

# Proyecto de Innovación: Construyendo Juntos

Grado de Pedagogía

Curso 2019/2020

Bello Pastor, Laia

De La Cruz Ledesma, Patricia

---

## Índice

1. Introducción.....	4
2. Justificación del tema.....	5 – 14
3. Análisis de necesidades .....	14 – 20
4. Metodología .....	20 – 22
5. Planificación de actividades .....	23 – 77
6. Evaluación .....	78 - 79
7. Conclusión.....	80 – 81
8. Referencias bibliográficas .....	82
9. Anexos.....	83 – 86

### **Resumen:**

Es un proyecto de innovación, que se ha denominado “Construyendo juntos”, puesto que pretende fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para su posterior inserción laboral. En este proyecto se trabaja la autonomía en diferentes contextos familiar, social y laboral. Se ha dividido en tres fases, la primera fase se llama los cimientos, ya que en esta se les ofrece a los usuarios una serie de herramientas y habilidades sobre la autonomía. La segunda fase, se denomina los pilares, puesto que esta fase está orientada para que pongan en práctica los diferentes recursos que se le ha ofrecido en la anterior. Y por último la tercera fase, que se ha nombrado el arquitecto, se refiere a que, llegados a esta fase, los usuarios ya tienen las habilidades y recursos necesarios para seguir por sí solos y ser los arquitectos de su propio destino.

### **Palabras clave:**

- Autonomía: facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.
- Discapacidad intelectual: Es una afección diagnosticada antes de los 18 años de edad que incluye un funcionamiento intelectual general por debajo del promedio y una carencia de las destrezas necesarias para la vida diaria.
- Empleo: Trabajo que se realiza a cambio de un salario.
- Contexto familiar: es un predictor del desarrollo cognitivo en los primeros años. Durante los primeros años del desarrollo infantil de la vida de un niño o niña, la familia constituye uno de los ámbitos que más influye en su desarrollo cognitivo, personal, emocional y socioafectivo.
- Contexto social: abarca todos los factores culturales, económicos, históricos, etc. que forman parte de la identidad y de la realidad de una persona.
- Contexto laboral: Aprendizaje Basado en el Trabajo. ... En cuanto a la terminología, existe cierta confusión en toda Europa con el significado del ABT y la forma que éste debe tomar para lograr sus resultados de aprendizaje.

### **Abstract:**

It is an innovation project, which has been called “Building together”, since it aims to promote the autonomy of people with intellectual disabilities for their subsequent employment. In this project autonomy is worked in different family, social and work contexts. It has been divided into three phases, the first phase is called the foundations, since this one offers users a series of tools and skills on autonomy. The second phase is called the pillars, since this phase is aimed at putting into practice the different resources that have been offered in the previous one. And finally, the third phase, which has been named as the architect, refers to the fact that at this stage, users already have the necessary skills and resources to continue on their own and be the architects of their own destiny

### **Keywords:**

- Autonomy: faculty of the person or entity that can act at their discretion, regardless of the opinion or desire of others.

- Intellectual disability: it is a condition diagnosed before the age of 18 that includes below-average general intellectual functioning and a lack of the skills necessary for daily life.
- Job: work that is done in exchange for a salary.
- Family context: it is a predictor of cognitive development in the early years. During the first years of child development of a child's life, the family constitutes one of the areas that most influences their cognitive, personal, emotional and socio-affective development.
- Social context: it covers all cultural, economic, historical factors, etc. that are part of the identity and reality of a person.
- Job context:: Work Based Learning. ... Regarding terminology, there is some confusion across Europe with the meaning of ABT and the form it must take to achieve its learning outcomes.

## 1. Introducción

La promoción de la autonomía y la independencia sigue siendo uno de los retos más importantes para las personas con discapacidad intelectual. Por ello, se va a llevar a cabo un proyecto de innovación que consistirá en capacitar a estas personas para que puedan llevar una vida más autónoma e independiente. Se llevará a cabo en Sinpromi (Sociedad Insular para la Promoción de las Personas con Discapacidad, Sinpromi S.L). La idea principal es fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral, puesto que Sinpromi orienta sus proyectos hacia el mercado laboral de las personas con discapacidad.

Esta idea se ha recogido, tras observar la necesidad de aumentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual, por ello hemos desarrollado tres fases dentro de este proyecto. La primera fase tiene como objetivos, dar a conocer los diferentes contextos donde cada persona puede participar de manera autónoma, ya sea en el contexto familiar, social o laboral. Otro objetivo importante de esta fase es acercar y concienciar a las familias de la importancia de dar autonomía a estas personas, puesto que consideramos que esa independencia debe ser iniciada desde las familias para posteriormente extenderla al largo de los años en los diferentes escenarios de aprendizaje por los que discurre la persona (centros escolares, asociaciones, centros de formación laboral, empleos, etc.). Y por último en esta fase, también se trabajará la comunicación y la autoestima, ya que esto permitirá aumentar la autonomía.

En la segunda fase, entrenaremos las habilidades necesarias para la vida independiente en personas con discapacidad intelectual, se trabajará estrategias para fomentar destrezas y habilidades para los diferentes contextos de la vida (familiar, social y laboral).

Y, por último, tras capacitarlos con ciertas herramientas para comenzar una vida autónoma e independiente, entraremos en la tercera fase, que como se ha dicho anteriormente los proyectos deben estar orientados a la inserción laboral, por lo tanto, en esta fase ofreceremos un apoyo para conseguir un empleo, trabajaremos en primer lugar la toma de decisiones y posteriormente, les proporcionaremos estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo y distintas plataformas para la búsqueda activa.

Durante las distintas fases se identificará las necesidades de cada usuario, para planificar procesos centrados en cada persona, ya que cada usuario tendrá un distinto nivel de autonomía, por ello se tendrá en cuenta las facilidades y dificultades de cada uno.

En definitiva, es un proyecto que trabaja la autonomía e independencia de personas con discapacidad intelectual en distintos contextos, en todo momento busca una mejora en la vida de estas personas e iniciarlos en el mercado laboral, fomentando la igualdad de oportunidades y la inclusión.

## 2. Justificación del tema

La Sociedad Insular para la Promoción de las Personas con Discapacidad, Sinpromi S.L, es una entidad perteneciente al Cabildo Insular de Tenerife que trabaja, desde 1993, con el fin de lograr la plena inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad.

La misión de esta empresa está orientada al diseño de programas, con el objetivo de que las personas con discapacidad, con las mismas oportunidades que el resto de la ciudadanía, accedan al mundo tanto social como laboral.

Además, SINPROMI, cuenta con un amplio equipo profesional para realizar proyectos destinados a las diferentes áreas (empleo, formación, tecnologías, entorno y cultura y arte) que facilitan medios para la vida independiente y la contribución de las personas con discapacidad en la Sociedad. Esta institución cree en el trabajo cooperativo, ya que colabora con otras entidades tanto públicas como privadas para el desarrollo correcto de los profesionales.

A continuación, se nombran y explicaran las diferentes áreas y departamentos con los que cuenta Sinpromi:

### Área de empleo

En SINPROMI S.L, existen diferentes áreas, por un lado, se encuentra el departamento de integración laboral, que pretende facilitar a los usuarios el acceso al mundo laboral en igualdad de oportunidades. En esta área existen una serie de directrices, en primer lugar, está la valoración de perfiles y orientación profesional, donde ofrecen apoyo a aquellas personas con discapacidad para que definan su perfil profesional. Además, se fomenta la autodeterminación, para que los usuarios escojan de manera o referente sus intereses o gustos según sus condiciones personales y el contexto en el que se encuentre.

En segundo lugar, la Información y sensibilización a empresas, con relación al empleo de las personas con discapacidad. Se promueve la Responsabilidad Social en las empresas, en base a la inclusión en las plantillas. En tercer lugar, el análisis de puestos de trabajo y preselección de candidatos, es decir, se recoge información detallada de las características y demandas de los puestos de trabajo, que las empresas necesitan cubrir y de este modo se realizaría una preselección de los candidatos adecuados. Y por último, ajustes persona-puesto, dependiendo de la necesidad del demandante de empleo, se le proporciona asesoramiento a la empresa.

### Área de formación

Otra de las áreas que se encuentran en Sinpromi, es el área de formación dónde se imparten todos los procesos de enseñanza-aprendizaje, de esta manera consiguen que el cliente obtenga una formación de cara a su futuro laboral. En este sector, se trabaja las competencias técnicas que hacen que beneficie su inclusión social y laboral, además de proporcionar metodologías de prácticas en las empresas. El objetivo es ofrecer formación a aquellas personas en desventaja o que tengan alguna discapacidad para favorecer el acceso al mundo laboral.

En este campo los profesionales diseñan acciones formativas tanto en la propia empresa como mediante recursos tics, según la necesidad del cliente atendiendo a las demandas del mercado laboral. También se lleva a cabo itinerarios formativos para adquirir habilidades antes

de acceder al mercado de trabajo para aquellas personas con discapacidad intelectual, teniendo en cuenta sus características individuales.

Por último, este departamento desarrolla acciones formativas encaminadas al personal del centro para que obtengan habilidades para comunicarse y relacionarse con personas con discapacidad.

#### Área de innovación tecnológica social

Por otro lado, está el área de Innovación tecnológica social, su objetivo principal es impulsar el uso de las tecnologías junto a la accesibilidad cognitiva para que los usuarios desarrollen el empoderamiento personal, la participación social y una mejora en la vida cotidiana. En esta área han organizado talleres, cursos, charlas informativas, se realizan ajustes personales para que los usuarios puedan hacer uso de las herramientas tics, también cuentan con un Centro de Información para la Vida Autónoma (CIVAT), que promueve mantener las actividades de la vida diaria en personas con discapacidad y mayores. Y, por último, y entre otros muchos, ofrecen un servicio gratuito de productos de apoyo y material inclusivo.

#### Área de accesibilidad

Se llevan a cabo programas para la promoción de la accesibilidad universal y de la comunicación para poder aumentar la calidad de vida de las personas. Además, es un papel bastante importante, ya que ven la accesibilidad como un elemento fundamental, sobre todo aquellas personas que tienen diferentes circunstancias al resto de la sociedad y ven escasas sus capacidades. Además, utilizan la accesibilidad universal como herramienta para la inclusión social, la innovación y el desarrollo, organizando jornadas, cursos y sesiones formativas. Se realizan estudios, auditorías con el fin de seguir fomentando la accesibilidad universal, entre otros.

#### Área de cultura

En esta área prima el arte, la información, la cultura, etc., donde busca la normalización y la inclusión de las personas con discapacidad. Dentro de este departamento se encuentra, por un lado, las artes plásticas y, por otro lado, las artes escénicas para que las personas con discapacidad accedan al arte y a la cultura sin exclusión.

#### Biblioteca social educativa

La biblioteca social es un departamento con el que cuenta Sinpromi para acceder a la lectura adaptada a las necesidades de las personas y obtener información más concreta sobre la discapacidad, es un entorno en el que puede acceder tanto los profesionales, familias, ciudadanos, etc. En la biblioteca social hacen préstamos de libros, clubs de lectura, Charlas, cursos y exposiciones sobre bibliotecas, libros y lecturas accesibles, Adaptación de textos a Lectura Fácil, entre otros.

#### Área comercial y de servicios (cee)

Se ponen en marcha distintas actividades del centro especial de empleo que se desarrollan con criterios de gestión que hacen compatible la empleabilidad y la rentabilidad.

Desde el área de formación se desarrollan diversos proyectos, analizando las necesidades de los usuarios, algunos de ellos son:

En primer lugar, el Programa Alpisa, este está orientado al empoderamiento de la mujer con discapacidad, el objetivo principal como he dicho anteriormente es impulsar el empoderamiento de las mujeres con discapacidad para su desarrollo personal y posterior inserción laboral. Este proyecto consta de varias fases en las cuales se trabaja, el autoconocimiento, la comunicación, la autoestima, siempre orientado hacia la inserción laboral.

En segundo lugar, el proyecto de entrenamiento cognitivo para el desarrollo de competencias en la mejora del aprendizaje. Está orientado a personas con discapacidad intelectual. El objetivo es entrenar determinadas funciones cognitivas para potenciar el aprendizaje. En este proyecto trabajan con el ordenador con el programa “COGPACK”, es un “pack cognitivo “que permite la estimulación y rehabilitación cognitiva de los usuarios/as que lo utilicen. Este programa permite que cada usuario/a trabaje de forma individual es un ordenador, para que de esta manera se queden registrados sus resultados y posteriormente poder analizarlos y observar en lo que fallan o no. Aparte de trabajar individualmente, también se realizan actividades grupales.

Otro de los proyectos que realizan en el centro, es el de ¡Gestiono mi dinero!, en este enseñan a manejar el dinero, para intentar que las personas con discapacidad intelectual tengan mayor autonomía. El objetivo es conocer e interiorizar el concepto del dinero con el fin de facilitar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual, tanto en un ámbito social como profesional.

Y, por último, el proyecto de participación ciudadana, cuyo objetivo principal es fomentar la participación ciudadana y el conocimiento de lo que implica entre el alumnado que desarrolle acciones formativas en Sinpromi S.L.

Como se puede observar en algunos de los proyectos de Sinpromi se trabaja la autonomía, pero cabe destacar que no de forma concreta, por lo tanto este proyecto de fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral, se ha elaborado tras examinar que existe una necesidad en el centro, ya que se ha observado que al realizar las pruebas ICAP (Inventario para la planificación de servicios y la programación individual), muchos de los usuarios no son los suficientemente autónomos.

Uno de los proyectos que se ha empezado a llevar a cabo hacer unos años atrás en el área e integración laboral es el empleo con apoyo, este proyecto trata de un modelo de intervención que sirve para trabajar con personas con una discapacidad y con necesidades de apoyo. En este modelo se llevan a cabo diferentes fases como son;

En primer lugar, para comprometerse con el cliente ha de facilitar la información que le va a dar, lo más clara posible. Además, no sólo se le debe dar información al cliente mediante correos, folletos etc. Sino que también exista la posibilidad de verse cara a cara, reuniones con las personas que el cliente haya sugerido, etc. La duración de comprometerse con el cliente ha de ser a largo plazo.

Proceso del compromiso con el cliente.

1. Preparación de posibles demandantes de empleo
2. Primer contacto
3. Reunión inicial
4. Planificación
5. Plan de Acción

Otra de las fases del empleo con apoyo es el perfil del profesional se centra en recopilar toda la información necesaria del demandante de empleo. Además, el perfil del profesional es una herramienta para facilitar el proceso y que el demandante pueda elegir de forma individual empleos y carreras profesionales

El perfil profesional aspira a que la persona desarrolle su propia percepción y se dé cuenta de las oportunidades y de los obstáculos habidos en el mercado laboral. Sin embargo, la experiencia demuestra que cuando no existe compromiso con el cliente y éste no se involucra plenamente en su propio plan, suelen producirse un ajuste laboral insatisfactorio y pobres resultados de empleo.

En cuanto a las prácticas laborales, suponen un medio excelente para identificar las necesidades de apoyo del demandante de empleo y para darle la oportunidad de experimentar un empleo real. Además, le brindan la posibilidad de incrementar sus preferencias experimentando en entornos y situaciones diferentes.

Utilizan las prácticas laborales como método para alcanzar un empleo remunerado en el mercado de trabajo. Tampoco hay una diferenciación clara entre ‘probar un trabajo’ y las prácticas laborales. Una ‘prueba laboral’ suele contemplarse como una actividad de no más de unas horas o unos días, que se utiliza para que el demandante de empleo compruebe si se ajusta o no a un trabajo determinado. Unas prácticas laborales ayudarán a esa persona a identificar aquello que le gusta o no de un trabajo específico.

