

»Píndola formativa 27. Educació emocional

"Sense emoció no hi ha cognició"

Goleman

Què és?	L'educació emocional és una innovació educativa que respon a necessitats socials no ateses en les matèries acadèmiques ordinàries.
Autoria	Bisquerra Alzina, "Revista d'Investigació educativa" 2003, Vol. 21, núm.1, págs. 7-43.
Fonamentació	La fonamentació està en el concepte emoció , teories de l'emoció, la neurociència, la psiconeuroimmunologia, la teoria de les intelligències múltiples , la intel·ligència emocional, el fluir, els moviments de renovació pedagògica, l'educació psicològica, l'educació per a la salut, les habilitats socials, les investigacions sobre el benestar subjectiu, etc. Com a exemple de marc teòric s'exposa la teoria de la inversió.
Objectiu	L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autogestió, intel·ligència interpersonal, habilitats de vida i benestar.
Pràctica	La pràctica de l'educació emocional implica dissenyar programes fonamentats en un marc teòric que, per a portar-los a la pràctica, cal comptar amb professorat degudament preparat; per a donar suport a la labor del professorat es necessiten materials curriculars; per a avaluar els programes es necessiten instruments de recollida de dades, etc.

“Educació i regulació emocional en TEA”.

“Les emocions i les sensacions corporals estan entrelaçades, qualsevol canvi en l'estat físic va acompanyat del corresponent canvi en l'estat emocional i viceversa” (Pert, 1997).

Bases

Aquest aspecte va totalment lligat al de **regulació emocional** que es presenta en el model **SCERTS**, com la segona àrea d'intervenció i en el segon domini de diagnòstic TEA del DSM-5.

NIVELL DE SEVERITAT	INTERESSOS RESTRINGITS I CONDUCTA REPETITIVA
Grau 1 Requereix suport	La inflexibilitat del comportament causa una interferència significativa en el funcionament en un o més contextos. Dificultat per a alternar activitats. Els problemes d'organització i planificació dificulten l'autonomia.
Grau 2 Requereix un suport substancial	El comportament inflexible, les dificultats per a afrontar el canvi, o altres conductes restringides o repetitives, apareixen amb la freqüència suficient com per a ser obvis a un observador no entrenat i interfereixen en el funcionament en una varietat de contextos. Gran ansietat o dificultat per a canviar el focus d'interès o la conducta.
Grau 3 Requereix un suport molt substancial	La inflexibilitat del comportament, l'extrema dificultat de fer front als altres comportaments restringits o repetitius, interfereixen marcadament en el funcionament en tots els àmbits. Ansietat manifesta per a canviar el focus d'acció.

Al llarg de la Guia es van desenvolupant aquests aspectes i en aquest quadre resum es volen mostrar diferents **estratègies per a treballar i entendre l'educació emocional** amb les persones amb TEA.

És important entendre que la base de la piràmide que es presenta al final d'aquest quadre resum és el desenvolupament dels sistemes sensorials en el primer any de vida de les persones.

Quan parlem de persones amb TEA està comprovat que són moltes les que presenten dificultats en aquest desenvolupament, les quals es projectaran en forma de barreres tant per a l'aprenentatge com per a la participació social *sempre que l'entorn no siga capaç de comprendre i conèixer aquestes dificultats*. Per tant, són aspectes que s'han de treballar per a intentar eliminar-les mitjançant l'ús de suports materials, personals i estratègies adients des del coneixement i la comprensió de l'alumnat en el seu entorn.

TEA. Trastorn de l'Espectre de l'Autisme

Una **GUIA** per a
la **COMUNITAT EDUCATIVA**

Passos previs

La part del treball sobre la regulació emocional comença per la personalització del currículum detallat en el pla d'actuació personalitzat de la persona amb TEA, el qual té en compte el seu **perfil sensorial**.

A partir de les estratègies programades per aconseguir els **indicadors d'èxit** i millorar aquestes habilitats, es pot anar construint la piràmide per a treballar de manera directa les emocions. Seran estratègies que ajudaran la persona a aconseguir un major benestar en termes generals en tots els contextos.

Quan es parla de les estratègies programades s'ha de tindre en compte que no es pot generalitzar ja que no existeixen dues persones iguals i per tant, no hi ha una única manera de treballar un mateix aspecte per a totes les persones amb TEA. Per tant, s'ha de **personalitzar la intervenció** davall el coneixement acurat de la persona a tots els nivells. D'igual manera passa amb la resta de l'alumnat, per aquest motiu les aules han d'implementar un **ensenyament multinivell** i fer l'adaptació als diferents nivells, a heterogeneïtat, que hi és present.

A més a més, s'haurà de **presentar la informació** de diferents formes, per diferents canals i vies (principi del DUA), perquè la informació que es vol transmetre arribi a tot l'alumnat de l'aula.

