



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IO2 Against Bubble Curriculum



1. Contenido

1. Introducción	3
2. El curso de formación AGAINST BUBBLE	6
2.1. Acoso y ciberacoso	7
2.2 Alumnos con vulnerabilidades y necesidades especiales: atención especial al Asperger y al autismo.....	8
2.3 La complejidad de la interacción social	9
2.4 Fatiga en general.	10
2.5 Hipersensibilidad e hiposensibilidad sensoriales.....	10
2.6. Intereses limitados	12
2.8. Gestos específicos, repetitivos y estereotipados (también llamados autoestimulación)	12
2.9. Hipersensibilidad emocional (o hiperemocionalidad)	13
2.10 Dieta "controlada" o específica.	15
2.11 Crisis o colapso autista (meltdown, shutdown).....	15
2.11 Trastornos asociados o comorbilidades	17
2.13. Desestigmatizar y desambiguar	18
3. AGAINST BUBBLE Curso de formación	19
3.1 Metodología.....	22



1. Introducción

Este documento pretende ser una breve guía introductoria para el itinerario de aprendizaje AGAINST BUBBLE, dirigido a profesores, padres y personal no docente y diseñado para impartir conocimientos y herramientas para comprender el fenómeno del acoso escolar, con especial atención a los adolescentes neurodiversos, reconocer este fenómeno, contrarrestarlo y prevenirlo.

La mayor parte de la violencia escolar consiste en actos de acoso, a menudo leves pero reiterados, a los que la comunidad educativa está llamada a responder mediante acciones educativas significativas dirigidas a contrarrestar y prevenir la ocurrencia de tales episodios desde una perspectiva más amplia, orientada a mejorar el espacio educativo en su conjunto, mediante la promoción de un clima escolar positivo e inclusivo.

Un clima escolar tranquilo es una condición esencial para garantizar unas buenas condiciones de trabajo, bienestar y desarrollo personal de los alumnos.

La mejora del clima escolar se ha convertido en uno de los temas principales de las políticas educativas europeas y nacionales. El clima escolar refleja la opinión de padres, educadores y alumnos sobre su experiencia de vivir y trabajar en la escuela y, por tanto, está relacionado con la calidad de vida en la escuela. Tiene que ver con las normas, los objetivos, los valores, las relaciones interpersonales, las prácticas de enseñanza, aprendizaje y gestión y la estructura organizativa que forman parte de la vida escolar.

Los elementos que caracterizan el clima escolar son, entre otros

- relaciones entre las personas (respeto, compartir, apoyo, colaboración, ayuda mutua), tanto dentro de la escuela, (entre alumnos, entre profesionales, entre alumnos y profesionales), como entre profesionales y familias.
- enseñanza (altas expectativas, diferenciación, ayuda, estímulo, etc.) y aprendizaje (contenidos de las asignaturas, contenidos transversales, incluidos los sociales, emocionales, éticos, etc.)
- seguridad: considere la seguridad física, las habilidades de gestión de crisis, pero también la seguridad emocional, la resolución de conflictos, etc.

- el entorno físico: limpieza, adecuación y amenidad de espacios y materiales, etc.
- sentido de pertenencia: sentirse unido a la comunidad escolar y a las personas, compromiso, entusiasmo de profesores y alumnos
- la importante participación de estudiantes y profesionales
- la reacción ante los comportamientos de riesgo: la reacción de los alumnos ante los comportamientos de riesgo de sus compañeros, la consideración de estos comportamientos de riesgo por parte de diversos profesionales, etc.
- atención de la escuela a la vida familiar: los alumnos consideran que la escuela respeta su entorno y su cultura familiar

El clima escolar se considera una condición necesaria para mejorar el rendimiento del sistema educativo y, por lo tanto, crear las condiciones para un clima escolar más inclusivo y protector requiere un fuerte compromiso a todos los niveles de la institución escolar y de la comunidad educativa, con toda su complejidad. La investigación científica, y en particular el programa internacional de la OCDE (Pisa), demuestra que un clima escolar tranquilo influye en el éxito académico de los alumnos, contribuye a reducir los factores de abandono escolar, tiene un impacto positivo en la percepción de seguridad del entorno escolar y ayuda a reducir los comportamientos de riesgo, incluidos el acoso y el ciberacoso. El clima escolar es un concepto abierto, que implica la colaboración con los padres y los educadores que trabajan en el ecosistema escolar, en el contexto de una coeducación constructiva o, mejor dicho, co-constructiva, destinada a promover el éxito y el bienestar de los alumnos. La relación pedagógica y educativa que establecen profesores y operadores contribuye a la calidad del clima escolar. La claridad de la comunicación, su carácter respetuoso, la atención prestada individual y colectivamente a los alumnos, la empatía, son elementos que suelen encontrarse en las escuelas con un buen clima escolar.



