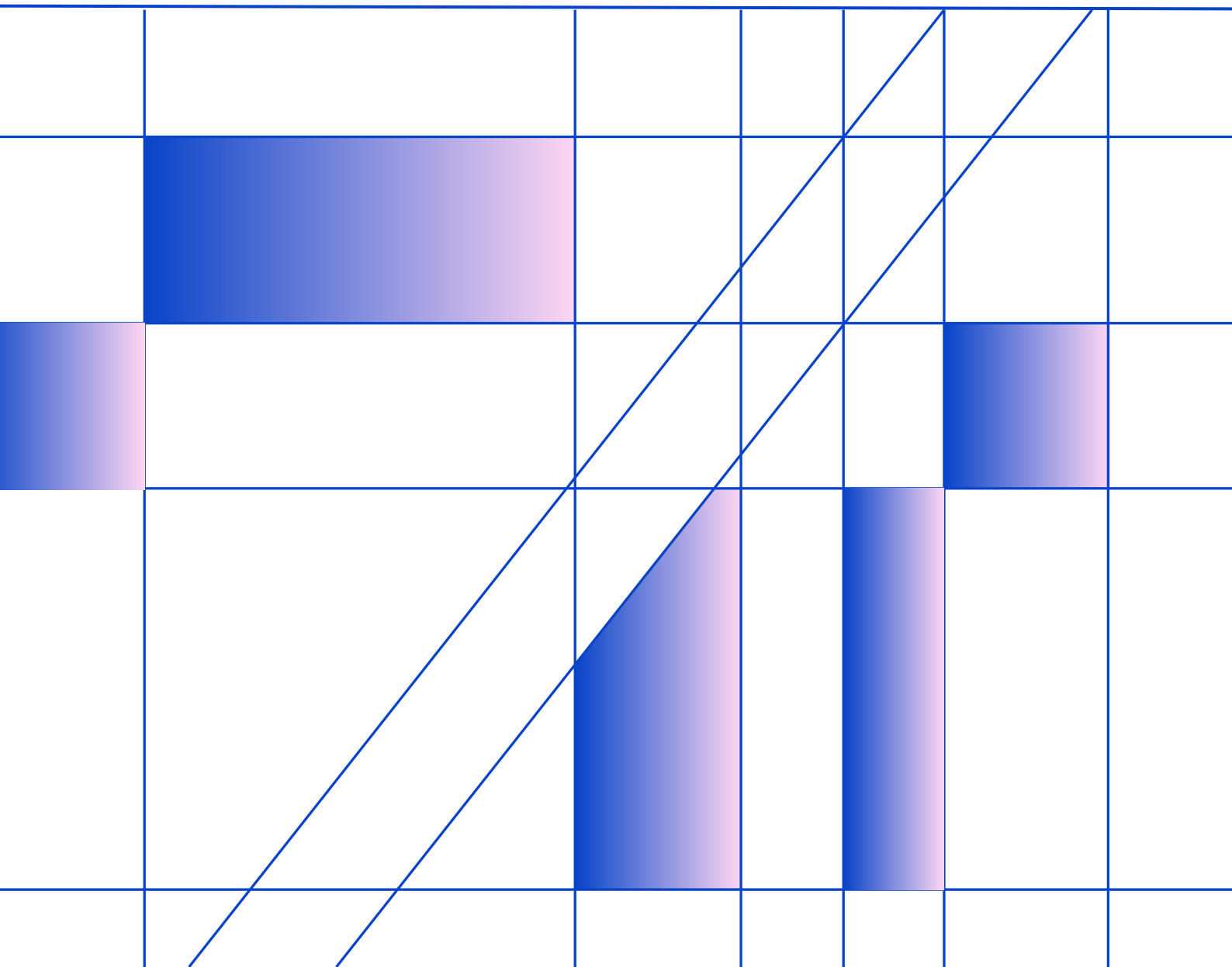




Guía para crear un espacio de la calma en centros educativos



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha

Guía para crear un espacio de la calma en centros educativos

1. Introducción

Los centros educativos son espacios de aprendizaje, convivencia y participación. En ellos, el alumnado se enfrenta diariamente a múltiples demandas sociales, comunicativas, cognitivas, emocionales y sensoriales: ruido, cambios de actividad, interacción con iguales, recreos, comedor, entradas, salidas, normas grupales o actividades no previstas.

