



# Guía para el personal de Apoyo

## **Autodeterminación**



Elaboración y desarrollo del proyecto

Grupo de Autogestores de ATZEGI

M<sup>a</sup> José Goñi Garrido, Marian Martínez Martínez, Abel Zardoya Santos, Nacho Martínez Rueda (en la revisión del material), Ana Atristain (en la recopilación de situaciones reales).

Elaboración y producción material audiovisual

Ihardun Koop.E. - [www.iharduntic.com](http://www.iharduntic.com)

Actores

Grupo de Teatro Ezezagunok antzerki Taldea.

Julen Díaz, Juantxo Quiroga, Ana Pérez, Josefina Blanco, Luisma Moreno, Naiara Oronoz, Mikel Fiz, María Ángeles Fernández, Nekane Iturria, Pablo Altuna, Mikel Garmendia, Miguel Kubat, Maritere Anduaga, Jon Ibáñez, Aritz Hernández, Aritz García, Rafa Benítez y Miren Etxeberria.

Dirección: Ana Pérez, Luisma Moreno y Miren Etxeberria.

Filmaciones y ensayos realizados en:

Asociación de vecinos de Elitxu

Kabigorri Bidasoaldeko Ateneoa

Centro de Día de Irun, FUNDACION GOYENECHÉ

Taller de Irun, TALLERES PROTEGIDOS GUREAK

Autobuses Urbanos Irun Fuenterrabía SL

Edita y distribuye:

FEAPS - Confederación Española de Organizaciones

en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual

Avda. General Perón, 32 - 28020 Madrid

Tel. 91 556 74 13

Fax 91 597 41 05

[feaps@feaps.org](mailto:feaps@feaps.org)

[www.feaps.org](http://www.feaps.org)

Con la colaboración de:

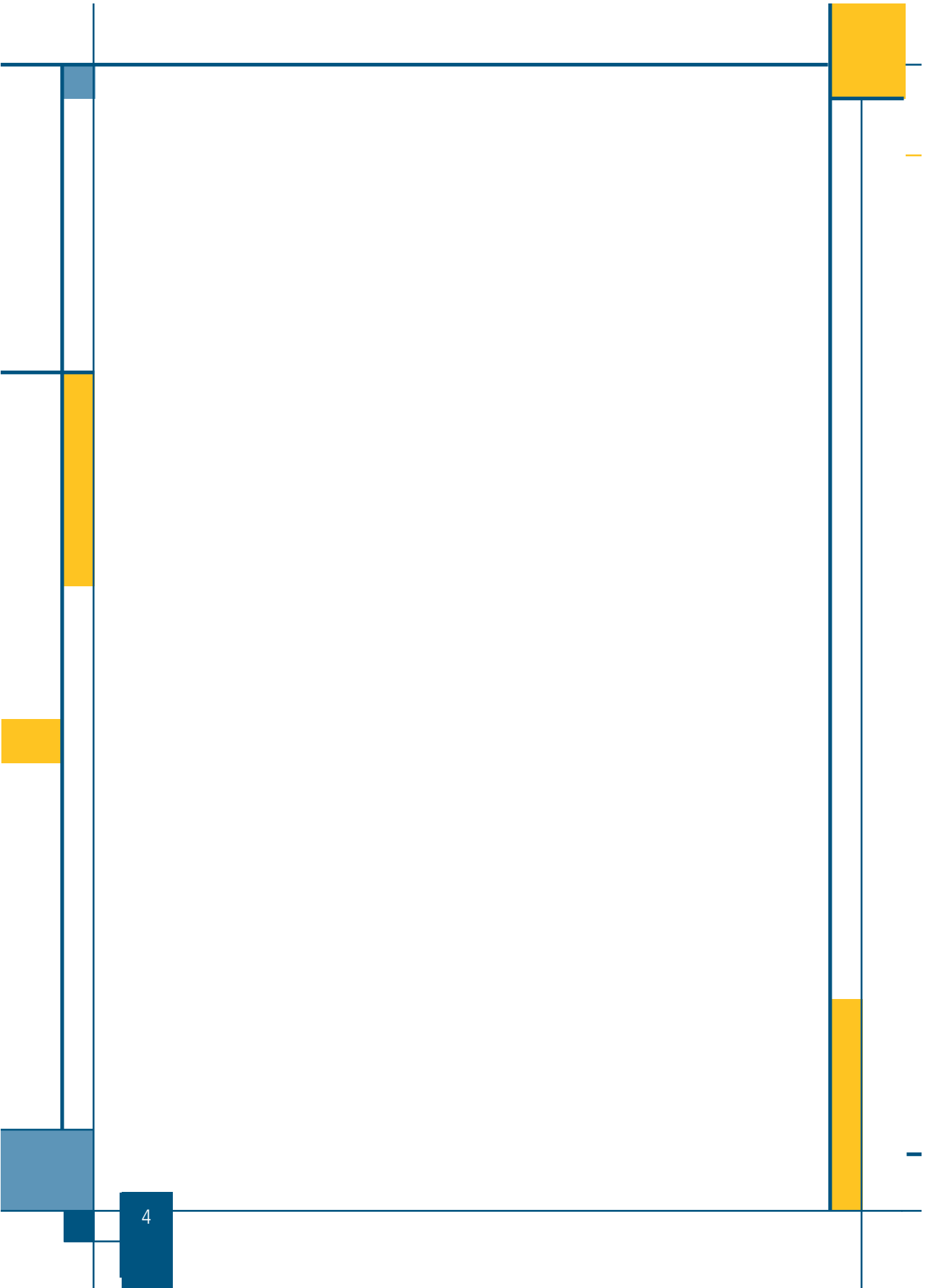
Obra Social Caja Madrid

Depósito legal: M-26941-2009

Imprime: IPACSA

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN .....	4
INTRODUCCIÓN .....	5
DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL .....	8
• UNIDADES .....	8
• COMPETENCIAS.....	9
CÓMO USAR EL MATERIAL.....	14
• ¿CÓMO USAR EL CD? .....	14
• ¿CÓMO USAR LAS FICHAS DE TRABAJO?.....	14
ESTRATEGIAS GENERALES DE APOYO .....	16
• ¿CÓMO CREAR OPORTUNIDADES REALES PARA LA AUTODETERMINACIÓN? .....	16
• ¿CÓMO DESARROLLAR COMPETENCIAS? .....	18
• ¿CÓMO UTILIZAR LOS APOYOS? .....	20
• ¿CÓMO USAR CONSECUENCIAS QUE GENEREN EXPERIENCIAS POSITIVAS?.....	20
BIBLIOGRAFÍA .....	25
FICHAS AUTODETERMINACIÓN.....	29



## PRESENTACIÓN

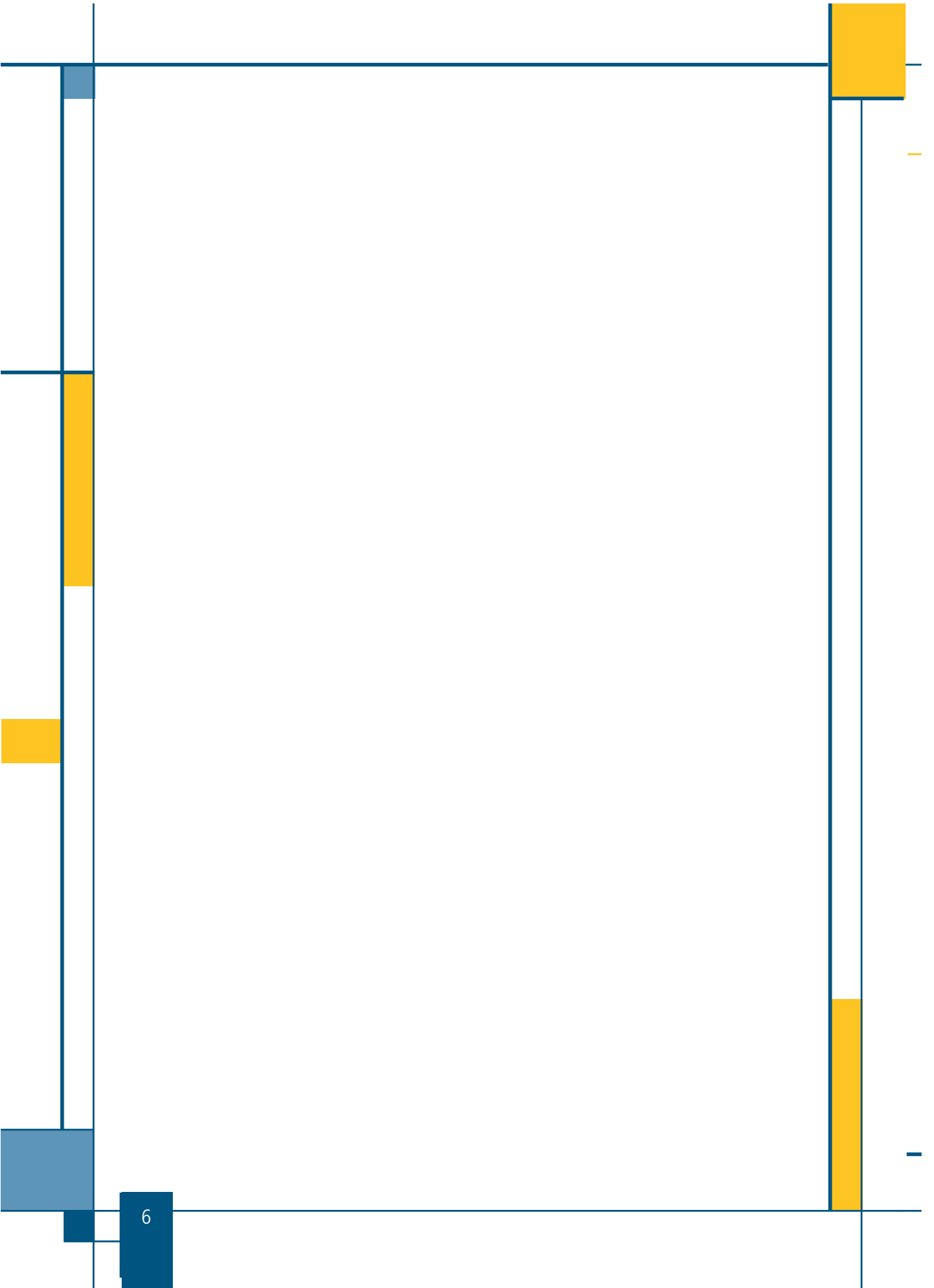
FEAPS ha desarrollado muchos recursos para concienciar sobre la importancia de la autodeterminación y para formar a los profesionales en la comprensión y conocimiento de la autodeterminación, pero no ha sido hasta fechas muy recientes que ha desarrollado herramientas prácticas para el fomento de la autodeterminación en las personas con discapacidad intelectual. Este material es una de ellas y se ha creado con dos objetivos fundamentales. Por un lado, que las personas con discapacidad intelectual tengan oportunidad de practicar y desarrollar ciertas competencias de autodeterminación que les permitan tener mayor control de sus propias vidas. Por otro, orientar al personal de apoyo para que favorezca y potencie oportunidades en la vida real, de forma que las personas puedan hacer uso de estas competencias en el futuro con éxito.

Si tuviéramos que definirlo brevemente, diríamos que conjuga los principios teóricos de la autodeterminación y del aprendizaje activo con experiencias de vida reales de las personas con discapacidad intelectual en sus entornos naturales y de servicios, todo ello apoyado por el uso de nuevas tecnologías.

Pero si algo lo caracteriza como innovador es que se ha realizado contando con la participación de las personas con discapacidad y de sus familias en la mayor parte de su desarrollo. Son las propias personas con discapacidad intelectual las que nos han guiado en la definición de los contenidos tras la primera revisión bibliográfica y también son ellas las que han representado los guiones que podrán ver en los videos incluidos en el CD anexo. Muchos hemos sido los profesionales que, desde el compromiso y la ilusión, hemos ido dando forma al material que tiene entre sus manos con la creencia firme de que ellos son los principales actores de sus vidas.

Entendemos este material como “un trabajo en progreso”, diseñado para facilitar la participación de todos en el desarrollo de un documento útil para su trabajo y su organización, al que se le puedan añadir nuevas actividades y aportar sugerencias. Queremos que sea un documento dinámico para usted, convirtiéndolo en un recurso personal que le ayude a que las personas aprendan.

Creemos que **¡aprender puede ser divertido!** Aprender debería ser divertido. Sabemos por experiencia que cuanto mayor es la implicación de las personas en el proceso de aprendizaje y cuanto más se divierten, más aprenden. Las personas “aprendemos haciendo”, sobre todo si tenemos la posibilidad de reflexionar sobre lo que hacemos y aplicamos estos aprendizajes. Nuestro reto es asegurar que el entrenamiento incluye una variedad de actividades que faciliten la participación y la interacción activa, a la vez que sirvan para alcanzar los objetivos de aprendizaje.