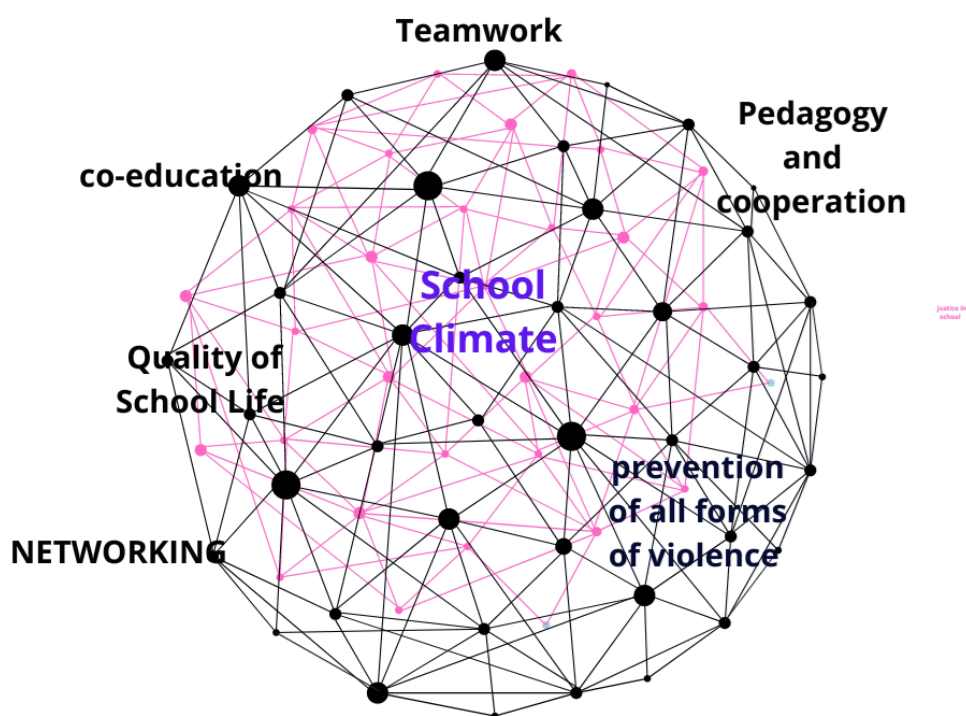


Fig 1 . Clima escolar y sus interacciones

El proyecto AGAINST BUBBLE, cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea, tiene como objetivo combatir y prevenir el fenómeno del Bullying contra alumnos con trastorno del espectro autista de alto funcionamiento (y el Síndrome de Asperger), pero no sólo, implicando a todas las figuras que forman parte del contexto vital del alumno y que juegan el papel de actores principales en este fenómeno.

Nuestro objetivo es crear una buena práctica que luego puedan adoptar otros países europeos que no participen en el proyecto y que pueda adaptarse y revisarse también para combatir los distintos tipos de discriminación, de los que son víctimas los más variados sujetos.

Tras haber realizado un análisis de las necesidades basado en una encuesta documental y en cuestionarios sobre el terreno en los que participaron profesores y personal administrativo,

técnico y auxiliar, padres de chicos con trastorno del espectro autista de alto funcionamiento (y síndrome de Asperger) y alumnos de entre 10 y 14 años de los centros escolares de los países socios (Resultado intelectual 1), los socios del proyecto estructuraron cursos de formación dirigidos a profesores padres y personal Administrativo, Técnico y Auxiliar (Resultado Intelectual 2), impartidos por personal cualificado que recibió formación durante el Curso de Formación, así como una Caja de Herramientas (Resultado Intelectual 3) en tres versiones diferentes personalizadas para los distintos perfiles implicados (profesores, padres y personal Administrativo, Técnico y Auxiliar).

2. El curso de formación AGAINST BUBBLE

La experiencia de aprendizaje diseñada dentro del proyecto Against Bubble se inscribe en un marco general a nivel europeo que, a pesar de la diversidad legislativa de cada país, prevé la puesta en marcha de políticas de intervención para prevenir y combatir el bullying/cyberbullying y garantizar la protección de los menores.

El itinerario formativo AGAINST BUBBLE, dirigido a padres, profesores y personal no docente, está diseñado para promover la comprensión del fenómeno del bullying/cyberbullying con especial atención a los alumnos con fragilidad y necesidades educativas específicas, también por condiciones de neurodiversidad (autismo, Asperger) sobre los que se pretende promover un mayor conocimiento y comprensión. El curso combina metodologías frontales y activas/basadas en tareas y aprendizaje cooperativo y participativo. Un entorno de aprendizaje está formado por el alumno y el 'lugar' donde actúa, utiliza herramientas, recoge e interpreta información, interactúa con otras personas; un lugar donde las personas pueden trabajar juntas y apoyarse mutuamente mientras utilizan una variedad de herramientas y recursos de información en su tarea de alcanzar objetivos de aprendizaje y resolver problemas". (Wilson, 1996).

Es importante que en una escuela, donde el concepto de inclusión es realmente compartido, sentirse parte de un grupo no sea sólo algo de lo que hablar, sino una "normalidad especial". Sentirse acogido, reconocido, respetado, estimado es una necesidad intrínseca de todos, nadie excluido, y lo especial se confunde con lo normal y viceversa.

(La normalidad especial. Estrategias de integración e inclusión para discapacidades y Necesidades Educativas Especiales. DARIO IANES, Erikson, 2006).

2. 1. Acoso y ciberacoso

El acoso escolar se define como un acto agresivo, repetido en el tiempo, con la intención de herir y dañar, física y/o emocionalmente, a una o más personas, en contextos de socialización que pueden ser formales e informales.

El fenómeno se caracteriza por el hecho de que existe una relación de poder y dominación entre uno o varios alumnos y una o varias víctimas.

Además:

- hay repetición: diferentes formas de agresión se repiten regularmente durante un largo periodo de tiempo;
- Aislamiento/abandono: la víctima es aislada y apartada del grupo. En otros casos, la víctima se encierra en sí misma y no encuentra respuestas adecuadas para afrontar la situación.

El ciberacoso es la manifestación en línea del acoso, que es por tanto un fenómeno más amplio, caracterizado por acciones violentas e intimidatorias ejercidas por un acosador, o un grupo de acosadores, sobre una víctima. "Las acciones pueden implicar acoso verbal, agresión física, persecución, generalmente llevadas a cabo en un entorno escolar.

Hoy en día, la tecnología permite a los acosadores infiltrarse en los hogares de las víctimas, materializarse en cada momento de sus vidas, acosarlas con mensajes, fotos, vídeos ofensivos enviados a través de teléfonos inteligentes o colgados en sitios web a través de Internet. El acoso se convierte entonces en ciberacoso. El ciberacoso define un conjunto de acciones agresivas e intencionadas, por parte de una sola persona o de un grupo, llevadas a cabo mediante herramientas electrónicas (sms, mms, fotos, vídeos, correos electrónicos, chats, mensajería instantánea, sitios web, llamadas telefónicas), cuyo objetivo es causar daño a un compañero que no puede defenderse". (fuente: Ministerio de Educación. <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>).

"El ciberacoso es, por tanto, un verdadero problema para los adolescentes de hoy, para quienes resulta difícil comprender el mecanismo del que se convierten en víctimas. Los agredidos, en su mayoría, permanecen apegados a las redes sociales y a los chats de los que son excluidos y acosados, incapaces de reconocer y denunciar la situación incluso a adultos cercanos, como padres y profesores, que a su vez pueden ver el malestar del chico, pero les cuesta asociarlo con el fenómeno del ciberacoso." (G. Lavenia, *Le dipendenze tecnologiche, Valutazione, Diagnosi e Cura*. Giunti Psicometría S.r.l, 2018).