Para parte del alumnado, especialmente para el alumnado con autismo, estas demandas pueden generar sobrecarga, ansiedad, bloqueo, malestar emocional o dificultades de autorregulación.

El espacio de la calma es una medida de accesibilidad, inclusión y bienestar emocional que permite al alumnado disponer de un lugar tranquilo, seguro y organizado donde reducir la estimulación, recuperar la calma y prepararse para volver a participar en la actividad escolar.

No debe entenderse como un recurso aislado, sino como parte de una respuesta educativa más amplia. Su finalidad no es separar al alumno o alumna del grupo, sino ofrecer un apoyo que favorezca su bienestar, su participación y su permanencia en la vida del centro.

Esta guía está dirigida a equipos directivos, equipos de orientación, profesorado, profesionales de apoyo educativo, personal de comedor, personal de actividades extracurriculares y otros profesionales que participan en la vida diaria del alumnado.

2. Marco normativo y justificación educativa

La creación de un espacio de la calma en un centro educativo debe situarse dentro de las actuaciones destinadas a favorecer la inclusión, la accesibilidad y la participación del alumnado. No se trata de un recurso aislado, sino de una medida organizativa y preventiva que ayuda a reducir barreras del entorno y a ofrecer una respuesta ajustada a determinadas necesidades emocionales, sensoriales, comunicativas o de autorregulación.

En Castilla-La Mancha, el marco normativo que justifica la creación y organización de un espacio de la calma en los centros educativos se relaciona principalmente con la inclusión educativa, la orientación educativa y la convivencia escolar.

La referencia principal es el Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Este decreto establece el marco autonómico para organizar respuestas educativas dirigidas a garantizar la inclusión del alumnado y la eliminación de barreras para el aprendizaje y la participación.

También resulta relevante el Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en Castilla-La Mancha. Esta norma permite situar el espacio de la calma dentro de una respuesta coordinada entre tutoría, equipo docente, equipo de orientación, familias y otros profesionales del centro.

Además, debe tenerse en cuenta el Decreto 3/2008, de 8 de enero, de la Convivencia Escolar en Castilla-La Mancha. Esta norma ofrece un marco para vincular el espacio de la calma con la prevención de conflictos, la promoción de la convivencia positiva y la creación de entornos seguros y respetuosos.

Como marco general, también puede hacerse referencia a la Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha, que regula el sistema educativo autonómico y establece principios generales vinculados a una educación de calidad, la equidad y la respuesta a la diversidad del alumnado.

Por tanto, el espacio de la calma debe entenderse como una medida educativa, preventiva e inclusiva. No es una medida disciplinaria.

3. Qué es un espacio de la calma en un centro educativo

Un espacio de la calma en un centro educativo es un lugar tranquilo, seguro, accesible y organizado, destinado a que el alumnado pueda reducir la sobrecarga sensorial o emocional, recuperar progresivamente la calma y prepararse para volver a participar en la actividad escolar.

Debe ser un espacio diseñado de forma intencional, con unas condiciones ambientales cuidadas, normas claras, materiales adecuados y un protocolo de uso conocido por el equipo educativo.

No se trata únicamente de habilitar una sala libre o un rincón apartado, sino de crear un recurso educativo que responda a necesidades reales del alumnado.

Este espacio puede ubicarse en una sala específica, en un aula de apoyo, en un rincón acondicionado dentro de un aula o en otro lugar del centro que reúna condiciones adecuadas de tranquilidad, seguridad, accesibilidad y supervisión.

La finalidad principal del espacio de la calma es favorecer la autorregulación del alumnado y prevenir situaciones de mayor malestar o desregulación.

En el contexto escolar, este espacio puede ayudar a:

- Reducir la exposición a estímulos que generan sobrecarga.
- Ofrecer un tiempo breve de descanso sensorial o emocional.
- Facilitar que el alumno o alumna recupere seguridad y control.
- Prevenir crisis o situaciones de bloqueo.
- Acompañar la transición después de un momento de alta intensidad emocional.
- Favorecer la reincorporación progresiva al aula o a la actividad.
- Enseñar estrategias de identificación del malestar, petición de ayuda y autorregulación.

El objetivo no es que el alumno o alumna permanezca fuera de la dinámica escolar, sino que pueda volver a ella con el apoyo necesario.

Para evitar un uso inadecuado, es importante definir también qué no es un espacio de la calma.

