de las sesiones y su participación en las mismas.



5.3.1. Evaluación de la primera aplicación de la propuesta

Recordemos que en un primer momento la propuesta se implementa en exclusiva para el alumno TEA con ayuda de los profesores de apoyo. Para evaluar al alumno TEA, con evaluación independiente siguiendo el mismo método se realizará una ficha de observación que se añade en el Anexo 8, a través de la cual se tendrá en cuenta la actitud del alumno antes, durante y después de las sesiones. De esta manera, se le permite al docente llevar a cabo un registro con cuestiones relevantes que recogerán información acerca de las respuestas emocionales, buscando identificar que siente en todo momento.

5.3.2. Evaluación de la segunda aplicación de la propuesta

En la segunda implementación de aplicación de la propuesta (dirigida a toda la clase), la evaluación del alumno TEA se centrará no solo en recoger información sobre las respuestas emocionales del alumno, sino también a registrar cómo evolucionan las interacciones sociales con sus compañeros y compañeras.

En cuanto a la evaluación del resto de la clase, se llevará a cabo un proceso de observación participante, que se complementará con una lista de control individualizada en la que se describen unos ítems generales de la propuesta que son perfectamente evaluables de manera sencilla ... En esta lista se contemplarán objetivos relacionados con el comportamiento en las sesiones, la participación en las mismas, o el interés mostrado. (Anexo 9).

Con la observación individual obtendremos también información que permitirá una evaluación formativa, a través de la cual cada alumno tendrá su respectivo informe, permitiendo así completar cuestiones como el proceso y la consecución de los objetivos respecto al inicio de la propuesta. Se contemplará en las observaciones señaladas en la lista de control (Anexo 9).

5.3.3. Evaluación de la propuesta

Además de las evaluaciones por parte del equipo docente a los alumnos, se realizará también una evaluación por parte de estos hacia la propuesta. En esta evaluación visual en forma de rúbrica en la que podrán indicar mediante caras con diferentes expresiones emocionales cómo se han sentido con los distintos tipos de actividades, remarcando también cual ha sido su favorita y dándoles la posibilidad de añadir otras actividades o de realizar cambios al respecto de estas. (Anexo 10).

En lo respectivo a la evaluación del alumno TEA se le entregará una ficha en la que a través de pictogramas creados con el programa ARASAAC evaluará las actividades en



función de si le han gustado o no, permitiendo así recibir un feedback directo de las mismas y conocer detalles de cómo se siente el alumno al respecto de las mismas.

6. CONCLUSIÓN

El Trastorno del Espectro Autista era el hilo conductor de este trabajo, a través del cual se ha buscado el diseño de una propuesta innovadora en lo relacionado a uno de los grandes obstáculos en la vida diaria de los niños y niñas con este trastorno; la regulación emocional.

Se encontraron una gran cantidad de estudios acerca de la regulación emocional dentro del trastorno, por lo que a partir de los mismos se trató de crear una propuesta innovadora con estrategias que pudiesen llevarse a cabo en el día a día y no únicamente con alumnos TEA. Este fue el motivo por el que, tras la revisión de la literatura, la metodología seleccionada para el diseño fue el Mindfulness.

La creación de la propuesta se ha llevado a cabo tras la lectura de varios métodos, y una vez creada no ha sido posible su puesta en práctica debido a que el aula de prácticas no contaba con los recursos suficientes para ello, pero sirviendo esta como inspiración puesto que en ella se encontraba una alumna TEA.

Se trata de una propuesta con una duración de dieciséis semanas (ocho con el alumno TEA y 8 con toda a clase) a través de las cuales se lleva a cabo un proceso de introducción a un nuevo rincón creado en el aula; mediante *el rincón de la calma* se dotará al alumnado de un lugar seguro dónde aplicar estrategias y herramientas de regulación versátiles aprendidas en el aula. Finalmente, con esta intervención se espera que los alumnos transfieran su evolución en cuanto a gestión emocional a otros ámbitos de su vida, como son la familia y la sociedad.

7. REFERENCIAS

American Psychiatric Association (APA), (2022). *DSM-5-TR Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales: Texto revisado*. Editorial Médica Panamericana S.A

Arberas, C., y Ruggieri, V. (2019). Autismo: Aspectos genéticos y biológicos. *Revista Medicina (Buenos Aires)*, 79(1), 16-21.



http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000200005&lng=es&tlng=es