Las consecuencias del acoso y el ciberacoso para el bienestar y la salud mental de las jóvenes víctimas son numerosas:

- abandono escolar o incluso abandono
- desocialización, ansiedad, depresión
- somatización (dolores de cabeza, de estómago, enfermedades);
- comportamientos autodestructivos o incluso suicidas.
- El objetivo primordial es la detección precoz de las situaciones de acoso, lo que evita que se prolonguen en el tiempo y favorece su rápida resolución

2.2 Alumnos con vulnerabilidades y necesidades especiales: atención al Asperger y al Autismo

El autismo es una enfermedad del neurodesarrollo. Esto significa que la persona no padece una enfermedad, sino que tiene un funcionamiento cerebral diferente. Como no es una enfermedad, no tiene cura. La persona vivirá con esta afección el resto de su vida. ¿Por qué hablamos de espectro autista? En primer lugar, el término "espectro" indica que la escala fenoménica del autismo es amplia: algunas personas con autismo son no verbales, otras son verbales, algunas tienen un déficit mental y otras no. Algunos tendrán la capacidad de desarrollar talentos especiales, capacidades superiores, serán superdotados, mientras que otros tendrán capacidades clásicas.

El "síndrome de Asperger" está incluido en el Trastorno del Espectro Autista y sus peculiaridades se especifican mediante "especificaciones". El síndrome de Asperger es una forma de autismo sin discapacidad intelectual ni retraso del lenguaje. Como cualquier otra

afección del espectro autista, sus características pueden variar. Sin embargo, hay algunos rasgos comunes que permiten su diagnóstico y manejo.

El autismo afecta a los hombres del mismo modo que a las mujeres, pero puede tener características diferentes. La condición de Asperger en las mujeres es aún poco conocida, aunque recientemente ha llamado la atención del público el hecho de que Greta Thunberg, una famosa activista medioambiental, sea miembro. Es probable que una mujer con Asperger tarde más que un hombre en recibir un diagnóstico correcto, lo que a menudo conduce a diagnósticos erróneos.

Los niños diagnosticados de trastornos del neurodesarrollo, como el autismo, experimentan diversos tipos de dificultades en la escuela. Esto puede deberse a la comunicación y también a las relaciones con otros niños. Cada vez hay más pruebas de que los niños autistas son más propensos a sufrir acoso escolar.

2.3 La complejidad de la interacción social .

Para una persona con TEA puede resultar difícil establecer vínculos y relaciones duraderas. Nuestras dificultades para interpretar y comprender diferentes códigos sociales (expresiones faciales, lenguaje corporal, cambio en el tono de voz, etc.) pueden afectar en gran medida a nuestra capacidad para desarrollar amistades y relaciones.

La dificultad para leer entre líneas, entender el humor y el sarcasmo, y a veces incluso para establecer y mantener el contacto visual, también puede complicar las relaciones sociales y generar mucha fatiga durante los contactos sociales. Además, la dificultad para comunicar los pensamientos, expresar lo que sentimos y, a veces, la dificultad para mantener la atención de los demás y escuchar puede ser un reto a la hora de desarrollar una relación.

Estas son algunas de las cosas que las interacciones sociales sencillas pueden generar rápidamente: estrés, dificultad para interpretar (expresiones faciales/términos utilizados), fatiga, sudoración, contacto visual agotador, múltiples preguntas internas, dificultad para comprender la intención que hay detrás de las acciones. Hay que tener en cuenta que las interacciones sociales informales y no preparadas pueden ser fuente de ansiedad y preguntas, generando mucha fatiga. Por ejemplo, un café entre colegas, un intercambio entre vecinos,



una conversación por teléfono.

2.4 Fatiga en general.

Hasta el 70% de las personas con autismo tienen problemas de sueño. Esto puede deberse, entre otras cosas, a peculiaridades sensoriales. Además, el cansancio también se genera por una rutina diaria que requiere mucho más esfuerzo que para una persona sin autismo. Un día típico, que incluye socialización, actividades al aire libre, concentración, ruido, imprevistos, imperativos, etc., es muy exigente. Por tanto, el autista necesita ir despacio, respetar su propio ritmo, dormir más que los demás, tener diferentes periodos de descanso, pausas, meriendas, una gran necesidad de aislarse, de estar tranquilo. Si quisiéramos traducir esto en una imagen, podríamos imaginar a una persona no autista saliendo por la mañana con una batería interna cargada al 100%.



Para *nosotros, la batería nunca estará al 100% . Así que no podemos seguir tu ritmo a la misma velocidad y productividad. Además, nuestra batería interna se descarga muy rápido, por lo que tenemos que recargarla varias veces a lo largo del día.*

2.5 Hipersensibilidad e hiposensibilidad sensoriales

La hipersensibilidad se define como la sensación de ser "más fuerte" y la hiposensibilidad como la sensación de ser "menos o no lo suficientemente fuerte". Las personas con autismo perciben, sienten y ven el mundo de forma diferente. *La mayoría de nosotros nos enfrentamos a diferentes características sensoriales a diferentes niveles, en mayor o menor medida.*

Para las personas no autistas, es necesario estar atentos para conocer y comprender nuestras peculiaridades, poder adaptarnos y ser capaces de protegernos para evitar la fatiga y los ataques de ansiedad que provocan estas hipersensibilidades.



Todos los *días tenemos dificultades para procesar la información sensorial. Por ello, es probable que nos estremos o nos pongamos ansiosos e incluso que*




experimentemos dolor físico ante estímulos externos demasiado exigentes. Una gran ayuda para la sobrecarga de ruido es usar tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido, gafas de sol incluso en casa para las luces brillantes o el brillo excesivo. Es importante saber que todos los sentidos se ven afectados, ya sea la vista, el oído, el olfato, el gusto o el tacto, pero también el sentido propioceptivo (sentido del movimiento) y el sentido vestibular (posición del cuerpo en el espacio). En el caso de la hipersensorialidad, podemos, por ejemplo, tener dificultades o dolor en presencia de una luz demasiado brillante, un ruido demasiado fuerte o excesivo, no soportar que nos toquen o nos abracen, o tener dificultades con un olor demasiado fuerte. En el caso de la hiposensorialidad, podemos no ser capaces de percibir el dolor, el frío, el calor, la saciedad o la sed.



2.6. Intereses limitados

Una de las características del trastorno del espectro autista es la presencia de intereses limitados, también llamados intereses especiales. Las personas suelen ser extremadamente conocedoras de ciertos temas. Estos intereses varían mucho entre hombres y mujeres con autismo. Pueden ir desde los coches, los ordenadores, la música o el arte, los animales, los colores, la astronomía, las plantas, la psicología, los playmobil, por nombrar sólo algunos.