Un espacio de la calma no es:

- Un aula de castigo.
- Una sala de expulsión.
- Un lugar para aislar al alumnado.
- Un espacio donde enviar a un alumno o alumna por “portarse mal”.
- Una alternativa permanente a la participación en el aula.
- Un recurso para evitar realizar adaptaciones en otros espacios del centro.
- Una sala de espera sin acompañamiento educativo.
- Un lugar para contener físicamente al alumnado.
- Un espacio terapéutico clínico.
- Un espacio de juego libre o entretenimiento.

El uso del espacio de la calma debe estar siempre vinculado al bienestar, la prevención, la autorregulación y la participación educativa. Si se utiliza como castigo, pierde su sentido y puede aumentar el malestar, la inseguridad o el rechazo del alumnado hacia el propio recurso.

Características básicas que debe tener

Un espacio de la calma debe reunir una serie de características mínimas para cumplir adecuadamente su función:

- Tranquilidad. Debe estar ubicado, en la medida de lo posible, en una zona con bajo nivel de ruido y tránsito.
- Seguridad. Debe evitar elementos peligrosos, materiales frágiles o mobiliario que pueda suponer riesgo.
- Accesibilidad. Debe ser fácil de localizar, comprender y utilizar por el alumnado que lo necesite.
- Baja estimulación. Debe reducir el ruido visual, los estímulos intensos, las luces molestas y los elementos distractores.
- Organización. Los materiales deben estar ordenados, visibles y disponibles de forma sencilla.
- Supervisión. El centro debe definir quién acompaña, cuándo acompaña y cómo se realiza el seguimiento del uso del espacio.
- Flexibilidad. Debe permitir diferentes formas de regulación, ya que no todo el alumnado se calma de la misma manera.
- Temporalidad. Su uso debe ser limitado y orientado a la reincorporación progresiva a la actividad escolar, con flexibilidad según las necesidades del alumno o alumna.

4. Para quién es

El espacio de la calma puede ser especialmente útil para el alumnado con autismo, ya que muchas personas con autismo presentan diferencias en la forma de procesar la información sensorial, social, comunicativa y emocional, pero también puede beneficiar a alumnado con otras necesidades de apoyo educativo.

Puede ser útil para alumnado con:

- Discapacidad intelectual.
- Discapacidad sensorial.
- Dificultades de comunicación.
- Trastornos del lenguaje.

- Dificultades de regulación emocional.
- Ansiedad.
- Alta sensibilidad sensorial.
- Dificultades atencionales.
- Experiencias de estrés o malestar emocional.
- Situaciones personales o familiares complejas.
- Necesidades derivadas de trauma, duelo o cambios significativos.

En todos los casos, el espacio debe utilizarse desde una perspectiva educativa, inclusiva y preventiva, evitando etiquetar al alumnado o asociar su uso a una conducta negativa.

En el contexto escolar, algunas situaciones pueden resultar especialmente demandantes: ruido en el aula o en el comedor, cambios de actividad, recreos, esperas, contacto físico inesperado, luces intensas, olores, actividades grupales, incertidumbre, modificaciones en la rutina o dificultades para comprender lo que va a ocurrir.

Cuando estas demandas se acumulan, el alumno o alumna puede necesitar un tiempo de baja estimulación para recuperar la calma, reorganizarse y poder continuar con la jornada escolar.

El espacio de la calma puede facilitar:

- La reducción de la sobrecarga sensorial.
- La anticipación de una posible situación de desregulación.
- La recuperación después de una situación intensa.
- La comunicación de necesidades de descanso o ayuda.
- La reincorporación progresiva al aula o a otros espacios del centro.
- La mejora del bienestar emocional y la participación escolar.

Para que sea realmente útil, el uso del espacio debe adaptarse al perfil individual de cada alumno o alumna. No todas las personas con autismo necesitan los mismos apoyos, ni se regulan de la misma manera.

Por otra parte, para que el espacio de la calma sea un recurso inclusivo, es fundamental cuidar cómo se presenta al alumnado, al profesorado y a las familias.

El espacio no debe asociarse a “problemas de conducta”, “castigos”, “alumnado difícil” o “alumnado que no puede estar en clase”. Debe explicarse como un recurso de bienestar y autorregulación que ayuda a algunas personas a sentirse mejor y a poder continuar participando.

También es importante evitar comentarios delante del grupo que expongan al alumno o alumna, como “vete a calmarte”, “otra vez necesitas salir” o “así no puedes estar aquí”. La forma de ofrecer el espacio debe ser discreta, respetuosa y acordada previamente siempre que sea posible.