Qui ho implementa?

En aquest aspecte, cal comentar que és funció dels **docents de suport** a la inclusió (docents de Pedagogia Terapèutica i d'Audició i Llenguatge), en primer lloc determinar **què** es treballarà, tenint en compte l'estil cognitiu, el nivell de desenvolupament, el nivell de comunicació i les seues capacitats.

Després el **com**, tot buscant els materials necessaris per a la millor comprensió i treball amb la persona amb TEA.

Finalment el **quan**, veient si és possible treballar conjuntament amb el professional **curricular** a l'aula ordinària o si és millor treballar individualment amb la persona amb TEA.

Per tant, serà funció del professional curricular conjuntament amb els docents de suport i l'orientador/a determinar aquests aspectes i dissenyar un pla de suport personalitzat tenint en compte els indicadors d'èxit que es volen aconseguir amb la persona amb TEA.

Per descomptat, cal disposar de registres per a anar avaluant la funcionalitat del pla dissenyat i temps per a poder coordinar-se amb tots els agents implicats en la intervenció.

Per a dur a terme una correcta implementació, es tindran en compte tant els suports personals com materials que es detallen en el quadre resum de **suport transaccional** en les dues àrees implicades en aquest procés que són: l'àrea de comunicació social i l'àrea de regulació emocional.

Estratègies per a la implementació

Depenent de l'edat, del context social, educatiu i familiar de la persona central de la intervenció, es mostren diferents **estratègies** que ajudaran a aconseguir els indicadors d'èxit marcats personalitzats per a cada cas.

És molt comú en la persona amb TEA que quan se'ls pregunta **com estàs?**, la contestació siga bé, fins i tot sabent que no ho està. També, tant els estats anímics com els colors o les caretes se solen reduir a "trist, content o enfadat", cara trista, cara contenta, bé o malament.

Aquesta percepció en molts casos ve provocada per la insistència en l'elaboració d'històries o guions socials o conversacionals en els quals s'insisteix en aquests aspectes. Es redueix a una comprensió de les emocions **molt bàsica**, teòrica i memorística ja que poques vegades es treballa des de la seua perspectiva. Per tant, aquest àrea està totalment relacionada amb l'àrea de comunicació social. No podem oblidar la **transversalitat** de les àrees i dels components curriculars del **pla d'actuació personalitzat** per a obtenir bons resultats en l'adquisició de les competències i dels indicadors d'èxit d'aquest pla.

Quan es parla de la teoria de la ment, es comenta que la majoria de les persones amb TEA no són capaces de posar-se en el lloc dels neurotípics. I és que, tal com s'ha anat comentant al llarg de la present guia, la seua manera de percebre i de sentir és diferent i per tant, s'ha d'insistir que **las persones neurotípiques tampoc tenen teoria de la ment respecte a les persones amb autisme**. Per això, per a treballar les emocions i les estratègies per a aconseguir superar estats d'irregularitat, serà necessari intentar posar-se en el lloc de la persona amb TEA i començar per conèixer el TEA des de dins a partir de tots els estudis que existeixen, de tota la bibliografia i de les experiències comptades en primera persona per adults amb autisme i per les persones que viuen amb ells. Treballar amb persones amb TEA requereix de formació contínua i constant.

A continuació, es fa una diferenciació entre com treballar amb alumnat amb TEA **depenent de la seua necessitat de suport**. Així doncs, es diferencia entre persones amb necessitat de suport, amb necessitat de suport substancial i amb necessitat de suport molt substancial, tal com marca el DSM-5 per al diagnòstic.

Com en totes les intervencions que es realitzen amb les persones amb TEA i que es desenvolupen al llarg d'aquesta Guia, s'haurà de conèixer molt bé a la persona. L'equip de professionals haurà de realitzar un **examen exhaustiu** de les diferents capacitats i habilitats a tots els nivells de la persona amb autisme. S'hauran de passar els tests corresponents al diagnòstic que en donen un coneixement profund i necessari per a definir quines seran les millors estratègies d'intervenció per a incloure en el pla d'actuació personalitzat.

A partir de la informació aportada per les famílies i pels agents externs que estan en contacte amb la persona amb TEA, de les reunions i entrevistes i de l'observació **directa** en el context natural per als professionals de suport a la inclusió, es desenvoluparà el **pla d'intervenció personalitzat**.



TEA. Trastorn de l'Espectre de l'Autisme

Una **GUIA** per a
la **COMUNITAT EDUCATIVA**

Estratègies per a la implementació

S'haurà de contar que tot allò que es treballa a nivell individual amb la persona amb TEA, per a saber que ho ha après i generalitzat, s'haurà de realitzar observació i seguiment en context real, creant situacions en les quals s'hagen de **posar en pràctica els coneixements** treballats prèviament.

Totes les persones passem per **estats d'irregularitat emocional**. Tant el cansament com l'eufòria poden fer que ens trobem malament i que perdem l'estat òptim de regulació emocional. Això, a vegades condueix a una creixent falta d'atenció, falta de motivació i fins i tot pot acabar en situacions d'autolesió o en conductes disruptives (conductes inadequades o inapropiades al context). Com s'ha especificat amb anterioritat, l'estat emocional està molt relacionat amb l'estat sensorial. En aquest breu esquema reflectim els **tres estats** generals que podem vivenciar. Depenent de l'edat i del nivell de comprensió, es poden desenvolupar més o menys i reconèixer estats que estan intercalats dels tres globals que s'especifiquen a continuació:

NECESSITAT DE SUPORT	NECESSITAT DE SUPORT SUBSTANCIAL	NECESSITAT DE SUPORT MOLT SUBSTANCIAL
- Guiar la intervenció personalitzada en educació emocional des de menuts. - Elaborar termòmetres d'emocions personalitzats. És convenient que la persona siga qui trie el color per a cada emoció. Per a això, es pot elaborar un diari d'emocions on es dibuixen situacions concretes i reals que hi haja viscut la persona. S'assigna un estat anímic a un color que el representarà. - En aquest diari, que pot incloure tots els contextos en els quals es mou, és recomanable que es vagen anotant diferents situacions viscudes i les sensacions i estratègies utilitzades.	- Guiar la intervenció personalitzada en educació emocional des de menuts. - Oferir suport amb fotografies reals i amb imatges a tot allò relacionat amb les diferents emocions detectades. - Proporcionar diferents estratègies de relaxació tenint en compte el perfil sensorial de la persona amb TEA. - Treballar els aspectes de la comunicació en tots els continguts programats. A part d'associar les emocions amb imatges i/o amb gestos, s'haurà de fer el mateix amb tots aquells objectes, activitats i/o materials que puguin aportar seguretat i tranquil·litat en moments de desregulació.	- Guiar la intervenció de les emocions des de ben menuts a partir de la teràpia ocupacional basada en la integració sensorial. - La necessitat de suport molt substancial farà que en els primers anys de desenvolupament, la intervenció en aquest aspecte estiga molt guiada pels professionals. - A partir de l'observació en context natural, s'aniran definint els diferents estats pels quals passe la persona. - S'elaborarà un "termòmetre viatger de les emocions" de la persona, que portarà sempre amb si.

NECESSITAT DE SUPORT	NECESSITAT DE SUPORT SUBSTANCIAL	NECESSITAT DE SUPORT MOLT SUBSTANCIAL
Això serveix per a reflexionar-hi a partir del treball individual amb els professionals de suport i poder elaborar els termòmetres i les estratègies. -Elaborar estratègies pròpies de regulació per a intentar obtenir mètodes d'autoregulació per a cada un dels estats d'irregularitat detectats. -S'haurà de treballar amb la persona individualment i guiar la seua activitat. També s'hauran de conèixer les seues motivacions. -És important conèixer a fons el perfil sensorial de la persona per a dotar-la d'estratègies adequades per a aconseguir l'autoregulació. -Continuar treballant, modificant i ampliant tant les emocions com les estratègies al llarg de la seua vida.	- És possible que en aquest aspecte les persones amb necessitat de suport, requerisquen d'altres persones per a aconseguir regular-se. S'intentarà buscar la major autonomia sobre aquest aspecte però si no es pot, es recorrerà al suport transaccional. -Elaborar el seu "termòmetre viatger" a nivell visual, juntament amb els suports visuals que se li donen com a estratègies relacionades a les diferents emocions. -Entrenar la persona per a poder reconèixer els seus diferents estats anímics i que pugui donar solució autònomament a aquells que el fan estar malament o que el fan estar en un estat d'irregularitat, per a intentar tornar a l'estat emocional òptim.	-Es formarà tots els professionals de suport que ajuden la persona en diferents contextos perquè tots sàpien quines estratègies s'usen per a suplir aqueixos moments. -Es treballarà amb la persona individualment per a entrenar-lo a reconèixer les estratègies mitjançant el sistema de comunicació que millor se li adapte. -També se'l pot ensenyar a poder anar a buscar els objectes, materials o activitats que l'ajuden a superar els estats d'irregularitat emocional. -Tal com s'ha estat desenvolupant al llarg d'aquesta "píndola formativa", s'hauran de conèixer molt bé les preferències sensorials a partir del seu perfil sensorial ja que normalment se'l podrà ajudar més dotant-lo d'aquest tipus d'estratègies.
És convenient ampliar la informació d'aquesta píndola formativa llegint la píndola SCERTS, la de Suport Transaccional, la de Perfil sensorial en TEA, la de Teoria de la Ment i la de Teràpia Ocupacional".		