 *This dominio de un campo concreto puede ser extremadamente agradable y muy beneficioso para nosotros, pero también puede presentar retos importantes. Desafíos en el sentido de que la presencia de intereses muy específicos puede generar dificultades a la hora de entablar o mantener relaciones sociales. En efecto, un tema que nos apasiona y del que podemos hablar durante horas puede agotar rápidamente al interlocutor. Esto es muy ventajoso en el sentido de que tener intereses específicos es un elemento esencial para el aprovisionamiento. Nos permiten encontrarnos en algo conocido, algo dominado, algo agradable de hacer, algo familiar. Estas actividades nos permiten sumergirnos completamente en ellas, permitiéndonos liberar nuestra mente de todo lo que pueda conducir a una sobreestimulación externa. En cierto modo, un refugio protector, nuestro recurso, nuestro "superpoder".*

2.8. Gestos específicos, repetitivos y estereotipados (también llamados autoestimulación).


La autoestimulación está presente de forma natural en todos los seres humanos. Adopta distintas formas, como morderse las uñas, chasquear repetidamente los dedos, balancear las piernas, etc. Sin embargo, la persona con autismo suele hacerlo en mucha mayor medida, de forma más intrusiva y, a veces, menos adecuada socialmente. Debido a su dificultad para comprender o integrar los códigos sociales, la persona lo hará por tanto a su manera, sin tener en cuenta el entorno y sin saber si es socialmente apropiado y bien considerado.

La autoestimulación puede producirse por alegría, miedo, dolor, ansiedad o simplemente por el placer de la búsqueda sensorial. La autoestimulación nos ayuda a controlar mejor nuestras emociones, a concentrarnos en una tarea, a prevenir las crisis emocionales debidas a la sobrecarga sensorial y a sentirnos mejor.

Para la ansiedad o la concentración, algunas personas utilizan artilugios, desestresantes o fidgets, para concentrarse en usarlos, hacerlos girar, moverlos, encajarlos, jugar con ellos o simplemente mirarlos. La fijación en estos objetos nos permite liberar la ansiedad estancada en nuestros miembros y centrar nuestra atención en algo que nos saca del contexto angustioso.

2.9. Hipersensibilidad emocional (o hiperemocionalidad)

Muchas personas con autismo suelen tener dificultades para reconocer, interpretar, verbalizar y controlar sus emociones. Suelen compartir sus emociones de formas peculiares o inapropiadas.

 *In esencia, podemos ser torpes, demasiado directos o, por el contrario, retraídos, lo que puede provocar el rechazo de los demás y sufrimiento. Con nuestra emocionalidad a menudo exacerbada, también somos muy a menudo ansiosos y especialmente sensibles . Por eso la hiperemocionalidad suele equipararse a la hipersensibilidad. Sentimos las emociones intensamente. Esto nos lleva a reaccionar con alegría, ira o tristeza en proporción exagerada al acontecimiento desencadenante. La sensación de estas emociones también se refleja en manifestaciones físicas (rubor, llanto, sudoración, palmas sudorosas, dolor de estómago, ansiedad, ataques de pánico y de ira).*

Los principales "síntomas" de la hipersensibilidad emocional se caracterizan por :


- Dificultades para gestionar las emociones
- Miedo al abandono
- Trastornos como cambios de humor o irritabilidad

- Dificultades para gestionar frustraciones y conflictos
- Dificultades para relacionarse (a menudo debido a una timidez excesiva).

Determinadas situaciones de hiperemocionalidad que se descontrolan pueden desembocar en una tormenta interior, una crisis temporal pero extremadamente intensa denominada **meltdown o desconexión**.

1.3.8. Necesidad de seguridad y repetición, dificultad de flexibilidad: (Rutinas y rituales)

Uno de los primeros signos del autismo puede ser el apego a ciertas rutinas y rituales. Puede que el término "control" no sea apropiado, pero es una palabra que, por desgracia, se oye a menudo. Hay que recordar que los autistas experimentan a veces una gran ansiedad en determinadas situaciones. Lo que más les tranquiliza y les protege de estas ansiedades son las rutinas y los rituales. El contrario de estas rutinas es el cambio, lo inesperado, la sorpresa.

 *Si nuestra rutina o ritual se rompe, surgen ansiedades que pueden llevarnos a estar desorganizados, desconcentrados, ansiosos.*

Este "control" del entorno y de la disposición concreta del espacio permite tener la certeza de la constancia en unos hábitos que no van a cambiar. Esto proporciona puntos de referencia importantes y evita el efecto sorpresa, reduciendo así la necesidad de improvisar. Planificar y preparar con precisión lo que va a ocurrir reduce la ansiedad. Por ejemplo, para una simple cita, necesitamos saber exactamente dónde está el lugar, cómo llegar, por qué medios, a veces ver una foto del lugar, quién estará allí, por qué, y planificar cuánto tardaremos en llegar, cuánto durará la cita... Un imprevisto, que puede ser un retraso del metro, un atasco, un cambio repentino del tiempo, etc., puede ser fuente de ansiedad y a veces nos lleva a anular la cita o a volver atrás.

Aunque la mayoría de estos rituales son inofensivos, otros pueden causar un malestar importante y a veces complicar la vida de padres, familiares, compañeros, etc. Para muchas personas con autismo, el mundo puede parecer un lugar imprevisible y aterrador. Por eso intentamos planificar de antemano todo lo que puede ser "previsible". De este modo, se limitan las situaciones que pueden provocar ansiedad.

2.10 Dieta "controlada" o específica.

La rigidez alimentaria no tiene nada que ver con las rabietas o con ser una persona "quisquillosa". Es un problema muy real y complejo que puede tener múltiples causas. Algunos autistas son hipersensibles y no se sienten saciados. Pueden llenar el estómago hasta el borde, hasta que ya no les queda sitio. Otros tienen problemas de hipersensibilidad y esto complica las sensaciones del gusto, el olfato e incluso la vista de los alimentos. En este caso, pueden ser muy selectivos y preferir alimentos de sabor más bien neutro, con una textura natural y agradable. Visualmente, pueden seleccionar alimentos por su color específico o, por el contrario, rechazar determinados colores de los alimentos.