Por otro lado, la búsqueda de empleo consiste en que una vez evaluadas sus aptitudes y habilidades se buscan puestos de trabajo que sean compatibles, y de esta manera se llega a un ajuste entre las necesidades laborales de la persona candidata y los requisitos del empleador. El empleo moldeado, que consiste en la creación de un puesto mediante la identificación de partes de un trabajo o tareas específicas que el empresario necesita que se realicen y que se ajustan a las capacidades de una persona demandante (el boca a boca, estableciendo contactos informales o prolongando las prácticas laborales).

Y por último está el apoyo tanto dentro y fuera del entorno, es necesario que se dé un apoyo continuado al empleado o el empleador en caso de que lo necesite con más frecuencia, demostrando que el apoyo es fundamental en el proceso ya que si el, el nuevo empleado podría perder su trabajo.

Hay empleados que necesitan más apoyo para aprender las nuevas tareas que se les confían y prefieren que el preparador laboral les atienda de modo regular en el lugar de trabajo.

Otros en cambio disponen de una gran preparación, pero necesitan apoyo para asumir su nuevo rol profesional o para resolver los problemas de relación con los compañeros. (lo prefieren fuera del entorno laboral).

Por otro lado, junto con el resto de las áreas, se está, llevando a cabo el Proyecto Hábilis, es un proyecto subvencionado por el cabildo de Tenerife y gestionado por Sinpromi, el objetivo de este proyecto es favorecer el empleo de las personas con discapacidad severa, este proyecto se desarrolla mediante el trabajo en red, por entidades especialista en el ámbito de la inclusión laboral de personas con discapacidad.

En definitiva, algunos de los proyectos de Sinpromi se trabaja la autonomía, pero cabe destacar que no de forma concreta, por lo tanto este proyecto de fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral, se ha elaborado tras examinar que existe una necesidad en el centro, ya que se ha observado que al realizar las pruebas ICAP (Inventario para la planificación de servicios y la programación individual), muchos de los usuarios no son los suficientemente autónomos.

En cuanto a proyectos a nivel nacional sobre esta temática, podemos encontrar los siguientes:

En primer lugar, se encuentra el Proyecto hacia la inserción laboral de personas con discapacidad en Andalucía. Este proyecto tiene como objetivo mejorar la integración laboral de las personas con discapacidad intelectual. Comienza llevando a cabo un análisis para ver los aspectos que implica una inserción laboral.

Por un lado, se plantea en una orientación hacia la integración sociolaboral de aquellas personas con discapacidad intelectual, de esta manera se centran en comprobar las diferentes dimensiones o vertientes de la orientación educativa; Orientación escolar o académica, basada en los procesos de enseñanza- aprendizaje, con el fin de planificar y evaluar adaptándose a las necesidades de cada persona. Por otro lado, está la orientación vocacional y profesional, que fomenta la madurez vocacional y la toma de decisiones de la persona. Y, por último, la orientación personal, donde se muestran las capacidades y las relaciones interpersonales de cada individuo.

Seguidamente, se muestran varios datos estadísticos de la población con discapacidades y que tienen problemas en la integración sociolaboral en España, donde se puede apreciar que el número de personas con discapacidad en España cuentan con un total de 1,3 millones, esto supone tan solo el 5% de la población. De este modo, España es el segundo país en discapacidad moderada y en mayor discriminación para el acceso al mundo laboral.

Por tanto, este proyecto lo que quiere conseguir es que todas las personas tengan el mismo derecho que el resto de la población para acceder al empleo y ser independientes.

En segundo lugar, se presenta el proyecto STELA, que tiene por objetivo ayudar a aquellas personas con una discapacidad intelectual para adentrarse en el mundo laboral, y que estas personas tengan capacidades y habilidades suficientes para poder acceder al empleo. También STELA se centra en que las empresas crean en la integración de aquellas personas que tienen capacidades para poder desarrollar una actividad eficaz. Este proyecto se basa en el empleo con apoyo, mediante un trabajador laboral que ayuda y está presente en su recorrido laboral hasta que el usuario adquiera su autonomía y sea capaz de realizar sus tareas

por sí solo. Por tanto, STELA tiene como objetivo que la persona se encuentre en igualdad de oportunidades, para que de esta manera pase por los siguientes ciclos formativos y por último adentrarse en el mundo laboral.

Cabe destacar que el proyecto STELA en el año 2002, creó el club de empresarios Stela con el fin de promover la inserción laboral de personas con discapacidad intelectual, además de concienciando a las empresas mediante información acerca de dicho proyecto, para que exista una difusión entre las diferentes empresas. Uno de los tantos premios que ha conseguido este club es el Premio Fundación Randstad a la Acción Social 2008, en su IV convocatoria.

En tercer lugar, podemos observar el proyecto para la autonomía y la vida independiente, de DOWN España.

Es un proyecto que se ha llevado a cabo en diversas localidades, como Huesca, Lérida, Monzón, etc. El objetivo principal es ofrecer oportunidades y apoyos que permitan favorecer el desarrollo de habilidades sociales, de autonomía personal, de autorregulación y de autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual. Además, de mejorar su autoestima y su calidad de vida.

Este proyecto se divide en diversos módulos, que a su vez tiene en cuenta diferentes edades. Orientados de los 12 a los 16 años y de los 16 a los 20 años.

En primer lugar, el módulo de comunicación y creatividad, en este han planteado diversos talleres para fomentar la creatividad y la comunicación, con el fin de enfatizar la practicidad, la flexibilidad y la diversidad de contextos en los cuales pueden desarrollarse las actividades.

En segundo lugar, módulo de autodeterminación e inclusión social, en este se llevan a cabo tres programas, para los participantes de edades comprendidas entre 12 y 16 años, son los siguientes: programa de habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación. Y para los usuarios entre 16 y 20 años: programa de autodeterminación, participación social y participación laboral.

En tercer lugar, módulo de habilidades para la vida independiente, el objetivo principal de este es consolidar los aprendizajes que se han dado con anterioridad, es decir, llevarlos a diferentes contextos.

Por otro lado, en este proyecto también se trabaja con las familias puesto que la participación de los padres y que se involucren para dar una mayor autonomía a sus hijos, es un aspecto muy importante para conseguir los objetivos que proponen.

También, se trabaja la colaboración con los centros escolares, puesto que para lograr una vida independiente hay que empezar desde el inicio, por lo tanto, una buena coordinación con ellos permitirá crear estrategias para trabajar esa autonomía desde pequeños.

Por lo tanto, este proyecto persigue poner en práctica la nueva conceptualización sobre discapacidad y los nuevos planteamientos sobre los proyectos de vida de las personas con síndrome de Down o con otras discapacidades intelectuales.

Como ya se ha dicho anteriormente, el proyecto habla de la discapacidad, por ello se expondrá el concepto de discapacidad. Según, American Association on Mental Retardation (2004), el concepto de discapacidad hace referencia a las limitaciones personales que implican una desventaja sustancial para funcionar en la sociedad, desventaja que debe ser considerada a la luz del contexto ambiental, los factores personales y la necesidad de apoyo individualizado. El término, se refiere a una característica que tiene que ver con limitaciones en el funcionamiento y adaptación de la persona al medio y que no debe afectar a su valía. Existen diferentes tipos de discapacidad como Intelectual, de aprendizaje, audición, visión, de lenguaje, conducta, impedimentos neuromotores y de discapacidades leves hasta profunda o de transitorias a permanentes.

**Tabla de personas con certificado de discapacidad por tipo de discapacidad según grado de discapacidad y sexo.**

*Unidades = miles de personas y porcentajes.*

2014	TOTAL
<b>Total</b>	
Total	1.335,1
<b>Sistema osteoarticular</b>	
Total	316,7
<b>Sistema Neuromuscular</b>	
Total	152,8
<b>Intelectual</b>	
Total	175,1
<b>Trastorno mental</b>	
Total	267,2
<b>Sistema visual</b>	
Total	88,9
<b>Sistema auditivo</b>	
Total	77,6
<b>Sistemas cardiovascular, inmunológico y respiratorio</b>	
Total	107,6
<b>Sistemas digestivo, metabólico y endocrino</b>	
Total	53,9
<b>Otros</b>	
Total	95,1

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos elaborados por la INE (2014)

Algunos datos más destacados que arroja el estudio de personas con certificado de discapacidad según el grado de discapacidad y sexo (2014), se puede apreciar que el mayor porcentaje de discapacidad se encuentra en la osteoarticular (personas con alteraciones mecánicas y motrices de la cara, cabeza, cuello y extremidades) con un porcentaje de 316,7%. Seguido de la discapacidad trastorno mental (se caracteriza por anomalías del

pensamiento, la percepción, las emociones, el lenguaje, la percepción del Yo y la conducta) que obtiene un porcentaje de 267,2.

Por otro lado, ya que nuestro proyecto se centra en la discapacidad intelectual, se puede observar que esta discapacidad tiene un porcentaje de 175,1, en la que se puede apreciar que es la tercera discapacidad con mayor número de personas con certificado de discapacidad.

Por último, se puede decir que las discapacidades que menos personas con certificado tienen son, Sistemas digestivo, metabólico y endocrino (se refiere a personas con deficiencias graves por trastornos de las glándulas endocrinas, también se incluyen las deficiencias graves por errores congénitos del metabolismo) y Sistema auditivo (es un déficit total o parcial en el grado de pérdida de audición en cada oído), con un porcentaje de 53,9 y 77,6 respectivamente.

Cabe destacar, que nuestro proyecto se centra en la Discapacidad Intelectual (DI), según Medline Plus: “la Discapacidad Intelectual es una afección diagnosticada antes de los 18 años que incluye un funcionamiento intelectual general por debajo del promedio y una carencia de las destrezas necesarias para la vida diaria.” Esta discapacidad se ubica como uno de los problemas de mayor incidencia dentro de las dificultades generales o globales del desarrollo y el aprendizaje. Tradicionalmente, a las personas que presentan esta discapacidad se les ha denominado de forma peyorativa como deficientes mentales, retrasados mentales o con un retardo en el desarrollo. Estos calificativos no son solo inadecuados, sino que resultan discriminatorios e inapropiados. Por tanto, la discapacidad intelectual no es una enfermedad mental, sino un trastorno en el desarrollo.

La DI, como se ha dicho anteriormente, afecta a la capacidad global de las personas para aprender y hace que no logren un desarrollo completo de sus capacidades cognitivas y de otras áreas importantes del desarrollo como la comunicación, las relaciones interpersonales, esto hace que afecte a su adaptación al entorno.

Según Bautista y Paradas (en R. Bautista, 2002) se puede definir la DI según cuatro criterios fundamentales: psicológico, sociológico, biológico y pedagógico.

- Criterio Psicológico o Psicométrico: es aquella que tiene un déficit o disminución en sus capacidades intelectuales.
- Criterio Sociológico o Social: es una persona que presenta una dificultad para adaptarse al medio social en el que vive y para llevar una vida con autonomía personal.
- Criterio Médico o Biológico: La discapacidad intelectual se puede manifestar hasta los 18 años debido a componentes como son el sustrato biológico, anatómico o fisiológico.
- Criterio Pedagógico: es aquella que tiene una gran dificultad en seguir el proceso de aprendizaje y que, por tanto, tiene unas necesidades educativas diferentes; es decir, necesita de apoyos educativos específicos que le permitan avanzar en el proceso de enseñanza.

Cabe destacar que estos criterios no son incompatibles entre sí, y han sido recogidos en diferentes definiciones. Posiblemente, la mejor definición es la que combina los cuatro criterios para comprender mejor la Discapacidad.

Se puede apreciar que existen varias categorías de DI; leve, moderada, grave y profunda. En primer lugar, se encuentra la categoría leve (CI 50-55 a 70), que presenta el 85% de las personas con discapacidad tiene una discapacidad leve. Posteriormente se explicarán cómo afecta en las diferentes áreas del desarrollo. Por un lado, el dominio conceptual, esta área afecta al pensamiento abstracto, habilidades funcionales, flexibilidad cognitiva y memoria a corto plazo. Seguidamente, se encuentra el dominio social, son interacciones sociales inmaduras, lo que incrementa el riesgo de que la persona en situación de discapacidad sea manipulada. Por otro lado, el dominio práctico, en esta área es necesario que tengan una supervisión, orientación y asistencia a la hora de realizar tareas de su vida cotidiana.

En segundo lugar, se puede encontrar la categoría moderada (CI 35-40 a 50-55). Está afecta al 10% de las personas con discapacidad intelectual. A continuación, se explicarán cómo afecta en las diferentes áreas del desarrollo. En cuanto al dominio conceptual, requieren asistencia continuada para terminar actividades cotidianas. Incluso, a veces es necesario que otras personas asuman alguna de sus responsabilidades. Son personas que con supervisión moderada son capaces de adquirir destrezas para su propio cuidado personal. Pueden realizar trabajos que no requieren cualificación o son semicualificados, pero siempre con supervisión. Respecto al dominio social, a la hora de comunicarse verbalmente, su lenguaje es menos rico y complejo que el de personas sin discapacidad. Esto hace que no puedan interpretar correctamente algunas claves sociales y que tengan problemas para crear nuevas relaciones. Y por último, en el dominio práctico necesitan apoyo e instrucción continuada pueden desarrollar ciertas habilidades y destrezas.

En tercer lugar, se encuentra la categoría grave (CI 20-25 a 35-40). Que afecta al 3-4 % de las personas con discapacidad intelectual. Esta categoría afecta de la siguiente manera en las diferentes áreas del desarrollo. Por un lado, en el dominio conceptual, es muy limitado, sobre todo con los conceptos numéricos. El apoyo ha de ser importante, constante y en muchas áreas. Por otro lado, en el dominio social, su lenguaje oral es muy elemental, sus frases gramaticalmente sencillas y su vocabulario muy limitado. Sus comunicaciones son muy simples, se limitan al aquí y ahora. Y por último, en el dominio práctico la supervisión ha de ser constante para todas las tareas que tiene que realizar en la vida diaria.

En cuarto y último lugar, se encuentra la categoría profunda (CI 20-25). Esta afecta a la minoría (1% - 2%). La gran mayoría de estas personas tienen una enfermedad neurológica identificada y explica su discapacidad. Esta categoría afecta de la siguiente manera en las diferentes áreas del desarrollo. Por un lado, el dominio conceptual, su déficit es manifiesto. en esta área las personas solo consideran el mundo físico y los procesos no simbólicos. Además, con instrucciones que pueden llegar a adquirir ciertas habilidades visoespaciales, como señalar. Seguidamente, el dominio social, en esta área existe una baja comprensión de la comunicación verbal y gestual. Su manera de expresarse es muy básica, simple y mayoritariamente no verbal. Por otro lado, el dominio práctico, la persona es totalmente

dependiente en todos los ámbitos. Solamente si no existen afectaciones motoras o sensoriales será capaz de participar en ciertas actividades básicas.

### 3. Análisis de necesidades

Para realizar este proyecto de intervención, se llevará a cabo un análisis de necesidades, basado en la identificación de estas, su categorización y priorización.

Sin embargo, además de esta técnica, existen dos más que también son interesantes, por un lado la bola de nieve que consiste en construir una serie de necesidades colectivas que han sido reflexionadas individualmente, elaborando una lista en donde se colocan las necesidades de mejora del centro, luego se distribuyen y se nombra a un portador, seguidamente se hace una puesta en común de las listas individuales hasta llegar a una única propuesta y por último este mismo proceso se repite generando una única necesidad grupal. Por otro lado, la técnica del diamante consiste en que cada miembro establezca un orden de prioridad para las necesidades identificadas, seguidamente se expondrán en común, para que así se pueda seleccionar una única necesidad. Esta técnica será utilizada posteriormente para realizar la priorización de las necesidades extraídas del DAFO.

