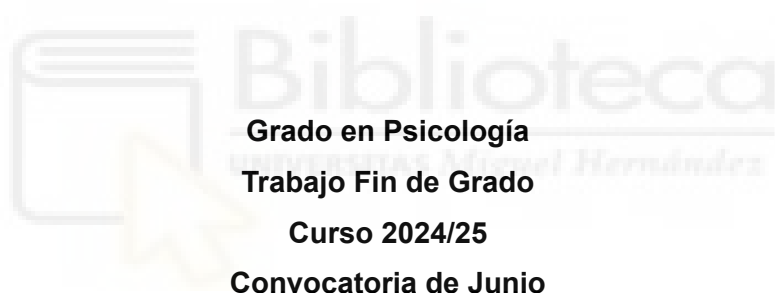




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2024/25

Convocatoria de Junio

Modalidad: Propuesta de Intervención.

Título: Programa psicoemocional para familias con hijos autistas.

Autora: Claudia Boix García

Tutora: Cordelia Estévez Casellas

Elche, a 27 de Mayo de 2025

ÍNDICE

Resumen.....	4
Abstract.....	5
1. Introducción.....	6
1.1. Definición.....	6
1.2. Reacción parental frente a la condición.....	7
1.3. Estilos de afrontamiento parental.....	8
1.4. Justificación.....	9
1.5. Objetivos del programa.....	10
2. Método.....	11
2.1. Participantes.....	11
2.2. Materiales.....	11
2.3. Instrumentos.....	12
1. Evaluación inicial (pre-test).....	12
2. Observación durante las sesiones.....	12
3. Evaluación final (post-test y reflexión personal).....	13
2.4. Procedimiento.....	13
2.5. Descripción de las sesiones.....	14
Sesión 1: Introducción al TEA y las emociones.....	14
Sesión 2: Impacto emocional y adaptación familiar.....	15
Sesión 3: Comunicación y vínculo afectivo.....	16
Sesión 4: Afrontamiento de conductas desafiantes.....	17
Sesión 5: Autonomía y vida diaria.....	18
Sesión 6: Autocuidado y bienestar familiar.....	19
Sesión 7: Planificación del futuro y recursos para familias.....	20
3. Discusión y conclusiones.....	21
4. Referencias.....	24
5. Anexos.....	27
Anexo A.....	27

Resumen de las sesiones.....	27
Anexo B.....	29
Cuestionario de Evaluación del Taller Ad hoc (Pre-Test) - sesión 1.....	29
Anexo C.....	31
Mitos y realidades TEA - sesión 1.....	31
Anexo D.....	32
Infografía etapas tras el diagnóstico - sesión 2.....	32
Anexo E.....	33
Ejemplo del uso de pictogramas y tecnología (pictotraductor y ARASAAC) - sesión 3... 33	33
Anexo F.....	34
Plantilla autorregistro conductas desafiantes - sesión 4.....	34
Anexo G.....	35
Ejemplo de recurso visual termómetro emocional (Monspetits) - sesión 4.....	35
Anexo H.....	36
Tarjetas de situaciones roleplay - sesión 4.....	36
Anexo I.....	38
Ejemplo de uso de pictogramas para crear una rutina - sesión 5.....	38
Anexo J.....	39
Ejemplo de descomposición de tarea (aulautista) - sesión 5.....	39
Anexo K.....	40
Ejemplo técnica de relajación muscular progresiva - sesión 6.....	40
Anexo L.....	40
Cuestionario de Evaluación del Taller Ad hoc (Post-Test) - sesión 7.....	40
Anexo M.....	42
Plantilla Plan de Actuación Personalizado - sesión 7.....	42

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad el diseño de un taller psicoeducativo dirigido a las familias de niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). El objetivo principal del programa es proporcionar un espacio de formación, apoyo emocional y adquisición de herramientas prácticas que favorezcan la comprensión del trastorno, la mejora en la convivencia familiar y el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces. A través de siete sesiones temáticas, se abordan contenidos como el conocimiento del diagnóstico, la autorregulación emocional, la comunicación asertiva, el manejo del estrés y la elaboración de un plan de actuación personalizado para cada familia. La propuesta se desarrolla desde un enfoque práctico y centrado en las necesidades reales de los progenitores, promoviendo tanto la reflexión individual como el trabajo grupal. Asimismo, se ha diseñado un cuestionario de evaluación tipo pretest y posttest para valorar el impacto del taller. Los resultados esperados se orientan a una mejora del bienestar familiar, una mayor comprensión del trastorno y el fortalecimiento de las competencias parentales. El trabajo concluye con una valoración crítica sobre la viabilidad de la intervención y propuestas de mejora para futuras implementaciones.

Palabras clave: Trastorno del Espectro Autista, intervención familiar, apoyo psicoeducativo, afrontamiento, comunicación, formación para padres.

Abstract

The purpose of this Final Degree Project is to design a psychoeducational workshop for families of children with Autism Spectrum Disorder (ASD). The main objective of the program is to provide a space for training, emotional support, and the acquisition of practical tools that promote understanding of the disorder, improved family coexistence, and the development of effective coping strategies. Through seven thematic sessions, topics such as diagnosis knowledge, emotional self-regulation, assertive communication, stress management, and the development of a personalized action plan for each family are addressed. The proposal is developed from a practical perspective focused on the real needs of parents, promoting both individual reflection and group work. A pre-test and post-test evaluation questionnaire has also been designed to assess the impact of the workshop. The expected results are aimed at improved family well-being, a greater understanding of the disorder, and the strengthening of parenting skills. The project concludes with a critical assessment of the intervention's feasibility and proposals for improvement for future implementation.

Keywords: Autism Spectrum Disorder, family intervention, psychoeducational support, coping, communication, parent training.

1. Introducción

1.1. Definición

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) se define por la presencia de déficits persistentes en la comunicación y la interacción social que se manifiestan en diversos contextos. Estos incluyen dificultades en la reciprocidad social, en el uso de comportamientos comunicativos no verbales para la interacción social, así como en la capacidad para establecer, mantener y comprender relaciones. Además, las personas con TEA, sobre todo los niños, suelen presentar patrones de comportamiento restringidos, intereses específicos y actividades repetitivas (Alcantud et al., 2017).

De acuerdo con el DSM-V, el TEA engloba el Trastorno Autista, el Síndrome de Asperger y el Trastorno Generalizado del Desarrollo no especificado (TGD). Dicho trastorno puede clasificarse en tres niveles según su gravedad:

- Nivel 1: Necesita ayuda (leve).
- Nivel 2: Necesita ayuda notable (moderado).
- Nivel 3: Necesita ayuda muy notable (severo).

Por otro lado, la prevalencia del autismo infantil está en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente uno de cada cien niños presenta autismo. Es común que los niños diagnosticados con TEA también manifiesten síntomas asociados a otros trastornos, o incluso puede presentarse comorbilidad con otros trastornos, como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), la fobia social o el Trastorno Negativista Desafiante (Morales et al., 2013).