# INTRODUCCIÓN

## ¿Qué es la Autodeterminación?

La **autodeterminación** es un proceso que implica ir ganando control y experiencia en nuestras vidas. Con el tiempo pasamos de depender para todo de otras personas que nos enseñan, cuidan y atienden, a ser más independientes y decidir lo que queremos hacer en diferentes aspectos. Dónde vivir y con quién, qué servicios utilizar, cómo pasar el día, qué estudiar, dónde trabajar, cómo participar en la comunidad, o con quién relacionarnos, son todas decisiones importantes que debemos hacer en un momento u otro. Estas decisiones expresan nuestras prioridades y nuestra individualidad. La creencia de que todas las personas pueden hacer elecciones o indicar sus preferencias es la base filosófica de la autodeterminación. Respetar el derecho de autodeterminación de la persona significa apoyar sus decisiones y asumir que, a menudo, aprenderá lecciones valiosas de los errores.

Todos tenemos limitaciones para ser más independientes y controlar nuestras vidas; éstas pueden venir impuestas por el número de personas con las que vivimos en casa, por la situación del mercado de trabajo o por las personas y servicios que nos apoyan y de los cuales dependemos. Sin embargo, **las personas con discapacidad a menudo se enfrentan a más dificultades para conseguir la autodeterminación**, y están más limitadas que otros de diferentes maneras. Limitaciones impuestas por el grupo de vida o por la asunción de que no pueden decidir.

Por lo tanto, mientras que la mayoría de las personas llegamos a un nivel de independencia y de autodeterminación alto en la edad adulta, esto no siempre ocurre de forma natural en las personas con discapacidad intelectual. Por esta razón, **pueden necesitar apoyos para la adquisición de competencias o habilidades que les ayuden a explorar todas las alternativas y oportunidades existentes en su vida.**

Varias son las condiciones que hacen posible que una persona gane en autodeterminación:

1. Que el **entorno social reconozca** a la persona con discapacidad la posibilidad de tener control sobre su propia vida.
2. Que el estilo de vida de las personas **presente oportunidades** de participar en una variedad de situaciones, actividades, roles y relaciones.
3. Que la propia persona tenga **poder psicológico** y confianza en sus propias posibilidades de hacer que las cosas sean diferentes.
4. Que la persona **aprenda las competencias** necesarias y, en su caso, reciba los apoyos que precise.

Según Wehmeyer (1996) hay cuatro características que definen las acciones autodetermina-

das: autonomía, autorregulación, desarrollo psicológico (capacitación) y autorrealización. Estas características irán surgiendo según se vayan adquiriendo los diferentes componentes de la **conducta autodeterminada**, algunos de los cuales serían, según el citado autor: "la elección, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el establecimiento de logros y objetivos, la independencia, la autoobservación, evaluación y autorrefuerzo, la autoinstrucción y la autodefensa".

Para alcanzar todo esto se requiere experiencia, directa e indirecta. Piense en alguna pequeña elección que usted haya hecho recientemente, por ejemplo, "*qué tomar para desayunar*" u otra más complicada como "*qué coche comprarse*". ¿Cuántas veces ha hecho anteriormente estas elecciones?

Si usted elige lo que desayuna cada mañana habrá tenido gran experiencia en probar diferentes alimentos, y no tendrá muchas dudas a la hora de elegir actualmente. Sin embargo, si usted sólo ha comprado dos coches en su vida, tendrá una experiencia limitada y, probablemente, estará menos seguro cuando tome esa decisión. **Cuanta más experiencia tengamos en una situación dada, más seguros en nosotros mismo estaremos.**

El **tipo de experiencia** que hayamos tenido anteriormente también puede afectar a nuestra capacidad de autodeterminación. Si hemos tenido muchas **experiencias positivas** a la hora de dar nuestra opinión, elegir o defendernos (es decir, los demás han tenido en cuenta lo que opinamos o elegimos, o nos respetan cuando defendemos nuestros derechos), es probable que nos sintamos más seguros cuando tengamos que hacerlo de nuevo en el futuro.

Si la **experiencia ha sido muy negativa**, es decir, si no nos han hecho caso cuando hemos dicho qué queremos desayunar, cuándo queremos ducharnos o que no nos insulten, es probable que no volvamos a pedirlo.

Una vez más, las personas con discapacidad a las que usted apoya puede que no hayan tenido posibilidad de acumular la suficiente experiencia en el uso de estas competencias o habilidades en el pasado o, incluso, que ésa haya sido muy negativa, lo que explicaría que actualmente, a pesar de ser adultos, se sientan menos seguros. Por ejemplo, una persona que haya vivido en una residencia o en un hogar de grupo frente a otra que vive en su propio hogar, o una que esté en un centro de día frente a otra que esté en empleo ordinario.

Imagine que está planificando sus vacaciones en el Caribe o quiere presentar una reclamación en la Oficina del Consumidor y nunca antes ha estado en el Caribe ni ha usado el servicio de la Oficina del Consumidor. El primer paso, dado que no tiene conocimiento directo, sería apoyarse en aquellas personas que hayan tenido ya esta experiencia (familiares, amigos, profesionales...). La vida nos presenta muchas oportunidades de hacer cosas nuevas aunque no todas ellas sean experiencias como "*un viaje al Caribe*". Podemos no tener una experiencia previa en una situación y no saber cómo actuar, pero buscar el apoyo necesario de otras personas.

**La experiencia, sea directa o indirecta**, es una parte crítica de la autodeterminación.



Todos podemos ganar experiencia compartiéndola a través de libros, fotografías, películas y, ocasionalmente, mediante situaciones análogas. La experiencia también se puede obtener intentado algo nuevo y contando con alguien más que nos apoye durante esa actividad. **Sin experiencia no hay una autodeterminación real.**

**El objetivo de este material** es precisamente ayudar a las personas con discapacidad, al personal de apoyo y a otras personas implicadas a entender:

1. **El enfoque general** para potenciar la autodeterminación.
2. **Las competencias** necesarias para ponerla en práctica.
3. **Cómo escuchar** lo que la gente decide, opina, cree sobre sí misma y sobre su vida.
4. **Cómo manejar las situaciones difíciles** a las que se tienen que enfrentar.

## DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL

Está formado por tres secciones:

1. **Guía para el personal de apoyo**, que es la que usted está leyendo. Aquí encontrará toda la información general necesaria para su uso: presentación del material, descripción del mismo, estrategias de enseñanza...
2. **Material en formato audiovisual contenido en un CD**, a utilizar con la persona para presentarle las unidades y realizar actividades relacionadas con cada competencia. En dicho CD aparecerán imágenes, símbolos, mensajes de audio y vídeos de unos minutos de duración en los que actores con discapacidad intelectual han escenificado las competencias a practicar.
3. **20 fichas**: una para cada competencia, en las que se describen diferentes actividades a desarrollar a lo largo del proceso.

Vamos a ver, paso por paso, cada uno de los contenidos que se pueden encontrar de las diferentes secciones.

## UNIDADES

Se van a trabajar siete unidades que se consideran esenciales para practicar y desarrollar la auto-determinación (adaptado del modelo de autodeterminación de Wehmeyer, 1996). Éstas son:

1. **Hacer elecciones**
2. **Tomar decisiones**
3. **Plantearnos objetivos**
4. **Resolver problemas**
5. **Conocernos mejor**
6. **Defendernos**
7. **Ser más independientes**

Para trabajar cada unidad, se ha desglosado cada una en diferentes competencias, de modo que resulte menos complejo. Veamos el siguiente apartado.

## COMPETENCIAS

### ¿Qué competencias se van a trabajar?

Las siete unidades se concretan en 20 competencias que algunas de las personas con disca-

pacidad han identificado como relevantes en sus vidas. No pretende ser un listado exhaustivo de competencias de autodeterminación. A nivel práctico, se individualizarán y se podrán utilizar en su totalidad o por separado.

El lector encontrará también otros ejemplos extraídos de la vida real de personas con discapacidad intelectual para que se puedan utilizar como práctica adicional. Posiblemente, a lo largo del proceso, pueda identificar otras competencias importantes a trabajar, siguiendo el formato aquí propuesto, con el apoyo del personal en los entornos del hogar, laborales, escolares... (Véase listado en la Tabla 1).

## ¿Cuál es el contenido de cada competencia?

Todas las competencias mencionadas anteriormente siguen este mismo esquema:

1. **¿Por qué es importante?**
2. **¿Qué tenemos que hacer?**
3. **Todas o algunas de las siguientes actividades prácticas**
  - a) **Comprensión de los pasos**
  - b) **Role-play o dramatización**
  - c) **Práctica aprovechando las oportunidades reales**
  - d) **Actividad de grupo**
  - e) **Asignación de tareas**
4. **Evaluación**

Ahora, veamos detenidamente en qué consiste cada punto del esquema.

### 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

En esta parte tendrá que explicar en términos sencillos en qué consiste la competencia, la importancia o relevancia que tiene para la persona con discapacidad y la aplicación de la misma a su propia vida, actividades, personas y situaciones, dando ejemplos ilustrativos.

### 2. ¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?

Se indican los pasos que hay que seguir para hacer un uso exitoso de la competencia. Usted deberá repasar cada paso las veces necesarias hasta asegurarse de que la persona es capaz de comprenderlo y expresarlo (verbalizarlo, signarlo o señalarlo en un símbolo o fotografía). Recuerde, los pasos aquí indicados son orientativos y quizás sea necesario individualizarlos. Más adelante hablaremos sobre ello.

## TABLA 1

<b>Unidad</b>	<b>Habilidades/Competencias</b>
<b>Hacer elecciones</b>	<i>1.1. Elegir entre muchas opciones</i> <i>1.2. Elección entre dos o tres opciones</i> <i>1.3. Aceptar o rechazar una opción</i>
<b>Tomar decisiones</b>	<i>2.1. Decidir cosas importantes para nosotros</i>
<b>Plantearnos objetivos</b>	<i>3.1. Tener objetivos a largo plazo y a corto plazo</i> <i>3.2. Concretar qué tenemos que hacer para conseguirlos</i> <i>3.3. Valorar los resultados conseguidos</i>
<b>Resolver problemas</b>	<i>4.1. Pedir ayuda</i> <i>4.2. Pedir aclaraciones o explicaciones</i> <i>4.3. Resolver problemas por nosotros mismos</i>
<b>Conocernos mejor</b>	<i>5.1. Reconocer emociones y sentimientos</i> <i>5.2. Reconocer qué hemos hecho bien y qué tenemos que mejorar</i> <i>5.3. Reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles</i>
<b>Defendernos</b>	<i>6.1. Decir No</i> <i>6.2. Expresar nuestras opiniones</i> <i>6.3. Responder a un insulto</i> <i>6.4. Defender nuestros derechos</i>
<b>Ser más independientes</b>	<i>7.1. Identificar situaciones peligrosas</i> <i>7.2. Administrar nuestro dinero</i> <i>7.3. Quedar con un amigo para hacer algo</i>

### 3. ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Para cada competencia se podrán seleccionar todas o algunas de las actividades que a continuación se describen, en función de la propia persona, de la propia competencia a desarrollar y/o de otras oportunidades del entorno:

#### a) Comprensión de los pasos correctos e incorrectos de la competencia

Se proporciona un vídeo en el que se escenifica un ejemplo de una situación real en la que una persona con discapacidad realiza los pasos de la habilidad de forma correcta.

#### **Ejemplo Competencia 4.1. Pedir ayuda.**

##### **Vídeo "Elena pide ayuda para quitar la tapa del yogur"**

*Situación: Elena y sus compañeros de vivienda están terminando de comer. Ella ha elegido yogur de postre, pero tras intentarlo un rato no puede quitar la tapa. Elena no habla, pero sabe realizar algunos signos sencillos.*

*Elena intenta quitar la tapa del yogur, pero está muy pegada y no lo consigue. Entonces agita la mano para llamar la atención de su monitora, Marian.*

*- Marian: ¿qué quieres Elena?*

*- Elena hace el signo de ayuda.*

*- Marian: ¿necesitas ayuda?*

*- Elena levanta el yogur y señala la tapa.*

*- Marian: ¿no puedes quitar la tapa?, ¡no te preocupes ya te ayudo!*

*Marian le levanta la punta de la tapa y le entrega el yogur para que Elena termine de quitarla.*

*Elena hace el signo de "gracias" y empieza a comer su yogur.*

También se muestran otros vídeos donde los actores representan los pasos de forma incorrecta. En el caso de la competencia "Pedir ayuda" podrá ver los siguientes vídeos con los pasos de forma incorrecta:

- *Elena enfadada y golpeando con la cuchara en la mesa.*
- *Elena se queda mirando el yogur con cara de frustración, pero sin hacer nada.*
- *Elena robando el yogur a un compañero de su mesa que ya lo ha abierto.*

## b) *Role-Play* o dramatización

Una vez que usted ha demostrado cómo utilizar la competencia, algunas personas pueden practicarla en situaciones simuladas y creadas específicamente para ensayarla en grupo o individualmente. Adicionalmente, usted podrá buscar ejemplos de situaciones reales en los que la persona en cuestión es más vulnerable o necesita más dicha habilidad. La práctica se presentará de la siguiente manera:

- Imagínate que...
- Preguntar: *¿cuál es mi papel?*
- Preguntar: *¿cuál es tu papel?*
- Preguntar: *¿qué tienes que hacer?*
- Se recomienda implicar a otros compañeros en la práctica de las situaciones, por ejemplo, organizando actividades grupales. Algunos compañeros con más competencias pueden servir también como modelos.
- Preguntar a los participantes: *¿qué es lo que opinas sobre tu papel?*

## c) Práctica aprovechando las situaciones reales

Si es posible intentará aprovechar también las situaciones naturales, espontáneas y cotidianas que se produzcan en la vida de la persona.