También hay que señalar que la necesidad de rutina y rituales está muy presente en el ámbito de la nutrición. Nos disgustan los cambios dietéticos, las novedades, nos tranquiliza seguir con los productos que hemos "probado y validado". Por eso todas estas especificidades alimentarias a veces se identifican erróneamente como anorexia nerviosa, ortorexia o bulimia.

Lo importante es recordar que en todos los casos es inútil e infructuoso intentar forzar a la persona o enfadarse. Es preferible proceder lentamente y respetar el ritmo de la persona si es necesario introducir un alimento.

Las comidas deben seguir siendo agradables, un momento para compartir y disfrutar que no debe estropearse por la rigidez dietética.

2.11 Crisis o colapso autista (meltdown, shutdown)

Shutdown puede traducirse como "cierre", **Meltdown** como "colapso". Ambos indican una sobrecarga sensorial.



Los autistas, con nuestras peculiaridades sensoriales, podemos estar

sometidos a diversas sobrecargas sensoriales en nuestra vida cotidiana: múltiples estímulos auditivos y visuales, táctiles, pero también demasiada información sensorial relacionada con el gusto y el olfato, etc. Estos estímulos provocan una afluencia demasiado variada, demasiado potente o demasiado prolongada, lo que dificulta el procesamiento de esta información, que puede convertirse rápidamente en insuperable. También somos extremadamente sensibles a todo tipo de reacciones emocionales, conflictos, frustraciones, cambios, ansiedad y acontecimientos inesperados. Se trata de situaciones que, cuando se viven como sobrecargas, nos provocan una verdadera sensación de choque interior y, por lo tanto, pueden causar este tipo de "crisis" o colapsos.

A veces, la sobrecarga cerebral conduce a la parada . La detención es una defensa del organismo contra la agresión sensorial. Desde el exterior, la persona parece incapaz de comunicarse, busca el aislamiento silencioso, se retrae, puede recurrir a estereotipos y a veces se vuelve muda, incapaz de hablar aunque quisiera.

Desde dentro sentimos una inmensa explosión, un tsunami interior que nos invade pero al que no hemos invitado , un dolor físico y mental que nos oprime y que no somos capaces de ahuyentar. En ese momento se ponen en marcha mecanismos de defensa como llorar, mecerse, taparse los oídos, cerrar los ojos, acurrucarse, etc. Comunicarnos y hablar es una tortura mental, un esfuerzo sobrehumano y, si se nos empuja a comunicarnos, podemos mostrarnos agresivos, nerviosos o incluso sufrir una crisis nerviosa.

La crisis es una forma de incapacidad para contener una sobrecarga emocional.



De nuevo, sentimos una explosión interior, pero somos incapaces de

contenerla. Las manifestaciones externas son bastante perturbadoras y a veces violentas de ver o experimentar desde el exterior: desde "ataques de llanto" incontrolados hasta "ataques de ira", podemos explotar literalmente. En el interior, el sentimiento de frustración e incompreensión es máximo, el cerebro está en plena ebullición y no puede "bajar". Si estamos solos, la noción de peligro puede elevarse debido a los gestos autoagresivos. Si hay alguien con nosotros, puede querer calmarnos y esto puede incluso empeorar la crisis. Por tanto, lo mejor es permanecer a nuestro lado, pero sin "agravar" la situación, por ejemplo gritándonos, regañándonos, insistiendo en puntos críticos o intentando abrazarnos o huir de nosotros. Cada uno de nosotros tiene reacciones diferentes ante las crisis. Pero, en general, el tiempo es nuestro mejor aliado. Siempre "bajamos", pero necesitamos el entorno adecuado para hacerlo.

2.11 Trastornos asociados o comorbilidades

Como ya se ha dicho, todos los autistas son diferentes y, por tanto, todos tienen una forma distinta de autismo. Pero la mayoría padece las llamadas comorbilidades, es decir, síntomas o trastornos adicionales asociados al autismo.

Los más frecuentes son: ansiedad grave o generalizada, mucho estrés, trastornos alimentarios, somatización y dolor crónico, problemas de sueño, a veces TOC (trastorno obsesivo-compulsivo), dificultades de concentración (a veces también causadas por un trastorno de atención "ADD o ADHD", asociado al TEA).

También pueden aparecer síntomas más graves y generalizados. Suelen ser consecuencia de la falta de atención médica o psicológica, el escaso conocimiento del autismo, el rechazo de la familia y los amigos o un tratamiento farmacológico deficiente. Son frecuentes el aislamiento, la depresión, la fatiga extrema, los pensamientos sombríos o suicidas y, a veces, el consumo de drogas, la automutilación y la agresividad.

2.13. Desestigmatización y desambiguación

Hay algunos conceptos que es absolutamente necesario desambiguar o interpretar de otra manera correcta, para comprender plenamente el sentimiento y el comportamiento de una persona autista más allá de los tópicos o de los medios de comunicación, que a menudo transmiten estas imágenes distorsionadas.

A continuación se ofrece un resumen:

- Cuidado con establecer una conexión inmediata con la noción de "superinteligencia", dotes, capacidades extraordinarias, memoria, confusión con alto potencial o talento
- El autismo no es una enfermedad, es una condición neurológica con la que crecemos y evolucionamos, una forma de diversidad.
- No se puede curar. Para algunos, los fármacos sólo están justificados para combatir las dolencias asociadas con el fin de reducirlas o aliviarlas.

Por fin... los lados positivos del síndrome de Asperger

- - Honestidad, fidelidad, fiabilidad y lealtad, amabilidad.
- - Sentido de los valores y pocos prejuicios
- -Originalidad, creatividad, a menudo artística, pasión y gran pericia en intereses específicos, laboriosidad.
- -La capacidad de percibir y recordar detalles, un gran sentido de la observación.

1.3.13. Diagnóstico errante

El diagnóstico del autismo suele ser complejo porque puede confundirse con muchos trastornos, entre ellos

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
- Trastorno de ansiedad social o fobia social (TAS)
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y trastornos DYS (dispraxia, dislexia, etc.)
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y personalidad obsesivo-compulsiva (POC)
- Trastorno bipolar (antes conocido como trastorno maníaco-depresivo)
- Trastorno límite de la personalidad (TLP)
- Trastorno depresivo mayor (TDM)
- Síndrome de Tourette (ST)
- Trastorno alimentario
- Trastorno de estrés postraumático

3.1 AGAINST BUBBLE Curso de formación

El curso de formación Bubble tiene como objetivo proporcionar un conjunto de conocimientos y habilidades a los actores clave de la comunidad educativa y formarlos como observadores atentos de los signos de angustia de los jóvenes estudiantes, con especial atención a los "alumnos azules", es decir, aquellos con vulnerabilidades específicas como la condición de neurodiversidad.