Las alteraciones asociadas a cada niño no se manifiestan de manera uniforme, lo que genera una gran diversidad en la presentación del trastorno. Esta variabilidad depende de factores como el nivel intelectual, la intensidad de los síntomas principales, las características de los problemas asociados, así como la edad y el momento evolutivo en que se encuentra la persona (Hernández et al., 2011). Como resultado, cada individuo con TEA posee un perfil único en términos de características y severidad, lo que representa un desafío significativo tanto para las intervenciones terapéuticas como para los procesos de crianza y educación por parte de las familias.

1.2. Reacción parental frente a la condición

La reacción de los padres ante el diagnóstico del pequeño es un momento clave para el desarrollo de la condición dentro de la familia, pudiendo estos pasar por diferentes etapas acerca de la aceptación de la situación, tal y cómo se ve en las fases del duelo de Kubler-Ross (Lavado y Muñoz, 2023):

- Negación: Al conocer el diagnóstico, es común que los padres nieguen la realidad o minimicen la situación. Esto puede manifestarse como incredulidad, rechazo del diagnóstico o buscar segundas opiniones.
- Ira: En esta etapa, los padres pueden sentir enfado o frustración, que puede dirigirse hacia diferentes objetivos: los médicos, el sistema educativo, ellos mismos o incluso el niño. La ira surge al enfrentar la sensación de injusticia o impotencia por lo que consideran un cambio inesperado en sus expectativas para el futuro de su hijo.
- Negociación: Aquí los padres intentan encontrar soluciones o formas de revertir la situación. Pueden buscar terapias o tratamientos no probados, con la esperanza de que su hijo pueda "superar" el diagnóstico.
- Depresión: La comprensión de que el diagnóstico es una condición permanente puede llevar a los padres a una etapa de tristeza profunda. En esta fase, sienten el duelo por las expectativas no cumplidas sobre el futuro que habían imaginado para su hijo. Pueden experimentar sentimientos de culpa, desesperanza o agotamiento emocional. Este período es clave para que los padres reciban apoyo emocional y psicológico.
- Aceptación: Finalmente, los padres alcanzan un nivel de aceptación donde reconocen que, aunque el TEA es parte de la vida de su hijo, esto no define todo su ser ni su potencial. En esta etapa, los padres comienzan a enfocarse en las capacidades y fortalezas del niño, buscando formas constructivas de apoyar su desarrollo y bienestar. La aceptación no significa ausencia de dolor, sino una integración emocional que permite avanzar y construir un futuro positivo.

En las investigaciones sobre este trastorno, inicialmente se centraba la atención en estudiar, evaluar y desarrollar intervenciones dirigidas exclusivamente a pacientes con TEA, dejando de lado a los padres y sus familias o considerándolos únicamente como un apoyo para el progreso del niño (Da Paz y Wallander, 2016). Sin embargo, últimamente y con el creciente interés en este trastorno, la salud mental de los padres de estos pacientes ha adquirido mayor relevancia, sobre todo centrándose en evaluar el estrés, la ansiedad y la depresión (Fernández y Espinosa, 2019).

La crianza de un niño con diagnóstico de TEA supone un conjunto de exigencias que pueden generar altos niveles de ansiedad en los padres. En este sentido, se distingue entre la ansiedad estado, que surge en situaciones específicas que desencadenan sintomatología ansiosa, y la ansiedad rasgo, que se mantiene de manera constante como parte de la personalidad. La manifestación de la ansiedad puede verse alterada por factores ambientales, como la rutina diaria y las responsabilidades cotidianas de los padres, las cuales pueden contribuir a reducir la respuesta ansiosa al desviar su atención hacia el bienestar propio y el de su hijo (Canseco-Fernández y Vargas-Escalante, 2020).

1.3. Estilos de afrontamiento parental

Relacionado con estos estados emocionales se encuentran los estilos de afrontamiento parental, cuyos diferentes tipos suponen una gran influencia en el cuidado y educación de los hijos. Los estilos de afrontamiento se definen como *“aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”* (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Fernández-Abascal (1997), entre los diversos tipos de afrontamiento parental se encuentran:

Según el método:

- Activo: Implica la adopción de una postura proactiva frente al estrés o al problema. Los padres toman acciones concretas para solucionar la situación que genera malestar.
- Pasivo: Los padres adoptan una actitud de impotencia o resignación, sintiendo que no pueden hacer nada para cambiar la situación.
- De evitación: Se caracteriza por la negación del problema o la evasión de las emociones que genera la situación estresante. Los padres intentan evitar enfrentar directamente los problemas que surgen.

Según la focalización:

- En la respuesta: Se centra en modificar las reacciones emocionales y psicológicas ante la situación, es decir, los padres tratan de regular sus propias respuestas ante el estrés.

- En el problema: Los padres que emplean este estilo se concentran en modificar o cambiar el problema en sí mismo. Buscan soluciones prácticas y se enfrentan directamente a los desafíos que genera el diagnóstico o la situación de crianza.
- En la emoción: El afrontamiento se enfoca en regular las emociones que surgen como respuesta al problema. Los padres no necesariamente intentan modificar la situación, sino que gestionan cómo se sienten frente a ella.

Según la actividad:

- Cognitiva: Implica modificar los pensamientos y las interpretaciones acerca de la situación estresante. Se busca alterar la forma en que se percibe el problema y darle un nuevo significado o perspectiva.
- Conductual: Se basa en modificar las acciones o comportamientos. Los padres adoptan comportamientos concretos que buscan cambiar la situación o mejorar la gestión del estrés.

1.4. Justificación

Las estrategias de evitación, que suelen ser menos eficaces para afrontar el estrés, parecen ser las que predominan en los padres de niños diagnosticados con TEA, en mayor medida que en los padres de otros grupos. Por esta razón, se recomienda intervenir para promover la adopción y el desarrollo de estrategias de afrontamiento más eficaces y protectoras frente al estrés. Estas estrategias deben centrarse en la planificación de soluciones prácticas y razonadas para los problemas, además de establecer una red de apoyo social que los padres perciban como útil y eficaz (Tijeras et al., 2015).

Por ello, resulta fundamental destacar la relevancia de implicar a la familia en el proceso de intervención del niño con TEA, ya que este se encuentra plenamente integrado en su entorno familiar. Proporcionar a las familias una información clara y una educación adecuada no solo facilita un mayor aprendizaje en el menor, sino que también contribuye a reducir los niveles de estrés e insatisfacción en el núcleo familiar. Más allá de recibir un diagnóstico preciso, las familias requieren orientación para comprender el trastorno, formación específica sobre cómo acompañar a su hijo, apoyo institucional constante, así como empatía y comprensión por parte del entorno social (Mulas et al., 2010).