Un buen uso del espacio contribuye a que el alumnado aprenda a reconocer sus necesidades, pedir ayuda y utilizar estrategias de regulación de forma cada vez más autónoma.

5. Cuándo utilizar el espacio de la calma

El espacio de la calma debe utilizarse preferentemente de forma preventiva, antes de que el malestar aumente o aparezca una situación de desregulación intensa.

El uso preventivo quiere decir utilizarlo antes de que el malestar aparezca o aumente y antes de que aparezca una situación de crisis o desregulación intensa. Puede ser especialmente útil:

- Antes o después del recreo.
- Antes de una actividad nueva o poco previsible.
- Tras un cambio inesperado.
- Después de una situación social intensa.
- Antes de entrar al comedor.
- Después de una actividad con mucho ruido.
- En momentos de cansancio acumulado.
- Cuando el alumno o alumna empieza a mostrar señales de malestar.

Utilizar el espacio de forma preventiva no debe interpretarse como una forma de evitar la participación escolar. Al contrario, puede ser una medida que facilite que el alumno o alumna continúe participando durante más tiempo y en mejores condiciones.

Por otra parte, puede utilizarse cuando aparecen señales iniciales de desregulación emocional, sensorial o conductual. Estas señales pueden variar mucho de un alumno o alumna a otro. Por ello, es importante que el equipo educativo conozca cómo expresa cada persona su malestar y qué apoyos necesita en esos momentos.

Algunas señales iniciales pueden ser:

- Aumento de inquietud motora.
- Necesidad de moverse o levantarse.
- Taparse los oídos o los ojos.
- Evitar la mirada o la interacción.
- Dejar de responder.
- Llorar o mostrarse muy serio/a.
- Aumentar conductas repetitivas.
- Mostrar irritabilidad.
- Rechazar una tarea que habitualmente realiza.
- Pedir salir.
- Buscar un rincón o alejarse del grupo.
- Decir que está cansado/a, nervioso/a o que no puede más.

Por último, puede utilizarse después de una crisis, una discusión, un bloqueo, un momento de llanto o una situación de mucho ruido, la persona puede necesitar tiempo para volver a sentirse segura. En estos momentos, no suele ser adecuado exigir explicaciones inmediatas, pedir reflexión verbal o insistir en continuar con la tarea de forma inmediata.

El espacio de la calma puede ayudar a:

- Reducir el nivel de activación.
- Recuperar sensación de seguridad.
- Disminuir la exposición a estímulos.
- Evitar nuevas demandas mientras la persona se regula.
- Preparar una reincorporación progresiva.
- Retomar la comunicación cuando sea posible.

La intervención posterior debe centrarse primero en la recuperación de la calma. La reflexión, la reparación o la conversación sobre lo ocurrido, si son necesarias, deberán realizarse más adelante, cuando la persona esté en condiciones de comprender, comunicarse y participar.

IMPORTANTE

El espacio de la calma no debe utilizarse de cualquier manera. Su uso inadecuado puede generar rechazo, miedo o sensación de castigo.

No debe utilizarse:

- Como consecuencia disciplinaria.
- Como lugar de expulsión del aula.
- Como amenaza.
- Para retirar al alumno o alumna porque “molesta”.
- Para evitar realizar adaptaciones en el aula.
- Como sustituto permanente de la participación en clase.
- Para dejar solo al alumnado si existe riesgo para su seguridad.
- Como espacio de contención física.
- Como lugar donde exigir explicaciones durante una crisis.
- Como recurso improvisado sin normas ni acompañamiento.

El uso del espacio debe estar siempre orientado al bienestar, la autorregulación y la vuelta progresiva a la participación escolar.

6. Ubicación y características del espacio

El espacio debe ubicarse en una zona tranquila del centro, con el menor ruido y tránsito posible. Debe ser fácil de localizar, accesible y permitir algún tipo de supervisión por parte del personal del centro.

No siempre será posible disponer de una sala exclusiva. En ese caso, puede adaptarse un rincón dentro de un aula, una zona del aula de apoyo o un espacio polivalente, siempre que se cuide su finalidad y organización.

El espacio debe tener:

- Iluminación suave o regulable.
- Bajo nivel de ruido.
- Pocos estímulos visuales.
- Colores neutros o poco intensos.
- Mobiliario cómodo y seguro.
- Materiales ordenados y accesibles.
- Señalización clara.
- Normas visibles.
- Posibilidad de acompañamiento.
- Condiciones de seguridad.