Una vez expuestas y definidas estas técnicas de forma breve, nos centraremos en la que ya hemos comentado y seleccionado anteriormente:

- Por un lado, la identificación de necesidades es el primer paso en el proceso de reflexión. En este paso se pretende, que a partir de la identificación de necesidades que todos/as del equipo realicemos podamos llegar a construir una identificación colectiva.
- La categorización de las necesidades que consiste en la realización de una determinada clasificación presentada en categorías significativas. Cada categoría debe insertar las necesidades que puedan solucionarse de un modo similar en el mismo plan de acción, aunque se diferencien en algún aspecto.
- La priorización de las necesidades en donde se va a ordenar según la categorización que las necesidades van a abordar el primer problema, luego el segundo y así sucesivamente. Aquí se intenta recoger todas las necesidades detectadas por los miembros de la comunidad educativa para posteriormente llegar a un consenso. Para llevar a cabo esta priorización hay que analizar la tabla anterior de las categorías y observar la cantidad de necesidades que se deposita en cada una así determinaremos cuales tienen más relevancia.

Seguidamente, vamos a exponer una tabla (DAFO) en donde a partir de las debilidades extraídas del trabajo realizaremos las amenazas, fortalezas y las oportunidades.

<p style="text-align: center;"><b>Debilidades Interno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No se ha hecho un proyecto concreto sobre la autonomía</li> <li>- Tendrán que trabajar tanto con los usuarios como con las familias.</li> <li>- Los profesionales del centro no cuentan con conocimientos suficientes para esta problemática.</li> <li>- Tendrán que centrarse más en cada usuario, ya que cada uno tendrá una autonomía diferente.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Amenazas Externo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los usuarios no participan en actividades cotidianas (ir a comprar, fregar la losa, hacer la cama, etc.)</li> <li>- Poco interés por parte de las familias y los usuarios</li> <li>- Sobre protección por parte de las familias</li> <li>- Miedo al cambio por parte de los usuarios y las familias</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Fortalezas Interno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El centro cuenta con los recursos necesarios.</li> <li>- El centro ha detectado la problemática</li> <li>- El centro cuenta con cursos de participación ciudadana.</li> <li>- El centro busca en todo momento la inserción laboral de los usuarios.</li> <li>- Para los usuarios la institución es el medio más eficaz para formarse y adentrarse en el mercado laboral</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Oportunidades Externo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboración por parte de las familias</li> <li>- Las familias quieren fomentar la autonomía de sus hijos</li> <li>- Cuentan con ayudas externas del cabildo</li> </ul>

Una vez realizado el cuadro priorizaremos utilizando la técnica diamante las necesidades que más se hayan repetido colocándolas por orden de prioridad son las siguientes:

- Capacitar para la vida autónoma e independiente a las personas con discapacidad intelectual. (I)
- Ofrecer empleo con apoyo fomentando la autonomía de los usuarios. (VI)
- Crear un plan para acabar con el miedo al cambio por parte de las familias y los usuarios. (X)
- Desarrollar un proceso de orientación para los usuarios sobre actividades en la vida cotidiana. (V)
- Ayudar a los usuarios que tengan poca autonomía. (XII)
- Motivar al alumnado con actividades lúdicas. (VII)
- Fomentar la colaboración de las familias (IX)

- Ofrecer los recursos necesarios para que los usuarios desarrollen su independencia. (III)
- Potenciar la autonomía de los usuarios en su vida cotidiana. (XI)
- Llevar a cabo ayudas para concienciar a las familias de incrementar la autonomía de sus hijos. (II)
- Fomentar el desarrollo de estrategias para favorecer la independencia de las personas con discapacidad intelectual. (VIII)
- Identificar las necesidades de cada usuario, para planificar procesos centrados en cada persona. (IV)

Y, para terminar, tras haber realizado la técnica del diamante, la necesidades han quedado priorizadas de la siguiente manera:

I. Capacitar para la vida autónoma e independiente a las personas con discapacidad intelectual.

II. Llevar a cabo ayudas para concienciar a las familias de incrementar la autonomía de sus hijos.	III. Ofrecer los recursos necesarios para que los usuarios desarrollen su independencia.
--	--

IV. Identificar las necesidades de cada usuario, para planificar procesos centrados en cada persona.	V. Desarrollar un proceso de orientación para los usuarios sobre actividades en la vida cotidiana.	VI. Ofrecer empleo con apoyo fomentando la autonomía de los usuarios.
--	--	---

VII. Motivar al alumnado con actividades lúdicas.	VIII. Fomentar el desarrollo de estrategias para favorecer la independencia de las personas con discapacidad intelectual.	IX. Fomentar la colaboración de las familias
---	---	--

X. Crear un plan para acabar con el miedo al cambio por parte de las familias y los usuarios.	XI. Potenciar la autonomía de los usuarios en su vida cotidiana.
---	--

XII. Ayudar a los usuarios que tengan poca autonomía.

### **Primera fase: Los cimientos**

Objetivo General	Fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral.
Objetivos Específicos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Que los usuarios conozcan los contextos de independencia, contexto familiar, contexto social y contexto laboral.</li><li>2. Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.</li><li>3. Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)</li></ol>

### **Segunda fase: Los pilares**

Objetivo General	Entrenar habilidades para la vida independiente en personas con discapacidad intelectual.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fomentar destrezas en el contexto familiar.</li><li>2. Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social</li><li>3. Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral</li></ol>

### **Tercera fase: El arquitecto de su propio destino**

Objetivo General	Ofrecer empleo con apoyo fomentando la autonomía de los usuarios.
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.</li><li>2. Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo</li><li>3. Dar a conocer a los usuarios distintas plataformas para la búsqueda activa de empleo.</li></ol>

## Proyecto “Construyendo juntos”

<b>FASE 1: Los cimientos</b>	
Objetivo: Fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral.	
Objetivos específicos	Metas
Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que entiendan el significado de autonomía</li> <li>2. Que los usuarios conozcan actividades que pueden realizar de manera autónoma en su contexto familiar.</li> <li>3. Que aprendan herramientas para ser autónomos en el contexto social</li> <li>4. Que los usuarios entiendan diferentes estrategias y herramientas para la autonomía en el contexto laboral.</li> </ol>
Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.</li> <li>2. Que los usuarios y sus familias aprendan a trabajar de forma conjunta para desarrollar la autonomía de los usuarios.</li> <li>3. Que las familias ayuden a sus hijos a mejorar sus destrezas y habilidades aumentando su autonomía.</li> </ol>
Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que practiquen su comprensión lectora</li> <li>2. Que los usuarios mejoren su capacidad conversacional</li> <li>3. Que los usuarios aumenten su autoestima al desarrollar su autonomía</li> <li>4. Que el colectivo avive su creatividad</li> </ol>

## FASE 2: Los pilares

Objetivo: Entrenar habilidades para la vida independiente en personas con discapacidad intelectual.

Objetivos específicos	Metas
Fomenta destrezas en el contexto familiar.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Que los usuarios practiquen actividades y habilidades que pueden realizar en su vida cotidiana y familiar.</li><li>2. Que los usuarios comiencen a realizar tareas de la vida cotidiana, (participación en tareas relacionadas con la comida, relacionadas con la limpieza del hogar, etc.)</li></ol>
Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Que los usuarios aprendan las habilidades básicas de interacción social, (saber pedir, dar las gracias, pedir perdón, aceptar responsabilidades, etc.)</li><li>2. Que profundicen en la expresión de emociones, sentimientos y opiniones.</li><li>3. Que aprendan los diferentes métodos de participación ciudadana</li></ol>
Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Que los usuarios aprendan la importancia de la responsabilidad laboral</li><li>2. Que conozcan buenos hábitos de higiene y presentación personal</li><li>3. Que los usuarios valoren la importancia de realizar correctamente su trabajo</li></ol>

<b>FASE 3: El arquitecto</b>	
Objetivo: Ofrecer empleo con apoyo fomentando la autonomía de los usuarios.	
Objetivos específicos	Metas
Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que sean capaces de reconocer sus capacidades y habilidades.</li> <li>2. Que aprendan a tomar decisiones respecto al contexto laboral</li> </ol>
Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que reconozcan el puesto de trabajo que puedan desempeñar de manera correcta.</li> <li>2. Que investiguen la formación obligatoria que piden para ese puesto de trabajo</li> <li>3. Que los usuarios contemplen las destrezas y habilidades que piden para ese puesto de trabajo.</li> </ol>
Dar a conocer a los usuarios distintas plataformas para la búsqueda activa de empleo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que los usuarios aprendan las diferentes plataformas que existen para encontrar empleo (InfoJobs, Enfoca empleo, Indeed, etc.)</li> </ol>

#### 4. Metodología

El Proyecto “**Construyendo Juntos**”, nace con el objetivo de fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral. Se llevará a cabo en el centro de Sinpromi, puesto que se encarga de realizar proyectos dirigidos a personas con discapacidad, para mejorar su formación y su posterior inserción laboral.

Todas las acciones formativas y actividades del proyecto irán encaminadas a aumentar la autonomía e independencia de las personas con discapacidad intelectual a través de un enfoque de igualdad y participación. Por ello, el proyecto se caracteriza por ser participativo, lúdico, inclusivo y colaborativo.

Estas acciones formativas estarán repartidas en seis meses, en los que los usuarios aprenderán a desarrollar su autonomía y adquirir habilidades y destrezas para una vida más independiente, para llevarlos a cabo en el contexto laboral.

Es un proyecto participativo porque sus acciones se dirigen a crear espacios apropiados para el intercambio entre los diferentes usuarios. A través de estos intercambios,

se pretende fomentar el aprendizaje de manera colaborativa, donde sea necesaria la participación de todos/as las personas para lograr los objetivos propuestos.

También es un proyecto que parte de la educación inclusiva, lo que implica que todos los participantes deberán aprender juntos con independencia de su nivel intelectual. Se reconoce la riqueza que aporta la diversidad, es decir, lo que puede aportar cada persona. Por último, es un proyecto sostenible, pues no solo pretende que los aprendizajes y la toma de conciencia sobre los usuarios perduren a lo largo del tiempo, sino que también se desarrolla mediante recursos materiales y humanos disponibles y de fácil acceso, cuyo uso no compromete las necesidades que puedan surgir en el futuro.

La principal ventaja del proyecto es su carácter lúdico, a través de esto se pretende despertar el interés y fomentar la participación de los usuarios. En las personas con discapacidad, puede afectar la falta de motivación, y puede llevar al rechazo de actividades pasivas o con mucha teoría. Por ello, el planteamiento de actividades recreativas y que llamen la atención, se enfoca hacia la motivación de los participantes.

Por otra parte, se plantean una serie de ventajas que fomentan la participación e implicación de las familias, que podrá, ayudar a que los usuarios fomenten su autonomía en el contexto familiar. Se plantean una serie de reuniones periódicas en grupo para analizar el desarrollo del proyecto, las dificultades que surgen, las soluciones que se pueden aportar, etc. En la primera reunión se presenta el programa y se explican los diferentes componentes de este. En las siguientes reuniones se van explicando diferentes contenidos del proyecto y se van abordando distintos temas relacionados con la autonomía, para que las familias puedan ayudar a sus hijos. La última reunión grupal del curso se destinará a efectuar una valoración de la primera fase del proyecto. Además de las reuniones grupales se establecen mecanismos de relación individual, a través de reuniones individualizadas con cada familia, en caso necesario.

Para lograr todo lo anterior, el proyecto lanza un reto a las personas con discapacidad intelectual: “Construir juntos”, que tiene como fin que los usuarios sean capaces de construir con el tiempo y perseverancia su independencia y autonomía a través de las diferentes actividades. La aceptación del reto conlleva el desarrollo de tres fases, concretadas en tres acciones formativas:

- Fase I: “Los cimientos”. En esta fase, los usuarios deberán comprender el significado de autonomía, así como los diferentes contextos de autonomía (familiar, social y laboral). Esta fase, el inicio de una construcción fructífera encaminada hacia un objetivo, que en este caso es que los usuarios sean capaces de conseguir una autonomía.
- Fase II: “Los pilares”. En esta fase se pretende que los participantes tengan la oportunidad de aprender a identificar las habilidades y capacidades para que los usuarios pongan en práctica su autonomía. Puesto que es la base fundamental para poder construir su autonomía e independencia hacia un futuro.
- Fase III: “El arquitecto”. Es la tercera y última fase. Se asocia a la búsqueda de empleo. Puesto que, llegados a este puesto, los usuarios deben ser los arquitectos de su propio destino.

En la fase III, se desarrollarán todas las capacidades, habilidades y conocimientos adquiridos en las anteriores, desarrollando la capacidad de toma de decisiones y autonomía a

través de la búsqueda y elección de un puesto de trabajo que esté orientado a sus necesidades y competencias.

Durante las fases se llevará a cabo un diario de campo para cada alumno, que servirá para establecer qué nivel de autonomía tiene cada usuario, de esta manera se evaluará su evolución a lo largo del proyecto. Anexo (1)

El Proyecto “Construir juntos” tiene una duración total de 88 horas, se podrá aumentar o disminuir la cantidad de horas de formación, según las necesidades y las dificultades de los participantes. Estas serán repartidas en seis meses y que se concretarán en tres acciones formativas diferentes. Las horas están distribuidas de manera que, las sesiones irán de más a menos, la primera acción formativa ocupa la suma de 45 horas (sesiones de 3 horas/diarias (lunes, miércoles y jueves) y de 2 horas/diarias (los jueves), 4 días a la semana. 4 semanas.). La segunda acción formativa, se desarrollará en 24 horas (sesiones de 2 días a la semana, de 3 horas, durante 2 semanas (Del 11 al 20 febrero (martes y jueves)) y posteriormente sesión de 1 vez a la semana de 3 horas, durante 2 semanas (el 6 de marzo)). La última acción formativa ocupará 18 horas (comenzamos a realizar sesión de 1 vez a la semana de 3 horas, durante 2 semanas (el 13 de marzo) y después sesión de 2 veces al mes, 3 horas hasta consolidar objetivos (3 y 17 abril. 8 y 22 mayo. 5 y 19 junio)). Tras terminar, se dará una última sesión de una hora para la entrega de diplomas y reflexionar sobre lo aprendido.

La primera fase se realizará a partir del del 13 de enero hasta el 6 de febrero. La segunda fase se realizará del 11 de febrero al 6 de marzo. Por último, la tercera acción formativa se llevará a cabo a partir del 13 de marzo hasta el 19 de junio.

La metodología que se aplicará durante la intervención de este proyecto responde al modelo participativo. Este modelo permite incentivar la implicación de las familias y la motivación de las personas con discapacidad intelectual, de manera que el aprendizaje sea construido entre todos.

Asimismo, el enfoque metodológico es concienciador, pues se orienta a concienciar tanto a las familias como a los usuarios sobre la importancia de la autonomía, así como ayudarlos a su independencia mediante la adquisición de conocimientos y la vivencia de una experiencia que les permita transformarse y lograr un crecimiento personal.