- Artigas-Pallarés, J. y Paula, I. (2012). El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(115), 567-587. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000300008>
- Cachia, RL, Anderson, A. y Moore, DW (2016). Mindfulness in Individuals with Autism Spectrum Disorder: a Systematic Review and Narrative Analysis. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 3(2), 165-178. <https://doi.org/10.1007/s40489-016-0074-0>
- Cruz, D. y Villanueva, R. (2020). Importancia del trato en la escuela como factor terapéutico en casos TEA. *Revista Temas de Psicoanálisis*, 19. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2020/01/31/importancia-del-trato-en-la-escuela-como-factor-terapeutico-en-casos-tea/>
- Decreto 56/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Infantil en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 156, de 12 de agosto de 2022. <https://sede.asturias.es/bopa/2022/08/12/2022-06339.pdf>
- De La Paz, M. P., y Canal-Bedia, R. (2021). El trastorno del espectro autista en la Unión Europea (ASDEU). *Revista Siglo Cero*, 52(2), 43-59. <https://doi.org/10.14201/scero20215224359>
- De Rivera Romero, T. G. (2022). Educación inclusiva en el alumnado con TEA: una revisión sistemática de la investigación. *Revista Siglo Cero*, 53(1), 115-135. <https://doi.org/10.14201/scero2022531115135>
- Donovan, C. (2021). Control Inhibitorio y Regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 1(2), 37-42. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i2.32758>
- Fernández-Mayoralas, D. M., Fernández-Perrone, A. L., & Fernández-Jaén, A. (2013). Trastornos del espectro autista. Puesta al día (I): introducción, epidemiología y etiología. *Revista Acta Pediátrica Española*, 71(8), e217-e223. <https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/revision/883-trastornos-del-espectro-autista-puesta-al-dia-i-introduccion-epidemiologia-y-etiologia>



- Flippin, M., Reszka, S., & Watson, L. R. (2010). Effectiveness of the Picture Exchange Communication System (PECS) on communication and speech for children with autism spectrum disorders: A meta-analysis. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 19(2), 178-195. [https://doi.org/10.1044/1058-0360\(2010/09-0022\)](https://doi.org/10.1044/1058-0360(2010/09-0022))
- Gaona V. A. (2024). Etiología del autismo. *Revista de Medicina (Buenos Aires)*, 84(1), 31–36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38350622/>
- Geralda, T., Valdez, C., Ortiz., R. E. y Gámez, M. E. (2020). Prevalencia del Trastorno del Espectro Autista: una revisión de la literatura. *Revista Jóvenes en la Ciencia*, 7. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3204/2695>
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González, L. L. (2019). *Escuelas que meditan. Cómo programar mindfulness en los centros educativos*. Desclee.
- González, M. G. (2023). Discrepancias de género en los procesos diagnósticos del Trastorno del Espectro Autismo: Una revisión de literatura sistemática acerca de las niñas silenciadas. *Revista Ciencias de la Conducta*, 38(1) 4-25. <https://cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/view/55>
- Greenland, S. K. (2010). *The Mindful Child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Atria Books.
- Greenland, S. K. (2017, December 7). A mindful revolution in education. *HuffPost*. https://www.huffpost.com/entry/a-mindful-revolution-in-e_b_680435
- Greenland, S. K. (2017). *Juegos Mindfulness: mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia Ediciones.
- Hernández, J. M., Pallarés, J. A., Pérez, J. M., Antón, S. P., Biggi, J. F., Carmona, M. B., Bedía, R. C., Cuervo, Á. D., Arroyo, M. J. F., Zúñiga, A. H., Alecha, M. Á. I., Delgado, F. M., Yunta, J. A. M., Cuadrado, J. T., Usón, J. R. V., y De la Paz, M. P. (2005). Guía de buena práctica para la detección temprana de los trastornos del espectro autista (I). *Revista de Neurología*, 41(04), 237-245. <https://doi.org/10.33588/rn.4104.2005056>



- Hervás, A. (2022). Género femenino y autismo: infra detección y mis diagnósticos. *Revista Medicina (Buenos Aires)*, 82(1), 37-42.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802022000200037
- Jauregui, I. E. (2023). *Asistencia del profesional de enfermería en niños con trastornos del espectro autista* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pública de Navarra].
<https://hdl.handle.net/2454/45457>
- Jurado, T. (2019). La evaluación del alumnado con NEE y / o NEAE. *Revista digital de educación y formación del profesorado*, 16, 531-559.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7686132>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Loftus Y. (2022). *Estadísticas sobre autismo del 2022*. Autismo en Vivo (AEV).
<https://www.autismovivo.org/post/estad%C3%ADsticas-sobre-autismo-del-2022>
- Marín, y López. (2023). Investigación sobre las últimas publicaciones respecto a la etiología del TEA. *Boletín de la Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría*, 124, 42-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9243057>
- Mendoza, L. N. (2021). Roles del docente en la evaluación formativa. *EduMeCentro*, 13, 245-254. <http://ref.scielo.org/2ys5kt>
- Mesibov, G., Howley, M., & Naftel, S. (2021). *El acceso al currículo por alumnado con trastornos del espectro del autismo: uso del Programa TEACCH para favorecer la inclusión*. Autismo Ávila
- Miguel, A.M. (2006). El mundo de las emociones en los autistas. *Revista Electrónica Teoría de la Educación Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 7(2), 169-183. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201017296011>
- Murray, D. S., Baker, E., Murray, K. T., & Murray, A. J. (2020). Emotional regulation in autism spectrum disorder: A meta-analysis of clinical and non-clinical populations. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 69, 101-445.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101445>
- Núñez, A. H., y Conde, J. a. C. (2020). Emociones y Autismo: Respuesta educativa a sus necesidades. *Revista Espiral*, 13(26), 41-53.



<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2665> Pérez, O. G., y Bello, N. C. (2017).

Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>

Rangel, A. (2017). Orientaciones pedagógicas para la inclusión de niños con autismo en el aula regular. Un apoyo para el docente. *Telos: Revista De Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 19(1), 81–102.

<https://doi.org/10.36390/telos191.05>

Reynoso, C., Rangel, M. J., & Melgar, V. (2017). El trastorno del espectro autista: aspectos etiológicos, diagnósticos y terapéuticos. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 55, 214-222.

<https://www.redalyc.org/journal/4577/457750722015/html/>

Speak, A. Van Ham, N. y Nyklíček I. (2013). Mindfulness-based therapy in adults with an autism spectrum disorder: a randomized controlled trial. *Research in development disabilities*, 34(1), 246-253.

<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.08.009>

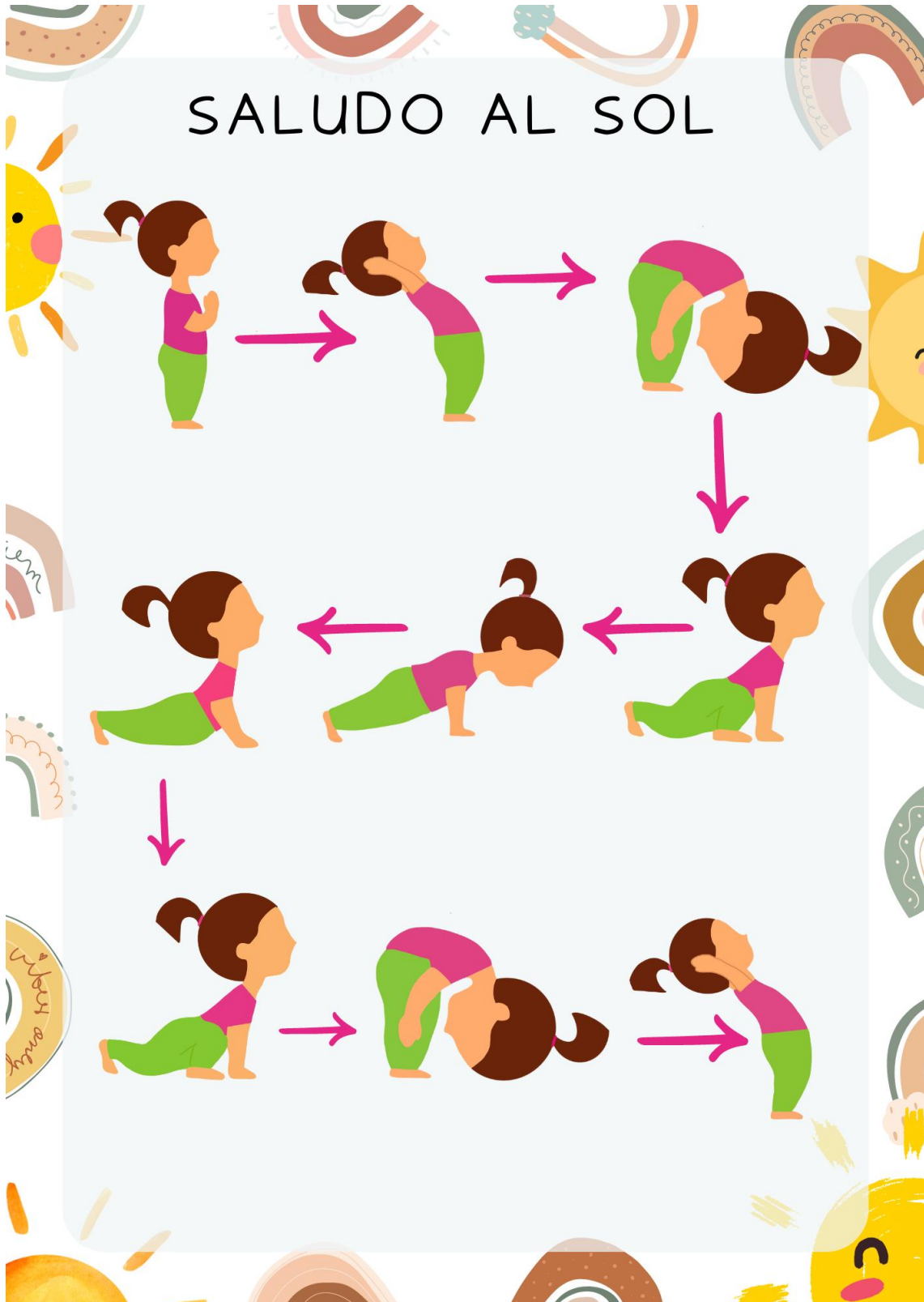
Viodel, R. T., & Rubio, C. G. (2016). Modalidades de escolarización para el alumnado con trastornos del espectro del autismo. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2), 35-53. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/286>

8. ANEXOS

Anexo 1. Tarjeta Saludo al Sol y adaptación.