- *"Recuerda, ésta es la situación que estamos practicando, ¿qué tienes que hacer cuando...?"*

Utilizando los apoyos y la retroalimentación conseguiremos que la persona utilice la competencia para resolver la situación.

Se debería observar si la persona es capaz de generalizar las competencias practicadas a situaciones nuevas. Para ello, puede ser necesario organizar el ambiente creando la necesidad de utilizar dicha competencia. Por ejemplo: "pedirle que vaya a traer algo fuera de su alcance para que aprenda a pedir ayuda".

## d) Actividad de grupo

En algunas competencias usted encontrará también actividades adicionales para trabajar en grupo. Éstas contienen información sobre materiales a utilizar, como por ejemplo, películas a ver, noticias de periódicos, etc., con algunas ideas que le servirán para dinamizar la actividad.

### e) Asignación de tareas

Consiste en encargar a la persona que ponga en práctica, fuera del contexto de aprendizaje, las competencias que se están trabajando, con las indicaciones y la posterior supervisión del personal de apoyo. Para ello es importante identificar situaciones concretas de la vida de la persona en las que sería más conveniente practicar cada competencia.

## 4. EVALUACIÓN

La práctica y el uso de cada competencia se podrán registrar en una hoja de evaluación que nos indique los avances que va obteniendo la persona (véase la Tabla 2).

## TABLA 2

### HOJA DE EVALUACIÓN

Nombre de la persona: .....

Nombre del personal de apoyo: .....

Competencia: .....

Situación práctica	Fecha en la que se ha trabajado	Pasos / Uso real SI / NO	Apoyos requeridos

## CÓMO USAR ESTE MATERIAL

Este material está diseñado para que se pueda utilizar de forma individual o en situación de grupo. Del mismo modo, usted puede variar actividades dependiendo de las necesidades de la persona o grupo con que vaya a trabajar.

Para trabajar cada competencia en situación práctica va a utilizar fundamentalmente el **CD y las fichas de trabajo**. Como hemos dicho anteriormente, cada competencia o habilidad está formada por cuatro apartados, y cada apartado se desarrolla en el CD y/o en las fichas de trabajo. Veamos donde se sitúa cada uno de ellos.

1. ¿Por qué es importante?	CD
2. ¿Qué tenemos que hacer?	CD
3. Actividades prácticas:	
a) Comprensión de los pasos	CD y Ficha
b) Role play o dramatización	Ficha
c) Práctica aprovechando las oportunidades reales	Ficha
d) Actividad de grupo	Ficha
e) Asignación de tareas	Ficha
4. Notas	Ficha

### ¿CÓMO USAR EL CD?

En el CD aparecerá una primera pantalla de **Presentación** y el **Índice de las Unidades**, en la primera se describe el contenido general del material y el índice da la opción de dirigirse a las diferentes unidades.

Una vez seleccionada la unidad que se desea trabajar, se accede a las diferentes pantallas donde un personaje femenino presenta **cada unidad**, su importancia y sus contenidos generales. Desde ahí usted tiene la opción de entrar en las pantallas específicas para **cada competencia** o habilidad (dependiendo de la unidad puede haber desde una hasta cuatro competencias).

Dentro de la pantalla de cada competencia, usted puede ver mediante animación e imágenes estos tres apartados:



1. ¿Por qué es importante?
2. ¿Qué tenemos que hacer?
3. Practicar la habilidad, en concreto, la actividad de "Comprensión de los Pasos", la cual se realiza visualizando los vídeos con escenas correctas e incorrectas y utilizando la "Ficha" correspondiente como guía.

## ¿CÓMO USAR LAS FICHAS DE TRABAJO?

Cada Unidad puede tener una o varias competencias a trabajar. Para cada competencia hay una ficha de trabajo. Tras haber visto los vídeos que están en el CD es aconsejable realizar las fichas de trabajo.

En la parte superior encontrará, para ayudar al instructor, tres partes diferenciadas. En una indica la unidad que se va a trabajar; en otra, la competencia; y, en la tercera, informa del tipo de aplicación que se puede dar: individual o grupal, así como las posibles actividades prácticas que se pueden realizar.

En la parte central se detallan las posibles actividades prácticas que se pueden realizar. Éstas son orientativas y pueden servir de guía para trabajar la competencia.

En **Comprensión de los pasos** encontrará preguntas que podrá hacerle a la persona y que usted puede completar, ampliar modificar..., para que la persona reflexione.

En **Role-Play o dramatización** podrá practicar la competencia con algunos ejemplos que se le presentan, aprovechando para que la persona la utilice, moldear los pasos hasta conseguir progresivamente formas más apropiadas utilizando los apoyos y las consecuencias que se indican en el siguiente apartado.

En **Práctica aprovechando las situaciones reales**, además de seleccionar algunas de las situaciones indicadas y que mejor se adapten a las necesidades individuales, podrá anotar otras situaciones que se puedan aprovechar para trabajar la competencia con cada persona o grupo.

En **Actividad de grupo** encontrará ejemplos de posibles actividades que se pueden llevar a cabo. Están realizadas de forma secuenciada, pero usted podrá adaptarlas al grupo con el que vaya a trabajar.

En **Asignación de tareas** se muestra un ejemplo para apoyar la generalización del uso de la competencia en otros contextos en los que el personal no está presente, pidiendo a la persona que la utilice y posteriormente, en la siguiente sesión de trabajo, pueda comentar si le ha resultado útil o no.

En todas las fichas hay un apartado de "**Notas**" en el que usted podrá reflejar sus observaciones de modo que ayuden a mejorar dicha competencia: preguntas adicionales, nuevas situaciones de aprendizaje, variaciones sobre el tema y otras sugerencias.

## ESTRATEGIAS GENERALES DE APOYO

### ¿CÓMO CREAR OPORTUNIDADES REALES PARA LA AUTODETERMINACIÓN?

Como se dice al principio, la oportunidad de usar determinadas competencias está estrechamente relacionada con la experiencia. La ausencia de oportunidad para hacer elecciones, tomar decisiones, defenderse por sí mismo, conocerse o resolver problemas, etc., impide que desarrollemos las competencias necesarias para hacerlo mejor en el futuro.

Piense en el caso de las elecciones, por ejemplo, en cómo ha empezado usted el día y en las elecciones que ha hecho (aunque muchas sean elecciones inconscientes).

Piense ahora en las limitaciones impuestas a sus elecciones. Si vive con otras personas puede elegir levantarse cuando la ducha está libre. Si no tiene calefacción en casa, quizás elija ponerse la bata. Su elección de qué tomar en el desayuno puede estar limitada por su presupuesto. ¿Son estas limitaciones resultado de tener una discapacidad? ¿Cómo se pueden disminuir estas limitaciones?

Disminuir las limitaciones incrementa en gran medida el número de elecciones que una persona puede hacer. Este incremento en elecciones permite a la persona tener más experiencia en ello y progresivamente elegir mejor. Esto ocurre igual con el resto de competencias descritas en este material.

El contexto social para hacer elecciones, tomar decisiones, defenderse a sí mismo, plantearse objetivos, resolver problemas..., o ser más independiente es un reto para los servicios laborales, de formación, de ocio, etc., que apoyan a personas con discapacidad. Cuanto más desconectadas estén las personas de su red de apoyo natural, más van a depender del personal que les apoya en esos aspectos. La realidad es que las personas de apoyo les podremos ayudar en la medida en que les demos información y les ayudemos a obtener experiencia. Está claro que los profesionales difícilmente podremos reemplazar las relaciones interpersonales voluntarias, por lo que la integración social y la conexión con la familia son apoyos críticos para las personas con discapacidad cuando utilizan estas competencias en su vida.

Las personas aprendemos mejor en los entornos naturales o reales. Es difícil aprender competencias en abstracto, esto es todavía más cierto en personas con discapacidad intelectual, dado que, a menudo, tienen dificultad para generalizar su aprendizaje de una situación a otra. La mejor situación para enseñar a una persona una competencia es el entorno en el que va a necesitarla, pero también es verdad que a veces necesitaremos asegurar la suficiente práctica y repetición para que se produzca el aprendizaje y eso sólo lo podremos hacer utilizando entornos y materiales lo más parecidos posible a los de las situaciones reales para

dotar a estas personas de suficiente experiencia positiva que les ayude a usar estas competencias con éxito en el futuro.

Recuerde, hay muchos momentos reales durante el día para practicar las competencias que aquí se presentan:

- Cuando la persona intenta hacer dicha competencia. Pablo dice "NO" cuando su compañera le pide dinero. Es algo inusual en él, ya que siempre suele tender a darle dinero. En este caso es importante que refuerce positivamente el uso del "NO" para que en el futuro lo haga más a menudo.
- Cuando le pida ayuda para hacer una actividad. Cuando María le pida ayuda porque la han insultado, utilice el apoyo y el refuerzo para que ella pueda realizarlo por sí misma con éxito.
- Cuando usted haga cosas que la propia persona podría hacer. Cuando Elena va a una cafetería y tiene que decidir qué va a tomar o en dónde sentarse.
- En situaciones en las que la persona ha tenido en el pasado algún problema de conducta. Antes de que ocurra el problema de conducta podemos enseñarle a reemplazarlo usando una competencia más apropiada. De esta manera se pueden reducir sus problemas de conducta en el futuro. Por ejemplo, Benito suele presentar berrinches cuando quiere que el personal le ayude, el personal le indica que haga el signo de ayuda antes de que empiece con el berrinche.
- A continuación se dan otras ideas más específicas que le pueden ayudar a crear oportunidades reales:
  - La interacción directa con la persona es la mejor forma que tiene de recabar información sobre sus preferencias, objetivos, deseos y su forma particular de comunicación. Sólo mediante la interacción y el intercambio podremos empezar a entender a cada persona como individuo único. Además de pasar tiempo con la propia persona, hable con las personas que mejor la conozcan. Use cualquier oportunidad disponible para aprender qué es importante para ella.
  - Proporcione elecciones sobre qué vestir, actividades sociales, eventos familiares y respetelas.
  - Involucre a la persona en las decisiones educativas, laborales, médicas y familiares que le atañen.
  - Prepárela para participar en reuniones sobre su plan personal: ¿Quién eres? ¿Qué quieres? ¿Cuáles son tus retos y barreras? ¿Qué apoyos necesitas?
  - Use métodos personales, táctiles, visuales, y auditivos para la exploración.
  - Busque personas con discapacidades similares que sirvan como modelos.

- Hable sobre futuros trabajos, aficiones, y estilos de vida familiares.
- Involúcrele en servicios de voluntariado.
- Permítale que se enfrente a sus propios desafíos y problemas.
- Promueva reuniones para identificar los problemas en casa, en el trabajo y en la comunidad.
- Desarrolle oportunidades de autodefensa en el trabajo y en su vivienda.
- Anímele a hablar sobre sus derechos.
- Cree oportunidades para hablar sobre la discapacidad en el trabajo, en la casa, la escuela y la comunidad.
- Háblele sobre su discapacidad.
- Háblele sobre sus competencias.
- Evite palabras tipo "no puedes" o "nunca", sea abierto a nuevas posibilidades.
- Háblele a él/ella, no sobre él/ella.
- Pregúntele qué piensa.
- Escuche lo que tiene que decir antes de decirle qué piensa usted. Si no está seguro de lo que dice pregúntele.
- Proteja su imagen (no divulgue su información privada).

## ¿CÓMO DESARROLLAR COMPETENCIAS?

### QUÉ COMPETENCIAS PRACTICAR

Algunas competencias son más útiles que otras para ayudar a la gente a vivir vidas independientes y agradables. Nos referimos a esas que ayudan a las personas a funcionar en los lugares en los que viven, trabajan y juegan, son las **Competencias o Habilidades Funcionales**.

Cuando tenemos que decidir qué competencias trabajar con las personas que apoyamos, podemos seguir varias pautas que nos ayuden a elegir las más importantes. Además de estas pautas debemos considerar también los puntos fuertes, necesidades, situación actual de vida y sueños de futuro de **la propia persona a nivel individual**.