## 5. Planificación de actividades

### Fase 1

#### FICHA DE ACTIVIDAD 1

NOMBRE	<i>¿Nos adentramos en una vida independiente?</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que entiendan el significado de autonomía
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar esta actividad, se les expondrá a los usuarios un video interactivo para que entiendan el concepto general de autonomía.</p> <p>Una vez finalizado el video, se le entregará a cada integrante un folio con un ejemplo de autonomía, para que seguidamente cada persona escriba otro ejemplo de lo que consideran que es la autonomía y comprobar si han entendido el concepto de independencia. Una vez que todos los usuarios hayan escrito en sus folios, se expondrá de forma colaborativa, cada uno de los ejemplos, para ayudarse y aprender entre ellos.</p>
Duración	1 hora y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 2

NOMBRE	<i>La autonomía</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral
Metas	Que entiendan el significado de autonomía

Descripción secuenciada	<p>Para comenzar esta actividad, una vez que ya tienen una idea general sobre el concepto de autonomía, cada usuario ha de buscar en internet, la definición de lo que es autonomía. Mientras que los integrantes comienzan a buscar dicha información, se prepara una tabla realizada con cartulina, donde se expondrán las diferentes definiciones.</p> <p>Una vez finalizada la tabla, se hará una puesta en común con todas las ideas que, cada uno de los participantes han creído oportunas.</p>
Duración	1 hora y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 3

NOMBRE	<i>Mi rutina</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral
Metas	Que entiendan el significado de autonomía
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica, se comenzará, dándoles a los participantes individualmente unas imágenes de situaciones cotidianas en el hogar, de esta forma, cada usuario deberá ordenar de manera secuenciada dichas imágenes desde que se levantan hasta que se acuestan.</p> <p>Seguidamente, se les dará un periodo de tiempo para que sean capaces de ordenar las mismas.</p> <p>Una vez que hayan finalizado la actividad, cada uno de los usuarios expondrán de manera individual de qué forma han ordenado esas imágenes y para finalizar, se hará un pequeño debate entre toda la clase.</p>
Duración	1h y media

Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 4

NOMBRE	<i>Diario de campo</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios conozcan actividades que pueden realizar de manera autónoma en su contexto familiar
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, se comenzará explicando el diario de campo que van a realizar los participantes durante todo el proyecto. Entre toda la clase, se realizará un diario de campo, que crearán ellos mismo desde el inicio, con ayuda de los profesionales del proyecto y de una plantilla que estará presente en caso de alguna duda. De esta forma crearán entre todo ese diario, que tendrán que rellenar a lo largo de la semana. En este diario se crearán varias acciones que desarrollan tanto en el contexto familiar como en el social. Una vez terminado el diario que se ha realizado se aportará una copia a cada alumno, una vez por semana, en este caso los viernes.</p> <p>Con el diario de campo, se comprobará al final de las sesiones, si los participantes han aumentado su autonomía en las diferentes actividades propuestas en el diario. Ejemplo de diario de campo Anexo (1)</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Toda la clase
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 5

NOMBRE	<i>Teatro</i>
--------	---------------

Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios conozcan actividades que pueden realizar de manera autónoma en su contexto familiar.
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar, se le dará a cada participante en un folio, una escena propia de la vida en el hogar, desde la hora del desayuno, hacer las camas, ir de excursión, etc. En grupos de tres personas, tendrán que realizar la escena que le haya tocado. Una vez que cada grupo ya tenga asignada su escena, tendrán un periodo de tiempo para que se aprendan la escena que deben representar. Seguidamente, el resto de la clase deberá ir diciendo lo que está sucediendo, contando con la colaboración del profesional, se acuerda hacer la segunda parte de la sesión que consiste en que los usuarios comenten delante del resto de sus compañeros, lo que han hecho el día anterior o alguna experiencia que hayan vivido, con el fin de que cuando llegan a la clase sus compañeros no los escuchen, no los miren, no le pregunten, que hablen entre ellos, etc. Después comentaremos cómo se han sentido y qué cambiarían de esa actividad que acaban de realizar.</p> <p>Esta actividad está adaptada para cualquier tipo de discapacidad y movilidad.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 6

NOMBRE	<i>Mis normas en mi hogar</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios conozcan actividades que pueden realizar de manera autónoma en su contexto familiar.

Descripción secuenciada	En esta actividad, de forma individual cada participante deberá escribir en un papel las normas que tienen establecidas en el hogar y de qué manera se reparten. Una vez que cada alumno tenga sus normas escritas, se realizará un debate en común, donde cada usuario deberá explicar sus normas del hogar, así con cada uno de los participantes.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 7

NOMBRE	<i>¿Somos empáticos?</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que aprendan herramientas para ser autónomos en el contexto social
Descripción secuenciada	En esta dinámica, se les presentará una serie de preguntas donde cada usuario deberá de analizar de qué manera se deben de comportar con sus compañeros dentro del aula. Por ejemplo, si dicen “hola” al entrar, si son amables con sus compañeros, si piden las cosas con un “por favor”, etc. Una vez terminada la actividad, se expondrá un debate en el que cada usuario deberá de decir de qué manera se sienten más cómodos cuando una persona se dirige a hablar con ellos. De esta manera se fomentará que los usuarios se pongan en el papel de la otra persona a la hora de hablar con respeto.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 8

<b>NOMBRE</b>	<b><i>Practiquemos la comunicación</i></b>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que aprendan herramientas para ser autónomos en el contexto social
Descripción secuenciada	Para comenzar, se les pondrá un video donde habrá escenas de situaciones donde podrán observar la comunicación asertiva, agresiva y pasiva. De esta manera cada alumno podrá distinguir cuál es la forma de comunicación más acertada. Para terminar la actividad, los profesionales del proyecto les harán una breve explicación sobre la comunicación agresiva, la asertiva y la pasiva para que sean capaces de distinguir cual es la mejor forma de comunicación.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### **FICHA DE ACTIVIDAD 9**

<b>NOMBRE</b>	<b><i>La lenteja</i></b>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que aprendan herramientas para ser autónomos en el contexto social
Descripción secuenciada	Esta dinámica consiste en plantar una lenteja con el fin de que desarrolle cada usuario el compromiso, la responsabilidad y el trabajo en equipo. En esta actividad tendrán que dividirse en cuatro grupos que crearán ellos mismos, de esta manera cada grupo deberá de plantar dos lentejas. Seguidamente, deberán de crear una plantilla dividiéndose cada uno el día que tienen que regar la planta, cada vez que un usuario lo haya hecho, deberá de rellenar la casilla para comprobar que lo ha realizado, y así sucesivamente con cada uno de los participantes de cada grupo.

	De esta forma, se pretende conseguir que exista un compromiso que fomente la responsabilidad individual y la cooperación.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### ACTIVIDAD 10

NOMBRE	<i>Ronda de preguntas</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios entiendan diferentes estrategias y herramientas para la autonomía en el contexto laboral.
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar esta actividad, se realizarán varias preguntas de reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo ha sido tu experiencia laboral o de alguna situación cercana que conozcas?</li> <li>2. ¿Qué esperas cuando te adentres en el mundo laboral?</li> <li>3. ¿Tienes algún miedo a la hora de realizar un trabajo?</li> <li>4. ¿Qué puesto de trabajo te gustaría desempeñar?</li> <li>5. ¿Qué puesto no te gustaría realizar?</li> <li>6. ¿Crees que necesitan una mayor formación para desempeñar tu trabajo?</li> <li>7. ¿En caso de que sea Sí, qué formación crees que es la que te falta?</li> <li>8. ¿Cómo te visualizas en tu futuro profesional?</li> <li>9. ¿Cómo esperas que te ayude esta formación?</li> </ol> <p>Una vez finalizadas dichas preguntas, se hará una breve reflexión sobre lo que han comentado teniendo en cuenta las diferentes situaciones de cada usuario para seguir trabajando en los aspectos que más necesiten.</p>

Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 11

NOMBRE	<i>¿Nos vestimos?</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios entiendan diferentes estrategias y herramientas para la autonomía en el contexto laboral.
Descripción secuenciada	Para empezar la actividad, cada usuario deberá decir cómo se vestirán ellos para ir a trabajar. Se les dará un periodo de tiempo para que reflexionen sobre la respuesta. Seguidamente, cada usuario expondrá su respuesta que crea más correcta. Posteriormente, se les ofrecerá una serie de imágenes de distintas personas y aspectos vestidos de una manera más profesionales y más casual, de esta forma podrán detectar visualmente la diferencia entre una vestimenta más profesional y otra más de la vida cotidiana. Tendrán que reflexionar entre todos, para poder llegar a un acuerdo de cuál es la vestimenta más apropiada para ir a trabajar.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### ACTIVIDAD 12

NOMBRE	<i>¿Seré capaz de resolverlo?</i>
Objetivo	Que los usuarios conozcan los contextos de independencia en el contexto familiar, contexto social y contexto laboral.
Metas	Que los usuarios entiendan diferentes estrategias y herramientas para la autonomía en el contexto laboral.
Descripción secuenciada	En esta dinámica, en primer lugar, en la pizarra del aula habrá dos cartulinas de diferentes colores, por un lado, la cartulina azul con situaciones laborales fáciles de resolver y por otro lado, la cartulina roja, con situaciones complicadas. De forma individual, cada miembro deberá de ser capaz de resolver cada situación que le toque, habrá unas más fáciles que otras.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 13

NOMBRE	<i>Empezamos el cambio</i>
--------	----------------------------

Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.
Descripción secuenciada	<p>Esta actividad consiste en visualizar el video “La familia en el proceso de rehabilitación de la persona con discapacidad”;  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ewwM5tm0DHY">https://www.youtube.com/watch?v=ewwM5tm0DHY</a></p> <p>Este video muestra cómo una persona con síndrome de Down cuenta cómo tendrían que comportarse los padres con sus hijos.</p> <p>Al finalizar el video se les pedirá opinión a las personas destinatarias acerca del video. Y se comentarán cómo actúan ellos con sus hijos, para que entiendan la importancia de la autonomía de sus hijos.</p>
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 14

NOMBRE	<i>Diario de campo</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad se les mostrará el diario de campo que han creado sus hijos, para en caso de que sea necesario añadir alguna actividad más que puedan realizar de manera autónoma.</p> <p>Posteriormente, las familias tendrán que comentar que tipo de actividades realizan sus hijos, si ayudan en las tareas de casa, si salen solos, etc.</p>

Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 15

NOMBRE	<i>¿Qué piensas?</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica se plantean una serie de preguntas a los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Como se imaginan el futuro de sus hijos?</li> <li>- ¿Qué miedos tienen sobre ellos?</li> <li>- ¿Creen que dejan la suficiente autonomía a sus hijos?</li> <li>- ¿Cómo organizan las tareas de casa?</li> <li>- ¿Cómo creen que pueden desarrollar la independencia de sus hijos?</li> </ul> <p>Tras contestar estas preguntas, se hará una reflexión entre todos los padres, para conocer los diferentes puntos de vista y cómo lo vive cada uno.</p>
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 16

NOMBRE	<i>¿Conozco a mi hijo?</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.

Metas	Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.
Descripción secuenciada	En esta actividad le pediremos a los alumnos que escriban en un papel algo que siempre han querido hacer, ejemplo: ir al cine con mis amigos, comprar yo solo, ir a la playa, etc. Posteriormente, se les pasará ese papel a las familias, pero de forma aleatoria. Los padres tendrán que leer uno a uno, lo que está escrito en su papel, y el padre que piense que lo que se dice, es de su hijo, pues pedirá ese papel. Una vez que cada padre tenga el papel con lo que han creído que ha puesto su hijo, los alumnos tendrán que comprobar sus padres han acertado. De esta forma, trabajaremos la relación entre padres e hijos. Y los padres descubrirán lo que necesitan sus hijos.
Duración	1 hora y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 17

NOMBRE	<i>! ¡Reflexionemos!</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los padres se conciencien de la importancia de dar autonomía e independencia a sus hijos.
Descripción secuenciada	Esta actividad consiste en visualizar el video “Ian, una historia que nos movilizará”; <a href="https://youtu.be/6dLEO8mwYWQ">https://youtu.be/6dLEO8mwYWQ</a> Este video es un corto que muestra la historia de un niño con discapacidad que lucha por afrontar sus barreras y lo consigue. Al finalizar el video se le pedirá opinión a las personas destinatarias acerca del video.

	<p>Posteriormente, se le dará una serie de preguntas, para conseguir que los padres reflexionen sobre la autonomía de sus hijos y la importancia que tiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Alguna vez han sentido que le creas barreras a tu hijo?</li> <li>- ¿Tienen en cuenta la opinión de sus hijos?</li> <li>- ¿Qué piensan de la sobreprotección? ¿Es buena o mala?</li> <li>- ¿Qué actividades dejáis hacer a vuestros hijos de forma autónoma? ¿Crees que son suficientes?</li> <li>- ¿Cómo le afecta el miedo a la hora de dejar autonomía a sus hijos?</li> <li>- ¿Qué cambiarían en la forma de tratar a vuestros hijos? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Tu hijo te cuenta cómo se siente?</li> <li>- Cuando tu hijo fracasa en alguna tarea, ¿Como es tu manera de actuar con él?</li> <li>- Cuando tu hijo hace algo mal, ¿Qué haces?</li> <li>- ¿Dejas tiempo para que tu hijo haga las cosas por sí solo o estás pendiente de él?</li> </ul> <p>Con estas preguntas se quiere conseguir que sean los mismos padres mediante la escucha de opiniones diferentes, cambien de mentalidad o al menos que entiendan la importancia que tiene para el futuro de sus hijos que les dejen autonomía.</p>
Duración	1 hora y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 18

NOMBRE	<i>Rueda de reconocimiento</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los usuarios y sus familias aprendan a trabajar de forma conjunta para desarrollar la autonomía de los usuarios

Descripción secuenciada	<p>En esta actividad crearemos un espacio de confianza en el cual cada padre con su hijo se reunirá, para trabajar de forma conjunta. El profesional tendrá que proponer un tema de conversación para que tengan entre ellos, ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hablemos de miedos</li> <li>- Hablemos de cómo nos sentimos</li> <li>- Hablemos de cosas que no nos gustan del otro</li> <li>- Hablemos de situaciones que nos han hecho sentir incómodos</li> <li>- Hablemos de mi autonomía o como me gustaría que fuera</li> <li>- Hablemos de que piensa el uno del otro</li> <li>- Hablemos de cómo te sientes cuando no te dejan hacer ciertas cosas por sí solo</li> <li>- Hablemos de cosas que no cambiarías del otro</li> <li>- Hablemos de lo más que nos gusta del otro</li> </ul> <p>Para finalizar, se preguntará a cada alumno y a cada padre o madre como se han sentido y si han comprendido la perspectiva de sus hijos.</p> <p>Se le explicara la actividad que deberán tener hechas para la siguiente clase y las pautas a seguir.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Cada familia con su hijo
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 19

NOMBRE	<i>¡Elige tú!</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los usuarios y sus familias aprendan a trabajar de forma conjunta para desarrollar la autonomía de los usuarios
Descripción secuenciada	En esta actividad como se ha planteado en el día anterior, los usuarios y sus familias tienen que crear una actividad que se pueda realizar en el aula. Una vez hayan creado la actividad

	tendrán que compartirla con el resto de los compañeros y las familias. Se le ofrecerán unas pautas para que creen las actividades, ejemplo: que la actividad trabaja la confianza, otra actividad que trabaje las emociones, etc.
Duración	1h y media
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 20

NOMBRE	<i>Familiarízate</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que los usuarios y sus familias aprendan a trabajar de forma conjunta para desarrollar la autonomía de los usuarios
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica, se les presentará a cada usuario diferentes episodios, como, por ejemplo:</p> <p>Episodio 1: tareas domésticas</p> <p>Episodio 2: relación padre-hijos</p> <p>Episodio 3: hora de llegada a casa</p> <p>Seguidamente, se presenta el primer episodio, y a cada grupo se les pregunta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué veis en cada episodio?</li> <li>- ¿Cómo se siente cada uno de los personajes?</li> </ul> <p>Terminada la reflexión con cada uno de los episodios, cada miembro del grupo explicará si en cada ámbito presentado en los episodios tiene conflictos con sus familiares. Una vez que hayan realizado todas las situaciones. se les dará un folio con una tabla, por un lado, está la mano tendida (por ejemplo, Cuando se escucha activamente, cuando se hace una valoración positiva del familiar fomentando un cambio de actitud, entre otros). Y, por otro lado, la mano cerrada (cuando se ignora lo que ocurre, cuando se chantajea afectivamente, etc.) consiste en que cada miembro deberá poner cada episodio en la casilla que crea más oportuna.</p>