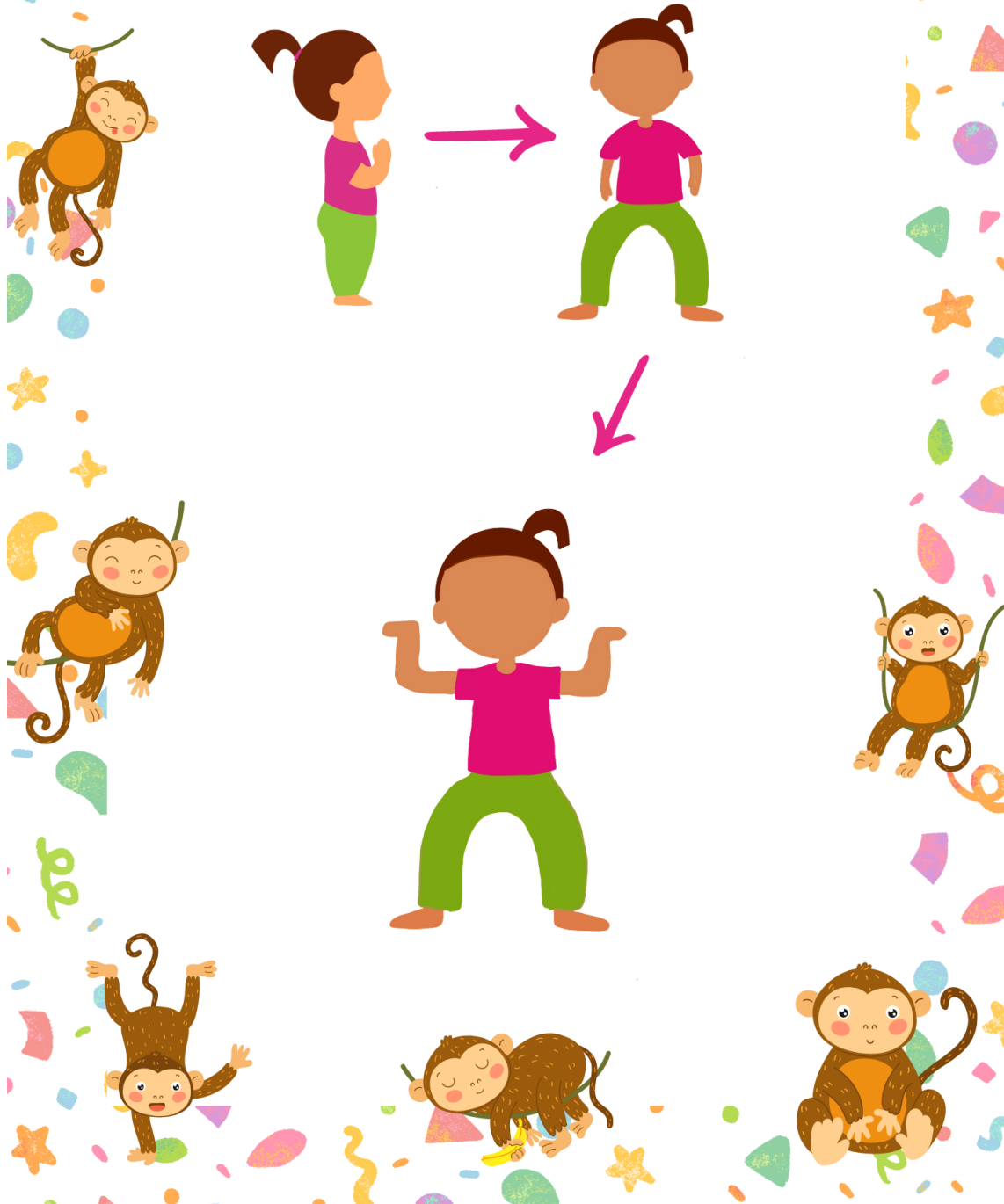
SALUDO AL SOL



Anexo 2. Tarjeta postura del mono y adaptación



EL MONO





Anexo 3. Postura de la Vaca y adaptación





Anexo 4. Postura del León y adaptación







Anexo 5. Postura de la paloma y adaptación





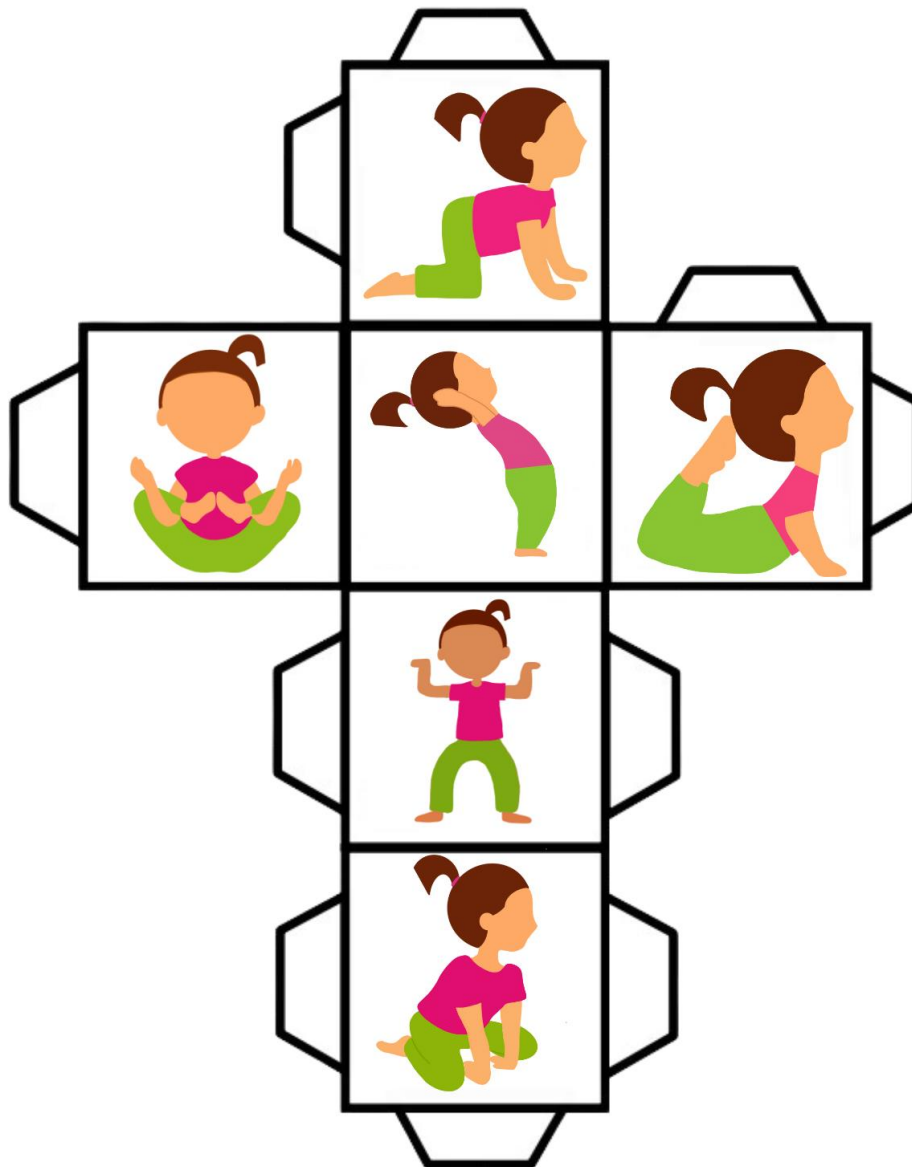


Anexo 6. Postura de la Flor y adaptación

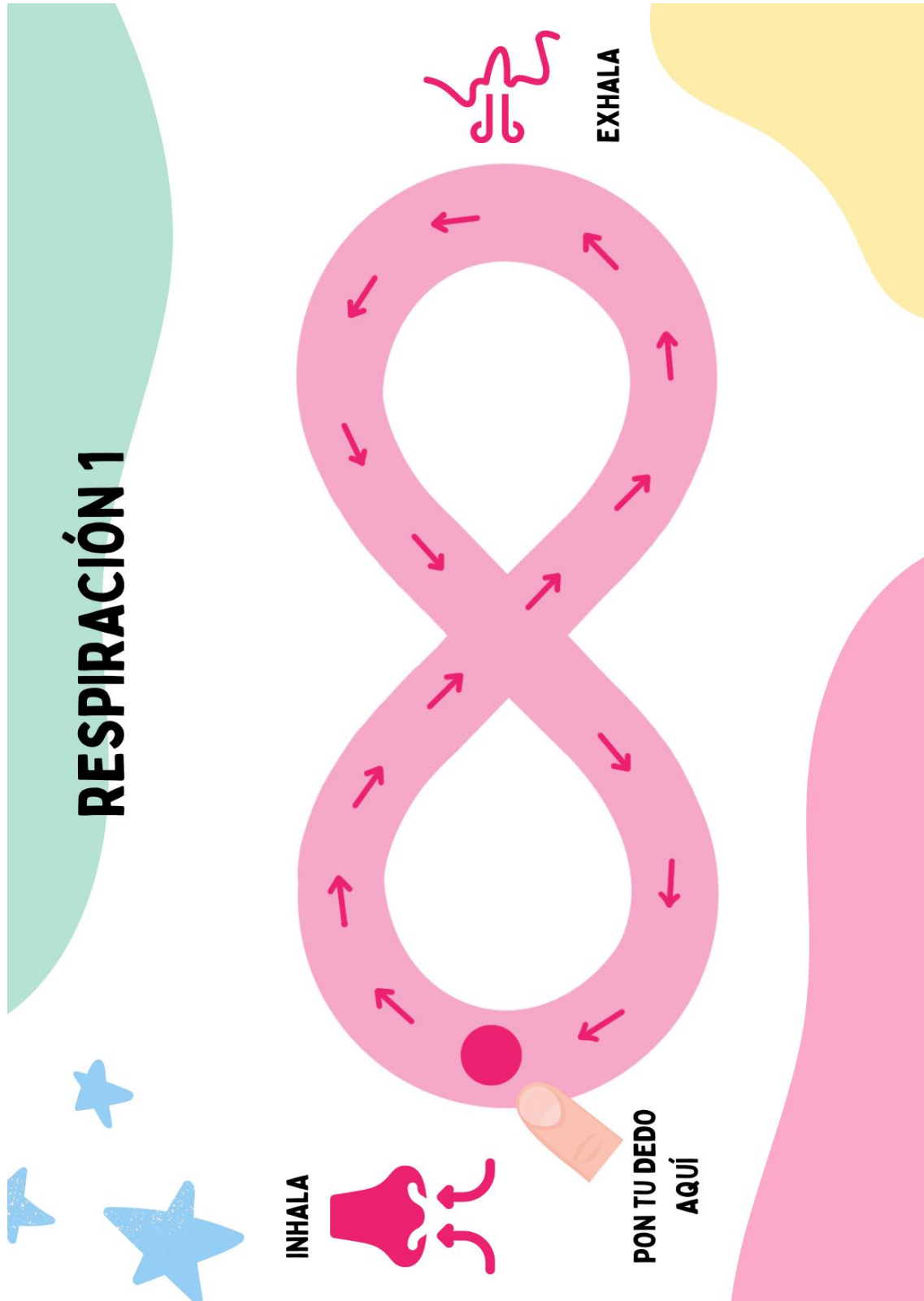


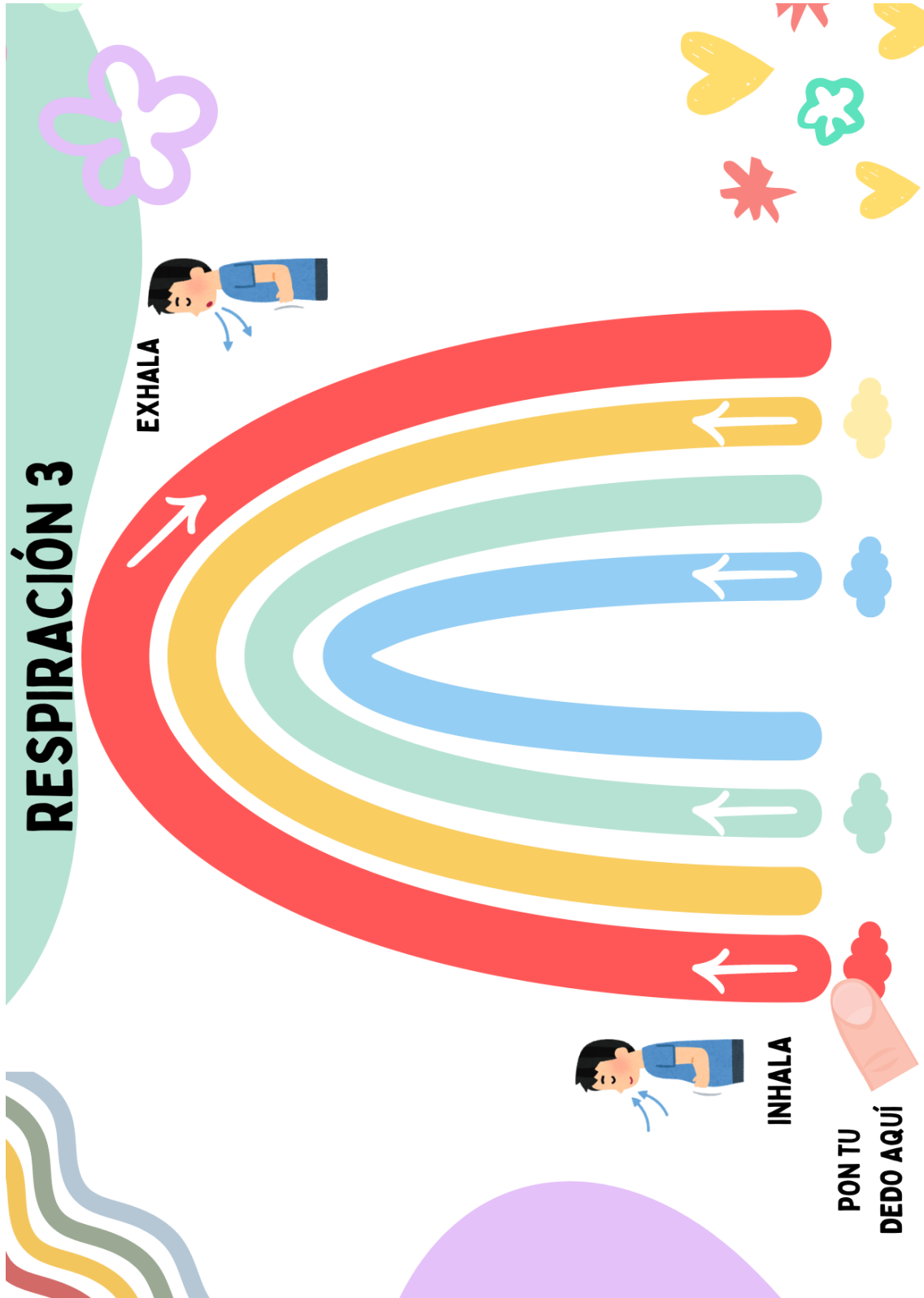


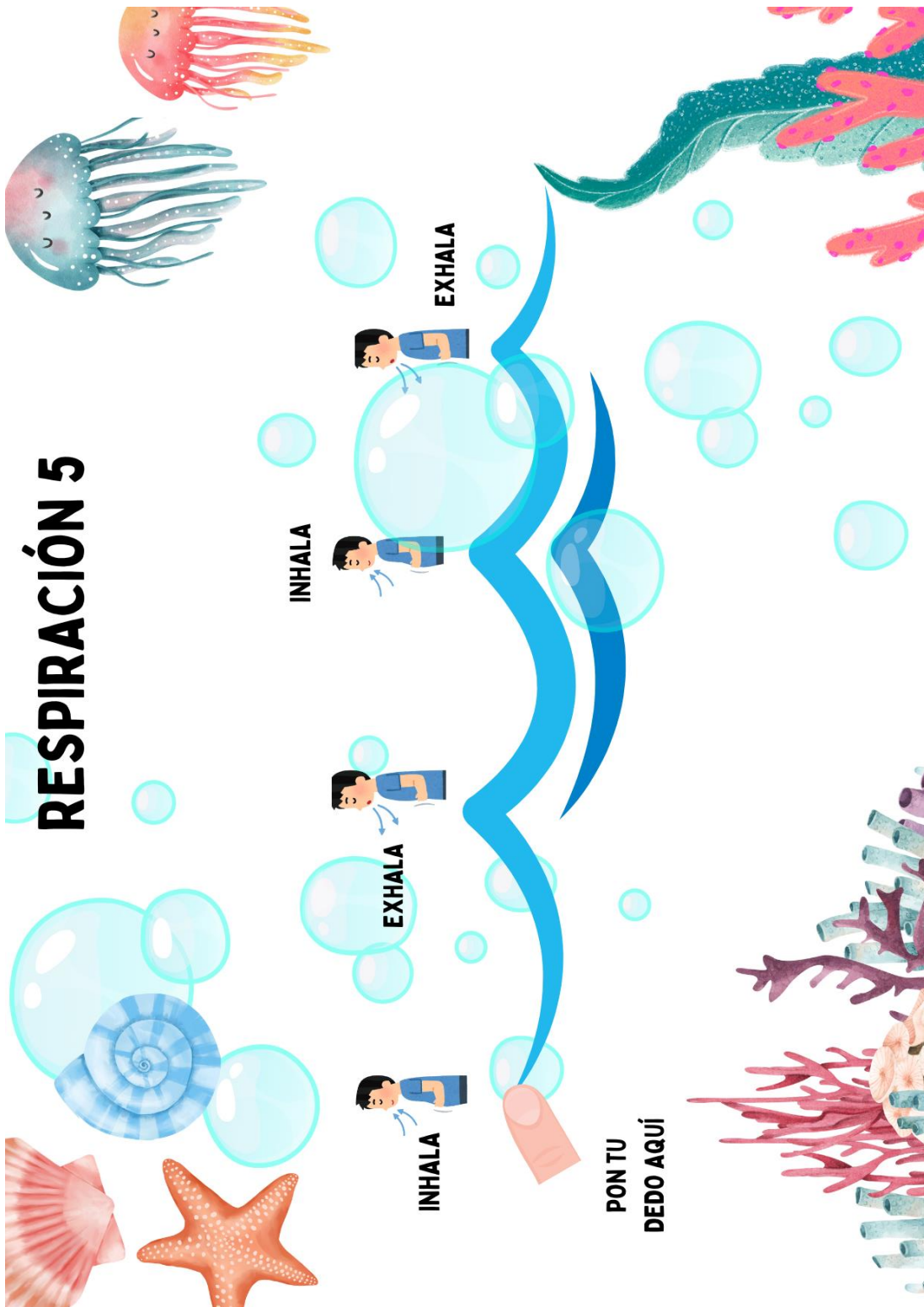
Anexo 6. Dado de las posturas



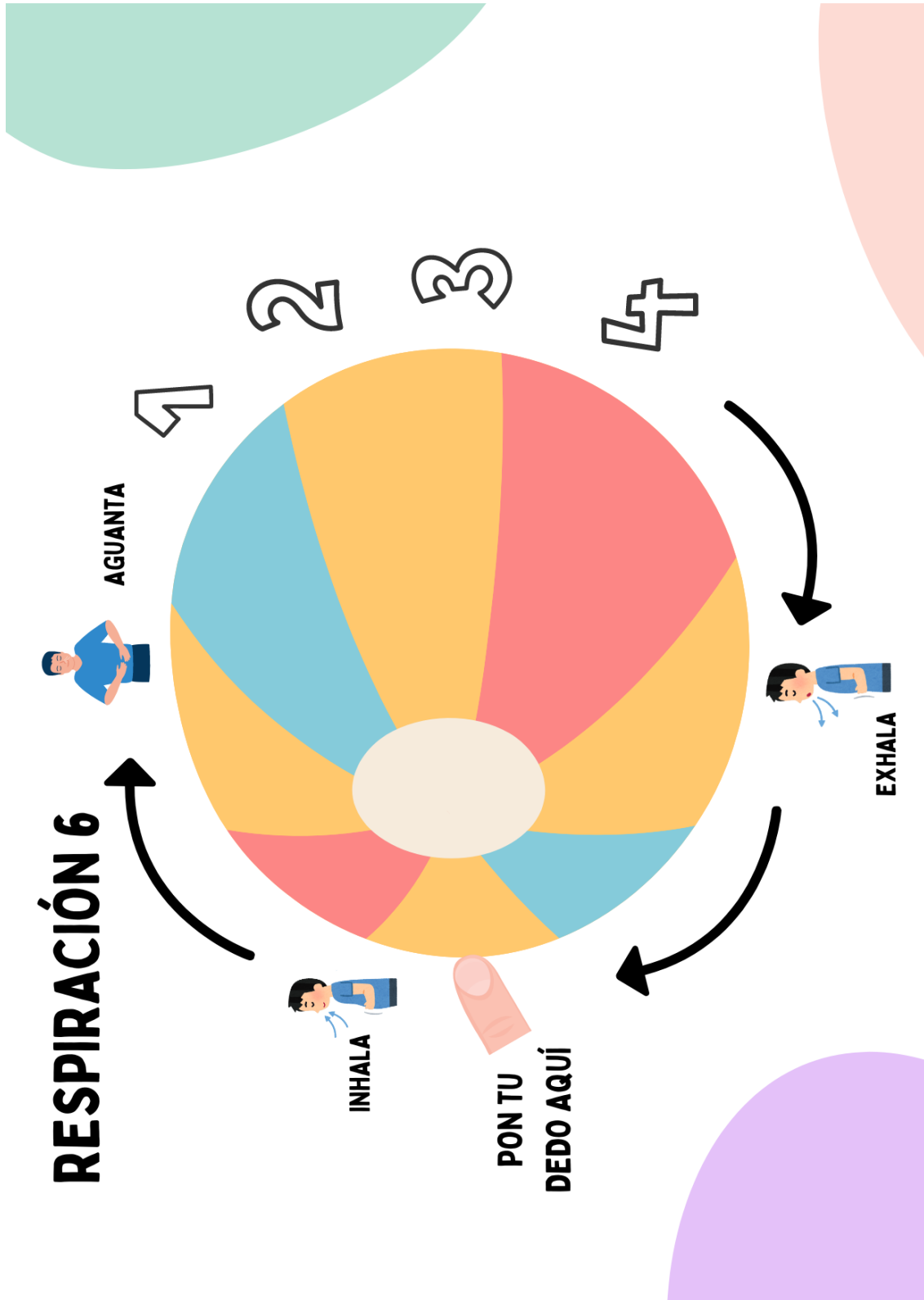
Anexo 7. Llavero de las respiraciones







RESPIRACIÓN 5





Anexo 8. Ficha de Observación