1.5. Objetivos del programa

Objetivo general: Mejorar la capacidad de los padres para comprender y gestionar las emociones de sus hijos.

Objetivos específicos:

- Aumentar la comprensión del autismo y las necesidades emocionales de los niños.
- Validar las emociones surgidas tras el diagnóstico y proporcionar estrategias de adaptación emocional.
- Mejorar las habilidades comunicativas y fortalecer el vínculo afectivo entre las familias.
- Comprender y manejar las conductas desafiantes mejorando el bienestar familiar.
- Fomentar la autonomía de sus hijos e hijas con TEA en las actividades de la vida diaria.
- Promover la importancia del autocuidado y proporcionar estrategias para manejar el estrés asociado a la crianza de un hijo con TEA.
- Facilitar que las familias reflexionen sobre los aprendizajes y cambios experimentados durante el taller.

2. Método

2.1. Participantes

En el marco del presente trabajo, se plantea la realización de un taller dirigido a familias, concretamente a padres y madres de niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), con el objetivo de mejorar su capacidad para acompañar y gestionar de forma adecuada las emociones de sus hijos. La regulación emocional representa un reto habitual en el desarrollo de los niños con TEA, y la familia, como contexto primario de socialización, juega un papel fundamental en el acompañamiento y modelado de estas habilidades.

Este taller surge como una propuesta de intervención psicoeducativa con un enfoque práctico y participativo, que combina contenidos teóricos con herramientas aplicables al contexto cotidiano de las familias. Se estructura en siete sesiones de unos 60 minutos, cada una centrada en un aspecto clave del acompañamiento emocional: la comprensión del TEA y sus implicaciones emocionales, la comunicación emocional, las estrategias de regulación y el autocuidado parental. La intervención se enmarca dentro de un enfoque inclusivo, respetuoso y centrado en la familia, entendiendo que no solo los niños requieren apoyo, sino también sus cuidadores principales, quienes a menudo enfrentan situaciones de alta exigencia emocional y estrés prolongado.

A través de este taller, se pretende no solo proporcionar conocimientos y recursos prácticos, sino también generar un espacio seguro para el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la reflexión compartida. De este modo, se espera contribuir al fortalecimiento de las competencias parentales y al bienestar emocional tanto de los niños como de sus familias.

2.2. Materiales

Para el desarrollo adecuado del taller, será necesario contar con diversos materiales didácticos y de apoyo que permitan dinamizar las sesiones y facilitar el aprendizaje tanto teórico como práctico. A continuación, se detallan los recursos principales a emplear:

- Material audiovisual y tecnológico: Se requerirá un ordenador portátil y proyector para presentar diapositivas explicativas durante cada sesión, así como acceso a altavoces si se emplean vídeos ilustrativos. El uso de presentaciones visuales facilitará la comprensión de los conceptos teóricos y permitirá estructurar mejor la intervención.

- Recursos visuales impresos: Se prepararán fichas informativas, pictogramas, historias sociales y plantillas de herramientas como el termómetro emocional. Estos materiales serán utilizados tanto para explicar los contenidos como para realizar ejercicios prácticos, y se entregarán a las familias para que puedan utilizarlos en casa.
- Material de papelería: Cada participante dispondrá de cuadernos o carpetas para tomar notas, así como de bolígrafos, rotuladores, tijeras y pegamento para la elaboración de algunos recursos visuales durante las actividades.
- Formulario de reflexión y plan de acción: En la última sesión, se proporcionará un formulario estructurado que facilitará la elaboración de un plan de autocuidado personalizado para cada familia, promoviendo el compromiso con el bienestar propio y el seguimiento posterior al taller.

La selección de estos materiales responde a un enfoque funcional y accesible, con el objetivo de que puedan ser replicados fácilmente por las familias en su vida cotidiana, sin requerir recursos económicos elevados ni conocimientos técnicos especializados.

2.3. Instrumentos

En cuanto a la evaluación de dicha intervención y para valorar la efectividad del taller, se propone una evaluación formativa y final que permita recoger tanto la percepción de los participantes como evidencias de aprendizaje y utilidad práctica. Esta evaluación se desarrollará en tres momentos: antes, durante y después del taller.

1. Evaluación inicial (pre-test).

Antes de comenzar la primera sesión, se entregará a las familias un cuestionario breve Ad hoc que permita conocer su nivel de conocimiento previo sobre la gestión emocional en niños con TEA, así como sus propias percepciones y necesidades respecto al tema. Este instrumento incluye ítems tipo Likert (por ejemplo, "me siento capaz de identificar las emociones de mi hijo/a") y preguntas abiertas para recoger inquietudes.

2. Observación durante las sesiones.

A lo largo del taller, se utilizará la observación directa como herramienta cualitativa para registrar el grado de participación, implicación emocional, colaboración entre los asistentes y respuesta ante las dinámicas propuestas. Se puede utilizar una rúbrica de observación estructurada para anotar aspectos clave como la expresión de dudas, el uso de ejemplos personales, la comprensión de conceptos o la iniciativa al compartir experiencias.

3. Evaluación final (post-test y reflexión personal).

Al finalizar la última sesión, se entregará un cuestionario final Ad hoc (similar al inicial, para comparar resultados) y una hoja de reflexión personal, donde los participantes podrán valorar el contenido del taller, qué herramientas consideran más útiles, y si se sienten más preparados para acompañar emocionalmente a sus hijos. También se puede incluir una escala de satisfacción sobre distintos aspectos del taller (materiales, duración, claridad de los contenidos, clima grupal, etc.).

2.4. Procedimiento

El taller se llevará a cabo en las instalaciones del Centro Cares, que facilitará el espacio y los recursos necesarios para su desarrollo. En primer lugar, se realizará una planificación previa en la que se definirán los objetivos generales y específicos de la intervención, así como la organización de los contenidos que se abordarán en cada una de las siete sesiones. También se prepararán los materiales didácticos y de apoyo necesarios, como presentaciones, guías visuales, recursos prácticos y cuestionarios de evaluación. Esta fase incluirá además la coordinación con el equipo del centro para establecer el calendario, los horarios y los aspectos logísticos.

Una vez organizado el taller, se procederá a la difusión de la actividad entre las familias con hijos con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA) que asisten al Centro Cares. Para ello, se utilizarán diferentes vías de comunicación interna del centro, como circulares informativas, correos electrónicos o reuniones informativas. Se recogerán las inscripciones de forma sencilla, garantizando la accesibilidad a todas las familias interesadas, y se resolverán posibles dudas sobre la dinámica y los objetivos del taller.

2.5. Descripción de las sesiones

Sesión 1: Introducción al TEA y las emociones

Objetivo: Aumentar la comprensión del autismo y las necesidades emocionales de los niños.

Materiales: Ordenador, proyector, pre-test (Anexo B) y mitos y realidades TEA (Anexo C).

Descripción:

En esta primera sesión se busca establecer una base sólida para que los padres comprendan el trasfondo del Trastorno del Espectro Autista (TEA) y su repercusión en el ámbito emocional. Para ello, se iniciará con la aplicación del cuestionario pre-test, que servirá como punto de partida para evaluar las percepciones, conocimientos y necesidades de los padres antes del desarrollo del taller.

A continuación, se realizará una exposición introductoria sobre qué es el TEA, centrándose en sus características principales y cuáles son sus manifestaciones más comunes en el comportamiento y en la comunicación principalmente. Se abordará de forma clara y accesible cómo el TEA influye en la forma en que los niños expresan y regulan sus emociones, haciendo hincapié en las particularidades que pueden observarse en comparación con otros niños en desarrollo.

El siguiente bloque se dedicará a explorar y desmitificar algunos conceptos erróneos o mitos que existen en torno a la expresión emocional en niños con TEA. Se utilizarán ejemplos y casos prácticos para contrastar estas creencias con la realidad, evidenciando las diferencias entre ideas preconcebidas y las necesidades emocionales reales de estos niños.

Finalmente, la sesión incluirá una parte interactiva centrada en el reconocimiento y la identificación de las emociones en sus hijos. Se presentarán herramientas y métodos (como la observación de gestos, expresiones faciales y comportamientos específicos) que ayudarán a los padres a interpretar los signos emocionales propios de cada niño. Mediante actividades prácticas y dinámicas participativas, se fomentará el intercambio de experiencias entre los participantes, permitiendo una visión que combine la teoría con la práctica cotidiana. Esta aproximación tiene como finalidad no solo informar, sino también capacitar a los padres para que puedan reconocer y responder de manera adecuada a las señales emocionales de sus hijos, estableciendo así una base para el resto del taller.

Duración: 60 minutos.

Sesión 2: Impacto emocional y adaptación familiar.

Objetivo: Validar las emociones surgidas tras el diagnóstico y proporcionar estrategias de adaptación emocional.

Materiales: Ordenador, proyector, infografía fases del diagnóstico (Anexo D).

Descripción:

La segunda sesión del taller se adentra en el componente emocional que viven las familias cuando reciben el diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista en uno de sus hijos o hijas. Se inicia la sesión con una exposición teórica breve en la que se abordan los procesos de duelo que pueden experimentarse tras recibir el diagnóstico. Se explica cómo algunas familias transitan por etapas similares a las del duelo tradicional (negación, enfado, negociación, tristeza, aceptación), aunque no de forma lineal. También se destaca la influencia del contexto sociocultural, la red de apoyo y las expectativas previas sobre la crianza. Se hace hincapié en que todas las emociones son válidas y necesarias, y que no hay una forma “correcta” de afrontar este proceso.

La parte central de la sesión se destina a una actividad de escritura reflexiva guiada. Se propone a los participantes redactar dos cartas: una dirigida a sí mismos en el momento en que recibieron el diagnóstico, y otra escrita desde su yo actual, reconociendo el camino recorrido. Esta técnica tiene como objetivo fomentar la autocompasión, revisar el crecimiento emocional vivido y conectar con los propios recursos personales. Tras un tiempo de trabajo individual, se ofrece la posibilidad (voluntaria) de compartir fragmentos en grupo, generando un espacio de escucha activa y sin juicios.

Posteriormente, se introduce un bloque práctico con estrategias de gestión emocional que puedan aplicarse en el día a día. Se presentan recursos como la autorreflexión, la respiración consciente y la identificación de los valores que guían a cada familia, donde se invita a reformular creencias rígidas sobre la crianza perfecta o el futuro del niño/a.

Esta sesión busca empoderar emocionalmente a las familias, transmitirles la idea de que no están solas en su experiencia, y reforzar su capacidad de resiliencia.

Duración: 60 minutos.

Sesión 3: Comunicación y vínculo afectivo.

Objetivo: Mejorar las habilidades comunicativas y fortalecer el vínculo afectivo entre las familias.

Materiales: Ordenador, proyector e instrumentos tecnológicos con pictogramas (Anexo E).

Descripción:

En esta tercera sesión, el foco principal es la comunicación, uno de los pilares fundamentales para el desarrollo y bienestar de los niños con TEA y sus familias. Se inicia la sesión con una breve explicación sobre las diferentes formas de comunicación (verbal, no verbal, gestual, visual) y la importancia de adaptar el estilo comunicativo a las características particulares de cada niño o niña.

Para dinamizar, se propone una actividad en parejas en la que los participantes intentan transmitir un mensaje sencillo usando solo gestos o imágenes, sin palabras. Esta experiencia sirve para sensibilizar sobre las dificultades comunicativas que pueden enfrentar sus hijos y la importancia de la creatividad y la paciencia en la interacción diaria.

A continuación, se presenta una charla participativa que explica técnicas y herramientas comunicativas específicas para niños con TEA. Se detallan sistemas alternativos y aumentativos de comunicación (SAAC) como pictogramas, apoyos visuales y uso de tecnología, con ejemplos prácticos y recursos que las familias pueden implementar en casa.

En paralelo, la sesión dedica un espacio importante al vínculo afectivo, entendiendo que la comunicación no solo es intercambio de mensajes, sino también expresión de emociones, cariño y seguridad. Se realiza una dinámica llamada “El banco del afecto”, donde cada participante escribe en un papel una acción concreta que realiza para fortalecer la relación con su hijo/a, para luego compartirlo si desean.

La sesión termina con una ronda de preguntas, donde se abordan dudas sobre el uso de recursos comunicativos y se ofrecen recomendaciones según los perfiles y necesidades de cada familia.

Duración: 60 minutos.

Sesión 4: Afrontamiento de conductas desafiantes.

Objetivo: Comprender y manejar las conductas desafiantes mejorando el bienestar familiar.

Materiales: Ordenador, proyector, autorregistro conductas desafiantes (Anexo F), termómetro emocional (Anexo G) y tarjetas de situaciones roleplay (Anexo H).

Descripción:

La cuarta sesión del taller se centra en uno de los retos más frecuentes y a menudo estresantes que enfrentan las familias: la gestión de conductas desafiantes. Para comenzar, se realiza una breve explicación teórica sobre el análisis funcional de la conducta, destacando que toda conducta tiene un propósito o función (obtener atención, evitar una situación, buscar estímulos sensoriales, etc.). Se subraya que las conductas “problemáticas” son formas de comunicación que expresan necesidades o dificultades, y que entenderlas es clave para intervenir correctamente.

Se propone una actividad práctica en la que los participantes trabajan en pequeños grupos para identificar conductas desafiantes comunes en sus hijos/as y las posibles causas que las desencadenan a modo de autorregistro, compartiendo experiencias y detectando patrones frecuentes.