El itinerario también pretende capacitar a todos los actores implicados respecto a la posibilidad de diseñar e implementar una intervención útil para reducir el fenómeno del bullying y el cyberbullying, con especial atención a las personas vulnerables. Durante el curso se construirán grupos de trabajo interdisciplinares y mixtos, con objetivos compartidos para abordar situaciones individuales.

El programa de formación tiene por objeto promover el desarrollo, entre los grupos destinatarios, de

- conocimientos, competencias, habilidades e instrumentos relativos a la creación de un clima escolar positivo y algunos métodos educativos específicos y funcionales para ello y para la prevención de las conductas de acoso y ciberacoso
- conocimiento de las necesidades específicas de los alumnos, incluidas las derivadas de condiciones de neurodiversidad, como el autismo y el síndrome de Asperger;
- competencias transversales y especialmente las relacionadas con el ámbito de la comunicación y la inteligencia emocional

2.2. Grupos destinatarios

El curso de formación está dirigido a los siguientes grupos destinatarios:

- Padres
- Profesores
- Personal no docente (personal administrativo y auxiliar)

La formación incluye objetivos específicos sobre estrategias de intervención y herramientas de observación que les permitan desarrollar, entre otras cosas:

Habilidades para una comunicación asertiva

Empatía

Adaptación a una situación inesperada

Confianza y cohesión del grupo

Habilidades para la cooperación

Habilidades de gestión de conflictos

Para generar:

- Un ambiente relajado en el grupo
- Reflexión y crítica constructiva sobre el cambio personal

Para mejorar:

- Su capacidad de comunicación no verbal
- Su capacidad para tomar decisiones en situaciones importantes
- Su coordinación

El siguiente diagrama ejemplifica la estructura de la propuesta: consta de un módulo común (Módulo 1) que se presenta a todos los beneficiarios juntos en la misma forma y contenido, seguido de un módulo posterior (Módulo 2X) que se diseña y desarrolla de forma y manera personalizada en función de las competencias esperadas para cada uno de los destinatarios del proyecto.

2.2.1 Lista de competencias

Conocimientos:

- Los participantes han desarrollado sus conocimientos sobre el concepto y la definición de la educación emocional, así como sus beneficios para prevenir el acoso escolar.
- Los participantes conocen el poder de la música y su influencia en las emociones de los alumnos.
- Los participantes han recibido y debatido información y contenidos teóricos sobre diferentes técnicas y métodos útiles para prevenir el acoso y apoyar a los estudiantes con autismo.
- Los participantes han explorado qué significa el talento interior como concepto y diferentes técnicas para profundizar en él con sus alumnos en la escuela.
- Los participantes han adquirido más conocimientos sobre diferentes métodos de arteterapia que pueden utilizar en sus aulas.

Habilidades:

- Los participantes han comprendido lo que hay detrás del acoso.
- Los participantes han desarrollado la capacidad de percibir con precisión las emociones, comprender las señales que envían sobre las relaciones y gestionarlas con éxito.
- Los participantes han practicado sus habilidades en materia de gestión de conflictos con los alumnos.



- Los participantes han desarrollado su capacidad para establecer límites claros y saludables para los alumnos.
- Los participantes han aumentado su sentido interno de una cultura de contacto no violento a nivel físico entre los alumnos.
- Los participantes han ampliado su capacidad para ayudar a los alumnos a desarrollar su capacidad de escucha activa.
- Los participantes han desarrollado su capacidad para ayudar a los alumnos a explorar sus motivaciones y talentos internos.

Actitudes:

- Los participantes han aumentado su autoconciencia emocional.
- Los participantes han desarrollado su autoconfianza a la hora de gestionar las emociones de los alumnos.
- Los participantes han ampliado su sensibilidad y flexibilidad con respecto a las necesidades y preferencias del grupo de alumnos.
- Los participantes se han vuelto más abiertos y tolerantes.
- Los participantes han desarrollado una comunicación más empática con los alumnos.

3. Metodología

Los profesores que participen en esta formación adoptarán métodos pedagógicos capaces de

- implicar activamente a los participantes (gestión adecuada del grupo)
- promover la reflexión (crítica) sobre la propia forma de pensar y relacionarse con las personas con trastornos del espectro autista de alto funcionamiento
- promover su motivación y capacitación, respetando el papel de cada individuo y su posibilidad de acción concreta (compartir y aprendizaje cooperativo).

El contenido de cada módulo se estructura en función de:

- Tipo de objetivo
- Objetivos de aprendizaje
- Fomentar las competencias para la responsabilidad compartida en la práctica educativa

- Transferencia de los conocimientos adquiridos a la práctica diaria.

Un elemento particular de la formación es el acceso y posterior uso de la **web-app** desarrollada en el proyecto para la recogida de información útil para el seguimiento del bienestar y la participación del alumno con necesidades especiales.

Esta herramienta (que de todas formas tiene una versión en papel) está en fase de prototipo y, por tanto, es adecuada para una primera validación de uso. La adhesión a esta propuesta debe ser en cualquier caso voluntaria, empezando por los padres y viendo después los demás destinatarios implicados. Sobre la base de las adhesiones, los socios del consorcio del proyecto expedirán las credenciales de acceso.

2.4. Módulos del itinerario de aprendizaje AGAINST BUBBLE

MÓDULO 1 - El concepto de bullying y cyberbullying, bullying y cyberbullying en relación con los estudiantes vulnerables y neurodiversos en particular; habilidades sociales y de comunicación, habilidades para un clima escolar positivo.

Grupo destinatario: Padres, profesores Personal de la escuela

Duración: 2 reuniones de 2 horas

Objetivos generales

- Compartir conocimientos sobre el acoso y el ciberacoso (prevalencia del fenómeno y contexto, factores de riesgo, responsabilidad y consecuencias jurídicas).
- Intervenciones y estrategias de prevención (hogar, escuela, política escolar)

Conocimientos sobre el autismo (incluido el Asperger)

- Compartir conocimientos sobre el autismo Síndrome de Asperger
- Compartir una representación de la condición autista
- Co - construcción de significados compartidos y uso de un lenguaje común para describir la condición de neurodiversidad (con referencia a la experiencia directa).