*Una competencia funcional es una actividad que alguien más debería hacer por y para la persona si ella no pudiera hacer la actividad.*

Lo habitual es que, cuanto más control tenemos sobre cómo vivimos, más disfrutamos de nuestras vidas. Una clave para controlar cómo vivimos es ser capaz de hacer tantas actividades necesarias para la vida diaria como sea posible sin tener que depender del apoyo de otros. Para conocer la utilidad de una competencia debe preguntarse si otra persona la tiene que realizar por la persona si no es capaz de hacerla por sí misma. Si no sabemos elegir qué comer o pedir ayuda cuando no sabemos pagar en una tienda, otra persona deberá hacerlo por nosotros, ya que, por ejemplo, no podríamos comprar o elegir la consumición en una cafetería.

***Cuanto más a menudo se necesite una habilidad, más útil es enseñarla.***

Si siguiéramos a una persona durante todo el día e hiciéramos una lista de todo lo que el personal hace y decide por ella, tendríamos probablemente una lista larga de competencias funcionales que podríamos enseñarle. Sin embargo, algunas de estas actividades puede que no sean necesarias muy a menudo. Cuanto más a menudo se necesite una habilidad, más útil resultará que sea aprendida. Saludar a otras personas diciendo "hola" es una habilidad funcional a enseñar porque es necesaria varias veces al día. El personal puede tener que ayudar a la persona a coger un taxi. Sin embargo, si sólo usa el taxi unas pocas veces al año es menos útil que otras competencias que la persona necesita a diario o con una frecuencia semanal.

***Las competencias para tomar parte en actividades apropiadas a la edad son en general más funcionales que las competencias para tomar parte en actividades no apropiadas a la edad.***

Las personas con discapacidades tienen más posibilidades de ser aceptadas en la comunidad si se comportan como las personas no discapacitadas. Hacer el tipo de actividades que se espera de alguien de su misma edad promueve la dignidad.

***Las competencias que permiten a la persona conseguir algo que desea o evitar algo no deseado sin problemas de conducta, son útiles.***

Algunas personas desarrollan ciertos problemas de conducta como forma de conseguir algo que desea (el problema de conducta es reforzado positivamente) o para evitar algo no deseado (el problema de conducta es reforzado negativamente).

Una forma de reducir el problema de conducta es enseñarle formas más apropiadas de conseguir algo deseado o de evitar cosas no deseadas. Una habilidad apropiada que reemplace el problema de conducta como forma de conseguir o evitar cosas es una habilidad funcional. Una persona puede aprender que una buena forma de no ir a la piscina durante su ocio por la tarde es sentarse en el suelo cuando el personal le dice que la furgoneta está a punto de salir. Sería útil enseñarle una forma aceptable de elegir entre dos opciones, por ejemplo, señalando la fotografía de piscina o pasear. Esta puede ser una conducta aceptable para reemplazar la de tirarse al suelo.

## QUÉ COMPONENTES PRACTICAR EN CADA COMPETENCIA

La mayor parte de las competencias que aparecen en este material implican la realización de muchas conductas diferentes que deben realizarse en un orden determinado para completarlas correctamente. Por ejemplo, para responder a un insulto: repetir lo que nos han dicho; decir claramente que no nos ha gustado, y pedir que no nos lo vuelvan a decir.

Se espera que al término de cada competencia la persona use determinadas conductas verbales o no verbales (uso de signos, señalar símbolos o fotografías...) según el análisis de tareas de cada una de ellas.

Tenga en cuenta que los análisis de tareas presentados para cada competencia son orientativos y quizás tenga que individualizarlos a cada caso. Considere también la posibilidad de practicar todos los pasos de la competencia o bien que la práctica se vaya haciendo paso por paso, por ejemplo, practicar el primer paso y cuando esté adquirido continuar con el siguiente hasta completar todos. Lo mismo se puede hacer siguiendo el sentido inverso, es decir, empezando por el último y moviéndose hasta el primero.

Considere otros componentes a practicar y que hacen referencia a la calidad de la comunicación no verbal de la persona:

- **Contacto visual.** Es importante mirar siempre a la otra persona a los ojos o a la zona superior de la cara cuando habla o escucha, en vez de mirar hacia otro lado.
- **Gestos.** Con las manos o la cabeza para acompañar o enfatizar lo que se dice verbalmente. Evitar otros negativos (por ejemplo, apretar los puños...).
- **Postura.** Por ejemplo, sentarse casi tumbado cuando alguien nos habla puede mostrar indiferencia.
- **Distancia apropiada.** Según sea la relación que tengamos con el otro o la situación en la que nos encontremos.
- **Tono de voz.** Las mismas palabras con entonación diferente transmiten sentimientos tan distintos como ironía, ira, excitación, sorpresa o desinterés.

## ¿CÓMO UTILIZAR LOS APOYOS?

Cuando una persona está practicando una nueva competencia, necesitaremos ayudarle para que haga parte de ella, incluso al principio, toda entera. Para la práctica de los pasos de cada competencia usted puede utilizar diferentes tipos de apoyo:

### APOYOS VERBALES

- Repetir la pregunta.

- Pedir a la persona que complete una frase. Ejemplo: "*el segundo paso es pedir.....?*"
- Hacer preguntas de sí/no. Ejemplo: "*¿tiene que pedir ayuda?*"
- Hacer preguntas de tipo: *¿qué tiene que hacer ahora?, ¿cuál es el paso siguiente?*
- Mostrar los pasos incorrectos y preguntar: *¿qué es lo que ha hecho mal?, ¿qué debería haber hecho?*
- Presentar un paso correcto y otro incorrecto y preguntar: *¿cuál es la forma correcta?*

### **APOYOS GESTUALES**

- Sostener un objeto.
- Señalar un objeto o símbolo.
- Utilizar un signo. Por ejemplo, *signar "ayuda"*.
- Representar una emoción.

### **MODELADO**

- Utilizando un ejemplo de una situación real, el personal de apoyo debe interpretar las distintas competencias que se van a aprender, mientras la persona observa la ejecución.
- Además de los ejemplos proporcionados en este material, siempre que sea posible el personal de apoyo debe servir como modelo en las situaciones reales que las personas hayan tenido o tengan en sus relaciones con sus iguales y con otras personas (por ejemplo, respondiendo a un insulto, pidiendo ayuda...).
- Es importante que presente las conductas a imitar con claridad y con precisión, gradualmente de menor a mayor dificultad, con las suficientes repeticiones que permitan su aprendizaje, con la menor cantidad posible de detalles innecesarios y, si es posible, empleando otros modelos (de compañeros, personas sin discapacidad,..).

Le recomendamos seguir las siguientes pautas:

- Conozca a la persona antes de intentar enseñarle algo y determine cuáles de estos apoyos son más útiles en su caso individual.
- Nunca debe darle más nivel de apoyo que el necesario para completar cualquier paso de la competencia.
- Reduzca progresivamente la cantidad de apoyo. La meta es que una persona aprenda a realizar todos los pasos de una competencia sin el apoyo de otros.
- No repita el mismo nivel de apoyo (p.e., "di no quiero", "venga, que puedes decir no quiero", "tienes que decir, no quiero, ¿vale?") en un paso si la persona no responde, por el contrario, dé un apoyo de mayor nivel (gestual, modelo...).

- Repetir los apoyos en un paso concreto solo hace que el proceso de enseñanza sea más largo y confunde a la persona. También las instrucciones y otros apoyos pueden resultar desagradables para algunas personas, en estos casos, darles muchas instrucciones puede derivar en problemas de conducta.
- No dé el apoyo muy rápidamente. Espere unos segundos entre cada nivel de apoyo para darle tiempo a responder a un nivel de apoyo. A veces podemos cometer el error de dar un apoyo de mayor nivel de asistencia sin permitirle el suficiente tiempo para que responda al menor.
- No use el apoyo físico total de inicio en cualquier paso del análisis de tareas (p.e., guiarle para que mire a los ojos en vez de señalar la cara de otra persona). Si da un apoyo físico total como primer nivel de apoyo para cada paso, la persona no va a tener oportunidad de completar alguna parte del paso sin ayuda.

## ¿CÓMO USAR CONSECUENCIAS QUE GENEREN EXPERIENCIAS POSITIVAS?

Tendremos que asegurarnos no sólo de dar las suficientes oportunidades de practicar ciertas competencias, sino también de que el resultado o consecuencias de su uso haga que la persona se sienta motivada a utilizarlas en el futuro.

A continuación vamos a hablar de dos tipos de consecuencias que debe tener en cuenta para asegurar que las personas con discapacidad tengan experiencias positivas cuando aprenden y usan competencias de autodeterminación. Estamos hablando de planificar consecuencias naturales y otras consecuencias adicionales que le motiven durante la práctica. Individualizarlas será también parte del proceso y puede variar según el momento en el que se encuentren.

### USO DE LAS CONSECUENCIAS NATURALES

Cuando la persona utiliza una competencia nueva o recién adquirida, la consecuencia más poderosa es aquella que naturalmente resulta útil, es decir, que le sirve para alcanzar el resultado deseado (conseguir algo que le gusta o acabar con algo que le disgusta). Por ejemplo, decir "*por favor, ayúdame*" debería tener como resultado que alguien ayude a la persona en la actividad que está realizando (atarse los cordones, indicarle el camino correcto para ir a casa); si la persona dice: "*no me gusta que me chilles*", el resultado debería ser que otros le hablen en un tono de voz adecuado. Es decir, obtener un objeto o actividad deseada o evitar o parar algo desagradable que ocurre como resultado natural de la competencia.

Permitir los errores es parte de la experiencia, siempre que estos no sean lo suficientemente



negativos como para poner en riesgo la integridad o seguridad de la persona u otros a su alrededor. Por ejemplo, cuando una persona elige llegar tarde a trabajar, los únicos trabajos que quedan para hacer son aquellos que no desea. La persona, en la medida en que no quiere experimentar esta situación, cambiará su elección en el futuro. Ayudarle a experimentar las consecuencias de su elección puede ser una consecuencia planificada que debemos considerar en la medida en que favorezca la experiencia. Sin embargo, sea cuidadoso dado que implica la ocurrencia de cosas desagradables para la persona.

A veces, la persona puede haber utilizado en el pasado ciertas conductas problemáticas con la misma finalidad que alguna de las competencias practicadas. En este caso es importante que se plantee: *¿cómo enseñaré a la persona que el problema de conducta no va a ser más efectivo en el futuro?, ¿que no van a producir los mismos resultados que en el pasado?, ¿que es una respuesta socialmente inaceptable?* Lo adecuado puede ser minimizar, incluso si se puede, hacer que no ocurran más las consecuencias que anteriormente tenían los problemas de conducta, a la vez que dichas consecuencias se hacen disponibles cuando la persona usa métodos más apropiados.

## USO DE OTRAS CONSECUENCIAS

En las primeras fases de la adquisición de competencias, considere también el uso de las siguientes consecuencias, le ayudarán a motivar a la persona, a esforzarse por hacerlo mejor y a disfrutar de estos momentos de apoyo.

### • Correcciones

La mayoría de nosotros hemos aprendido a base de equivocarnos, pero cuando las personas están practicando una nueva competencia, cometer muchos errores o equivocaciones, enlentece su adquisición. Por esta razón, también es importante reducir las equivocaciones o errores que hace mientras desarrolla una nueva competencia, y para ello es primordial saber cómo corregir los errores.

Si es posible, debe intentar prevenir los errores antes de que ocurran para no tener que corregirlos. Si vemos que la persona está a punto de cometer un error deberíamos incrementar la asistencia (dándole un apoyo mayor) para prevenir el error.

No siempre somos lo suficientemente rápidos para prevenir los errores de las personas que apoyamos. Una vez que ocurre el error, para corregirlo podemos:

- Parar el error tan pronto como sea posible.
- Practicar de nuevo el paso en el que se ha cometido el error.
- Proporcionar tanta ayuda como necesite la persona para realizar el paso donde se ha cometido el error sin hacer otro error.

## • Refuerzo Social

El tipo más común de consecuencia positiva usada para incrementar la conducta es el refuerzo social, esto es, alabar y dar retroalimentación positiva. Con ellas animamos y motivamos a la persona a esforzarse tanto en las respuestas verbales como en las dramatizaciones.

Proporcione a la persona un refuerzo social (*¡muy bien!, ¡bien hecho!, ¡estupendo!*) cuando responda correctamente a los pasos de cada competencia; esto sirve para cualquiera de las situaciones de práctica indicadas: *role-play*, situaciones reales...

Procure que sea inmediato. La frecuencia del refuerzo dependerá de cada persona. Algunas personas necesitan refuerzos constantes para motivarlas y para otras puede ser suficiente un refuerzo final.

Aunque el refuerzo social suele ser suficiente, considere también el uso de otros refuerzos tangibles.