Evaluación del alumno



Nombre

Sesión

Tipo de Actividad

Comportamiento

Antes de la sesión

Durante la sesión

Después de la sesión

Observación

1 2 3 4 5

Nivel de atención

1 menor nivel y 5 mayor nivel

Respuesta Emocional

Interacción Social

Comentarios



Anexo 9. Lista de Control

☀️ LISTA DE CONTROL ☀️

NOMBRE DEL ALUMNO:

ÍTEMS	SÍ	NO	EN OCASIONES
PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS ACTIVIDADES.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MUESTRA INTERÉS Y ENTUSIASMO DURANTE LA SESIÓN.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ES CAPAZ DE SEGUIR LAS INSTRUCCIONES.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
SE ENFOCA EN LOS SONIDOS, LA RESPIRACIÓN Y LAS EXPERIENCIAS SENSORIALES.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
IDENTIFICA Y EXPRESA SUS EMOCIONES DURANTE Y AL FINAL DE CADA ACTIVIDAD.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MEJORA SU CAPACIDAD DE REGULACIÓN EMOCIONAL.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
MUESTRA EMPATÍA POR LAS EMOCIONES DE SUS COMPAÑEROS.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

OBSERVACIONES:

Anexo 10. Evaluación de la propuesta por parte del alumnado

Nombre: _____

EL RINCÓN DE LA CALMA

¿Cómo te sientes en el rincón de la calma? Colorea la carita

Four simple line drawings of faces with different expressions: a happy face with a wide smile, a very happy face with a large open-mouthed smile, a sad face with a downward-curving mouth, and a neutral face with a straight line for a mouth.

LAS RESPIRACIONES

¿Cómo te sientes cuando practicas las respiraciones?
Colorea la carita.

Four simple line drawings of faces with different expressions: a happy face with a wide smile, a very happy face with a large open-mouthed smile, a sad face with a downward-curving mouth, and a neutral face with a straight line for a mouth.

LAS MEDITACIONES

¿Después de realizar las meditaciones te sientes mejor o peor? Colorea la carita.

Four simple line drawings of faces with different expressions: a happy face with a wide smile, a very happy face with a large open-mouthed smile, a sad face with a downward-curving mouth, and a neutral face with a straight line for a mouth.

EL MOVIMIENTO

¿Cómo te sientes cuando realizas posturas de yoga? Colorea la carita



Dibuja tu actividad favorita.





Anexo 11. Evaluación alumno TEA

Dibuja la actividad que menos te ha gustado

EVALUACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO:

ACTIVIDADES	ME GUSTA	NO ME GUSTA