Debe evitarse que el espacio esté cerca de zonas muy ruidosas como patio, gimnasio, comedor, pasillos de mucho tránsito o entradas y salidas principales.

7. Materiales recomendados

Los materiales deben seleccionarse con criterio. No se trata de llenar la sala de objetos, sino de ofrecer algunos apoyos útiles, seguros y ordenados.

Materiales de descanso y confort:

- Cojines.
- Puf.
- Alfombra.
- Silla cómoda.
- Manta ligera, si se considera adecuada.

Materiales sensoriales:

- Cascos antirruído.
- Pelotas antiestrés.
- Botellas sensoriales.
- Materiales táctiles agradables.
- Objetos manipulativos silenciosos.

Materiales de comunicación y autorregulación:

- Panel de emociones.
- Tarjetas para pedir ayuda.
- Tarjetas de "necesito silencio", "necesito descansar", "quiero volver al aula".
- Apoyos visuales.
- Temporizador visual.

Materiales que conviene evitar:

- Objetos ruidosos.
- Pantallas sin finalidad educativa o reguladora.
- Materiales frágiles.
- Exceso de luces.
- Demasiados elementos decorativos.
- Objetos que puedan suponer riesgo.

Todo el material debe estar ordenado, revisarse periódicamente y adaptarse a las necesidades reales del alumnado.

8. Normas de uso del espacio

Las normas deben ser pocas, claras y visibles. Siempre que sea posible, se recomienda acompañarlas de pictogramas o apoyos visuales.

Propuesta de normas:

- Entramos para calmarnos.
- Hablamos bajo o estamos en silencio.
- Cuidamos los materiales.
- Pedimos ayuda si la necesitamos.
- Respetamos a otras personas.
- Usamos el espacio durante el tiempo necesario.
- Volvemos a la actividad cuando estemos preparados.

Las normas deben explicarse previamente al alumnado y al personal del centro. El espacio no debe presentarse como un lugar al que se va por portarse mal, sino como un recurso de apoyo y bienestar.

9. Organización y protocolo de uso

El centro debe definir de forma sencilla cómo se organiza el uso del espacio.

Debe quedar claro:

- Quién coordina el espacio.
- Quién puede acompañar al alumnado.
- Cómo puede solicitarse el acceso.
- Cuándo puede utilizarse.
- Cuánto tiempo orientativo puede permanecer el alumno o alumna.
- Cómo se registra su uso.
- Cómo se realiza la vuelta al aula.

Se recomienda organizar el protocolo en tres momentos:

Antes de entrar

Detectar la necesidad, ofrecer el espacio de forma calmada y anticipar qué va a ocurrir.

Durante el uso

Acompañar sin invadir, reducir demandas, respetar el silencio y facilitar el uso de materiales de regulación.

Después de salir

Ayudar a la reincorporación progresiva al aula o actividad, evitando comentarios que expongan al alumno o alumna ante el grupo.

El tiempo de uso puede orientarse entre 10 y 20 minutos, con flexibilidad según la situación. Lo importante no es cumplir un tiempo exacto, sino valorar si el alumno o alumna ha recuperado la calma y puede volver a participar.

10. Plan individual para alumnado que lo necesite

Cuando un alumno o alumna necesita utilizar el espacio de forma frecuente, conviene elaborar un plan individual sencillo.

Este plan puede recoger:

- Señales de sobrecarga.
- Situaciones que suelen generar malestar.
- Estrategias que ayudan.
- Estrategias que no ayudan.
- Forma de pedir el espacio.
- Persona adulta de referencia.
- Materiales que puede utilizar.
- Tiempo orientativo de uso.
- Forma de reincorporación al aula.
- Coordinación con la familia.

El plan debe ser conocido por el equipo docente y revisarse periódicamente. Su finalidad es evitar improvisaciones y asegurar que todas las personas que acompañan al alumno o alumna actúan de forma coherente.