## • Retroalimentación

Consiste en decirle a la persona exactamente cómo ha respondido o cómo ha representado el papel asignado. La retroalimentación debe ser:

- **Positiva:** implica proporcionarle información precisa sobre qué y cómo ha hecho correctamente (*"has avisado al monitor... te has acercado a él sin chillar", "le has mirado a los ojos..."*).
- **Oportuna.** Ante las respuestas, tanto en situación real como en otras situaciones de práctica adicional, refuerce y/o retroalimiente positivamente a la persona sobre lo que ha dicho o hecho correctamente. Por ejemplo: *"Muy bien, el primer paso consiste en llamar la atención educadamente"*.
- **Orientada al presente y al futuro.** Déle información sobre qué ha hecho bien y sobre lo que debe mejorar, dándole el modelo de cómo hacerlo correctamente y pidiéndole que vuelva a repetirlo otra vez. Lleve a cabo este proceso las veces necesarias hasta que la persona lo haga correctamente. Incluso se puede pedir a la persona o a otros compañeros presentes sugerencias después de haber dado retroalimentación, por ejemplo: *"¿qué es lo que sugieres para mejorar?, ¿cómo lo podrías hacer mejor la próxima vez?"*. Para ello, puede ser conveniente volverle a mostrar los pasos y repetir la enseñanza.

## BIBLIOGRAFÍA

Abery, B; Eggebeen, A.; Rudrud, L.; Arndt, K.; Tetu, L.; Barosko, J., Hinga, A.; McBride, M.; Greger, P. y Peterson, K. (1994). *Selfdetermination for Youth UIT Disabilities: A Family Education Curriculum*. Minnesota University, Minneapolis. Inst. on Community Integration.

Donnellan, A. M., Fassbender, L. . *A Functional Curriculum Guide for Behavior Disordered Adolescents*. Inédito.

FEAPS Madrid (2004). *El Aprendizaje de la Autodeterminación*. Madrid: FEAPS Madrid, Cuadernos de información General. Disponible en [www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org).

Institute of Applied Behavior Analysis. *Personal Efficiency Training: Modules and Fidelity Checklist*. Inédito.

Liberman, R.P., DeRisi, J. Mueser, K.T. (1989). *Social Skills Training for Psychiatric Patients*. New York: Pergamon Press.

Millán Calendi, J.C. (2006). *Discapacidad y envejecimiento*. A Coruña: Universidade da Coruña.

Nerney, T. (2000). *This Is Freedom*. AAMR White Paper. Disponible en [www.aamr.org](http://www.aamr.org).

Palmer, S. B. y Wehmeyer, M. L. (2002). *A Parent's Guide to the Self-determined Learning Model for early elementary students*. Lawrence, KS: Beach Center on Disability, University of Kansas.

Peralta, F., González, M. C., e Iriarte, C. (2006). *Podemos hacer oír su voz: Claves para promover la conducta autodeterminada*. Málaga: Ed. Aljibe.

The Council on Quality and Leadership in Supports for People with Disabilities (1999). *Making Choices. Supporting People in Decision Making*. Towson, MD.

The Council on Quality and Leadership in Supports for People with Disabilities (2001). *Enhancing Rights: A Proactive Approach*. Towson, MD.

The Council on Quality and Leadership in Supports for People with Disabilities (2004). *All About Rights: A Guide to Supporting the Rights of People with Intellectual Disabilities*. Towson, MD.

Wehmeyer, M. L, Agran, M. y Hughes, C. (1998). *Teaching Self-Determination to Students UIT Disabilities. Basic Skills for Successful Transition*. Baltimore, Maryland: Paul Brookes Publishing Co.





# Fichas Autodeterminación



# ÍNDICE DE FICHAS

1. Hacer elecciones	
1.1. Elegir entre muchas opciones.....	33
1.2. Elección entre dos o tres opciones.....	35
1.3. Aceptar o rechazar una opción.....	37
2. Tomar decisiones	
2.1. Decidir cosas importantes para nosotros.....	39
3. Planteamos objetivos	
3.1. Tener objetivos a largo plazo y a corto plazo.....	41
3.2. Concretar qué tenemos que hacer para conseguirlos.....	43
3.3. Valorar los resultados conseguidos.....	45
4. Resolver problemas	
4.1. Pedir ayuda.....	47
4.2. Pedir aclaraciones o explicaciones.....	49
4.3. Resolver problemas por nosotros mismos.....	51
5. Conocernos mejor	
5.1. Reconocer emociones y sentimientos.....	53
5.2. reconocer qué hemos hecho bien y que tenemos que mejorar.....	57
5.3. Reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles.....	59
6. Defendernos	
6.1. Decir No.....	61
6.2. Expresar nuestras opiniones.....	63
6.3. Responder a un insulto.....	65
6.4. Defender nuestros derechos.....	67
7. Ser más independientes	
7.1. Identificar situaciones peligrosas.....	69
7.2. Administrar nuestro dinero.....	71
7.3. Quedar con un amigo para hacer algo.....	73

—

—

—



# 1 Hacer Elecciones

## HABILIDAD

### 1.1. Elegir entre muchas opciones

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

**Nota para el personal:** Esta competencia es de particular importancia para aquellas personas que tienen buenas habilidades para decirnos lo que quieren y lo que no quieren (hablando, signando o usando otra ayuda para la comunicación).

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Pablo elije llamar por teléfono a su familia”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. ¿Qué sueles elegir a lo largo del día, por ejemplo...? ¿Por qué es importante que podamos elegir estas cosas? ¿Te gustaría que alguien las eligiera por ti? ¿Que siempre te dijeran qué ropa ponerte, dónde sentarte...?
2. Identifica los pasos correctos:
  - a. ¿Qué le pasa a Pablo? ¿va a ir a casa este fin de semana?
  - b. ¿En cuántas personas pensó antes de elegir a quién llamar?
  - c. Una vez que pensó a qué personas llamar ¿qué hizo?
  - d. ¿Llamó a su hermano como había decidido?
3. Identifica los pasos incorrectos en los videos siguientes:
  - a. ¿Qué ha hecho mal Pablo? ¿quién elije por él?
  - b. ¿Qué le va a pasar si no elije nada o si deja que otros elijan por él...?
  - c. ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
4. Vamos a fijarnos en el apoyo que reciben estas personas de sus familiares o del personal: ¿Cómo les han apoyado? ¿Qué les han dicho? ¿Cómo pueden mejorar su apoyo para ayudarles realmente a elegir?

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Pensar en las diferentes actividades que realiza la persona durante el día, desde que se levanta hasta que se acuesta. Involúcrele en definir las, si es posible. Indicar en la columna de la izquierda las diferentes actividades y en la columna de la derecha las elecciones que ha podido realizar durante las mismas. En la tercera columna, indicar posibles elecciones a introducir en dicha actividad, con respecto a qué hacer, con quién, cuándo, cómo o dónde. Para ello tendremos que reducir las limitaciones de elección que tiene la persona preguntándonos: ¿son estas limitaciones arbitrarias? ¿son limitaciones que se imponen por el hecho de tener una discapacidad? Se proporciona un ejemplo inicial.

Actividades	Elecciones realizadas	Incrementar oportunidades ¿Qué? ¿Con quién?...
1. Levantarse de la cama	¿Cuándo levantarse? ¿Qué escuchar en la radio? ¿Qué ropa ponerme al salir de la cama?	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

## ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es, por ejemplo (habría que individualizar), "este fin de semana, ¿elige qué hacer el sábado por la tarde?... Y lo revisamos el próximo día".

### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1 Hacer Elecciones

## HABILIDAD

### 1.2. Elección entre dos o tres opciones

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales

**Nota para el personal:** Esta competencia es de particular importancia para aquellas personas a las que les resulta difícil entender lo que les decimos y/o decirnos lo que desean. Presentarles elecciones más limitadas les puede ayudar a expresar sus preferencias. Recuerde, que el uso de los objetos reales, fotografías, símbolos o signos puede facilitar el proceso de elección.

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Paula elije qué beber en el restaurante”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. ¿Alguna vez no has entendido lo que te piden que elijas? ¿O te ha pasado que no sabías qué decir o cómo decirlo cuando te lo preguntan? ¿Por qué es importante que nos den a elegir entre dos opciones? ¿Nos ayudará a elegir?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a. ¿Qué le pregunta el camarero a Paula? ¿Qué piensa antes de elegir?
  - b. ¿Cómo elije?
  - c. Una vez que elije ¿qué hace?
  - d. Si no hubiera elegido ¿qué debería haber hecho su madre? ¿Darle a probar?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a. ¿Qué ha hecho mal el camarero? ¿A quién pregunta qué quiere beber Paula?
  - b. ¿Quién elije por ella?
  - c. ¿Qué le va a pasar si otros elijen por ella o no le dan a probar o no le dan tiempo a elegir...?
  - d. ¿Cómo podrían hacerlo mejor? ¿Qué deberían haber hecho?
4. Vamos a fijarnos en el apoyo que reciben estas personas de sus familiares o del personal: ¿Cómo le han apoyado? ¿Qué le han dicho? ¿Cómo pueden mejorar su apoyo para ayudarles realmente a elegir?

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Pensar en las diferentes actividades que realiza la persona durante el día, desde que se levanta hasta que se acuesta. Involúcrele en definir las, si es posible. Indicar en la columna de la izquierda las diferentes actividades y en la columna de la derecha las elecciones que ha podido realizar durante las mismas. En la tercera columna, indicar posibles elecciones a introducir en dicha actividad, con respecto a qué hacer, con quién, cuándo, cómo o dónde. Para ello tendremos que reducir las limitaciones de elección que tiene la persona preguntándonos: ¿son estas limitaciones arbitrarias?, ¿son limitaciones que se imponen por el hecho de tener una discapacidad? Se proporciona un ejemplo inicial.

Actividades	Elecciones realizadas	Incrementar oportunidades ¿Qué? ¿Con quién?...
1. Levantarse de la cama	¿Levantarse cuando suena el despertador o quedarse unos minutos más? ¿Poner las noticias de la radio o música? ¿Ponerse la bata de casa?	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

¡Recuerden! Para que la persona gane en experiencia y elija cada vez mejor es muy importante, darle tiempo a que responda, darle a probar si no sabe qué elegir y respetar siempre la elección realizada.

### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1 Hacer Elecciones

## HABILIDAD

### 1.3. Aceptar o rechazar una opción

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales

**Nota para el personal:** Esta competencia es de particular importancia para aquellas personas con discapacidades más severas que no hablan, ni signan, ni usan tableros de comunicación, porque es a ellas a quienes les resulta más difícil entender y dar una respuesta. Presentarles una sola opción y observar sus conductas no verbales de acercamiento o rechazo puede facilitar el proceso de elección.

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el video **“Ana elije si bebe zumo o no”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

Repetirlo con el video **“Iván elije si tomar helado o no”**.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. ¿Todas las personas del piso, taller..., hablan? ¿Quién no? ¿Crees que aunque no hable puede indicar lo que desea o no desea? Pon un ejemplo. ¿Cómo lo hace en su caso? ¿Por qué es importante que elija? ¿Tiene derecho a elegir?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a. ¿Qué le pregunta el chico a Ana/Iván? ¿Ana/Iván habla?
  - b. ¿Cómo indica Ana/Iván que quiere zumo/no quiere helado?
  - c. ¿Qué hace el chico cuando Ana se acerca y abre la boca, o cuando Iván cierra los ojos y lo retira con su mano?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a. ¿Qué ha hecho mal la madre de Paula o el acompañante de Iván? ¿Quién elije por ella/él?
  - b. ¿Qué le va a pasar si no le dan tiempo a responder o si ni siquiera le preguntan qué quiere o no le dan a probar...?
  - c. ¿Cómo lo podrían hacer mejor? ¿Qué deberían haber hecho?
4. Vamos a fijarnos en el apoyo que reciben estas personas de sus familiares o del personal: ¿Cómo le han apoyado? ¿Qué le han dicho? ¿Cómo pueden mejorar su apoyo para ayudarles realmente a elegir?

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Pensar en las diferentes actividades que realiza la persona durante el día, desde que se levanta hasta que se acuesta. Involúcrele en definir las, si es posible. Indicar en la columna de la izquierda las diferentes actividades y en la columna de la derecha las elecciones que ha podido realizar durante las mismas. En la tercera columna, indicar posibles elecciones a introducir en dicha actividad con respecto a qué hacer, con quién, cuándo, cómo o dónde. Para ello tendremos que reducir las limitaciones de elección que tiene la persona preguntándonos: ¿son estas limitaciones arbitrarias?, ¿son limitaciones que se imponen por el hecho de tener una discapacidad? Se proporciona un ejemplo inicial.

Actividades	Elecciones realizadas	Incrementar oportunidades ¿Qué? ¿Con quién?...
1. Desayunar	¿Quieres café con leche? ¿Te quieres sentar al lado de Pedro?	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

¡Recuerden! Para que la persona gane en experiencia y elija cada vez mejor es muy importante darle tiempo a que responda, darle a probar si no sabe qué elegir, estar muy atentos a sus repuestas de acercamiento o rechazo no verbales y respetar siempre la elección realizada.

### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2 Tomar Decisiones

### HABILIDAD

#### 2.1. Decidir cosas importantes

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Asun decide pasar del centro de día al taller ocupacional”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. Cuando te fuiste a vivir a un piso, acabaste la escuela, necesitaste un tutor... ¿Quién tomó estas decisiones?, ¿quién te ayudó?, ¿por qué es importante que podamos decidir estas cosas?, ¿nos podemos equivocar?, ¿podemos cambiar de opinión?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué sabía Asun sobre el taller ocupacional? ¿qué es lo primero que hizo para enterarse?
  - b) Una vez que supo a qué personas pedir información, ¿qué hizo?
  - c) Cuando tuvo toda la información que necesitaba o le interesaba sobre el taller ¿para que la usó?, ¿qué hizo con ella?
  - d) ¿Qué decidió Asun después de valorar cada una de las posibilidades? ¿Tenía miedo o estaba segura en ese momento?
  - e) Y después de probar, ¿qué hizo? ¿Estaba contenta con todo? ¿Había alguna cosa negativa? ¿Decidió no continuar?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Asun?, ¿quién decide por ella?
  - b) ¿Qué le va a pasar si no pide información antes de decidir; no prueba antes de decidir, o; deja que otros decidan por ella?...
  - c) ¿Cómo podría hacerlo mejor?, ¿qué debería haber hecho?
4. Vamos a fijarnos en el apoyo que reciben estas personas de sus familiares o del personal: ¿Cómo le han apoyado?, ¿qué le han dicho?, ¿cómo pueden mejorar su apoyo para ayudarles realmente a decidir?

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir las; de especial importancia son los momentos de transición a lo largo de su vida:

1. ....
2. ....

Por ejemplo:

- Decidir el tipo de contacto que quiere mantener con su familia.
- Decidir cómo pasar las vacaciones.
- Decidir cómo quiere celebrar su cumpleaños.
- Decidir su futura ocupación laboral o cambios en ésta a lo largo de los años.
- Decidir si sigue viviendo en un piso tutelado o vivir con su pareja.
- Decidir sobre el testamento, a quién dejar su dinero y pertenencias.
- Decidir el tipo de apoyo que quiere recibir en su vivienda.
- Decidir cómo invertir el dinero recibido como herencia tras la muerte de su abuelo.
- Decidir a quién votar en las próximas elecciones.
- Decidir qué tipo de relaciones sexuales quiere mantener con su pareja.
- Decidir el método anticonceptivo a utilizar.
- Decidir en qué actos fúnebres participar cuando fallece un familiar o compañero (tanatorio, entierro, funeral...).

## ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es, por ejemplo (habría que individualizar) "se acercan las vacaciones, así que la próxima semana estaría bien que pensaras con qué personas puedes contar para decidir cómo hacerlas..., y lo revisamos el próximo día".

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3 Plantearnos Objetivos

HABILIDAD

## 3.1. Tener objetivos a largo plazo y a corto plazo

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Pilar planifica sus vacaciones”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante plantearnos objetivos en nuestra vida? ¿Por qué es importante concretarlos o saber decirlos claramente?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué es lo primero que debemos hacer cuando nos planteamos conseguir algo? ¿Cuál es el objetivo de Pilar?
  - b) ¿Cuál sería el siguiente paso? ¿Qué objetivo más a corto plazo se plantea Pilar?
3. Identificar los pasos incorrectos en el vídeo siguiente:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Pilar cuando se plantea irse de vacaciones sola?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si no concreta su objetivo en pasos más pequeños?

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

- El personal de apoyo ayudará a la persona a concretar cuáles son sus sueños, sus deseos de futuro.
- El personal de apoyo ayudará a la persona a definir sus objetivos en el área laboral.
- La trabajadora social del servicio le ayudará a planificar dónde pasar las navidades si la persona no tiene familia.
- Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en las que pueda practicar la habilidad y involúcrela en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

## ACTIVIDAD DE GRUPO

- Organizar un grupo con varias personas.
- Explicar que se va a trabajar cómo plantear objetivos.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a saber qué es un objetivo:
  - Pedirá a los participantes que digan qué creen que es un objetivo.
  - Discutirá con ellos sobre la importancia de establecer objetivos.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a identificar objetivos importantes para la vida de cada uno.
  - Les pedirá que nombren un caso de una persona que conozcan que se planteó un objetivo importante por sí mismo y lo cumplió.
  - Preguntará la diferencia entre un objetivo realista y uno no realista.
  - Les pedirá un ejemplo de un objetivo que ellos hayan planteado y que probablemente no era realista.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a plantear objetivos a largo plazo.
  - Les dará ejemplos de objetivos a largo plazo.
  - Pedirá a cada participante un ejemplo de un objetivo a largo plazo que haya logrado.
  - Pedirá a cada participante que haga una lista de sus objetivos personales a largo plazo.
  - Les pedirá que seleccionen tres de esos objetivos y escriban cómo y aproximadamente cuándo creen que podrían conseguirlos.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a plantear objetivos a corto plazo.
  - Les dará ejemplos de cómo dividir los objetivos a largo plazo en objetivos a corto plazo.
  - Pedirá a cada participante un ejemplo de un objetivo a corto plazo que haya logrado.
  - Pedirá a cada participante que haga una lista de sus objetivos personales a corto plazo.
  - Les pedirá que seleccionen tres de esos objetivos y escriban cómo y aproximadamente cuándo creen que podrían conseguirlos.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a enumerar las consecuencias que deben tenerse en cuenta al plantear objetivos.
  - Les pedirá que hagan un listado donde prioricen las cosas personales que más desean.
  - Les pedirá que comparen esta lista con la lista de sus objetivos hace cinco años y la que sería dentro de otros cinco desde ahora.
  - Promoverá una discusión entre los conceptos de máxima ganancia y mínimo riesgo.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a enumerar ejemplos de objetivos alcanzados.
  - Les pedirá que escriban tres objetivos que ya hayan logrado.
  - Les pedirá que expliquen cómo lo consiguieron.
  - Promoverá una discusión sobre los efectos positivos del logro de objetivos.
- El personal de apoyo ayudará a los participantes a hacer un listado de posibles alternativas en relación a un objetivo personal.
  - Discutirá con ellos sobre cómo algunos objetivos pueden no ser realistas.
  - Pedirá a los participantes que piensen en un objetivo poco probable de lograr y que planteen uno alternativo.

### Notas:

---

# 3 Plantearnos Objetivos

HABILIDAD

## 3.2. Concretar qué tenemos que hacer para conseguirlos

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Pilar organiza su viaje de fin de semana”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante concretar qué tenemos que hacer para alcanzar nuestros objetivos?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué es lo primero que hace Pilar una vez que tiene claro que quiere pasar un fin de semana en Zaragoza? ¿Ha pensado qué cosas tiene que hacer antes de ir? ¿Ha pensado quién se encargará de cada cosa? ¿Qué recursos necesita para hacerlo?
  - b) ¿Cuál sería el siguiente paso? ¿Ha concretado cuándo ir haciendo cada una de esas acciones?
3. Identificar los pasos incorrectos en el vídeo siguiente:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Pilar cuando tiene que hacer una lista de las cosas que hay que hacer antes de ir? ¿Piensa cuándo es mejor hacer cada cosa en el tiempo?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si no concreta las cosas a realizar y cuándo realizarlas antes de ir?

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

- El personal de apoyo ayudará a la persona a concretar qué tareas hay que hacer, qué recursos necesita (cosas o personas) y la planificación en el tiempo para sus objetivos en:
  - El área laboral.
  - Dónde pasar las vacaciones.
  - Apuntarse a un curso.
  - Hacerse socio de un club u organización de voluntarios.



# 3 Plantearnos Objetivos

HABILIDAD

## 3.3. Valorar los resultados conseguidos

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Pilar organiza su viaje de fin de semana”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante que repasemos a lo largo del tiempo si estamos haciendo o no todo lo que habíamos quedado para alcanzar nuestros objetivos?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) Después de tener todas las tareas planificadas ¿qué es lo que hay que hacer al cabo de un tiempo? ¿Qué está haciendo Pilar con la monitora al cabo de unos días?
  - b) ¿Cuál sería el siguiente paso? ¿Han propuesto alternativas para las acciones que no han podido llevar a cabo?
3. Identificar los pasos incorrectos en el vídeo siguiente:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Pilar antes de salir de viaje? ¿se le ha olvidado algo?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si se van sin el dinero?
4. Vamos a fijarnos en el apoyo que tiene Pilar de su monitora: ¿Cómo le ha apoyado? ¿Qué le ha dicho antes de salir de viaje? ¿Cómo puede mejorar su apoyo para ayudarle realmente a valorar los resultados conseguidos?

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

- La persona puede valorar el objetivo planteado de otro compañero.
- El personal ayudará a la persona a valorar alguno de los objetivos planteados en su Plan Personal de Apoyo:
  - El área laboral.
  - Dónde pasar las vacaciones.
  - Apuntarse a un curso.
  - Hacerse socio de un club u organización de voluntarios.



# 4 Resolver Problemas

HABILIDAD

## 4.1. Pedir Ayuda

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Elena pide ayuda para quitar la tapa del yogur”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante pedir ayuda?
2. ¿En qué cosas necesitas ayuda en tu caso?
3. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué le pasa a Elena? ¿Qué hace Elena cuando ve que no puede quitar la tapa del yogur?
  - b) ¿Qué le pide a la monitora y por qué?
  - c) ¿Cómo se lo pide?
4. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Elena?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?

### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Te estás vistiendo y te das cuenta de que tienes los cordones de los zapatos rotos, no sabes dónde puedes conseguir unos nuevos”.
- “Estás en el trabajo y tu encargado te pide que traigas una pieza del almacén, pero tú no la encuentras”.
- “Estás intentando coger un paquete de cereales en el supermercado, pero está muy alto y no alcanzas”.
- “Te has perdido y no sabes dónde está la estación de trenes”.





# 4 Resolver Problemas

HABILIDAD

## 4.2. Pedir aclaraciones o explicaciones

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Carlos pide aclaración al monitor de taller”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Cuándo es importante que pidamos que nos expliquen o aclaren algo? ¿Por qué?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué le ha dicho el monitor a Carlos? ¿Le ha entendido? ¿Qué le ha dicho?
  - b) ¿Y después...?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Ha entendido Carlos al monitor?
  - b) ¿Qué ha hecho en vez de pedir aclaraciones?
  - c) ¿Está bien o mal?
  - d) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - e) ¿Qué le va a pasar si no pide aclaraciones y en su lugar se queda quieto o se enfada?

### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy la dependienta de la tienda, estás pagando la compra, pero no has entendido la cantidad que te he dicho”.
- “Soy tu jefe. Señalo una zona que quiero que limpies. No estás seguro a donde apunto”.
- “Soy tu dentista. Te acabo de explicar lo que te voy a hacer y pido tu consentimiento, pero no has entendido lo que te acabo de decir”.
- “Soy tu monitor y te digo que recuerdes cuatro cosas que necesitas hacer cuando vuelvas del trabajo a casa. Pero lo olvidas antes de que termine de hablar”.

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcra en definir las:

1. ....
2. ....
3. ....

## ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa puede ser, por ejemplo (habría que individualizarlo):

- En la próxima cita con el médico pídele que te aclare algo. Comenta cuando regreses lo que te dijo.
- Durante la próxima semana pregúntale a tu encargado o a tu monitor que te explique qué quieren decir cuando no le has comprendido.

## Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 4 Resolver Problemas

HABILIDAD

## 4.3. Resolver problemas por nosotros mismos

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Pablo se olvida el dinero del autobús”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante poder resolver problemas por nosotros mismos?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué problema tiene Pablo?
  - b) ¿Qué ha hecho cuando se ha dado cuenta de que no tiene dinero? ¿Qué posibles soluciones ha identificado?
  - c) ¿Qué tiene que valorar para cada solución?
  - d) Y después ¿qué tiene que hacer? En su caso ¿qué ha decidido?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho Pablo mal? ¿Qué ha hecho en vez de resolver el problema?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si no resuelve el problema y en su lugar se sube sin pagar al autobús o empieza a golpear la marquesina?

### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Es el cumpleaños de tu compañero de piso y quieres hacerle un regalo, pero no tienes dinero.”
- “Al ir a coger el autobús para ir a trabajar te dicen que hay huelga y no habrá autobuses.”
- “He quedado con un amigo en el Polideportivo, pero no sé cómo ir, ¿qué tengo que hacer?”