Habilidades de interacción social y comunicación

- Saber observar una situación y analizarla en todos sus aspectos, identificando los métodos de comunicación adecuados para responder a ella.
- Saber compartir las propias ideas y colaborar con los demás para construir una intervención que implique el análisis compartido de la situación, la planificación

de las acciones concretas a realizar, la realización de las acciones concretas y la verificación del trabajo realizado.

- Perfeccionamiento de la competencia emocional y la empatía (escucha activa)
- Sentirse parte de una responsabilidad educativa compartida caracterizada por un clima positivo y de bienestar.
- Saber definir un protocolo en una situación de emergencia (definición del equipo, análisis del caso, acciones a promover en diferentes contextos).

1. Tab. 2. Esquema del Módulo 1

MÓDULO	Conocimientos	Habilidades
Módulo 1 Padres Profesores Personal escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir conocimientos sobre el autismo Síndrome de Asperger - Compartir una representación de la condición autista - Co - construcción de significados compartidos y uso de un lenguaje común para describir la condición autista "real" (con referencia a la experiencia directa). 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber observar una situación y analizarla - Ser capaz de transmitir pensamientos con métodos de comunicación adecuados - Ser capaz de compartir las propias ideas y colaborar con los demás para construir una intervención que implique el análisis compartido de la situación, la planificación de acciones concretas a realizar, la realización de acciones concretas, la verificación del trabajo realizado ▪ -Refinar la competencia emocional y la empatía (escucha activa) - Sentirse dentro de una responsabilidad educativa compartida - Saber definir un protocolo en una situación de emergencia (definición del equipo, análisis del caso, acciones a promover en diferentes contextos).
ACTIVIDADES PROPUESTAS		
Presentación de temas mediante diapositivas y otros materiales didácticos; Lluvia de ideas; Análisis y discusión de casos.		

Material de vídeo:

- (Youtube - ITA - Sin subtítulos) Extracto de "Adam" - <https://www.youtube.com/watch?v=EXHaq5V6jz8>
- (Youtube - ENG - Con subtítulos) Temple Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>
- (Youtube - ITA - Con subtítulos) Una donna straordinaria - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzL0>



- (Youtube - ENG - Con subtítulos) Early Signs of Autism Video Tutorial | Kennedy Krieger Institute - Comprender los aspectos sociales - <https://www.youtube.com/watch?v=YtvP5A5OHpU>
- (Youtube - ENG - Sin subtítulos) - Sobrecarga sensorial - <https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw>
- (Youtube - ENG - Sin subtítulos) - Niños con Asperger / Autismo - Prevención de crisis nerviosas y prevención del acoso escolar
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7Ue5Nme2y5I>



MÓDULO 2a - Estrategias educativas para la inclusión, la creación de un clima escolar

positivo, la prevención del acoso escolar y del ciberacoso, con especial atención a los niños con necesidades educativas especiales con especial atención a la neurodiversidad.

Grupo destinatario: Padres

Duración: 3 reuniones 2h

Objetivos generales

- Fomentar el intercambio de información entre los padres
- Compartir estrategias educativas
- Ofrecer una herramienta de observación del comportamiento del niño para detectar cambios

Competencias previstas

- Saber observar el comportamiento de su hijo
- Ser capaz de describir la situación de su hijo
- Construir un mapa del mundo de los niños
- Captar las señales de socorro y el comportamiento de su hijo y activar una intervención en red

Acceda y utilice la herramienta de observación (Diario y Cuestionarios) desarrollada en el proyecto AGAINST BUBBLE.

MÓDULO	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
Módulo 2a Padres	Fomentar el intercambio de información entre los padres Compartir estrategias educativas Ofrecer una herramienta de observación	Saber observar el comportamiento de su hijo Ser capaz de describir la situación de su propio hijo Construir un mapa del mundo del niño

MÓDULO	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
		captar las señales de socorro y el comportamiento del niño y activar una intervención en red Saber cómo acceder y utilizar la herramienta de observación Against Bubble
ACTIVIDADES PROPUESTAS		
<p>Se sugiere que el presentador adopte un esquema de tiempo en círculo</p> <p>Preséntese y presente a su hijo definiendo cuáles son sus puntos fuertes y débiles</p> <p>Explicar las preocupaciones actuales</p> <p>Construir un mapa del mundo de su hijo</p> <p>Construir un lugar seguro</p> <p>Establecer una base de referencia del comportamiento de su hijo</p> <p>Herramientas de observación de comportamientos anómalos o de riesgo</p>		

Se sugieren vídeos explicativos

- Temple Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>
- Una mujer extraordinaria - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzL0>

1.1 MÓDULO 2b - Estrategias educativas para fomentar procesos inclusivos

Grupo destinatario: Profesores de primaria y secundaria 1. y 2.

Duración: 15 reuniones de 2h

Objetivos generales

- Fomentar la aceptación y el respeto de la diversidad
- Fomentar la colaboración y la cooperación
- Ofrecer una herramienta para observar el comportamiento de los alumnos autistas de alto funcionamiento o con síndrome de Asperger.
- Actuar sobre estrategias de grupo para acabar con la soledad en el aula
- Actuar sobre estrategias pedagógicas favorables a la implicación y motivación de los alumnos

Competencias previstas

- Saber cómo crear un clima positivo en el aula
- Ser capaz de potenciar las habilidades socioemocionales de los alumnos, especialmente las relacionadas con la dimensión intrapersonal, a través de la reflexión compartida sobre las dinámicas observadas y leídas.
- Detección de señales y comportamientos de peligro y activación de una intervención en red
- Acceder y utilizar la herramienta de observación (Diario y Cuestionarios) desarrollada en el proyecto AGAINST BUBBLE.
- Comprender el uso de los datos recogidos para complementar otras observaciones y noticias sobre el bienestar de la clase del alumno en particular.

El siguiente cuadro esquematiza el módulo.