	Al finalizar la actividad, se le explicará a cada usuario, que, para el siguiente día, deberán crear una actividad para sus familiares.
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 21

NOMBRE	<i>Crea tu familia</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que las familias ayuden a sus hijos a mejorar sus destrezas y habilidades aumentando su autonomía.
Descripción secuenciada	En esta actividad, se deberá realizar una manualidad, donde cada usuario con plastilina, tendrán que crear a sus familiares ( 3 personas aprox). Se les dará un largo tiempo para que cada participante cree a sus familiares. Una vez que hayan terminado, cada participante deberá explicar quién es cada persona, y que le aporta.
Duración	1 hora
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 22

NOMBRE	<i>Construimos nuestra torre</i>
--------	----------------------------------

Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que las familias ayuden a sus hijos a mejorar sus destrezas y habilidades aumentando su autonomía.
Descripción secuenciada	<p>Esta actividad, en primer lugar, se dividirá la clase por familias, además, estarán como observadores de la actividad, los profesionales, que tomarán nota de cómo se está realizando la actividad.</p> <p>Los observadores deberán evaluar de esta manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La estética de la torre</li> <li>- La estabilidad y altura de la torre</li> <li>- La autonomía del usuario (si realiza la actividad sin ayuda de sus padres)</li> </ul> <p>Se les dejará un tiempo de 15 minutos para que hagan la torre de papel. Esta torre debe sostenerse por sí sola y solo se pueden utilizar los materiales asignados (cartulina, cinta adhesiva y tijeras). Una vez finalizada la actividad, los observadores evaluarán cada torre, quien haya obtenido más puntos, será el ganador de la dinámica.</p>
Duración	30 minutos
Agrupación	Por familias
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 23

NOMBRE	<i>Roll-playing</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que las familias ayuden a sus hijos a mejorar sus destrezas y habilidades aumentando su autonomía.
Descripción secuenciada	En esta actividad vamos a plantearles a las familias y a los alumnos situaciones ficticias. Tendrán que colocarse en grupos de cuatro, es decir, cada padre o madre con su hijo, más otro padre o madre con su hijo. Se les dará una situación, por

	<p>ejemplo, llamar a una pizzería, tendrán que repartirse el papel que quiere tener cada alumno, el papel de ser repartidor y el otro tendrá que hacerse pasar por el que pide la pizza. Para ello contarán con la ayuda de sus padres. Que tendrán que ayudarles a crear una conversación entre ambos. A cada grupo de 4 se le dará una situación diferente. Cuando todos los grupos terminen de prepararse su papel, pasarán a mostrar la conversación que se han preparado al resto de la clase.</p> <p>Con esto conseguiremos que aprenderán a entablar una conversación y habilidades comunicativas para su vida cotidiana.</p>
Duración	1 horas y media
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 24

NOMBRE	<i>Escucha activa</i>
Objetivo	Acercar a las familias para fomentar la independencia de sus hijos.
Metas	Que las familias ayuden a sus hijos a mejorar sus destrezas y habilidades aumentando su autonomía.
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica, se les explicará a los usuarios lo que significa el término escucha activa, (escuchar cuidadosa y atentamente y estar seguro de que se ha entendido y si no es así preguntar”), del porqué es tan importante adquirir esta habilidad, etc.</p> <p>Esta actividad consiste en hacer una especie de teatro en el que intervengan las familias y los usuarios, de esta manera actuarán como una persona que tiene un problema y que está pidiendo consejo y ayuda. Una vez que hayan realizado cada grupo sus escenas, se abrirá un debate con preguntas a reflexionar.</p> <p>Para finalizar la actividad, se les expondrá diferentes imágenes con el fin de que los usuarios identifiquen en las que hay escucha activa y en las que no, siempre justificando su respuesta.</p>

Duración	1 hora y media
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 25

NOMBRE	<i>¡Lee y comprende!</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que practiquen su comprensión lectora
Descripción secuenciada	En esta actividad se procederá a leer un texto, en el que además de practicar su comprensión lectora, de desarrollar su capacidad de atención. Posteriormente se le harán preguntas relacionadas con aspectos del texto, que tendrán que contestar, se les retirara el texto para que contesten las preguntas. Al finalizar, se les pedirá que hagan un resumen del texto que han leído.
Duración	1 hora y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 26

NOMBRE	<i>¡Nuestro diccionario!</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que practiquen su comprensión lectora
Descripción secuenciada	En esta actividad usaremos el diccionario para averiguar el significado de palabras que no conozcan o sobre las que no conocen su significado. Podemos apoyarnos en la actividad anterior, durante la lectura del texto, cuando un usuario pregunta por el significado de una palabra, el profesional explica brevemente su significado, comentando que, al finalizar la lectura, se volverá a comentar dicha palabra. Para que, de esta manera, cada usuario vaya creando su propio diccionario. Esta actividad se puede ir desarrollando a lo largo de la formación, siempre que tengan dudas sobre el significado de alguna palabra.
Duración	Media hora
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 27

NOMBRE	<i>Relaciona conceptos</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que practiquen su comprensión lectora
Descripción secuenciada	Consiste en asociar palabras con sus respectivas definiciones. Es decir, se les dará una ficha con diferentes palabras junto con sus definiciones desordenadas, por lo tanto, tendrán que unir cada palabra con la definición correcta.

	Cuando terminen se hará una reflexión en grupo, para comentar si les ha sido fácil y qué palabras nuevas han aprendido, para posteriormente plasmarlas en el diccionario que esté creando cada alumno.
Duración	1 hora
Agrupación	Individual y segunda parte grupal
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 28

NOMBRE	<i>Mantengamos una conversación</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que los usuarios mejoren su capacidad conversacional
Descripción secuenciada	<p>En primer lugar, los usuarios tendrán que proponer un tema de conversación y que en pequeños grupos se converse sobre él. Posteriormente, se les realizará una serie de preguntas como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Te Qué pensáis que es importante para aprender a conversar?</li> <li>● ¿Creéis que es importante conversar? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Con quiénes os gusta conversar? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Es importante la conversación en las relaciones humanas? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Crees que la conversación ayuda a desarrollar nuestro conocimiento sobre diferentes temas? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Contribuye la conversación a conocernos mejor? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Te gusta conversar? ¿Por qué?</li> <li>● ¿Crees que tus habilidades para conversar pueden</li> </ul>

	<p>mejorar? ¿Qué podemos tener en cuenta para mejorar nuestra conversación?</p> <p>Para finalizar, se realizará una breve reflexión sobre las preguntas realizadas.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Pequeños grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 29

NOMBRE	<i>El encuentro</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que los usuarios mejoren su capacidad conversacional
Descripción secuenciada	En esta actividad, tendrán que realizar un role playing. Se dividirán en grupos de tres, se les asignará una situación, por ejemplo, un encuentro casual en la calle, una quedada en una cafetería, etc. Para que de esta forma comienzan una conversación entre ellos, fomentando la comunicación y la improvisación.
Duración	1 hora y media
Agrupación	Grupos de tres personas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA DE ACTIVIDAD 30

<b>NOMBRE</b>	<b><i>Conociéndonos</i></b>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
<b>Metas</b>	Que los usuarios mejoren su capacidad conversacional
Descripción secuenciada	En esta dinámica, se divide las clases en parejas, una vez que ya están las parejas hechas, se les facilitará una serie de preguntas que tendrán que realizar a la otra persona, como, por ejemplo; cuál es su color favorito, qué comida es su favorita, etc, para que de esta manera entablen una conversación. Cuando terminen de hacerse las preguntas, se le preguntará a cada usuario lo que ha contestado el otro sobre ellas.
<b>Duración</b>	1 horas y media
Agrupación	En parejas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 31

<b>NOMBRE</b>	<b><i>Reforcemos nuestros aspectos positivos</i></b>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
<b>Metas</b>	Que los usuarios aumenten su autoestima al desarrollar su autonomía
Descripción secuenciada	Para trabajar la autoestima, en esta actividad, se les dará una pequeña plantilla donde pondrá: Yo puedo: yo quiero: Yo sé: Yo tengo: Mis puntos fuertes:

	<p>Una vez que cada usuario tenga su plantilla, la rellenaran. Se les dará un tiempo para que puedan realizarla.</p> <p>Posteriormente, al final de la plantilla hay una papelera, donde cada participante deberá escribir los pensamientos negativos y los complejos. De esta manera, solo se quedarán con las cosas positivas y aquellas cosas que puedan mejorar.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 32

NOMBRE	<i>¿Como somos?</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que los usuarios aumenten su autoestima al desarrollar su autonomía
Descripción secuenciada	<p>A continuación, los usuarios tienen una serie de frases, que expresan las maneras de ser de las personas. En este caso cada usuario deberá tachar o rellenar la opción, que cada miembro crea que responde mejor al modo de como se ve a él mismo y como se siente.</p> <p>Posteriormente se les dará esa serie de frases como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suelo ser torpe</li> <li>- Tengo buena relación con mis compañeros de clase</li> <li>- Soy una persona divertida</li> <li>- Me pongo nervioso/a cuando no controlo una situación</li> <li>- Estoy descontento/a de mí mismo/a</li> <li>- Estoy convencido/a de que lograré mis propósitos</li> <li>- Creo que tengo más aspectos negativos que positivos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A la gente le gusta pasar rato conmigo</li> <li>- Cuando tengo problemas, casi siempre encuentro la manera de salir de ellos.</li> <li>- Lucho por conseguir lo que me propongo</li> </ul> <p>Estas frases las valoraran del 1 al 5, desde el 1 totalmente de acuerdo, hasta el 5 totalmente en desacuerdo.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 33

NOMBRE	<i>¿Qué visión tienen sobre mí?</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que los usuarios aumenten su autoestima al desarrollar su autonomía
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, comenzará dividiéndose en las mismas parejas como en la dinámica de “conociéndonos”. Se han relacionado las dos actividades porque ya estas parejas se conocen un poco más. De esta manera podrán realizar correctamente esta dinámica que consiste en que, tendrán que decir cuatro aspectos positivos de la otra persona. Una vez que ya tengan los rasgos hechos, se expondrá en toda la clase, para que de esta forma cada alumno comprenda los aspectos positivos que ven otras personas en él.</p> <p>Por último, se hará una pregunta de reflexión.</p>

	- ¿Por qué otras personas son capaces de ver los aspectos positivos que tenemos y nosotros mismos somos incapaces de encontrarlos?
Duración	1h y media
Agrupación	En parejas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 16

NOMBRE	<i>Crea tu propia historia</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que el colectivo avive su creatividad
Descripción secuenciada	En esta actividad, se dividirá la clase en grupos de cuatro personas. A continuación, se le dará a cada grupo unas imágenes de las cuales entre los miembros del grupo tendrán que crear una historia. Posteriormente, tendrán que compartir la historia que han creado con el resto de la clase.
Duración	1 hora y media
Agrupación	Grupos de 4 personas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 34

NOMBRE	<i>Cambiamos el final</i>
--------	---------------------------

Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que el colectivo avive su creatividad
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica, se dividirá a la clase en grupos de cuatro. A cada grupo se le pasará una historia con un final negativo que tendrán que leer. Tras comprender el texto, entre los componentes del grupo deberán crear un final que termine en algo positivo para esa historia. Al terminar, un miembro de cada grupo tendrá que contar la historia con el final que han creado.</p> <p>Para finalizar, se realizará una pregunta de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Creen que es posible que, de una situación negativa, podemos conseguir sacar aspectos positivos?</li> </ul>
Duración	1 hora y media
Agrupación	Grupos de cuatro personas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA DE ACTIVIDAD 35

NOMBRE	<i>El abecedario</i>
Objetivo	Aumentar la autonomía mejorando su calidad de vida mediante el logro de un bienestar emocional (comunicación, creatividad y autoestima)
Metas	Que el colectivo avive su creatividad
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, en primer lugar, habrá un recipiente con todas las letras del abecedario, Un profesional sacará al azar una letra y cada miembro de la clase deberá decir rápidamente una palabra real o imaginaria que comience con dicha letra y su significado positivo, así sucesivamente con cada participante. Seguidamente, se apuntarán en la pizarra las palabras que han creado cada miembro. Al finalizar todas las palabras, toda la clase tendrán que formar una frase con dichas palabras.</p>

Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

## FASE 2

### FICHA ACTIVIDAD 36

NOMBRE	<i>Reflexionar</i>
Objetivo	Fomenta destrezas en el contexto familiar.
Metas	Que los usuarios practiquen actividades y habilidades que pueden realizar en su vida cotidiana y familiar.
Descripción secuenciada	La actividad consiste en hacer un debate/lluvia de ideas/puesta en común de cómo piensan que deben comportarse en distintos contextos, como en el médico, en la calle dando un paseo, en el centro, etc. Una vez comentado entre todos, haremos un mural en una cartulina en el que aparezcan las normas básicas del aula, como sería: recoger los materiales, saludar cuando llegamos, colgar la chaqueta en la percha...

Duración	1 hora
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesional del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 37

NOMBRE	<i>Revisión diario de campo</i>
Objetivo	Fomenta destrezas en el contexto familiar.
Metas	Que los usuarios practiquen actividades y habilidades que pueden realizar en su vida cotidiana y familiar.
Descripción secuenciada	En esta dinámica trabajaremos sobre el diario de campo, ya que cada semana se le habrá dejado ese diario a cada alumno. Por lo cual, observaremos si han ganado autonomía desde que comenzó esta formación hasta ahora. Para finalizar se comentarán los avances de cada usuario y como se han sentido al realizar tareas que antes no hacían.
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 38

NOMBRE	<i>Organízate</i>
Objetivo	Fomenta destrezas en el contexto familiar.
Metas	Que los usuarios practiquen actividades y habilidades que pueden realizar en su vida cotidiana y familiar.

Descripción secuenciada	<p>Para comenzar esta actividad, se le proporciona a cada usuario una plantilla con varias preguntas, y con tres opciones a elegir, de esta manera cada usuario deberá colorear la respuesta que crea que será la correcta. Estas preguntas estarán relacionadas con situaciones de planificación, limpieza, ocio, hogar, conflictos, comunicación, etc. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué haces cuando terminas de comer? <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Dormir</li> <li>b) Limpiarse los dientes</li> <li>c) Sentarme en el sofá</li> </ul> </li> </ul> <p>Una vez realizadas todas las preguntas, el docente irá pregunta por pregunta, y que cada usuario diga en voz alta la opción que ha creído más oportuna, y así con cada uno de los usuarios, en el caso de que haya alguna respuesta incorrecta, el profesional abrirá un debate entre toda la clase para que opine el resto del grupo.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 39

NOMBRE	<i>Aprende a cocinar</i>
Objetivo	Fomenta destrezas en el contexto familiar.
Metas	Que los usuarios comiencen a realizar tareas de la vida cotidiana, (participación en tareas relacionadas con la comida, relacionadas con la limpieza del hogar, etc.)
Descripción secuenciada	Esta actividad es bastante dinámica, consiste en que intenten hacer un bizcocho de chocolate en sus casas con ayuda de los familiares. En primer lugar, se les dará en un folio, la preparación del bizcocho, pero estará desordenado. Cada usuario deberá reconstruir la preparación del bizcocho, para posteriormente poder realizarlo en sus casas.

	<p>Se les dará un periodo de tiempo. Una vez que he hayan finalizado, cada participante deberá decir en voz alta de qué manera lo ha ordenado. En caso de que este incorrecto se le ayudará. Y así con cada uno de los miembros.</p> <p>Para finalizar la dinámica, una vez que ya tengan su preparación del bizcocho, deberán hacerlo en sus casas y sacarle una foto para comprobar cómo les ha quedado y que traigan esa foto a clase para verlo junto con todos los compañeros.</p>
Duración	1 horas y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 40

NOMBRE	<i>Aprende a relacionar</i>
Objetivo	Fomenta destrezas en el contexto familiar.
Metas	Que los usuarios comiencen a realizar tareas de la vida cotidiana, (participación en tareas relacionadas con la comida, relacionadas con la limpieza del hogar, etc.)
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar esta actividad, se dividirá la clase en grupo de tres personas. En primer lugar, se le reparte a cada grupo una plantilla con las necesidades básicas junto con una caja que contendrá cartulinas con las tareas necesarias para cubrir esa necesidad. Cada grupo deberá desvelar las tareas domésticas que hay detrás de: asearse, comer, dormir, actividades que se realizan de manera casi automática a diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DORMIR: sábanas, ropa limpia, lavar, planchar, tender, hacer la cama, barrer el cuarto, etc....</li> <li>- COMER: ir a comprar, guisar, fregar la loza, poner la mesa., lavar mantel, barrer, fregar, cargar el lavaplatos, recoger el lavaplatos...</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ASEARSE: comprar champú, gel, maquinillas...lavar las toallas, cambiar las toallas, poner la lavadora, tender la ropa, planchar, limpiar la bañera...</li> </ul> <p>Para finalizar la actividad, se les harán varias preguntas de reflexión como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Que les ha parecido la actividad?</li> <li>- ¿Les ha parecido difícil o fácil?</li> <li>- ¿Han aprendido realizando esta actividad?</li> <li>- ¿Que cambiarían de la actividad?</li> </ul>
Duración	1 horas y 30 minutos
Agrupación	En grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 41

NOMBRE	<i>Resolución de conflictos</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que los usuarios aprendan las habilidades básicas de interacción social, (saber pedir, dar las gracias, pedir perdón, aceptar responsabilidades, etc.)
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar, se dividirá la clase en parejas, cada pareja tendrá un folio con dos situaciones en el ámbito social diferentes, uno de los componentes le leerá en alto la situación que está expuesta en el folio, y el otro componente deberá decir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que está bien hecho?</li> <li>- Si fueras tú, el/la que se encuentra en esa situación, ¿Qué harías?</li> <li>- De qué manera serías capaz de resolverla.</li> <li>- ¿Cómo crees que se siente cada persona en esa situación?</li> <li>- ¿De qué manera cambiarías la situación para correcta?</li> </ul>

	Una vez terminado la primera situación, seguidamente se realizará a la inversa. Cuando toda la clase haya terminado, se debatirá en común, con preguntas de reflexión, por ejemplo, ¿Que les ha parecido la actividad?, ¿Les ha gustado o no?, ¿Que cambiarían de la actividad?,etc..
Duración	1h y media
Agrupación	En parejas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 42

NOMBRE	<i>Nos ponemos en el papel del otro</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que los usuarios aprendan las habilidades básicas de interacción social, (saber pedir, dar las gracias, pedir perdón, aceptar responsabilidades, etc.)
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica, se colocan todos los usuarios sentados en forma de círculo. Seguidamente, cada componente arroja los dados; si la suma de los dos dados da un número par, entonces la persona que arrojó los dados debe confesar a su compañero de la derecha (o a quién designe el profesional) algo malo que haya hecho. Esto puede ser algo real o inventado. Luego, el compañero que se ha elegido debe decir de qué forma le perdonará. Por ejemplo: para perdonarte deberás.... pedir perdón o hacer alguna acción buena. En caso de que en los dados salga impar, tendrán que contar alguna historia en la que ellos sientan que no les han tratado con respeto y como han actuado en ese momento.</p> <p>La finalidad de la actividad es concienciar sobre la importancia de las responsabilidades sociales que tiene cada uno y que no actúen como a ellos no les gustaría que hicieran con ellos.</p>
Duración	1h y media

Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del Proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 43

NOMBRE	<i>El dominó de las emociones</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que profundicen en la expresión de emociones, sentimientos y opiniones.
Descripción secuenciada	<p>Esta dinámica consiste en jugar al dominó, cada ficha del dominó tendrá en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción. Se dividirá la clase en grupos de 4 personas. Tendrán que unir la emoción con la situación que la crea.</p> <p>Un ejemplo de las fichas es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte derecha: Desprecio</li> <li>- Parte izquierda: Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado.</li> </ul> <p>De esta manera, se conseguirá comprobar si los usuarios entienden cómo funcionan los sentimientos.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 44

NOMBRE	<i>Enfréntate a tus miedos</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que profundicen en la expresión de emociones, sentimientos y

	opiniones.
Descripción secuenciada	Para comenzar esta actividad, el profesional le dirá al grupo que piensen en un miedo sobre el mundo laboral o alguna situación de autonomía que no hayan sido capaces de llevarlo a cabo por dicha emoción, especialmente, que sea un miedo pequeño que no tenga una carga emocional. Seguidamente, cada usuario en una hoja representa dibujando o escribiendo la emoción. Una vez que todos los participantes hayan terminado, se recogerán los folios y se volverán a repartir aleatoriamente. Para finalizar la actividad, cada usuario uno a uno, explicará la representación que le haya tocado, como, por ejemplo, ¿Cómo definirías el dibujo? ¿a qué creen que se refiere esa interpretación?
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del centro

#### FICHA ACTIVIDAD 45

NOMBRE	<i>En la búsqueda de la participación.</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que aprendan los diferentes métodos de participación ciudadana
Descripción secuenciada	La presente actividad se trata de la realización de una sopa de letras con los conceptos clave del tema. El alumnado deberá, de manera individual, buscar en la sopa de letras los conceptos establecidos, y una vez encuentre todos los conceptos, deberán formar partiendo de las letras sobrantes, la frase “Yo participaré activamente”.
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual

Profesionales implicados	Profesionales del proyecto
--------------------------	----------------------------

#### FICHA ACTIVIDAD 46

NOMBRE	<i>Mi deseo es...</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que aprendan los diferentes métodos de participación ciudadana
Descripción secuenciada	<p>La actividad consiste en que, de manera individual, cada alumno o alumna establezca cinco mejoras que le gustaría poder hacer en su barrio/pueblo/ciudad, y una vez establecidas, el alumno o alumna deberá priorizarlas según la importancia que tenga cada acción.</p> <p>Cuando todos y todas los alumnos y alumnas hayan terminado, el o la docente propiciará la puesta en común de las iniciativas propuestas por el alumnado haciendo que cada alumno o alumna escriba la iniciativa con el primer puesto de prioridad en un mural, el cual culminará con todas las iniciativas propuestas por el grupo clase.</p> <p>¡Esas iniciativas contempladas en el mural serán propuestas en la plataforma “Hey! Participa” del Cabildo de Tenerife.</p>
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 47

NOMBRE	<i>Atrapa la noticia.</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social

Metas	Que aprendan los diferentes métodos de participación ciudadana
Descripción secuenciada	Que el alumnado aprenda a diferenciar las diferentes temáticas en las que puede intervenir socialmente de manera activa y acercar la problemática social y la participación ciudadana al alumnado.
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 48

NOMBRE	<i>Registro en plataforma ¡Hey, participa! y ¡Aporta tus ideas!</i>
Objetivo	Favorecer el desarrollo de habilidades en el contexto social
Metas	Que aprendan los diferentes métodos de participación ciudadana
Descripción secuenciada	<p>La actividad consiste en explicarle al alumnado como registrarse en la plataforma ¡Hey, participa!, para que posteriormente, sean ellos, los que se registren en dicha plataforma.</p> <p>Tras registrarse en la plataforma los usuarios tendrán que aportar alguna propuesta de mejora. En primer lugar, tendrán que pensar una propuesta cada usuario/a, para posteriormente ponerlo en común con el resto de los compañeros. De esta manera, se tendrán en cuenta diferentes propuestas, que finalmente, podrán subirlas a la plataforma ¡Hey, participa!</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 49

NOMBRE	<i>Horario Semanal</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que los usuarios aprendan la importancia de la responsabilidad laboral
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar la dinámica, se reparte a los participantes un Horario semanal y lápices de colores. En primer lugar, se les pide que hagan una lista de los papeles que ejercen en su vida y le asignen un color a cada uno. Además, deberán describir una semana de sus actividades, señalando con color los papeles que cumplen en las diferentes horas del día.</p> <p>Seguidamente, se pegan los horarios de cada persona en la pizarra del aula para que todos puedan verlo y que cada participante explique su horario a los demás.</p> <p>Para finalizar la actividad, se realizarán varias preguntas acerca de la satisfacción de la actividad como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Estás conforme con las responsabilidades que tienes que cumplir?</li> <li>- ¿Qué tan bien piensas que las cumples?</li> <li>- ¿Te gusta cumplirlas?</li> <li>- ¿Qué crees que se espera de ti en los distintos papeles? ¿Estás satisfecho(a) con tu rutina?</li> <li>- Acerca de la significación de las actividades: los papeles que cumples ¿son importantes para ti? ¿Qué te gustaría cambiar de lo que haces? ¿Qué te parece importante seguir haciendo? ¿Hay otras cosas que te gusta hacer y que quisieras incorporar a tu rutina?</li> </ul>
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 50

NOMBRE	<i>¡Qué responsabilidades!</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que los usuarios aprendan la importancia de la responsabilidad laboral
Descripción secuenciada	En esta actividad se planteará un roll-playing, en el cual se dará diferentes puestos de trabajo, ejemplo: camarero, agente de parking, administrativo, etc. Se dividirá el grupo según el empleo que elija cada usuario. Tras reunirse cada uno con su grupo, tendrán que buscar entre todos las responsabilidades que tiene cada puesto de trabajo. Cuando terminen, cada grupo tendrá que exponer lo que ha buscado.
Duración	1 hora
Agrupación	Por grupos
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 51

NOMBRE	<i>Actuará con responsabilidad</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que los usuarios aprendan la importancia de la responsabilidad laboral
Descripción secuenciada	En esta dinámica se leerá distintas conversaciones o situaciones que se pueden llegar a tener en un puesto de trabajo, entre compañeros de trabajo, con tu jefe, etc. Tras leer cada situación, los alumnos tendrán que debatir si en esas situaciones se ha actuado de forma responsable o no y qué harían ellos en esa situación
Duración	30 minutos

Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 52

NOMBRE	<i>Emparejamiento</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que conozcan buenos hábitos de higiene y presentación personal
Descripción secuenciada	<p>Para comenzar con esta actividad, primero se les mostrará a los usuarios varias imágenes de vestimentas para cada oficio.</p> <p>En principio, se le dará a cada usuario una cartulina a la mitad, en la tendrá escrito el oficio, y en la otra mitad de cartulina, una vestimenta. Por ejemplo, un usuario tiene la palabra abogado, tendrá que buscar al compañero que tenga la cartulina con la ropa apropiada para el oficio, así con los demás participantes.</p> <p>Habrà un tiempo establecido por el profesional, al terminar ese tiempo deberán estar juntas ambas cartulinas con los alumnos.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 53

NOMBRE	<i>Adivina</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que conozcan buenos hábitos de higiene y presentación personal

Descripción secuenciada	Esta actividad consiste, en primer lugar, se les reparte a cada alumno una tarjeta con tres frases, en estas aparecerá escrito hábitos higiénicos buenos o malos, la vestimenta necesaria para el oficio, todo lo necesario para que el alumno adquiera autonomía para reconocer buenos hábitos. El profesional irá diciendo a cada alumno que lea las tres frases de la tarjeta. Cuando la ha leído debe contestar si es verdadero o falso y se pedirá la opinión del resto de los alumnos. Si no entienden la frase o no distinguen un mal hábito de otro bueno el profesor tratará de explicar los aspectos positivos y negativos que conlleva este hábito indicado en la tarjeta
Duración	1 hora
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales implicados

#### FICHA ACTIVIDAD 54

NOMBRE	<i>Secuenciación</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que conozcan buenos hábitos de higiene y presentación personal
Descripción secuenciada	En esta actividad, consiste en que se les pondrá a los usuarios varios videos de higiene personal de diferentes momentos del día. Cada alumno de forma individual deberá ordenar desde primera hora del día hasta la noche los diferentes videos que se les han enseñado. De esta manera, se comprobará si el participante entiende que la higiene personal es necesaria y sobre todo para adentrarte en el mundo laboral.
Duración	30 minutos
Agrupación	Individual

Profesionales implicados	Profesionales implicados
--------------------------	--------------------------

### FICHA ACTIVIDAD 55

NOMBRE	<i>¡Responsabilízate!</i>
Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que los usuarios valoren la importancia de realizar correctamente su trabajo
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, para comenzar se dividirá la clase en grupos de tres personas. Se le dará a cada grupo un breve trabajo en el que tendrán que buscar una pregunta cada miembro del grupo. Las preguntas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Que es la responsabilidad?</li> <li>- ¿Qué tipos de responsabilidad existe?</li> <li>- ¿De qué manera afecta la responsabilidad?</li> </ul> <p>Se les dará un tiempo estimado para que cada grupo pueda buscar cada cuestión. Cuando haya terminado cada grupo, Cada miembro deberá exponer la respuesta del compañero, de esta manera, si uno no ha hecho su tarea, será responsabilidad del grupo.</p>
Duración	1h y media
Agrupación	En grupos de tres
Profesionales implicados	Profesionales implicados

### FICHA ACTIVIDAD 56

NOMBRE	<i>Cambio de rol</i>
--------	----------------------

Objetivo	Ejercitar la capacidad de destrezas en el contexto laboral
Metas	Que los usuarios valoren la importancia de realizar correctamente su trabajo
Descripción secuenciada	En esta actividad, se dividirá la clase en grupos de 3 personas, y se les dará un papel con una situación laboral incorrecta laborales, en la que estará un jefe, un empleado y un cliente. Primero deberán de recrear la situación que se le ha dado. Una vez que lo hayan realizado. Seguidamente, deberán de volver a realizar la misma situación, pero de una forma correcta. En esta dinámica se puede demostrar las habilidades de cada persona. Para finalizar la actividad, se les hará unas preguntas como, por ejemplo: ¿qué les ha parecido la actividad? ¿Les ha gustado o no?, ¿que cambiaran de ella?,etc..
Duración	1h y media
Agrupación	En grupos de tres
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FASE 3

#### FICHA ACTIVIDAD 57

NOMBRE	<i>Rueda de la resiliencia</i>
--------	--------------------------------

Objetivo	Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.
Metas	Que sean capaces de reconocer sus capacidades y habilidades.
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad cada usuario tendrá que crear su propia rueda de la resiliencia, lo que se pretende lograr es explorar junto al usuario cuáles son sus fortalezas y competencias para ayudarlo a tomar conciencia de estas y potenciar lo que ya tiene y promover la adquisición de nuevas competencias que le ayude a afrontar con éxito las dificultades que presenta.</p> <p>La Rueda de la Resiliencia consiste en un círculo central donde se escribe o dibuja las características personales del usuario y alrededor del cual se añaden las diversas fortalezas, logros, habilidades y redes de apoyo con las que cuenta el alumno. Anexo (2)</p> <p>Cómo explicar la rueda de la resiliencia:</p> <p>Como ves en esta Rueda, tú estás en el centro y a tu alrededor las personas y lugares preferidos, tus logros y tus habilidades. Para rellenar cada apartado tienes que pensar en positivo: cómo eres, lo que tienes, lo que sabes y puedes hacer.</p> <p>Parte central de la rueda</p> <p>¿Qué te gustaría que otras personas conocieran de ti?</p> <p>Nombra tres cosas que te gusta hacer en tu tiempo libre</p> <p>Nombra tres cosas que te gustan de ti.</p> <p>¿Cuál es tu deporte, película, comida, música, color favorito?</p> <p>Si fueses un animal, ¿qué animal te gustaría ser?</p> <p>¿Por Qué te gustaría ser ese animal?</p> <p>Parte superior de la rueda</p> <p>Dime algunos lugares que son especiales para ti. O pinta o escribe los nombres de dos lugares donde te sientas a gusto y tranquilo.</p> <p>¿Dónde te sientes seguro? ¿Dónde te sientes como en casa?</p> <p>¿Dónde sientes que perteneces?</p> <p>Escribe los nombres de dos amigos con los que te gusta estar. Con quién te gusta reír. Con quién compartes tus secretos.</p> <p>Dime el nombre de dos adultos con los que puedes hablar –que te escuchen- que crean en ti o Pinta o escribe los nombres de dos adultos con los que puedes hablar.</p>

	<p>¿Quién te hace sentir querido y especial? ¿Quién te da ánimos y cree en ti?</p> <p>Parte inferior de la rueda</p> <p>Dime algunas cosas que hayas logrado (no importa lo pequeña que sea) de las que te sientas orgulloso.</p> <p>¿Puedes contarme un problema que hayas resuelto o superado recientemente? ¿Qué otros problemas has resuelto?</p> <p>¿Qué habilidades usas para resolver esos problemas? ¿Quién o qué te ayuda?</p> <p>¿Qué fortalezas te ayudan a superar estos problemas?</p> <p>Al finalizar de rellenar la Rueda de la Resiliencia se anima al usuario a que puntúe las distintas áreas de 0 a 10, siendo 0 áreas donde él o ella cree que necesita cambiar o que carece y 10 sería el máximo logro o la máxima satisfacción.</p> <p>Tras terminar de rellenar la Rueda, el profesional solicita al menor quedarse con una copia de esta. El profesional se toma un tiempo para revisar lo que el menor señaló en la Rueda de manera que en el siguiente encuentro le pueda proponer una reflexión conjunta y establecer un plan de cambio de aquellas áreas que se han mostrado más deficientes o con necesidad de mejorar.</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 58

NOMBRE	<i>Mi proyecto de vida</i>
Objetivo	Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.

Metas	Que sean capaces de reconocer sus capacidades y habilidades.
Descripción secuenciada	Al comenzar esta sesión, se hará una reflexión sobre la actividad anterior La rueda de la resiliencia, para de forma conjunta establecer un plan de cambio de aquellas áreas que se han mostrado más deficientes o con necesidad de mejorar. Posteriormente, se realizará otra actividad en la cual cada usuario creará en una hoja su proyecto de vida de forma individual. En la primera parte, las personas enumeran los aspectos internos y externos que favorecen y dificultan su desarrollo personal, a través de una plantilla Fortalezas, Oportunidades, Dificultades y Aspectos frágiles. En otra hoja pondrán sus expectativas y estrategias donde tendrán que establecer las expectativas de futuro, es decir, sus planes a mediano y largo plazo y a las estrategias para lograrlo. Cuando hayan terminado, cada participante lee su proyecto de vida a los demás. El resto del grupo puede expresarles cómo lo ven ellos y si están de acuerdo o no con lo que dice de sí mismo.
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 59

NOMBRE	<i>Es hora de tomar decisiones I</i>
Objetivo	Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.
Metas	Que aprendan a tomar decisiones respecto al contexto laboral
Descripción secuenciada	Esta actividad consiste en visualizar el video “Hacia la autonomía y participación social de las personas con discapacidad”; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80mv_bNQP60">https://www.youtube.com/watch?v=80mv_bNQP60</a>

Este video muestra a una mujer con síndrome de Down que cuenta su primera experiencia en el mundo laboral. Al finalizar el video se les pedirá opinión a las personas destinatarias acerca del video.

Posteriormente, se realizará una prueba que consistirá en responder una serie de preguntas, que ayudará a que ellos se conozcan y que comiencen a tomar decisiones. Se les dará las siguientes preguntas:

#### YO TENGO, apoyo externo

1. ¿Cuentas con una o más personas en las que puedes confiar y que te quieren de verdad?
2. ¿Cuentas con algunas personas de fuera de la familia en la que tú puedes confiar?
3. ¿Cuentas con alguna persona que te anime a ser independiente?
4. ¿Crees que tienes buenos modelos de referencia? (Personas a las que te gustaría parecer, personas que te enseñan a ser buena persona)
5. ¿Sueles ir a comprar solo? ¿Vas al médico cuando estás enfermo? ¿Con quién cuentas cuando tienes problemas?
6. ¿Tienes una familia estable? ¿Vives desde hace tiempo en el mismo barrio?

#### YO SOY, fortaleza interna

1. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
2. ¿Generalmente eres tranquilo?
3. ¿Consigues lo que te propones? ¿Haces planes de futuro?
4. ¿Te respetas a ti mismo y a los demás?
5. ¿Eres empático y cuidadoso con los otros?
6. ¿Eres responsable de tus conductas y actúas en consecuencia?
7. ¿Eres optimista, tienes esperanza y fe?

#### YO PUEDO, habilidades interpersonales

1. ¿Generalmente tienes buenas ideas y formas de hacer las cosas?
2. ¿Finalizas las cosas que empiezas?
3. ¿Tienes sentido del humor y lo utilizas para reducir la tensión?

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Expresas lo que sientes cuando te comunicas con los demás?</li> <li>5. ¿Eres capaz de resolver los problemas, en tu casa, en el trabajo, en la calle?</li> <li>6. ¿Te controlas cuando tienes un “cruce de cables”?</li> <li>7. ¿Buscas ayuda cuando la necesitas?</li> </ol> <p><b>QUE ME ESTA PASANDO.</b></p> <p>¿Qué crees que va mal en tu vida?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿En el mundo laboral?</li> <li>b. ¿Con los/las compañeros/as, pareja, familia, contigo mismo?</li> </ol> <p>Esas preguntas empezarán a contestarlas en el aula y en caso de que no terminen, se les pedirá que las terminen en casa y traerlas para la próxima sesión.</p>
<b>Duración</b>	1 hora y 30 minutos
<b>Agrupación</b>	Individual
<b>Profesionales implicados</b>	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 60

<b>NOMBRE</b>	<i>Es hora de tomar decisiones II</i>
<b>Objetivo</b>	Favorecer la autodeterminación proporcionándoles herramientas que favorezcan la toma de decisiones.
<b>Metas</b>	Que aprendan a tomar decisiones respecto al contexto laboral
<b>Descripción secuenciada</b>	En esta sesión se pedirá la hoja con las preguntas contestadas que se han aportado en la clase anterior. Y se le pedirá a quien quiera que las conteste para toda la clase. Posteriormente, se reflexionará sobre la toma de decisiones y la importancia que tiene sobre esto el conocerse bien a uno mismo y ser capaz de tomar decisiones por sí solo.

	Para finalizar, se pedirá a los alumnos que cuenten alguna anécdota en la cual ellos han tomado una decisión que ha influido en su vida o si se arrepiente de no haber tomado decisiones de forma independiente y como eso les ha influido.
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 61

NOMBRE	<i>En busca de nuestro empleo perfecto</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo
Metas	Que reconozcan el puesto de trabajo que puedan desempeñar de manera correcta.
Descripción secuenciada	En esta dinámica los usuarios y el profesional se pondrán en círculo sentados. En primer lugar, se le pedirá a cada usuario que apunte en una hoja los puestos de trabajo que les gustaría desempeñar. Cuando cada usuario haya terminado. Cada uno los nombrará. Posteriormente, se reflexionará sobre los miedos o incertidumbres que tienen sobre esos puestos de trabajo. Antes de finalizar la clase, se les pedirá que cuando salgan de casa observen los puestos de trabajo que desempeñan otras personas y apunten los que les gustaría para ellos y si han observado que esa persona ha desempeñado correctamente su trabajo.
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 62

NOMBRE	<i>Seguimos con la búsqueda</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo
Metas	Que reconozcan el puesto de trabajo que puedan desempeñar de manera correcta.
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad se pedirá lo que se la ha marcado en la actividad anterior a cada usuario, tendrán que nombrar las nuevas profesiones que han observado y porque les ha gustado. De esta forma se expondrá con el resto de los alumnos por si alguno de ellos, le gusta esa profesión o ha escrito la misma.</p> <p>Posteriormente, se seguirá indagando sobre los puestos de trabajo que les gustaría realizar a cada usuario y el por qué.</p> <p>Para finalizar se pedirá a cada usuario que vayan haciendo la siguiente ficha:</p> <p>Poner Puesto de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tareas de ese puesto de trabajo:</li> <li>- Formación obligatoria para ese puesto:</li> <li>- Destrezas/habilidades del puesto:</li> </ul> <p>Así con todos los puestos que tenga cada uno apuntado.</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 63

NOMBRE	<i>Que requisitos demandan I</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo
Metas	Que investiguen la formación obligatoria que piden para ese puesto de trabajo
Descripción secuenciada	En esta actividad los alumnos ya tendrán una ficha con cada puesto de trabajo, puesto que se ha pedido anteriormente. En esta ficha consta los requisitos académicos que se pide para cada

	<p>puesto. En primer lugar, se comprobará que todos los usuarios han rellenado esa ficha en caso de no ser así, se permitirá buscar en internet los requisitos para cada puesto que tengan. Cuando terminen se dará la opción de realizar un trabajo sobre alguna inquietud que tengan referida al empleo, en caso de no ponerse de acuerdo se le dará la opción de trabajar el miedo laboral.</p> <p>Se dividirá la clase en grupos de 5 personas, cada grupo deberá contestar las siguientes preguntas referidas a este tema:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es el miedo?</li> <li>2. ¿Cómo afecta en la realización de un trabajo?</li> <li>3. ¿Existen técnicas/fórmulas para controlar el miedo? ¿Cuales?</li> </ol>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual y grupos de 5 personas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 64

NOMBRE	<i>Que requisitos demandan II</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo
Metas	Que investiguen la formación obligatoria que piden para ese puesto de trabajo
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, tendrán que seguir buscando información sobre el miedo para terminar de contestar las preguntas que se le ha propuesto. Cuando termine, cada grupo tiene que exponer lo que han encontrado sobre el tema del miedo.</p> <p>Al finalizar, se dejará un tiempo para que sigan en la búsqueda de requisitos que se piden para los puestos de trabajo que tenga cada uno, que añadirán en la ficha que ya tenían con anterioridad.</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Grupos de 5 personas e individual

Profesionales implicados	Profesionales del proyecto
--------------------------	----------------------------

### FICHA ACTIVIDAD 65

NOMBRE	<i>Habilidades y destrezas I</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo
Metas	Que los usuarios contemplen las destrezas y habilidades que piden para ese puesto de trabajo.
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad los alumnos ya tendrán una ficha con cada puesto de trabajo, puesto que se ha pedido anteriormente. En esta ficha consta las destrezas y habilidades que se pide para cada puesto. En primer lugar, se comprobará que todos los usuarios han rellenado esa ficha en caso de no ser así, se permitirá buscar en internet las habilidades y destrezas para cada puesto que tengan. Cuando terminen se dará la opción de realizar un trabajo sobre alguna inquietud que tengan referida al empleo, en caso de no ponerse de acuerdo se le dará la opción de trabajar el estrés laboral.</p> <p>Se dividirá la clase en grupos de 5 personas, cada grupo deberá contestar las siguientes preguntas referidas a este tema:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Qué es el estrés?</li> <li>5. ¿Cómo afecta en la realización de un trabajo?</li> <li>6. ¿Existen técnicas/fórmulas para controlar el estrés? ¿Cuales?</li> </ol>
Duración	1 horas y 30 minutos
Agrupación	Individual y grupos de 5 personas
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

### FICHA ACTIVIDAD 66

NOMBRE	<i>Habilidades y destrezas II</i>
Objetivo	Proporcionar estrategias y técnicas para la búsqueda de empleo

Metas	Que los usuarios contemplen las destrezas y habilidades que piden para ese puesto de trabajo.
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad, tendrán que seguir buscando información sobre el estrés para terminar de contestar las preguntas que se le ha propuesto. Cuando termine, cada grupo tiene que exponer lo que han encontrado sobre el tema del estrés.</p> <p>Al finalizar, se dejará un tiempo para que sigan en la búsqueda de destrezas y habilidades que se piden para los puestos de trabajo que tenga cada uno, que añadirán en la ficha que ya tenían con anterioridad.</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Grupos de 5 personas e individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 67

NOMBRE	<i>Plataformas para la búsqueda de empleo I</i>
Objetivo	Dar a conocer a los usuarios distintas plataformas para la búsqueda activa de empleo.
Metas	Que los usuarios aprendan las diferentes plataformas que existen para encontrar empleo (InfoJobs, Enfoca empleo, Indeed, etc.)
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica el profesional les explicará diferentes herramientas en las cuales se ofertan distintos empleos. Se explicará cada una de ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- InfoJobs</li> <li>- EnfocaT empleo</li> <li>- Indeed</li> </ul> <p>Tras una breve explicación cada usuario de forma individual deberá buscar en un ordenador las diferentes plataformas e intentar encontrar el trabajo que quieren.</p> <p>Tras terminar, se pondrá en común lo que ha encontrado cada usuario para que le sirva al resto de usuarios.</p>

Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 68

NOMBRE	<i>Plataformas para la búsqueda de empleo II</i>
Objetivo	Dar a conocer a los usuarios distintas plataformas para la búsqueda activa de empleo.
Metas	Que los usuarios aprendan las diferentes plataformas que existen para encontrar empleo (InfoJobs, EnfocaT empleo, Indeed, etc.)
Descripción secuenciada	<p>En esta actividad seguirán trabajando en las diferentes plataformas de búsqueda de empleo. Siempre con ayuda del profesional para cualquier duda.</p> <p>Al terminar, cada usuario debe conseguir tener una lista con el empleo que le gustaría desempeñar, los requisitos académicos que pide y las habilidades y estrategias que necesita para desempeñarlo. Para finalizar, tendrán que leerlo para el resto de la clase.</p>
Duración	1 hora y 30 minutos
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

#### FICHA ACTIVIDAD 69

NOMBRE	<i>Momentos de reflexión</i>
Objetivo	Fomentar la autonomía de las personas con discapacidad intelectual para la posterior inserción laboral.

Metas	Todas
Descripción secuenciada	<p>En esta dinámica se llevará a cabo una reflexión sobre lo que han aprendido gracias a esta formación, si les ha servido para ganar autonomía y si tienen otra visión sobre ella. Qué es lo que más les ha gustado y que cambiarían. Si añadirían algo a esta formación, etc.</p> <p>Posteriormente, se propondrá la realización de un cuestionario vía ordenador para saber la satisfacción de los usuarios.</p> <p>Para finalizar se hará la entrega de diplomas a los usuarios que han realizado el curso.</p>
Duración	1 hora
Agrupación	Individual
Profesionales implicados	Profesionales del proyecto

## 6. Evaluación

### ¿Por qué evaluar?

La evaluación del proyecto aporta un criterio de calidad a la hora de promocionarlo. Es una manera de darle relevancia al trabajo realizado y aporta información sobre este, ya que todo lo que no se evalúa pierde valor.

### ¿Para qué evaluar?

Llevar a cabo una evaluación permite detectar posibles errores o aspectos a mejorar en el futuro o en otras líneas de intervención. Además, se puede comprobar si se han alcanzado los objetivos y metas propuestas inicialmente, y si se han cumplido los criterios de calidad, lo que permite conocer el grado de éxito o fracaso del proyecto.

A través de la recogida de datos podemos obtener información valiosa acerca del grado de cumplimiento de estos objetivos y metas, así como otras variables que tienen que ver con el grado de satisfacción de los usuarios o el impacto social que haya podido tener la implementación del proyecto.

En definitiva, sirve para mejorar la planificación de futuras propuestas o cambios.