### **PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES**

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en las que pueda practicar la habilidad e involúcrela en definirlas:

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

#### **Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 5 Conocernos Mejor

## HABILIDAD

### 5.1. Reconocer emociones y sentimientos

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas
- Actividades de grupo

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Nuria está muy callada”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante darnos cuenta de nuestros sentimientos y de los de otras personas?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Cómo está Nuria? ¿Qué hace?
  - b) ¿Qué puede estar sintiendo? ¿Alegría...? ¿Tristeza...? ¿Enfado...?
  - c) Cuando se da cuenta de que está triste, ¿qué puede hacer?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho Elena mal? ¿Qué ha hecho en vez de pedir ayuda?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si no pide ayuda y en su lugar quita la comida a otro o da golpes con la cuchara?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu compañera, Vanesa y llego a casa muy alterada, dando portazos y tirando todo a mi paso.”
- “Soy un chico que vivo en tu barrio, Ander, y me acabo de incorporar a trabajar en tu taller. El primer día vienes a hacerme una visita y me encuentras balanceándome en la silla y dándome golpes en la cara con la mano.”

- “Soy tu madre y cuando vienes a visitarme, observas que tengo la mirada muy apagada y los ojos llorosos.”
- “Soy tu amiga y estamos paseando por un parque. Cuando nos cruzamos con un perro grande observas que me he puesto a temblar, tengo los ojos muy abiertos y parezco a punto de echar a correr.”
- “Soy tu compañero de taller y veo que, después de hablar con Igor, un compañero nuestro muy guapo, tú estás muy colorada, sonríes todo el rato y tienes los ojos muy brillantes.”

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa puede ser, por ejemplo (individualizar):

- Reconocer mis estados de ánimo durante la próxima semana. “Anotar cual es mi estado de ánimo cada día e intentar averiguar por qué me siento así y contarlo a la vuelta.”
- “Ver una película o programa de televisión concreto e identificar los sentimientos que expresan algunos de sus personajes y cómo lo hacen. Contarlo en la siguiente sesión”.

### ACTIVIDAD DE GRUPO 1

1. Organizar un grupo con varias personas.
2. Explicar que vais a trabajar cómo reconocer emociones en los rostros.
3. El personal de apoyo repartirá fotos de personas con diferentes expresiones faciales: sonriendo, con cara triste, con cara de preocupación, con cara de enfado y expresando sorpresa.
4. Cada participante tendrá que indicar qué estado de ánimo corresponde a cada foto.
5. Mediante ejemplos se analizarán las posible emociones:
  - a) ¿Cómo te sientes cuando todo te va bien? (alegre)

- b) ¿Y cuando tienes un problema y piensas en él? (preocupado)
  - c) ¿Y cuando te ha pasado algo malo? (triste)
  - d) ¿Y cuando sucede algo que no esperabas? (sorprendido)
  - e) ¿Y cuando alguien te hace algo que te molesta? (enfadado)
6. El personal de apoyo ayudará a los participantes a identificar los estados de ánimo según la forma y posición de los ojos y la boca; por ejemplo, cuando alguien está sorprendido suele quedarse con la boca abierta, levantar las cejas y abrir mucho los ojos.

### **ACTIVIDAD DE GRUPO 2**

1. Organizar un grupo con varias personas.
2. Explicar que vais a trabajar cómo reconocer emociones en los rostros.
3. El personal de apoyo repartirá una hoja con cinco caras vacías, pero características diferentes (por ejemplo, con cabello diferente).
4. Cada participante deberá dibujar diferentes expresiones en las caras vacías (enfado, sorpresa, alegría, preocupación y tristeza). El personal de apoyo irá indicando qué estado de ánimo debe mostrar cada cara (por ejemplo, "la chica rubia de pelo largo está triste").
5. Al final se pone en común todo lo elaborado y se compara con las fotos de la actividad anterior. El personal de apoyo da retroalimentación a cada uno de los participantes e incide en la forma y posición de los ojos y boca como rasgo diferenciador de cada estado de ánimo.

### **ACTIVIDAD DE GRUPO 3**

1. Organizar un grupo con varias personas.
2. Explicar que vais a trabajar cómo expresar emociones en los rostros.
3. El personal de apoyo proporcionará un espejo a los participantes.
4. El personal de apoyo escenificará diferentes expresiones faciales y los participantes deberán adivinar a qué estados de ánimo representan.
5. A continuación, el personal de apoyo susurrará al oído de cada participante la expresión que deberá dramatizar y el resto de participantes deberá adivinarlo.
6. El personal de apoyo retroalimentará cada representación, reforzando las correctas y volviendo a modelar las incorrectas hasta que sean capaces de interpretarlas. Los participantes podrán utilizar el espejo para comparar sus expresiones con las que modela el personal de apoyo.

**Notas:**

Lined area for notes with horizontal dotted lines.



# 5 Conocernos Mejor

## HABILIDAD

### 5.2. Reconocer qué hemos hecho bien y qué tenemos que mejorar

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Ángel en su primer día de taller”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. ¿Por qué es importante saber qué cosas hemos hecho bien y qué cosas debemos mejorar en una situación concreta?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué le ha preguntado el monitor? ¿Qué tiene que contestar Ángel?
  - b) ¿Qué cosas ha dicho Ángel que ha hecho bien en su tarea?
  - c) ¿Qué cosas ha dicho Ángel que ha dejado de hacer o ha hecho mal?
  - d) ¿Qué cosas ha dicho Ángel que debe mejorar?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Ángel?
  - b) ¿Qué va a pasar si no dice lo que ha hecho mal y cómo lo puede mejorar?
  - c) ¿Qué va a pasar si no dice lo que ha hecho bien?
  - d) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu hermana y te he pedido que cuides a tu sobrina el viernes por la tarde, porque tengo un compromiso. Si lo haces bien, te daré 10€. Al volver a casa te pido que me digas qué tal lo has hecho.”
- “Soy tu madre y estoy enfadada contigo, porque el monitor del taller me ha llamado para decirme que no haces lo que te dicen en el taller y quiero tu valoración sobre tu comportamiento.”
- “Soy tu encargada de piso. Tus compañeras tienen quejas sobre tu comportamiento en el piso y quiero que tú te evalúes.”

- “Soy tu jefe. Vamos a dar un premio al mejor empleado de la semana y quiero que valores tus conductas.”

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Por ejemplo:

- El personal de apoyo pide al usuario que evalúe sus hábitos en la mesa.
- El personal de apoyo pide al usuario que evalúe sus habilidades sociales en algún acontecimiento social, por ejemplo, cuando vienen visitas a la vivienda.
- El personal de apoyo al final del día, se reúne con el usuario para evaluar el comportamiento general durante el día.
- Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrela en definir las:

1. ....
2. ....
3. ....

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

Por ejemplo: la asignación de la tarea para casa es *evaluar mi conducta*. “Vas a evaluar tu comportamiento durante el fin de semana que vas a visitar a tu familia”.

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 5 Conocernos Mejor

## HABILIDAD

### 5.3. Reconocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo
- Asignación de tareas

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Entrevista de Trabajo”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

1. ¿Por qué es importante conocer nuestros puntos fuertes y débiles?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué cosas ha dicho Pedro que hace bien normalmente?
  - b) ¿Qué cosas ha dicho Pedro que le gusta hacer?
  - c) ¿Qué cosas ha dicho Pedro que hace peor o tiene más dificultades?
  - d) ¿Qué cosas ha dicho Pedro que no le gusta hacer?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Pedro?
  - b) ¿Qué le va a pasar si no dice sus puntos débiles o si exagera sus puntos fuertes?
  - c) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?

#### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

- El personal de apoyo guía al usuario a valorar sus puntos fuertes y débiles en el ámbito laboral.
  - De todos los trabajos que haces en el taller, ¿cuáles haces mejor? ¿y cuáles haces peor?
  - ¿Cuáles te gustan más?, ¿cuáles menos?
  - ¿Cuáles te dice tu monitor que haces mejor? ¿Y peor?
  - ¿En qué parte del trabajo eres más hábil? ¿En qué parte del trabajo necesitas más ayuda?
  - ¿Cómo crees que es tu comportamiento en el taller?

- ¿Qué dicen tus monitores sobre tu comportamiento?, ¿qué les gusta?, ¿en qué deberías mejorar?
- ¿Y qué dicen tus compañeros?
- Resumiendo: ¿Cuáles serían entonces tus puntos fuertes?, ¿y los débiles?

- La familia del usuario le ayuda a valorar sus puntos fuertes y débiles en el hogar familiar.
- El personal de apoyo guía al usuario a valorar sus puntos fuertes y débiles en la convivencia con sus compañeros de piso.
- Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en las que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir las:

1. ....
2. ....
3. ....

### ACTIVIDAD DE GRUPO

- Organizar un grupo con varias personas.
- Explicar que vais a trabajar cómo identificar los puntos fuertes y débiles de su forma de ser.
- Comenzar exponiendo la importancia de aprender a identificar los puntos fuertes y débiles.
- Recordar los pasos a seguir.
- Pedirles a las personas que digan dos puntos fuertes y dos puntos débiles de sus compañeros.
- Pedirles que digan cómo creen que podrían mejorar sus puntos débiles.
- Comentar cada valoración hasta que todos estén más o menos de acuerdo.
- Por último, se hará un resumen de todos los puntos fuertes y débiles de cada participante con las alternativas de mejora.

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es *identificar mis puntos fuertes y mis puntos débiles*. "Cuando vayas a pasar el fin de semana con tu familia quiero que recojas información de cuáles son tus puntos fuertes y débiles en la convivencia con ellos y a la vuelta nos lo cuentas."

### Notas:

.....

# 6 Defendernos

## HABILIDAD

### 6.1. Decir NO

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“No te doy dinero”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Por qué es importante que sepamos decir NO cuando nos piden que hagamos algo que no deseamos hacer?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué le están pidiendo a Laura? ¿Qué ha hecho Laura?
  - b) ¿Qué le tiene que decir Laura si no le quiere dar dinero?
  - c) ¿Cómo se lo ha dicho? Volumen de la voz, gestos...
  - d) Después de decirle NO, ¿qué le ha dicho? ¿Por qué no le quiere prestar dinero?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Laura? ¿Qué ha hecho en vez de decirle que NO?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar a Laura si se enfada cuando le dice que NO?
  - d) ¿Y si le da el dinero?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu compañero de trabajo, me han echado de casa y te pido ir a tu piso a vivir. Me dices que no puede ser, pero te pregunto de nuevo si puedo ir a vivir contigo aunque sólo sea una temporada corta porque estoy desesperado.”
- “Estás paseando por tu barrio escuchando música en tu MP3 y yo me acerco y, aunque no te conozco de nada, te pido que me lo vendas por 5 euros.”
- “Tienes que ir al dentista después del trabajo. Soy un compañero tuyo de trabajo y te pido que me acompañes al polideportivo y me invites a tomar algo en la cafetería.”

- "Estás almorzando en tu descanso y yo, que soy tu compañero del taller, te pido que me des tu bocadillo."

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involucra a la persona en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es *rechazar a alguien durante la próxima semana*. "Si alguien te pide que hagas algo que tu no quieres hacer, quiero que le contestes que no lo quieres hacer. Cuando nos volvamos a ver nos contarás lo que sucedió".

### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 6 Defendernos

## HABILIDAD

### 6.2. *Expresar nuestras opiniones*

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Ana no está de acuerdo con sus compañeras de piso”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Con quién no solemos estar de acuerdo? ¿En qué temas no estamos de acuerdo? ¿Cómo lo solemos expresar? ¿Por qué es importante que digamos que “no estamos de acuerdo” de forma correcta?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué proponen las compañeras de piso? ¿Qué piensa Ana? ¿Está de acuerdo? ¿Qué ha dicho?
  - b) ¿Qué ha dicho Ana después?
  - c) ¿Cómo se lo ha dicho? Volumen de la voz, gestos...
  - d) Después de dar su opinión, ¿qué le ha dicho? ¿Por qué quiere hacerlo diferente? ¿Ha dado una razón?
  - e) ¿Cómo ha acabado la reunión?
3. Identificar los pasos incorrectos en los videos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Ana? ¿Qué ha hecho en vez de dar su opinión?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar a Ana si se enfada y se va?
  - d) ¿Y si no dice nada?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu padre y te digo que quiero que vayas a vivir una residencia en vez de a una vivienda tutelada y tú no estás de acuerdo.”
- “Soy tu madre y te digo que no me gusta nada el chico con el que sales.”

- "Soy tu jefe y os comento a los trabajadores del taller que a partir de la semana que viene hay que trabajar los sábados porque hay mucho trabajo."
- "Estamos decidiendo el menú para el día siguiente y yo soy tu compañera de piso y te propongo hacer acelgas, pero a ti no te gustan."
- "Soy tu madre y te pido que vengas a visitarme todos los días, pero tú crees que es demasiado."

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrela en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es, por ejemplo, (individualizar) "cuando tengas una reunión en el taller durante la semana en la cual debas expresar tu opinión, usa las habilidades que has aprendido aquí y cuando nos volvamos a ver nos lo cuentas."

### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 6 Defendernos

## HABILIDAD

### 6.3. Responder a un insulto

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Mi compañera de taller me llama inútil”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Te han insultado alguna vez? ¿Qué personas te suelen insultar? ¿Cómo te has sentido? ¿Por qué es importante responder a las personas que nos insultan?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué le han dicho a Carla? ¿Qué ha hecho Carla cuando lo oye?
  - b) ¿Cómo se ha sentido Carla? ¿Se lo ha dicho a su compañera?
  - c) ¿Qué le ha pedido a su compañera que no vuelva a hacer?
  - d) ¿Cómo se lo ha dicho? (volumen de la voz, gestos, contacto visual...)
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho Carla mal? ¿Qué ha hecho en vez de decirle que le ha molestado?
  - b) ¿Qué le va a pasar si no dice que le ha molestado y pega al compañero...? ¿No le dice nada, tira su trabajo..., llora?
  - c) ¿Cómo era su cara, su voz...?
  - d) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu compañero de vivienda. El sábado por la mañana me preparas el desayuno y cuando vas a mi cuarto a avisarme que ya está preparado, te digo chillando: Sal de aquí, déjame en paz, idiota.”
- “Soy tu amigo y cuando me explicas en qué tipo de vivienda vives te contesto: ¿y por qué necesitas un piso con monitor?, ¿eres tonto?”
- “Soy tu novia. Te has comprado unos vaqueros nuevos y cuando te los veo puestos te digo: ¡Qué pantalón más horterla!”

- “Soy tu compañera de trabajo y me compras una colonia como regalo de cumpleaños. Pero te digo que no me gustan las colonias y la tiro a la basura”.

### **PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES**

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

### **ASIGNACIÓN DE TAREAS**

La asignación de la tarea para casa puede ser, por ejemplo (individualizar): “Responder a un compañero que en el autobús del taller te insulta, se mete con tu familia o con tu equipo de fútbol favorito. Cuando nos volvamos a ver nos contarás lo que sucedió”.

### **Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 6 Defendernos

## HABILIDAD

### 6.4. Defender nuestros derechos

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas
- Actividad de grupo

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Nos echan de este bar porque somos diferentes”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Te has encontrado en situaciones que vulneran tus derechos? ¿Puedes decir exactamente lo que pasó? ¿Cómo te sentiste? ¿Por qué es importante saber defender nuestros derechos?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué les ha dicho el camarero? ¿Ha tratado a estas chicas como al resto de las personas del bar? ¿Por qué no?
  - b) ¿Qué le ha respondido Asun cuando les dice que se vayan?
  - c) ¿Cómo se han sentido las chicas? ¿Se lo ha dicho al camarero?
  - d) ¿Cómo se lo ha dicho? (volumen de voz, gestos, contacto visual...)
  - e) ¿Qué han hecho posteriormente? ¿Hay otras formas de defender nuestros derechos, además de verbalmente? (por ejemplo, por escrito)
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho Asun mal? ¿Qué ha hecho en vez de defenderse?
  - b) ¿Qué le va a pasar si no se defienden en esa situación y se van o se ponen a chillar?
  - c) ¿Cómo era su cara, su voz, sus gestos? ¿Eran adecuados?
  - d) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?

#### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Estás en la cola de la carnicería y yo soy una señora que me cuelo delante de ti.”
- “Soy el monitor de un gimnasio. Tú quieres apuntarte a un curso de gimnasia de mantenimiento, pero te digo que no es para discapacitados.”
- “Soy tu jefe de taller y te digo que mañana es tu último día aquí y que te he cambiado a otro taller, ya que en este no rendías lo suficiente.”

- “Soy la responsable de tu vivienda y te digo que mañana pasas a ir a vivir a otro piso más cercano a la casa de tus padres, pero no te he consultado antes.”
- “Soy la enfermera de tu centro y te digo que te han cambiado la medicación, pero el médico no te ha dicho nada.”

### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involucre a la persona en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

Por ejemplo:

- Un compañero de piso entra en su habitación sin su permiso.
- Alguien abre sus cartas sin que él/ella se entere.
- Le apuntan en un curso sin informarle ni preguntarle previamente.

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa puede ser, por ejemplo (individualizar): “Responder a un compañero que en el autobús del taller te insulta, se mete con tu familia o con tu equipo de fútbol favorito. Cuando nos volvamos a ver nos contarás lo que sucedió”.

### ACTIVIDAD DE GRUPO

- Organizar un grupo con varios usuarios.
- Explicar que vais a trabajar sobre “los derechos de todas las personas como ciudadanos”.
- Posibles materiales a utilizar:
  - a) MATERIAL\_FEAPSMADRID.ppt
  - b) [www.feapsmadrid.org/export/sites/feaps/recursos/docs/CuadernosFeaps.html](http://www.feapsmadrid.org/export/sites/feaps/recursos/docs/CuadernosFeaps.html)/otraspublicaciones/CartaDerechos.pdf
  - c) Noticias aparecidas en los periódicos sobre temas de derechos (maltrato, nuevas leyes, abusos,...)
- Repasar cada uno de los derechos aparecidos en dichos materiales; trabajar comprensión de los mismos; pedir ejemplos de situaciones concretas y reales que a ellos les han ocurrido; pensar en formas de responder en dichas situaciones para evitar que pasen a futuro.

**Notas:**

.....

# 7

## Ser más independientes

### HABILIDAD

#### 7.1. Identificar situaciones peligrosas

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar los vídeos **“Identificar diferentes situaciones peligrosas”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas para facilitar la discusión:

Se ponen como ejemplo preguntas para el primer vídeo (crisis epiléptica). Adapte las preguntas para el resto (se quema una sartén, salta la luz, alguien se atraganta, alguien se golpea la cabeza).

1. ¿Has estado en peligro alguna vez? ¿Hay cosas que te dan miedo? ¿Por qué es importante saber actuar en esas situaciones?
2. Identificar los pasos correctos en vídeo 1:
  - a) ¿Qué le ha pasado a Andrés?
  - b) ¿Le puede ocurrir algo malo cuando tiene una crisis?
  - c) ¿Qué cosas ha hecho Víctor para que no le pase nada malo a Andrés?
3. Identificar los pasos incorrectos de esta situación:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Víctor?
  - b) ¿Qué puede pasar si no hace nada o se pone a chillar mientras su compañero tiene una crisis? ¿Y cómo podría hacerlo mejor?

### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar y practicar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Soy tu compañero de piso y cuando vuelvo a casa después de trabajar te digo que me siento muy mal. Siento escalofríos, me duele todo el cuerpo y tengo sudores.”
- “Soy tu amigo y estamos jugando al fútbol. De repente caigo al suelo y empiezo a convulsionar fuertemente. ¿Cómo vas a ayudarme?”

- "Soy tu hermana y cuando voy a coger el teléfono me tropiezo con la alfombra y me doy un fuerte golpe en la cabeza. ¿Cómo vas a ayudarme?"
- "Soy tu compañera de piso y estamos comiendo una hamburguesa en el bar del barrio. De repente me atraganto con un trozo de comida. ¿Qué vas a hacer?"

### ACTIVIDAD DE GRUPO

1. Organizar un grupo con varias personas.
2. Explicar que van a trabajar sobre las situaciones peligrosas que ocurren a diario.
3. Utilizar las noticias aparecidas en el periódico, visitar páginas web en las que se vean pequeños vídeos o fotografías sobre situaciones peligrosas (incendios, inundaciones, robos, accidentes de tráfico...).
4. Repartirlas entre los participantes para que identifiquen qué está ocurriendo, las consecuencias de la situación, y posibles soluciones.

#### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 7

## Ser más independientes

HABILIDAD

### 7.2. Administrar nuestro dinero

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Actividad de grupo

#### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Rubén administra su dinero”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Sabes de cuánto dinero dispones? ¿Cuánto dinero recibes por tu trabajo? ¿Qué otras ayudas recibes? ¿Por qué es importante que sepamos administrar nuestro dinero? ¿Por qué es importante ahorrar algo de dinero?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Sabe Rafa de cuánto dinero dispone?, ¿de cuánto?
  - b) ¿Qué es lo siguiente que ha hecho Rafa? ¿Qué gastos fijos tiene?
  - c) ¿Cuánto dinero le queda para otros gastos personales? ¿En qué decide gastarlo? ¿Le llega para pasar todo el mes?
  - d) ¿Qué hace a final de mes?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho Rafa mal? ¿Qué ha hecho en vez de gastar lo que había planificado?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar si gasta más de lo que tiene?

#### PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

Algunos ejemplos

- A principios de mes el personal de apoyo ayudará a la persona a hacer su presupuesto mensual.
- El personal de apoyo ayudará a la persona a planificar sus vacaciones en función del presupuesto disponible.
- El personal de apoyo ayudará a la persona a planificar cómo ahorrar para comprarse objetos o realizar actividades que desea.
- El personal de apoyo ayudará a la persona a planificar cómo ahorrar una cantidad determinada de dinero para posibles imprevistos.

### **ACTIVIDAD DE GRUPO**

- Organizar un grupo con varias personas.
- Explicar que vais a trabajar cómo hacer presupuestos personales.
- Establecer las ventajas de hacer un presupuesto personal:
  - Discutir con los participantes cómo les puede ayudar el hacer un presupuesto a establecer metas y conseguirlas.
  - Cómo les puede ayudar a vivir con el dinero que ganan.
  - Cómo les puede ayudar a eliminar malos hábitos y derrochar dinero.
  - Cómo les puede proporcionar una experiencia valiosa y el desarrollo de habilidades en el manejo del dinero.
- Pedirles a los participantes que enumeren los pasos para administrar el dinero (vistos anteriormente). Retroalimentarles y resumir los pasos.
- Pedirles que expliquen qué creen que son los "gastos fijos". Retroalimentarles y resumir el significado.
- Pedirles que hagan un listado de sus "gastos fijos".
- Pedirles que expliquen qué creen que son los "gastos variables". Retroalimentarles y resumir el significado.
- Pedirles que hagan un listado de sus "gastos variables".
- Pedirles que calculen sus gastos diarios.
- Elaborar con ellos un presupuesto mensual.
- Al final de mes revisar cada presupuesto y discutir con ellos cómo reajustarlo para que les permita alcanzar sus objetivos.

**Notas:**

---



# 7

## Ser más independientes

### HABILIDAD

#### 7.3. Quedar con un amigo para hacer algo

Aplicación: individual y grupal

Actividades prácticas:

- Comprensión de los pasos
- Role play
- Práctica aprovechando las situaciones reales
- Asignación de tareas

### COMPRENSIÓN DE LOS PASOS

Mostrar el vídeo **“Alex queda con un amigo para ver un partido de fútbol”** con las escenas correctas. Utilizar el cuadro de texto que aparece en cada escena para enfatizar cada uno de los pasos de la habilidad. Seguir el mismo proceso para las escenas incorrectas.

#### Preguntas sugeridas para el proceso:

1. ¿Tienes algún compañero o conocido que te cae bien? ¿Te lo pasas bien cuando estás con alguien en concreto? ¿Te gustaría estar más tiempo o hacer alguna actividad con él/ella en vez de hacerla sólo/a? ¿Sueles quedar con amigos para hacer cosas con ellos?
2. Identificar los pasos correctos:
  - a) ¿Qué es lo primero que hace Alex cuando ve a su compañero en el descanso?
  - b) ¿Qué quiere hacer con él? ¿Qué le ha pedido?
  - c) Cuando su compañero le dice que sí quiere ¿qué información le ha dado? ¿Le ha dicho en qué lugar y a qué hora encontrarse?
3. Identificar los pasos incorrectos en los vídeos siguientes:
  - a) ¿Qué ha hecho mal Alex? ¿Ha concretado dónde y a qué hora encontrarse?
  - b) ¿Cómo podría hacerlo mejor? ¿Qué debería haber hecho?
  - c) ¿Qué le va a pasar a Alex si no le dice a qué hora y en qué lugar encontrarse?

### ROLE PLAY

Utilizar las siguientes situaciones para interpretar los pasos aprendidos anteriormente:

- “Te cae bien un vecino/a y quieres ir a tomar algo con él/ella. ¿Qué haces?”
- “Has conocido a alguien en el cursillo de cocina y te gustaría quedar con él/ella.”
- “Has conocido a alguien en el cursillo de natación y quieres quedar con él/ella algún día.”
- “Quieres invitar a tu monitor de taller a comer en tu casa algún día.”

## PRÁCTICA APROVECHANDO LAS SITUACIONES REALES

Identificar una o varias situaciones de la vida cotidiana de la persona en la que pueda practicar la habilidad e involúcrele en definir estas situaciones:

1. ....
2. ....
3. ....

Por ejemplo:

- El personal de apoyo le dirá a la persona que le pida a una de sus compañeras que le acompañe a hacer un encargo que él le ha solicitado.
- El personal de apoyo le dirá a la persona que invite a uno de sus compañeros a ver una película en su casa.
- La familia le pedirá a la persona que invite a su monitor preferido a una comida familiar.

## ASIGNACIÓN DE TAREAS

La asignación de la tarea para casa es, por ejemplo (individualizar), “pedir a un compañero del club de ocio que venga a comer el sábado a tu casa. Usa las habilidades que has aprendido aquí y nos lo cuentas la próxima vez que nos veamos.”

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