MÓDULO	OBJETIVOS	COMPETENCIAS
Módulo 2b Profesores	<p>Fomentar el intercambio de información entre los padres</p> <p>Compartir estrategias educativas</p> <p>Ofrecer una herramienta de observación</p> <p>Actuar sobre estrategias de grupo para acabar con la soledad en el aula</p> <p>Actuar sobre estrategias pedagógicas favorables a la implicación y motivación de los alumnos</p>	<p>Saber cómo crear un clima positivo en el aula</p> <p>Ser capaz de promover las competencias socioemocionales de los alumnos, especialmente las vinculadas a la dimensión intrapersonal, a través de la reflexión compartida sobre las dinámicas observadas y leídas.</p> <p>Comprender el uso de los datos recogidos para complementar otras observaciones y noticias sobre el bienestar de la clase del alumno con necesidades educativas especiales centradas en la neurodiversidad.</p>

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Diapositivas de presentación relativas a los contenidos que figuran a continuación:

Enseñanza en grupos cooperativos

La tutoría entre iguales y el papel de los iguales

Enseñar habilidades sociales a toda la clase

Construir una didáctica flexible que utilice múltiples medios de representación, acción y expresión

Ejercer una presión positiva entre compañeros y nombrar a un compañero (por turnos) tutor de los compañeros.

Educación específica para niños con necesidades educativas especiales centrada en la neurodiversidad

Conversación de dibujos animados

Historias sociales

Cómo construir un lugar seguro en la escuela

Presentación de la herramienta de observación del comportamiento

Accede y prueba la herramienta Against Bubble a través de tu smartphone

Acceso desde el PC a los resultados recogidos por la herramienta de observación

Se sugiere proponer actividades en pequeños grupos para construir actividades pedagógicas que respondan a las necesidades de formación y enseñanza

Vídeo - Temple Grandin - TED TALK <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>

Módulo 2c - Estrategias educativas para fomentar la inclusión

Grupo destinatario: personal escolar

Objetivos generales

- Saber observar el comportamiento del niño con espectro autista (autismo de alto funcionamiento, síndrome de Asperger) en el contexto social específico.
- Ofrecer una herramienta de observación para el niño con espectro autista (autismo de alto funcionamiento, síndrome de Asperger).

Competencias previstas

- Sentirse parte de una responsabilidad educativa compartida
- Saber a quién dirigirse si se observan comportamientos o situaciones problemáticos.
- Saber utilizar la herramienta de observación.
- Acceder y utilizar la herramienta de observación (Diario y Cuestionarios) desarrollada en el proyecto AGAINST BUBBLE.

El siguiente cuadro esquematiza el módulo.

MÓDULO	OBJETIVOS	HABILIDADES
Módulo 2c Personal de ATA	Saber observar el comportamiento de los niños autistas de alto funcionamiento y con síndrome de Asperger en contextos naturales.	Sentirse dentro de una responsabilidad educativa compartida Saber a quién dirigirse si se observan comportamientos o situaciones problemáticos. Saber cómo acceder y utilizar la herramienta de observación Against Bubble

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Diapositivas de presentación relativamente

Herramienta de observación del niño autista

Accede y prueba la herramienta Against Bubble a través de tu smartphone

4. Recursos bibliográficos y sitios

ASPERGER H., *Bizarro, aislado e inteligente. La primera aproximación clínica y pedagógica a los niños de Hans Asperger*, Erickson Ed., 2003. Título original 'Die "Autistische Psychopathen" im Kindesalter', Archiv fur Psychiatrie und Nervenkrankheristen. 1944

ATTWOOD S., *Todo lo que quieres saber sobre el sexo. La sexualidad explicada a adolescentes con síndrome de Asperger*, Erickson, 2016. Título original 'Making Sense of Sex: Una guía franca sobre la pubertad, el sexo y las relaciones para personas con síndrome de Asperger', Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2008.

ATTWOOD T., *La guía completa del síndrome de Asperger*, Edra, Milán, 2020. Título original 'The Complete Guide to Asperger's Syndrome', Tony Attwood, 2007, 2015 Jessica Kingsley Publishers Ltd., Reino Unido. REINO UNIDO

ATTWOOD T., *Explorar los sentimientos: Terapia cognitivo-conductual para manejar la ansiedad y la ira*, Armando Editore, Roma, 2013. Título original 'Exploring feelings: Cognitive Therapy to Menage Anger. Exploring feelings: Cognitive Therapy to Menage Anxiety' Tony Attwood 2004 a Future Horizons

ATTWOOD T., GARNETT M., *Derrotar a la depresión en el espectro autista*, Edra S,p.A. Ed., 2018. Título original 'Exploring depression and beating the blues', Attwood T. Garnett M., 2016, Jessica Kingsley Publishers Ltd. REINO UNIDO

ATTWOOD T., GRAY C., *¿Le digo que es Asperger?* Armando Editore. Título original "The Sixth Sense" Carol Gray, 2002, a Future Horizons.

GERLAND G., *Una persona real*, Phenix Ed., 1999. Título original 'A Real Person: Life on the Outside', Gunilla Gerland, Souvenir Press Ltd 1997.

GRANDIN T., BARRON S., *Las reglas no escritas de las relaciones sociales*, E. Uovonero, 2014. Título original 'The Unwritten Rules of Social Relationships' Future Horizons Inc. Texas, EE.UU. 2005

MITCHEL D., *Lo que realmente funciona en la educación especial e inclusiva. Estrategias basadas en la evidencia*, Erickson, 2018. Título original 'What Really Works in Special and Inclusive Education. Uso de estrategias didácticas basadas en la evidencia', Routledge, 2014.

SEGAR M., *Guía de supervivencia para personas con síndrome de Asperger*, Ediciones LEM, 2009. Título original "Coping. A survival guide for people with Asperger Syndrome", Ravenshead, Marc Segar, Reino Unido, The Early Years Diagnostic Centre, 1997.

SOHN A., GRAYSON C., *Un niño con síndrome de Asperger. Manual para padres y educadores*, LEM Ed. 2012. Título original 'Parenting Your Asperger Child', Tarcherperigree; Perigee Trade, 2005.

SILBERMAN S., *NeuroTribe. Los talentos del autismo y el futuro de la neurodiversidad*, LSWR Ed. 2016. Título original "NeuroTribes. El legado del autismo y el futuro de la neurodiversidad" AVERY, Nueva York 2015.

WILLIAMS D. *Nadie en ninguna parte. La extraordinaria autobiografía de una niña autista*, Armando Ed., 2002. Título original 'Nobody Nowhere. La extraordinaria. Autobiografía de una niña autista, Jessica Kingsley Publishers Ltd., Londres y Filadelfia 1999

Vídeos

- Temple Grandin - TED <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw> - Selección de escenas de la película "Una mujer extraordinaria" de Temple Grandin