### TABLA RESUMEN DE LA EVALUACIÓN

Qué (criterios)	Quien	Cuando	Como
Logros de aprendizaje	Técnicos/as del proyecto	Durante el proceso	Cuestionario Observación sistemática
Satisfacción del alumnado	- Técnicos/as del proyecto - Usuarios	Final de la intervención	- Análisis de cuestionarios online - Cuestionario online
Impacto del proyecto	Empresa experta en calidad de proyectos	Final de la intervención	Informe técnico

### Logros de aprendizajes

Los logros de aprendizaje permiten visualizar qué aspectos se van a evaluar para comprobar qué han

aprendido los usuarios del proyecto. La Guía de Uso del ECTS señala que los resultados del aprendizaje son declaraciones verificables de lo que un estudiante debe saber, comprender y ser capaz de hacer tras obtener una cualificación concreta, o tras culminar un programa o sus componentes (ANECA, s.f.).

La evaluación de los logros de aprendizaje la llevarán a cabo los/as técnicos/as del proyecto a través de una evaluación procesual, que medirá dichos logros a lo largo de todo el proceso de intervención.

Para evaluar los logros, los/as técnicos/as del proyecto utilizarán diferentes técnicas e instrumentos a través de los cuales se podrá recabar la información y los datos necesarios.

Concretamente, para evaluar los aprendizajes logrados, se llevarán a cabo cuestionarios al alumnado. Estos cuestionarios se realizarán de forma presencial y contendrán, de manera general, diez preguntas tipo test de respuesta múltiple relativas a los contenidos que se hayan propuesto.

Por otra parte, los/as técnicos/as, harán una observación sistemática en cada sesión con los usuarios, de manera que irán completando unas hojas de registro relativas a conductas observables y medibles.

### **Satisfacción del alumnado**

A través de la evaluación de satisfacción se podrá conocer el grado de interés y motivación que ha causado el proyecto en los usuarios. Por un lado, el alumnado usuario del proyecto realizará un cuestionario online con un máximo de diez preguntas orientadas a descubrir su grado de satisfacción con el proyecto. Habrá preguntas sobre la motivación a la hora de realizar las actividades y el agrado a la hora de haberlas realizadas.

Por otro, los/as técnicos/as del proyecto serán quienes evalúen la satisfacción del alumnado a través del análisis de los cuestionarios recibidos de manera online.

Esta evaluación será de tipo final, pues se llevará a cabo una vez haya finalizado la implementación del proyecto con todas sus intervenciones.

### **Impacto del proyecto**

A través de la evaluación de impacto se pretende medir los efectos y la magnitud de los posibles cambios que se hayan podido generar después de la implementación del proyecto.

En este caso, será el Cabildo Insular de Tenerife, entidad financiadora del proyecto, la que contrate a una empresa externa experta en evaluación de proyectos educativos. Esta medición sólo será posible realizarla al finalizar el proyecto, debido a que el impacto no se puede comprobar hasta haber realizado todas las actividades.

Dicha evaluación se llevará a cabo mediante un informe técnico a través del cual se podrá verificar si la implementación del proyecto ha generado cambios en la institución, en este caso Sinpromi y en el contexto en el que se desarrolla y si sus efectos han sido positivos o negativos.

## 7. Conclusión

La realización de este proyecto “construyendo juntos” nos ha llevado varios meses del curso académico. Han sido varios meses en los cuales hemos adquirido aprendizajes que consideramos indispensables para nuestro futuro -no muy lejano- como pedagogas.

Estos aprendizajes han acabado convirtiéndose en fortalezas del propio grupo de trabajo, y los podemos dividir en tres grandes bloques: aprendizajes relativos a la realización de proyectos educativos en el ámbito no formal, aprendizajes relativos al trabajo en grupo, y aprendizajes relativos a la discapacidad intelectual.

En el aprendizaje relativo a la realización de proyectos, destacamos el haber comprendido el nivel de concreción en el que se encuentran éstos y qué finalidad tienen.

Con la realización de este proyecto hemos logrado comprender que éstos, al ser el nivel de mayor concreción, van destinados a realizar acciones concretas y reales con las personas, lo que le da sentido al diseño de acciones y actividades que sean operativas y, en definitiva, realizables con las personas que vayamos a intervenir. Por esto, también hemos comprendido que los proyectos han de dirigirse a llevar a cabo intervenciones que logren mejorar una realidad.

Por último, el haber profundizado en cada fase ha sido a la vez nuestra mayor fortaleza y debilidad. El haber profundizado en cada una de ellas nos ha permitido aprender mucho más sobre cada una de esas fases por separado, pero a la vez nos ha restado el poder tener una visión global y coherente del proyecto desde el principio.

Creemos que esta visión llegó un poco tarde, cuando ya habíamos realizado una gran parte del trabajo, y aunque no supuso realizar grandes cambios, hubiera facilitado encontrar el sentido a algunos procedimientos que seguimos al principio. Respecto al aprendizaje relativo al trabajo en grupo, éste ha sido uno de los más significativos, ya que por primera vez hemos logrado sentir que el trabajo en grupo funcionaba de manera colaborativa y cooperativa.

Todo esto nos ha ayudado a conocernos y a saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades individualmente a la hora de trabajar con más personas. Pero, sobre todo, hemos logrado aprender a trabajar como si fuésemos una sola persona. Creemos que el hecho de no haber repartido funciones específicas a cada persona ha requerido un compromiso extra por parte de mi compañera y yo, lo que ha sido positivo, ya que la mayor parte de fracasos en este sentido suceden porque cada uno vuelca sus esfuerzos en una tarea concreta sin tener en cuenta las demás. Así, el efecto que ha causado la asignación voluntaria de funciones es que cada una tuviera la iniciativa de hacerlo cada vez, tomando parte de diferentes funciones y repartiéndose éstas de una manera natural y voluntaria.

Por último, en lo relativo a los aprendizajes sobre la discapacidad intelectual, podemos decir que hemos partido inicialmente de un desconocimiento total. La elaboración del marco teórico fue indispensable para tener una visión documentada sobre las

discapacidades intelectuales y cómo gestionar la autonomía en estas personas. En este sentido, reflexionar sobre las ideas preconcebidas que nosotros mismos teníamos nos han ayudado a desarrollar el proyecto con una visión libre, llegando incluso a ser el criterio para determinar los destinatarios de nuestro proyecto.

Si tuviéramos que hablar de la carencia principal, esta ha sido la falta de tiempo, pesar de haber dedicado una gran cantidad de horas a la realización del proyecto, hemos tenido que compaginarlo con las demás asignaturas, lo que ha limitado el tiempo que podíamos dedicarle a este. Somos conscientes que este factor es el que más ha condicionado el resultado final del proyecto “Construyendo Juntos” y que con más tiempo hubiéramos podido hacerlo mejor.

En definitiva, nos sentimos satisfechas con el trabajo realizado. Nos llevamos una gran cantidad de aprendizajes que marcan un punto de inflexión en nuestra carrera. Todo ello siendo conscientes de lo que aún nos queda por aprender y mejorar, pero satisfechos de haber logrado una base mínima para los proyectos que se nos presenten de ahora en adelante.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, nos hemos esforzado en presentar un proyecto que cumpla una serie de criterios de calidad: el criterio técnico, pues se ajusta a las normas de presentación del proyecto. La coherencia ha sido el criterio más difícil de lograr, precisamente por lo descrito al inicio respecto a la profundización y separación de cada fase del proyecto, pero finalmente hemos logrado aportar la coherencia teniendo una visión global de nuestro proyecto.

El criterio de sistematicidad ha sido el más satisfactorio, pues hemos logrado un alto grado de disciplina en el trabajo en grupo que nos ha permitido desarrollar un proceso de planificación paso a paso.

Por último, hemos cumplido el criterio de sostenibilidad, realizando el trabajo a través de la red, tratando de utilizar recursos disponibles y accesibles que estuvieran a nuestro alrededor.

## 8. Bibliografía (Estilo APA)

- AEDIS | proyectos AEDIS. (2018). Recuperado 31 de mayo de 2020, de <https://www.asociacionaedis.org/proyectos-aedis/>
- ANECA, s.f. *Guía de apoyo para la redacción, puesta en práctica y evaluación de los resultados del aprendizaje*
- Bautista, R. (2002). *Necesidades educativas especiales*. 3a Ed. Aljibe: España.
- Clemente, S. (2019, abril 29). *Discapacidad intelectual: definición y tipos*. Recuperado 21 de abril de 2020, de <https://lamenteesmaravillosa.com/discapacidad-intelectual-definicion-y-tipos/>
- Discapacidad intelectual. Actualizado (2020). Recuperado 31 de mayo de 2020, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001523.htm>
- Discapacidades Intelectuales | Center for Parent Information and Resources. (2016, agosto 13). Recuperado 31 de mayo de 2020, de <https://www.parentcenterhub.org/discapacidadesintelectuales/>
- Educrea.cl. n.d. *Dinámicas De Creatividad*. [online] Recuperado de: <<https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>>.
- *Formación para la autonomía y la vida independiente*. (2013). Recuperado de: [https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/144L\\_guia.PDF](https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/144L_guia.PDF)
- Instituto Nacional de Estadística (2014), *Personas con certificado de discapacidad por tipo de discapacidad según grado de la discapacidad y sexo*. Recuperado de: [https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t22/p320/base\\_2011/serie/10/&file=07002.px#!tabs-tabla](https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t22/p320/base_2011/serie/10/&file=07002.px#!tabs-tabla)
- Instituto Nacional de Estadística (2014), *Tasas de actividad y empleo por tipo de discapacidad*. Recuperado de: [https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t22/p320/base\\_2011/serie/10/&file=03004.px#!tabs-tabla](https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t22/p320/base_2011/serie/10/&file=03004.px#!tabs-tabla)
- La salud en personas con discapacidad intelectual en España: estudio europeo POMONA-II. (2011, octubre 1). Recuperado 31 de mayo de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3884680/>
- *Odresnuevos.files.wordpress.com. Dinámicas Para Fomentar La Autoestima*. [online] Recuperado de: <[https://odresnuevos.files.wordpress.com/2008/05/dinamicas\\_autoestima.pdf](https://odresnuevos.files.wordpress.com/2008/05/dinamicas_autoestima.pdf)>.
- Steven J. Bachrach, MD. (2016, septiembre). *Programa de educación individualizada (IEP) (para Padres)* - Nemours KidsHealth. Recuperado 20 de abril de 2020, de <https://kidshealth.org/es/parents/iep-esp.html>
- Video1, P. R. D. L. A. (2016, junio 16). *Comprendiendo la discapacidad intelectual: datos, criterios y reflexiones*. *Revista de Investigación Psicológica*. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo>

## 9. Anexos

### Anexo 1: diario de campo

### Diario de campo, contexto familiar

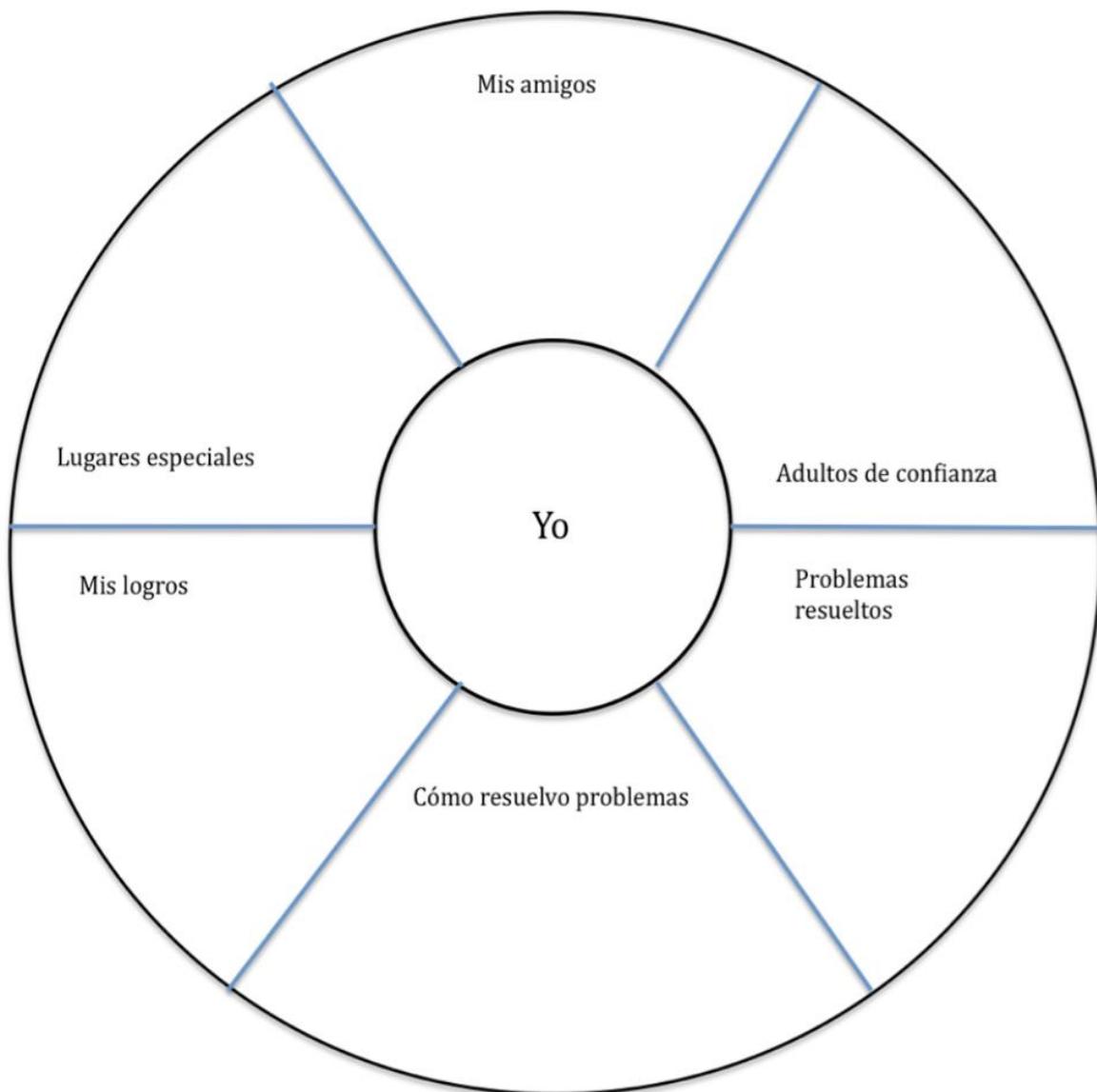
Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Me despierto solo							
Hice la cama							
Me hice el desayuno/ayudé a hacer el desayuno							
Elijo cómo me voy a vestir							
Vestirse sin ayuda							
Fregar la losa							
Limpiar el polvo							
Limpiar mi cuarto							
Recoger mi cuarto							
Ayudo a hacer la compra							
Coloco la compra							
Pongo la lavadora							
Tiendo la ropa							
Cocino yo solo o ayudo a hacer la comida							
Salgo yo solo a la calle							
Ayudo en otras tareas del hogar							
Hago la cena o ayudo a hacerla							

## Diario de campo, contexto social

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Identificar el estado de ánimo de uno mismo y de otras personas							
Expresarse de forma adecuada en cada situación							
Ser capaz de razonar o argumentar sus acciones							
Expresar mi opinión y mis ideas							
Respetar las opiniones de otras personas							
Mantener una conversación con la familia							
Mantener una conversación con amigos							
Decir, perdón y gracias							
Pedir las cosas con respeto							
Respetar las normas							
Dejar prestado las cosas a familia y amigos							
Contar los problemas a mi familia							
Expresar de forma adecuada mis sentimientos y mis emociones							
Conocer distintas posibilidades de ocio							

Salir con amigos o con la familia en el tiempo libre							
Resolver problemas por uno mismo, desarrollando la habilidad de pedir aclaraciones o explicaciones y ayuda si es necesario.							

Anexo 2: la rueda de la resiliencia



|