A continuación, se presentan diversas estrategias para la prevención y manejo de estas conductas, incluyendo la importancia de anticiparse a los desencadenantes mediante rutinas claras, entornos estructurados y apoyos visuales. También se explican técnicas de reforzamiento positivo para promover conductas adaptativas, y la necesidad de mantener la calma y la coherencia en la respuesta ante episodios difíciles.

Se dedica un espacio a enseñar técnicas concretas para momentos de crisis, como el uso de distracciones, redirección y estrategias de regulación emocional (termómetro emocional) tanto para el niño/a como para los adultos. Además, se lleva a cabo una actividad de roleplay con diversas situaciones problemáticas donde se enfatiza la importancia de validar las emociones del niño/a y ofrecer alternativas en lugar de castigos.

Esta sesión busca que las familias afronten las conductas difíciles con confianza, fomentando un ambiente familiar positivo que favorezca el desarrollo y bienestar de todos.

Duración: 60 minutos.

Sesión 5: Autonomía y vida diaria.

Objetivo: Fomentar la autonomía de sus hijos e hijas con TEA en las actividades de la vida diaria.

Materiales: Ordenador, proyector, rutina con pictogramas (Anexo I) y descomposición de tareas (Anexo J).

Descripción:

En esta sesión se aborda un aspecto clave: la autonomía funcional. Se comienza con una breve explicación sobre la importancia de fomentar la independencia en tareas cotidianas (alimentación, higiene, vestido, organización del tiempo), ya que esto favorece la autoestima del niño/a y reduce la carga de cuidado para la familia. Se explica cómo establecer objetivos realistas y progresivos, adaptados a las capacidades individuales.

Se propone una dinámica participativa donde los padres comparten las rutinas diarias que realizan con sus hijos/as, identificando aquellas áreas donde observan más dificultades y reflexionando sobre posibles apoyos o adaptaciones. Este intercambio enriquece la sesión y conecta teoría con la práctica cotidiana.

A continuación, se presentan estrategias concretas para promover la autonomía, como el uso de apoyos visuales, horarios pictográficos, y descomposición de tareas en pasos simples y secuenciales. Se enfatiza la importancia de la repetición, la paciencia y el refuerzo positivo para consolidar aprendizajes.

Finalmente, se reflexiona sobre la importancia de reconocer y celebrar los pequeños avances, así como de mantener expectativas ajustadas para evitar frustraciones tanto en el menor como en los padres. El objetivo es que las familias se sientan preparadas para acompañar a sus hijos en el camino hacia una mayor autonomía, mejorando su calidad de vida y favoreciendo su integración social y emocional.

Duración: 60 minutos.

Sesión 6: Autocuidado y bienestar familiar.

Objetivo: Promover el autocuidado de las familias como elemento fundamental para el bienestar emocional.

Materiales: Ordenador, proyector, técnica de relajación muscular progresiva (Anexo K).

Descripción:

Esta sesión se centra en las necesidades emocionales y físicas de los padres y cuidadores, reconociendo que el cuidado de un niño o niña con TEA puede ser exigente y estresante. Se inicia con una reflexión grupal sobre la importancia del autocuidado y los obstáculos que enfrentan para dedicar tiempo a sí mismos.

Se presentan conceptos clave sobre estrés, agotamiento y la relación entre bienestar parental y calidad de la atención que ofrecen. Se introduce la idea de que cuidar de uno mismo no es egoísmo, sino una necesidad para mantener la energía y la salud mental.

A continuación, se guían actividades prácticas para aprender técnicas sencillas de relajación, respiración y mindfulness que puedan incorporar en su rutina diaria. Se proponen estrategias para organizar el tiempo, establecer límites saludables y buscar redes de apoyo.

La sesión incluye un espacio para compartir experiencias y recursos personales, fomentando la solidaridad y la motivación mutua. También se abordan posibles dificultades para pedir ayuda y se ofrecen pautas para superar resistencias.

El propósito es que las familias reconozcan la importancia de su bienestar, aprendan a gestionar el estrés y fortalezcan su capacidad para sostener el proceso de crianza con mayor equilibrio y satisfacción.

Duración: 60 minutos.

Sesión 7: Planificación del futuro y recursos para familias.

Objetivo: Facilitar que las familias reflexionen sobre los aprendizajes y cambios experimentados durante el taller.

Materiales: Ordenador, proyector, post-test (Anexo L) y plan de actuación personalizado (Anexo M).

Descripción:

La sesión comienza creando un ambiente cálido y de confianza en el que cada familia pueda expresar sus experiencias, emociones y aprendizajes más significativos a lo largo de las sesiones anteriores. Se les invita a compartir no sólo los retos que han superado, sino también los momentos positivos y recursos que han encontrado útiles en su camino. Esta puesta en común busca fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los participantes.

A continuación, se anima a las familias a pensar en acciones concretas que pueden llevar a cabo para mejorar la convivencia, la comunicación y el bienestar emocional en sus hogares. En este punto, se introduce la elaboración del plan de actuación personalizado, una herramienta clave que cada familia podrá desarrollar durante la sesión. Este plan consiste en identificar objetivos específicos y alcanzables para el futuro inmediato, detallando las estrategias y recursos con los que cuentan o pueden acceder, así como posibles dificultades y formas de afrontarlas. Se proporciona una plantilla o guía estructurada para que cada familia pueda organizar sus ideas y compromisos de manera clara.

Posteriormente, se reserva un espacio para responder preguntas, compartir consejos prácticos y fortalecer las redes de apoyo entre los asistentes, fomentando que continúen conectados y apoyándose mutuamente tras el taller.

Seguidamente, se procede a explicar la importancia de la evaluación post-test, haciendo hincapié en que sus respuestas ayudarán a mejorar futuras ediciones del taller y a medir su efectividad real.

Finalmente, se agradece la participación activa y el esfuerzo de todas las familias, recordándoles que cuentan con un grupo de apoyo y recursos para acompañarles en este camino.

Duración: 60 minutos.

3. Discusión y conclusiones

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha centrado en el diseño de una propuesta de intervención dirigida a las familias de niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), en el contexto del centro de terapia infantil y familiar Cares. A través de una revisión teórica y del desarrollo de un taller formativo, se ha buscado responder a una necesidad real: ofrecer apoyo psicoeducativo a madres, padres y tutores legales, proporcionándoles herramientas concretas para afrontar con mayor seguridad, comprensión y eficacia los retos diarios asociados a la crianza de un hijo o hija con TEA.

Los objetivos planteados al inicio del trabajo han sido cumplidos satisfactoriamente. En primer lugar, se ha llevado a cabo un análisis riguroso del perfil clínico del TEA, así como de las principales necesidades emocionales, sociales y comunicativas que afectan a estos niños y a sus familias. A partir de esta base, se ha diseñado una intervención coherente, práctica y ajustada al entorno real de trabajo del centro Cares, que parte de las experiencias cotidianas de las familias y busca empoderarlas como agentes activos en el desarrollo de sus hijos. El trabajo ha permitido también reforzar el papel que juegan los servicios de apoyo familiar como complemento esencial a las intervenciones individuales con los menores. De este modo, se ha puesto en valor una mirada sistémica, donde el acompañamiento a las familias se considera una herramienta terapéutica fundamental.

La propuesta se concreta en un taller psicoeducativo dirigido a familias de niños y niñas con diagnóstico de TEA que reciben atención terapéutica en el centro. El taller está estructurado en siete sesiones grupales y aborda contenidos como el conocimiento del TEA, estrategias de comunicación, gestión emocional, pautas de conducta y rutinas en el hogar. Se incluyen dinámicas participativas, espacio para el intercambio de experiencias y el acompañamiento emocional, con una perspectiva respetuosa y centrada en la realidad concreta de cada familia. Uno de los ejes principales del taller es facilitar el acceso a información contrastada, en un lenguaje claro y adaptado, que ayude a las familias a comprender el diagnóstico sin caer en tecnicismos innecesarios.

Del mismo modo, se busca fortalecer la autoeficacia parental, promoviendo la confianza en las propias capacidades, validando las emociones y creando redes de apoyo mutuo entre los participantes. Cuando los padres alcanzan un estado emocional estable, cuentan con las herramientas necesarias para educar a sus hijos y aprenden a convivir con la incertidumbre que el trastorno genera en sus diferentes fases. Esto tiene un impacto

directo en los niños, ya que se crea un ambiente familiar seguro y confortable que se convierte en un contexto propicio para su desarrollo adecuado (Lozano-Segura et al., 2017).

Entre los aspectos positivos de la propuesta destaca, en primer lugar, su utilidad directa y aplicabilidad práctica. Al estar diseñada para un entorno terapéutico real como el centro Cares, y basarse en las demandas recogidas por los propios profesionales del centro, la propuesta responde a necesidades concretas de las familias, muchas de las cuales se sienten desbordadas o desinformadas al inicio del proceso diagnóstico. Otro elemento a destacar es su enfoque integral y humanizado, que no solo ofrece contenido informativo, sino también espacio emocional, escucha activa y validación. Esta dimensión resulta fundamental, dado que numerosas familias experimentan emociones como culpa, frustración, tristeza, estrés o depresión, entre otras, que les dificultan gestionar una situación que ha alterado sus estilos de vida desde el momento en que iniciaron el proceso para comprender el diagnóstico de sus hijos (Casas Rodríguez et al., 2016). Además, el formato flexible del taller permite adaptarlo a distintos perfiles familiares, desde quienes acaban de recibir el diagnóstico hasta quienes ya tienen un recorrido más largo. La posibilidad de ofrecerlo en formato presencial o virtual, y de combinar sesiones grupales con asesoramientos individuales, amplía aún más su alcance y accesibilidad.

No obstante, también existen limitaciones importantes que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, cabe señalar que el taller no ha sido aplicado de forma real, por lo que no se dispone de resultados empíricos sobre su eficacia. Sería necesario implementar la propuesta en un grupo piloto y evaluar su impacto a través de cuestionarios, entrevistas o seguimiento longitudinal. Otra posible limitación tiene que ver con el grado de participación de las familias, que puede verse afectado por factores como la disponibilidad horaria, la carga emocional, la falta de recursos o la resistencia inicial al trabajo grupal. La motivación y continuidad de la asistencia deben ser promovidas cuidadosamente desde el centro, facilitando un ambiente de confianza y evitando juicios o presiones externas. También se debe tener en cuenta la diversidad familiar: no todas las familias tienen las mismas necesidades, ni parten del mismo nivel de conocimiento o recursos emocionales. Por ello, es imprescindible una actitud flexible por parte del equipo profesional, que permita ajustar el contenido, el ritmo y el tono del taller en función del grupo.

Este trabajo contribuye a poner el foco en una dimensión que muchas veces queda en segundo plano: la necesidad de acompañar a las familias en el proceso de aceptación, comprensión y manejo del TEA. Si bien existe una abundante oferta de intervención directa con los niños, aún son escasos los programas estructurados que se centran en los padres y madres como figuras clave en el bienestar y la evolución de sus hijos. En este sentido, la

propuesta se alinea con un enfoque más inclusivo, que entiende el acompañamiento terapéutico como un proceso compartido entre profesionales y familias.

Como línea futura, se recomienda la implementación del taller en el propio centro Cares, con una evaluación sistemática de sus resultados. Sería interesante diseñar un sistema de evaluación que contemple no solo la satisfacción de las familias, sino también cambios en su percepción del TEA, su capacidad para aplicar estrategias en el hogar y el impacto emocional del proceso. También se sugiere incorporar testimonios y experiencias reales de familias en el contenido del taller, con el fin de aumentar la identificación y normalizar las emociones. Otra línea de trabajo interesante sería la creación de grupos de apoyo estables entre familias, facilitados por el centro, que prolonguen el acompañamiento más allá del taller y refuercen la red social y emocional de los participantes. Por último, sería relevante explorar vías de formación complementaria para los profesionales que dinamizan este tipo de talleres, asegurando una mirada empática, no directiva y centrada en el respeto a la diversidad familiar y a los distintos estilos de crianza.



4. Referencias

- Alcantud Marín, F., Alonso Esteban, Y., y Mata Iturralde, S. (2016). Prevalencia de los trastornos del espectro autista: Revisión de datos. *Siglo Cero*, 47(4), 7- 26. <http://hdl.handle.net/11181/5344>
- Alvarez-López, E.M., Saft, P., Barragán-Espinosa J.A., Calderón-Vázquez, I. A., Torres-Córdoba, E. J., Beltran-Parrazal, L., Lopez-Meraz, L., Manzo, J. y Morgado-Valle, C. (2014). Autismo: Mitos y realidades científicas. *Rev Med UV*, 14(1), 36-41.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (5th ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Aula Autista. (s.f.). *Recursos y materiales para alumnado con TEA*. <https://aulautista.com/>
- Canseco-Fernández, N. D. y Vargas-Escalante, J. M. (2020). Comprendiendo los niveles de ansiedad y los estilos de afrontamiento en padres con hijos con TEA. *Revista de Investigación y Casos en Salud (CASUS)*, 5(3),131-137.
- Casas Rodríguez, J. P., & Aparacio Pico, L. E. (2016). Un análisis del autismo desde la perspectiva de su influencia en familias y la tecnología como facilitador en el manejo de esta condición. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 8(1), 168-182.
- Díez, M. J. (2018). Programa de Intervención para padres de niños con autismo basado en el método mindfulness. Trabajo Fin de Grado. Facultad de Educación y Trabajo social. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32241/TFG-G3072.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. *Cuaderno de Prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández Suárez, M. P., y Espinoza Soto, A. E. (2019). Salud mental e intervenciones para padres de niños con trastorno del espectro autista: una revisión narrativa y la relevancia de esta temática en Chile. *Revista de Psicología (PUCP)*, 37(2), 643-682. <https://doi.org/10.18800/psico.201902.011>
- Gobierno de Aragón. (s.f.). ARASAAC: Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa – Búsqueda de pictogramas. <https://arasaac.org/pictograms/search>

- Herrero Martín, I. (2017). *Proyecto de Investigación sobre la mejora en el desarrollo comunicativo de alumnado con TEA a través de diferentes Apps*. Trabajo Fin de Máster. Universidad Internacional de la Rioja. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6146/HERRERO%20MARTIN%2C%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (Traducción española: *Estrés y procesos cognitivos*, 1986, Barcelona: Martínez Roca).
- Lavado-Candelario, S., & Muñoz-Silva, A. (2023). Impacto en la familia del diagnóstico de Trastorno del espectro del autismo (TEA) en un hijo/a: una revisión sistemática. *Análisis y Modificación de Conducta*, 49(180), 3-53. <https://doi.org/10.33776/amc.v49i180.7652>
- Lozano-Segura, M. C., Manzano-León, A., Casiano Yanicelli, C., y Aguilera-Ruiz, C. (2017). Propuesta de intervención en familiares de niños con TEA desde ACT para mejorar la convivencia familiar y escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 45–55.
- Mons Petits. (2024, 20 de febrero). *El termómetro de las emociones: una herramienta para el desarrollo emocional de niños y niñas*. <https://monspetits.com/2024/02/20/el-termometro-de-las-emociones-una-herramienta-para-el-desarrollo-emocional-de-ninos-y-ninas/>
- Morales, P., Domènech-Llaberia, E., Jané, M. C. y Canals, J. (2013). Trastornos leves del espectro autista en educación infantil: prevalencia, sintomatología co-ocurrente y desarrollo psicosocial. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18 (3), 217-231.
- Mulas, F., Ros-Cervera, G., Millá, M. G., Etchepareborda, M. C., Abad, L. y Téllez de Meneses, M. (2010). Modelos de intervención en niños con autismo. *Rev Neurol* 50 (3), 77-84.
- Pictotraductor: Traduce textos a pictogramas.* <https://www.pictotraductor.com/>
- Tijeras, A., Fernández-Andrés, M. A. Pastor-Cerezuela, G., Sanz-Cervera, P., Vélez, X., Blázquez-Garcés, J. V. y Tárraga, R. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento parental en familias con niños con trastorno del espectro autista (TEA), con o sin trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 311-321.

World Health Organization. (2023). *Autism spectrum disorders*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>



5. Anexos

Anexo A

Resumen de las sesiones.

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO	ACTIVIDAD
1	Introducción al TEA y las emociones.	Aumentar la comprensión del autismo y las necesidades emocionales de los niños.	- Pre-Test. - Exposición introductoria. - Mitos y realidades del TEA. - Identificación emocional.
2	Impacto emocional y adaptación familiar.	Validar las emociones surgidas tras el diagnóstico y proporcionar estrategias de adaptación emocional.	- Explicación de las posibles etapas post diagnóstico. - Actividad de escritura reflexiva. - Estrategias de gestión emocional (autorreflexión, respiración consciente).
3	Comunicación y vínculo afectivo.	Mejorar las habilidades comunicativas y fortalecer el vínculo afectivo entre las familias.	- Introducción a la comunicación asertiva. - Explicación de técnicas y herramientas comunicativas específicas para niños con TEA. - Fomento del vínculo afectivo.

4	Afrontamiento de conductas desafiantes.	Comprender y manejar las conductas desafiantes mejorando el bienestar familiar.	- Explicación de las conductas funcionales. - Estrategias para la prevención y manejo de estas conductas (anticipación, distracciones) y de regulación emocional. - Roleplay de situaciones desafiantes.
5	Autonomía y vida diaria.	Fomentar la autonomía de sus hijos e hijas con TEA en las actividades de la vida diaria.	- Explicación sobre la importancia de la independencia. - Identificación de dificultades en la rutina. - Estrategias para promover la autonomía (apoyos visuales, rutinas).
6	Autocuidado y bienestar familiar.	Promover el autocuidado de las familias como elemento fundamental para el bienestar emocional.	- Reflexión sobre la importancia del autocuidado. - Conceptos sobre estrés, agotamiento. - Exposición de técnicas de relajación, respiración y mindfulness.
7	Planificación del futuro y recursos para familias.	Facilitar que las familias reflexionen sobre los aprendizajes y cambios experimentados durante el taller.	- Reflexión sobre lo aprendido. - Creación de un Plan de Actuación Personalizado. - Dudas y debate final. - Post-Test.

Anexo B

Cuestionario de Evaluación del Taller Ad hoc (Pre-Test) - sesión 1.

Cuestionario de Evaluación del Taller (Pre-Test)

Por favor, marca tu grado de acuerdo con cada afirmación según la siguiente escala:

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

Preguntas

- Comprendo bien qué es el Trastorno del Espectro Autista.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Sé identificar algunas señales o características comunes del TEA.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Conozco herramientas o recursos disponibles para apoyar a mi hijo/a con TEA.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Me siento capaz de gestionar situaciones difíciles relacionadas con el comportamiento de mi hijo/a.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Tengo estrategias para reducir el estrés familiar relacionado con el cuidado de mi hijo/a.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Conozco recursos profesionales o redes de apoyo a las que puedo acudir.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

¿Qué dificultades principales encuentras en el día a día con tu hijo/a?

¿Qué esperas aprender o conseguir con este taller?



Anexo C

Mitos y realidades TEA - sesión 1.

Mitos VS Realidades TEA

MITO	REALIDAD
El autismo es una enfermedad	Tiene retos y limitaciones en diversas actividades, es por ello que el autismo es considerado una discapacidad.
Todos las personas y especialmente los niños presentan las mismas conductas.	Cada persona presenta una combinación distinta de conductas, por eso se conoce como “espectro autista”.
Los niños con autismo no sienten empatía.	Suelen tener gran consideración hacia los sentimientos de quienes les rodean, a pesar de su dificultad para entender señales sociales.
Los niños con autismo no se comunican.	Tienen retos de comunicación pero pueden hablar y expresarse, aunque lo hagan sobre temas muy concretos o de su interés.
Los niños con autismo son muy inteligentes.	El espectro autista es muy amplio, se desarrollan en correspondencia con sus características individuales. Suelen ser muy diferentes entre sí y su avance depende, en medida, de la estimulación que reciban de sus familias, docentes y sociedad.

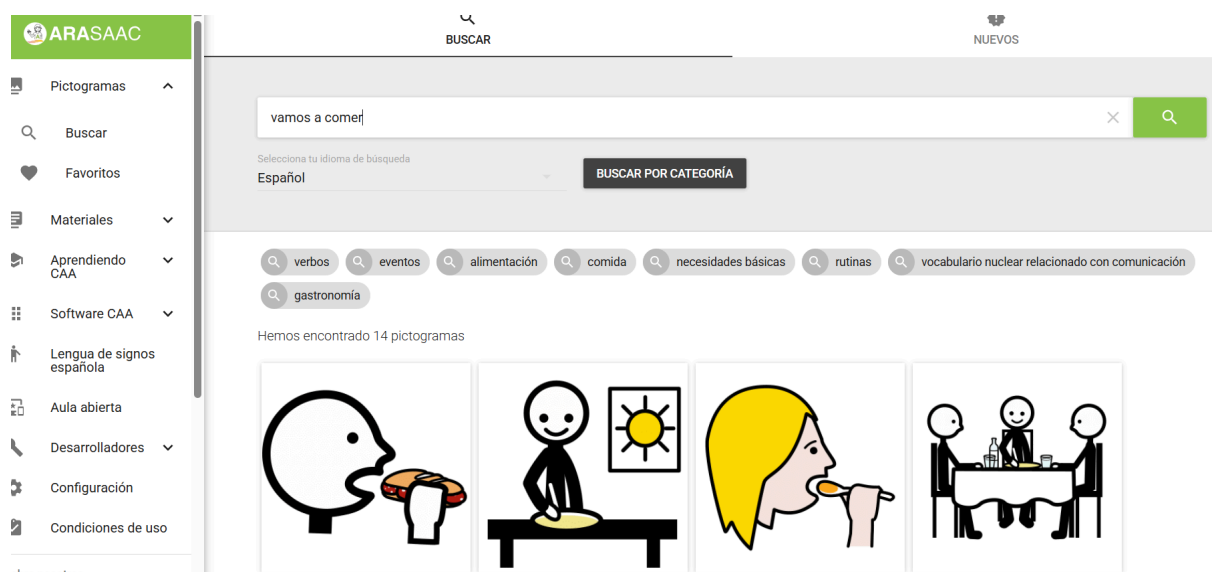
Anexo D

Infografía etapas tras el diagnóstico - sesión 2.



Anexo E

Ejemplo del uso de pictogramas y tecnología (pictotraductor y ARASAAC) - sesión 3.



Anexo F

Plantilla autorregistro conductas desafiantes - sesión 4.

AUTORREGISTRO CONDUCTAS

FECHA	CONDUCTA	CAUSA	CONSECUENCIA

Anexo G

Ejemplo de recurso visual termómetro emocional (Monspetits) - sesión 4.



TARJETAS DE SITUACIONES

Es hora de vestirse para ir al colegio y tu hijo empieza a llorar y se niega.

Durante la comida, tu hijo rechaza la mayoría de lo que hay en el plato y se frustra.

En casa, tu hijo se enfada mucho porque no le das el juguete que quiere en ese momento.

En un cumpleaños o reunión, tu hijo se aparta y no quiere interactuar.

Ibais a ir al parque pero empieza a llover y hay que cancelar.

Vais caminando por la calle y al pasar junto a una obra tu hijo se bloquea por el ruido.

PAUTAS SITUACIONES

¿Cómo puedes ofrecer opciones para que sienta control?
¿Qué frases tranquilizadoras puedes usar?

¿Cómo puedes introducir alimentos nuevos poco a poco?
¿Qué técnicas usas para evitar que la hora de la comida sea una batalla?

¿Qué pasos puedes seguir para calmar la situación?
¿Cómo explicarías a tu hijo lo que esperas sin aumentar la frustración?

¿Cómo puedes ayudarlo a sentirse cómodo y seguro?
¿Qué actividades podrías proponer para que participe poco a poco?

¿Qué puedes decirle para ayudarlo a gestionar la decepción?
¿Cómo puedes introducir un "plan B" de forma positiva?

¿Qué puedes llevar preparado para estos casos (por ejemplo, auriculares)? ¿Cómo le explicarías la situación para tranquilizarlo?

Anexo I

Ejemplo de uso de pictogramas para crear una rutina - sesión 5.

MI DÍA



ME DESPIERTO



DESAYUNO



ME LAVO LOS DIENTES



ME VISTO



COJO MI MOCHILA



VOY AL COLEGIO



ALMUERZO



HAGO LOS DEBERES



JUEGO



ME DIVIERTO



ME DUCHO



ME VOY A DORMIR

Anexo J

Ejemplo de descomposición de tarea (aulautista) - sesión 5.



Lavado de manos





Abrir el grifo





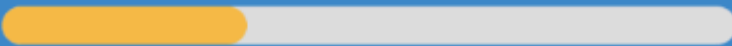
Coger el jabón





Lavar las manos





Anexo K

Ejemplo técnica de relajación muscular progresiva - sesión 6.

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

Anexo L

Cuestionario de Evaluación del Taller Ad hoc (Post-Test) - sesión 7.

Cuestionario de Evaluación del Taller (Post-Test)

Por favor, marca tu grado de acuerdo con cada afirmación según la siguiente escala:

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

Preguntas

- **Comprendo bien qué es el Trastorno del Espectro Autista.**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- **Sé identificar algunas señales o características comunes del TEA.**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- **Conozco herramientas o recursos disponibles para apoyar a mi hijo/a con TEA.**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- **Me siento capaz de gestionar situaciones difíciles relacionadas con el comportamiento de mi hijo/a.**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- **Tengo estrategias para reducir el estrés familiar relacionado con el cuidado de mi hijo/a.**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Conozco recursos profesionales o redes de apoyo a las que puedo acudir.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

¿Cómo crees que el taller ha influido en tu relación con tu hijo/a o en tu bienestar personal?

¿Qué mejorarías o incluirías en el taller?

Valoración general (del 1 al 10):



Anexo M

Plantilla Plan de Actuación Personalizado - sesión 7.

Plan de Actuación Personalizado

Nombre:

Fecha:

Objetivos personales de mejora en la vida familiar.

Identifica objetivos realistas y específicos que quieras trabajar tras el taller. Para cada uno, plantea una acción concreta, los recursos necesarios y un plazo para revisarlo.

Nº	Objetivo	Acción concreta	Recursos necesarios	Plazo
1	Ej: Mejorar la comunicación con mi hijo.	Usar pictogramas para las rutinas diarias.	Elaborar e imprimir pictos.	2 semanas
2				
3				
4				
5				

Dificultades previstas y cómo superarlas.

¿Qué obstáculos podrías encontrarte para cumplir tus objetivos? ¿Cómo los afrontarías?

Dificultad	Estrategia:
Ej: Me cuesta mantener la calma cuando mi hijo/a tiene una rabieta.	Practicar técnicas de respiración antes de responder, preparar frases clave para mantenerme tranquilo/a y anticipar situaciones difíciles llevando objetos de apoyo.