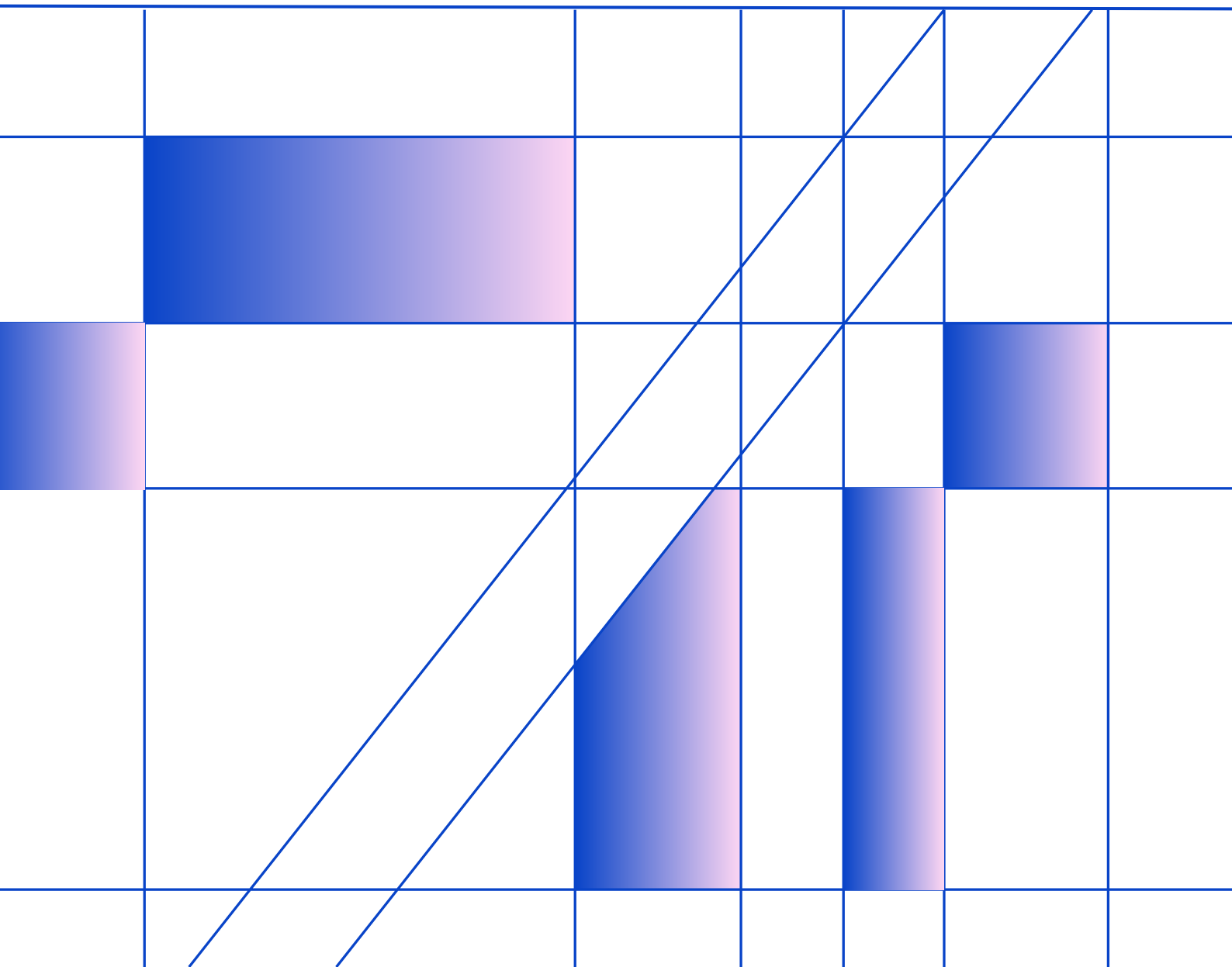
11. Evaluación del espacio

El espacio de la calma debe evaluarse para comprobar si realmente está siendo útil.

Se recomienda realizar una revisión trimestral sencilla, valorando:

- Cuántas veces se utiliza.
- En qué momentos se utiliza más.
- Qué alumnado lo utiliza.
- Si ayuda a prevenir crisis o situaciones de mayor malestar.
- Si facilita la vuelta al aula.
- Si el alumnado lo percibe como un lugar seguro.
- Si el profesorado conoce el protocolo.
- Si los materiales son adecuados.
- Si es necesario cambiar la ubicación, las normas o la organización.

La evaluación no debe centrarse solo en la frecuencia de uso. Un buen funcionamiento puede significar que el espacio se usa menos porque el centro ha mejorado la prevención, la anticipación y las adaptaciones en otros entornos.



685 365 463



www.autismocastillalamancha.org



investigacion@autismocastillalamancha.org



Escalerillas De la Vega 1, bajo
dcha. 45004, Toledo



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha