



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21



Módulo 1 Autonomía de la persona



Colabora:





Manual

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

Material accesible para personas con discapacidad intelectual

Módulo 1
Autonomía de la persona

Colabora:

Directoras del proyecto:

Esperanza Alcaín Martínez. Profesora Titular de la Facultad de Derecho de la Universidad de Granada.

Alba María Hernández Sánchez. Maestra Funcionaria especialista en Educación Inclusiva de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

Relación de autores:

Yolanda Aragón Carretero. Profesora Colaboradora Indefinida de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.

María Piedad Castaño Morcillo. Psicóloga especialista en Discapacidad.

María Fernández Cabezas. Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.

Juan de Dios Fernández Gálvez. Orientador Escolar de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía y Profesor Asociado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada Jubilado.

Miguel Gea Megías. Profesor Titular de la Escuela Técnica Superior de Ingenierías Informática y de Telecomunicaciones de la Universidad de Granada.

Sara Guindo Morales. Personal Docente e Investigador de la Facultad de Derecho de la Universidad de Granada.

Alba María Hernández Sánchez. Maestra Funcionaria especialista en Educación Inclusiva de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

María Ángeles Martínez Sánchez. Profesora Titular de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Granada.

Pompeyo Gabriel Ortega Lozano. Profesor Ayudante Doctor de la Facultad de Derecho de la Universidad de Granada.

Juan José Ramos Muñoz. Profesor Titular de la Escuela Técnica Superior de Ingenierías Informática y de Telecomunicaciones de la Universidad de Granada.

Humbelina Robles Ortega. Profesora Titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada.

Coordinación:

Alba María Hernández Sánchez. Maestra Funcionaria especialista en Educación Inclusiva de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

Mercedes Cano Sánchez. Directora Pedagógica de DOWN GRANADA.

Accesibilidad cognitiva:

Susana Álvarez Martínez. SEPAP de Educación de DOWN GRANADA.

Loreto Ortiz López. SEPAP de Educación de DOWN GRANADA.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Imágenes

Plataforma de recursos gratuitos Freepik

Edita

DOWN ESPAÑA. 2020

Diseño, maquetación e impresión

APUNTO Creatividad

ISBN: 978-84-09-25179-7

Impreso en papel FSC



Respetuoso con el medio ambiente

Módulo 1
Autonomía de la persona

| ÍNDICE: | Pág. |
|---|-----------|
| Prólogo | 6 |
| Módulo 1 - Autonomía de la persona | 11 |
| ■ 1.1 Me sitúo en el proyecto | 12 |
| ■ 1.2 Mi glosario específico | 13 |
| ■ 1.3 Conciencia emocional | 16 |
| ■ 1.4 Regulación emocional | 54 |
| ■ 1.5 Autonomía emocional | 78 |
| Evidencias de aprendizaje | 85 |
| Rúbrica de evaluación | 87 |
| Sesiones inclusivas | 89 |

Prólogo

Esperanza Alcaín Martínez
Alba María Hernández Sánchez

“Quien enseña, aprende al enseñar, y quien aprende, también enseña al aprender”

Paulo Freire

*“El vivir no es lo mismo que la vida.
La vida es dada, mas es un don
que exige de quien la recibe el vivirla.
Vivir humanamente es una acción
y no un simple deslizarse en la vida”*

María Zambrano

Desde hace cuatro años hemos comprobado que las personas con discapacidad intelectual pueden formar parte activa de la Universidad.

Desde hace cuatro años hemos comprobado que la Universidad puede asumir el objetivo de contribuir en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

Sin embargo, no es fácil porque el sistema educativo no favorece la inclusión en los centros educativos ordinarios (educación infantil y primaria, educación secundaria obligatoria y postobligatoria, formación

profesional...) lo que impide el acceso a la Universidad para estudiar.

Ni siquiera el sistema de Educación Superior está preparado para responder a la diversidad propia de todas las personas y, en concreto, para las personas con discapacidad intelectual.

Actualmente, el número de personas con discapacidad intelectual que acceden a los estudios universitarios es muy bajo y esto nos lleva a que la tasa de desempleo sea muy elevada.

Es importante estudiar en la Universidad porque permite acceder a un mayor

número de puestos de trabajo y más cualificados.

Y también, estudiando en la Universidad, las personas con discapacidad intelectual consiguen desarrollar su autonomía personal, mejorar su formación humanística, sus competencias sociales y laborales y, por supuesto, su calidad de vida y la de su entorno familiar.

Nuestra apuesta por una experiencia universitaria reglada permite el desarrollo académico, personal, social y laboral de jóvenes con discapacidad y la mejora de la institución en términos de innovación educativa y responsabilidad y justicia social.

En el Título Propio denominado "Diploma en Formación en Inclusión Social y Laboral de Jóvenes con Discapacidad Intelectual" apostamos por un proceso de mejora continuo del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA), de las acciones tutoriales, de las metodologías activas (aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos...) y, en definitiva, del proceso de inclusión educativa.

Por este motivo nos propusimos elaborar este Manual y trasladarlo a todas las personas que estén interesadas en nuestra experiencia.

Este material sigue las pautas y recomendaciones para la elaboración de documentos en Lectura Fácil según la Norma UNE 153101. Adaptado y revisado por personal cualificado de la Asociación Síndrome de Down de Granada (GRANADOWN).

Hemos preparado este Manual con los recursos que han sido soporte de apoyo en el proceso de aprendizaje del Título Propio "Formación en Inclusión Social y Laboral de Jóvenes con Discapacidad Intelectual" de la Universidad de Granada.

Con este material se aporta una visión actualizada de la idea de Manual que permite consultar e interactuar con los contenidos teóricos y construir un proceso de aprendizaje personalizado a través de la propuesta práctica incorporada.

En el contexto del aula universitaria, se convierte en una herramienta para aprender, organizar el aprendizaje y evaluar lo que se aprende.

Por lo tanto, se incluye:

- **Calendario:** recordar y organizar actividades formales e informales.
- **Rúbrica de aprendizaje:** evaluar el propio aprendizaje sabiendo qué y cómo mejorar.

- **Mapa de tareas del proyecto:** registrar el proceso de metacognición de las tareas que se realizan en el proyecto general "Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21".
- **Módulos de aprendizaje:** adquirir, mejorar y transformar las competencias de todas las asignaturas:
 - Módulo 1. Autonomía de la persona.
 - Módulo 2. Habilidades sociales y resolución de conflictos.
 - Módulo 3. Calidad de vida.
 - Módulo 4. Bases para el aprendizaje (desarrollo cognitivo).
 - Módulo 5. Orientación sociolaboral.
 - Módulo 6. Terminologías básica y funcional en inglés.
 - Módulo 7. Competencia digital.
- **Sesiones inclusivas:** anticipar y registrar las situaciones de aprendizaje compartidas con otros Títulos de Grado de la Universidad de Granada.

Este material es un recurso interactivo, flexible y vivo que incluye las ventajas de un portafolio:

- Permite presentar las actividades realizadas en forma de evidencias.
- Guía y generaliza el proceso de autoevaluación para la mejora.
- Incluye múltiples estrategias metacognitivas. En concreto, se sistematiza el uso de la "escalera de la metacognición".
- Fomenta la introducción de reflexiones y comentarios de forma crítica y proactiva.
- Posibilita un recurso útil y generalizable para el futuro laboral: consulta, ampliación, reutilización...

Este material ha sido creado por el propio equipo docente dentro de un proceso de investigación en la acción.

Hemos trabajado en equipo, participando todos y todas de nuestro trabajo, poniendo en común las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades (DAFO), y así, todo el esfuerzo y satisfacción iban dirigidos al mismo objetivo: la formación de nuestro estudiantado.

En concreto, se sigue el siguiente proceso cíclico (elaboración y reelaboración):

- Elaboración de las guías docentes.
- Delimitación del proyecto y las tareas del mismo.
- Creación de las concreciones didácticas de cada asignatura.
- Elaboración de este material:
 - Fase de formación docente.
 - Fase de coordinación para la toma de decisiones colegiada.
 - Fase de creación por los equipos docentes de cada asignatura.
 - Fase de coordinación para la revisión y contraste de materiales.
 - Fase de adaptación a lectura fácil.
 - Fase de validación.

Deseamos que este Manual os sea útil y estamos convencidos de que con vuestra experiencia haréis importantes aportaciones que nos enriquecerán. Estamos en el punto de partida para futuros trabajos. Os podéis poner en contacto con nosotros en el correo formacionpcdi@ugr.es.

Para terminar este Prólogo queremos darles las gracias a:

* La Fundación ONCE, en concreto a Isabel Martínez Lozano por la iniciativa y por habernos financiado y, así, haber

conseguido las matrículas gratuitas para los estudiantes.

* La Universidad de Granada, en concreto a la Rectora Pilar Aranda que desde el primer momento confió en nosotras.

* Las asociaciones y entidades sociales que nos han apoyado y nos han acompañado en este proyecto.

* Todo el equipo de profesorado que ha puesto su buen trabajo y su ilusión a disposición del Diploma.

Pero sobre todo, queremos darles las gracias al estudiantado de las tres primeras ediciones, por todo lo que nos han enseñado con su trabajo diario, su afán por aprender, su espíritu de superación y su interés por ser parte activa de la sociedad.



Granada, 25 de agosto de 2020



Módulo 1

Autonomía de la persona



**¡Mi mejor versión
en el trabajo!**

Profesora:

- Humbelina Robles Ortega



Tarea 1.

¡Aprendo a comprender y a gestionar emociones!

Producto.

Postcast de radio con estrategias de comprensión y gestión emocional.

NOTAS

Emociones

Las emociones son los sentimientos de las personas.

Hay muchas emociones distintas: alegría, tristeza, enfado, miedo, compromiso, arrepentimiento.



Lenguaje verbal

Las personas usamos el lenguaje verbal para comunicarnos.

Ejemplo: usamos el lenguaje verbal cuando hablamos y cuando escribimos.



Lenguaje no verbal

El lenguaje no verbal es muy importante.

El lenguaje no verbal incluye: la postura corporal, la expresión facial, el contacto visual y los gestos que usamos para comunicamos.



NOTAS

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para **controlar** las emociones bien.

Ejemplo: María tiene que hacer un trabajo muy difícil y está tranquila, María controla sus nervios.

**Frustración**

La frustración es un sentimiento.

Una persona se puede sentir frustrada cuando no puede hacer una tarea.

Sinónimos: Tristeza, decepción, desilusión.

Confianza en uno mismo

La confianza en ti mismo es creer que eres **capaz** de hacerlo.

Imagen personal

La imagen personal muestra cómo nos ven los demás.

Es muy importante tener una buena imagen personal en el trabajo.

Es necesario cuidar la ropa y el aseo personal.



NOTAS

Capacitar

Formar a alguien para hacer bien algo.
Capacitar es conseguir ser capaz de hacer algo.

Ejemplo:

La empresa enseña a Luis a dibujar con el ordenador.
La empresa capacita a Luis.



Palabra

Palabra

Palabra



En este módulo conoceremos las **EMOCIONES**.

Las **emociones**, son muy importantes en nuestra vida.

Actividad 1: Vamos a reflexionar en torno a estas preguntas.

- **¿Tú tienes emociones?**

- **¿Hay alguien que no tenga emociones?**

- **¿Qué emociones has sentido recientemente? Escribe un ejemplo.**

- **¿Esta mañana has sentido alguna emoción? ¿Y ayer?**

Pon algún ejemplo.

- **¿Qué emociones sientes cuándo estudias en la Universidad?**

Actividad 2: Escribe cinco cosas o actividades que sabes hacer bien.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

Actividad 3: Escribe cinco cosas buenas que te hayan pasado en las últimas semanas.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -



- A lo largo del día en lo que hacemos siempre nos acompaña alguna emoción.
- Unas veces **nos sentimos bien**, otras veces **nos sentimos mal**.
- Estamos alegres, tristes, enfadados, asustados, avergonzados, ...
- **Las emociones son necesarias** para vivir con los demás.
- Nos ayudan a **reaccionar con rapidez**, ante cosas de nuestro alrededor. Nos impulsan a actuar.

¿Emociones y sentimientos son lo mismo?
Son parecidas, pero existen diferencias.

EMOCIONES / SENTIMIENTOS

- **EMOCIONES:**
 - Son la respuesta de nuestro cuerpo provocada por un estímulo o situación cercana.
 - Son **cortas** (duran poco tiempo) y de **intensidad elevada**.
Poca conciencia (no son muy pensadas).

- **SENTIMIENTOS:**
 - Son más **largos** y de **intensidad baja**.
Mayor conciencia de lo que sentimos. (pensamos más en ello).
 - Algunas personas tienen **dificultades** para **identificar y expresar** cómo se sienten.

 - Aprender a **nombrar las emociones** es el primer paso para **conocerlas y manejarlas**.

 - Aprendemos a conocer nuestras emociones y a manejarlas para sentirnos mejor.



1.3.1

Módulo 1 - Autonomía de la persona ¿Qué son las emociones?



**Actividad 1: En clase se proyectará la película "Del revés".
Finalizada la visualización, se abrirá un espacio para la reflexión sobre
los contenidos más relevantes.
Escribe aquí las conclusiones extraídas.**

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Las emociones se clasifican en:

- **Emociones positivas.**
- **Emociones negativas.**

Emociones positivas

- Alegría
- Felicidad
- Entusiasmo
- Orgullo
- Amor



Emociones negativas

- Enfado (Ira)
- Tristeza
- Miedo
- Desagrado / Asco



Otra forma de clasificar las emociones es:

- **Emociones primarias o básicas.**
- **Emociones secundarias o sociales.**

Emociones básicas, primarias

- Miedo
- Enfado
- Tristeza
- Alegría
- Desagrado

Emociones sociales, secundarias

- Culpa
- Celos
- Vergüenza
- Amor
- Felicidad
- Orgullo
- Entusiasmo

Vamos a aprender algo sobre cada una de estas emociones.

- Se llaman básicas porque **todas las personas** experimentamos estas emociones.
- Todas las emociones **son necesarias**.
- Todas las emociones **son buenas y adecuadas**.

Emoción: El miedo

- Es la respuesta física y psicológica ante la amenaza de un posible daño, ante un peligro concreto.
- Nos avisa de que estamos en peligro y que tenemos que protegernos.
- Nos ayuda a ser precavidos y a evitar peligros.
- Sirve para defendernos: huir, evitar, luchar, o incluso quedarnos quietos, sin movernos (inmovilidad).



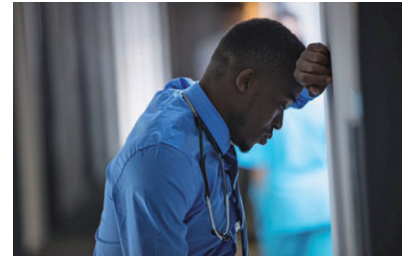
- **Respuesta de nuestro cuerpo:**
 - Temblor, estremecimiento.
 - Paralización, agitación y excitación.
 - El corazón late más deprisa.
 - La respiración es más rápida.
 - Los músculos se tensan.
 - Las pupilas se dilatan.
 - La boca se seca.

- **Respuesta de nuestra cara:**
 - Se elevan y contraen las cejas.
 - Se sitúa hacia atrás la comisura de la boca.
 - Se separan los labios.

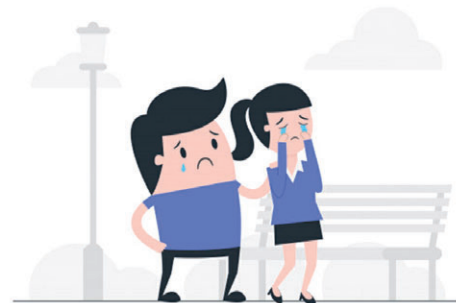


Emoción: La tristeza

Emoción que se produce cuando **perdemos algo**, o a **alguien**, importante para nosotros.



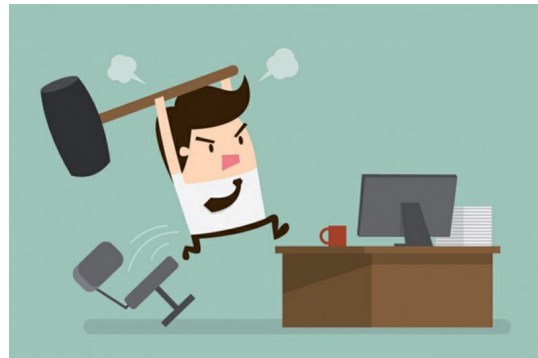
- **Nos ponemos tristes cuando:**
 - Se produce una pérdida. Alguien a quien queremos se marcha o muere.
 - Nos peleamos con un amigo o hermano.
 - Cambiamos de casa o de colegio.
 - Nos vamos de lugares que conocemos y queremos.
- **Ponerse triste, a veces, es necesario.**
- **Facilita la ayuda** de los demás.
- **Cuando los demás nos ven tristes,** nos pueden dar el consuelo y la ayuda para superar una pérdida.
- **Respuesta de nuestro cuerpo:**
 - Decaimiento general.
- **Respuesta de nuestro cara:**
 - Se pone hacia abajo la comisura de la boca.
 - Los párpados caídos.
 - Mirada baja.
 - Lágrimas en los ojos, llanto (a veces).



Emoción: El enfado (la ira)

■ **Esta emoción la sentimos cuando:**

- Alguien nos impide conseguir una meta o necesidad.
- Nos hacen daño.



■ **Tiene una función de supervivencia.**

■ **Nos ayuda a protegernos.**

- Facilita que nos defendamos contra posibles agresiones.

■ **Nos produce energía.**

■ **¿Qué provoca ira?**

- El maltrato.
- Las críticas.
- El abandono.
- Las ofensas a nosotros o a seres queridos.
- Que se aprovechen de nosotros.
- Que nos impidan que alcancemos nuestros objetivos.

■ **Podemos sentir enfado o ira hacia otras personas o hacia nosotros mismos.**

- **Respuesta de nuestro cuerpo:**
 - El corazón late más deprisa.
 - Tensión muscular.
 - Puños cerrados.

- **Respuesta de nuestro cara:**
 - Calor y tensión muscular.
 - Ojos ampliamente abiertos o entrecerrados.
 - Mirada fija, centrada en el objeto que causa la ira.
 - Cejas juntas y hacia abajo por la parte central o nasal.
 - A veces se muestran los dientes.



Emoción: El asco

- Expresa RECHAZO a algo o a alguien.
- Es la respuesta a poder tomar **una sustancia dañina o contaminada**.
- **Nos protege** evitando que entremos en contacto con algo peligroso como una comida en mal estado.
- Nos predispone a **alejarnos, rechazar o evitar** situaciones potencialmente dañinas.
- **Respuesta de nuestro cara:**
 - Boca y nariz se elevan y se fruncen.



Emoción: La sorpresa

- Reacción inicial y momentánea ante un **suceso inesperado**, imprevisto o desconocido.
- Su función es facilitar adaptarnos a la **novedad**.
- Es la emoción más breve.
- Con esta emoción observamos alrededor con más detalle. Se activa la **curiosidad**.
- **Respuesta de nuestro cara:**
 - Ojos y boca muy abiertos.
 - Boca abierta sin pestañear.



Emoción: La alegría

- Emoción provocada porque suceden **acontecimientos positivos** que generan **bienestar**.
- También nos da alegría cuando se reduce o **elimina un malestar**.
- Existen **muchos motivos** para sentirnos alegres:
 - Volvemos a ver a alguien que echábamos de menos.
 - Recibimos una buena noticia.
 - Hacemos bien una tarea.
 - Nos regalan algo que deseábamos mucho.
 - Ayudamos a otras personas.
 - Jugamos a algo que nos gusta mucho.
 - Vemos a otras personas contentas.
- Nuestra alegría es más intensa y mayor cuando la **compartimos** con personas queridas familia, amistades, compañeros y compañeras.
- **Respuesta de nuestro cara:**
 - Los labios se estiran.
 - Se elevan la comisura de la boca (sonrisa).
 - Se contrae el músculo que hay alrededor de los ojos.





Vamos a ampliar y enriquecer nuestro vocabulario.

Para ello:

Actividad 1: Escribe todas las emociones y sentimientos que conozcas.

—

—

—

—

—

—

—

—

—

Actividad 2: Escribe sinónimos (palabras que significan lo mismo) y familias de palabras de las siguientes emociones.

| Emoción | Sinónimos/ Familia de palabras |
|----------|--------------------------------|
| ALEGRÍA | |
| TRISTEZA | |
| IRA | |
| MIEDO | |
| SORPRESA | |
| ASCO | |

Actividad 3: Escribe la emoción contraria (opuesta) de las siguientes emociones.

| Emoción | Opuesto / Contrario |
|----------|---------------------|
| ALEGRÍA | |
| TRISTEZA | |
| IRA | |
| MIEDO | |
| SORPRESA | |
| ASCO | |

Actividad 4: Clasifica las siguientes emociones en positivas o negativas.

desanimado, contento, disgustado, feliz, satisfecho, apenado, animado, risas, decaído, desconsolado, sonrisas, deprimido, llanto, ilusionado, lágrimas, estar en la gloria, sollozos, saltos de alegría, estar como unas castañuelas, desdichado, entusiasmado, asustado, repugnancia, preocupado, nervioso, divertido...

Emociones positivas

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Emociones negativas

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

A partir de hoy, realizaremos una actividad:

**Diario de las cosas buenas
que me ocurren
por estudiar en la Universidad.**

Anotamos cada día alguna cosa buena
que nos haya ocurrido.

Veamos un ejemplo:



Diario de la felicidad

■ **1 de octubre.**

*Hoy he conocido a un nuevo compañero.
Se llama Pedro. Me lo he pasado muy bien con él.*

■ **2 de octubre.**

*Hoy he conocido a Luisa. Es una compañera de clase.
Creo que vamos a ser buenas amigas.*

■ **10 de octubre.**

*Hoy he ido por primera vez a los Comedores Universitarios.
Me ha gustado mucho la comida.*

■ **11 de octubre.**

*Hoy me siento muy contenta porque he hecho bien las actividades.
Mi profesora me ha felicitado.*

■ **18 de octubre.**

Hoy...

Actividad 5: A lo largo de los tres próximos meses, completa el Diario de la Felicidad, anotando las experiencias positivas que te vayan ocurriendo.

| |
|--------------------|
| ■ Día |
| <i>Hoy</i> |
| |
| ■ Día |
| <i>Hoy</i> |
| |
| ■ Día |
| <i>Hoy</i> |
| |
| ■ Día |
| <i>Hoy</i> |
| |
| ■ Día |
| <i>Hoy</i> |
| |

- Las emociones secundarias son aprendidas en contextos sociales. Son una mezcla de otras emociones.

Son emociones secundarias las siguientes:

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| ■ Amor | ■ Satisfacción | ■ Celos |
| ■ Felicidad | ■ Esperanza | ■ Desprecio |
| ■ Entusiasmo | ■ Divertido | ■ Envidia |
| ■ Orgullo | ■ Ansiedad | ■ Decepción |
| ■ Compasión | ■ Culpa | ■ Arrepentido |
| ■ Alivio | ■ Vergüenza | |
| ■ Admiración | ■ Odio | |

Veamos algunas de estas emociones:

Emoción: Ansiedad, nerviosismo

- **Sensación normal de inquietud o agitación.**
La experimentamos en momentos de **peligro o preocupación.**
- **Parecida al miedo** (pero sin estímulos concretos).
- ¿Qué sentimos?
 - El corazón late más rápido.
 - La respiración es rápida.
 - Sudor.
 - Temblor.
 - Nudo en el estómago.
- ¿Qué pensamos?
 - *Va a ocurrir lo peor.*
 - *No voy a ser capaz de hacerlo.*



Emoción: Culpa

- A veces **causamos daño a alguien** (con intención o no).
- Lo **tratamos injustamente**.
- Estropeamos algo.
- Nuestra conducta tiene **consecuencias negativas**.
- Después **nos sentimos mal (lo reconocemos)**.
ESTO ES LA **CULPA**.

- La **culpa sirve** para:
 - Indicarte que debes **intentar reparar el daño** hecho.
 - Comprometerte a no volver a hacerlo en el futuro.

- Consecuencias: **Remordimientos, arrepentimiento**.

**Actividad 1: Reflexiona en torno a la siguiente pregunta:
¿Qué harías si te sintieras culpable?**

-

-

-

-

-

Emoción: Vergüenza

- Es un sentimiento negativo.
Va acompañado de **deseo de esconderse** cuando **los demás ven** alguna falta, un fallo, o una mala acción nuestra.
- **Temor a hacer las cosas mal,** y a que se rían de nosotros.
- Algunas situaciones que dan vergüenza provocan una sensación de **ridículo**.
Es el miedo a hacer el ridículo.
- Aparece cuando se **rompe una regla social que los demás cumplen**.
Cuando actuamos de forma diferente a los demás.



Actividad 2: Escribe un ejemplo de situación en la que te has sentido ridículo/a, o crees que has hecho el ridículo.

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Actividad 3: Varios alumnos/as expresarán situaciones en las que se han sentido ridículos, y al resto de la clase, le planteará qué tienen en común estas situaciones.

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Emoción: Desprecio

- Es un sentimiento de orgullo negativo.
- Sentimiento de **creerse superior** a otra persona.
- Juzgar a la otra persona como inferior.
- Es el sentimiento de creer que yo soy mejor que tú.
- Tú no vales nada.
- Juzgarla negativamente.



Emoción: Orgullo

- Existen **dos formas de orgullo**:
 - Orgullo negativo.
 - Orgullo positivo.
- **Orgullo negativo.**

Conciencia de lo que uno vale.
Va acompañado de altivez (creerse superior) y **desprecio hacia otros.**
- **Orgullo positivo.**

Sentimiento positivo de **respeto hacia uno mismo.**
Nos sentimos orgullosos de nosotros mismos cuando **estamos satisfechos** con nuestras acciones.



Actividad 4: Y tú, ¿de qué te sientes orgulloso/a?

-
-
-
-
-
-
-

Emoción: Celos

- Sensación de que **alguien nos quita** algo nuestro.
- **Resentimiento** frente a una tercera persona cuando creemos que nos quita el afecto de una persona a la que queremos.



Emoción: Aburrimiento

- **Estado desagradable en el cual nos sentimos incapaces de comprometernos con actividades satisfactorias.**
- Cuando nos sentimos aburridos, hay dificultad para prestar atención.
- Hacemos responsable al ambiente de nuestro estado.



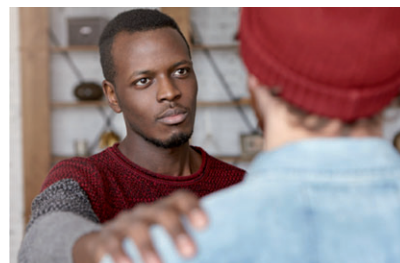
Emoción: Frustración

- Aparece cuando:
Creemos que **las cosas deben de ser fáciles**, cómodas y agradables todo el tiempo.
Pero no son así.
- Aparece un **deseo** de obtener todo lo que quiero.
En el momento en que lo quiero.
Pero no ocurre así.
- La persona frustrada:
 - Piensa que es **horrible** si no consigue lo que quiere.
 - **No sabe esperar.**
 - **No tiene paciencia.**
- Pueden generar frustración **Situaciones** como las siguientes:
 - *Mi madre no me compra lo que quiero.*
 - *Mi amigo no me hace caso.*
 - *No me dejan jugar con los video-juegos.*
 - *Quiero trabajar ya. Pero no consigo trabajo.*



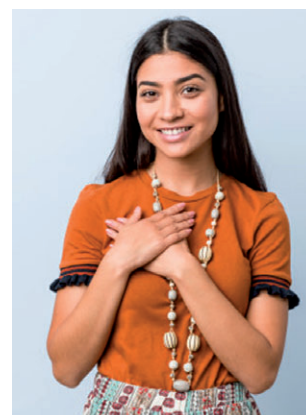
Emoción: Compasión

- Experimentamos la emoción de la compasión cuando nos conmovemos por el sufrimiento de otra persona y deseamos ayudarla.



Emoción: Agradecimiento

- El agradecimiento es la respuesta dada a un bien que se ha recibido.
Todos tenemos motivos para sentirnos agradecidos.



Actividad 5: Escribe 3 ejemplos de cosas por las que te sientes agradecido/a.

- _____
- _____
- _____
- _____

Actividad 6: Escribe ejemplos de situaciones en las que sientes las emociones que aparecen en la siguiente tabla.

| Emociones | Ejemplo |
|---|---------|
| Estoy triste cuando ... | |
| Me siento querido/a cuando ... | |
| Lo que más me enfada es ... | |
| Lo que más odio es ... | |
| Me pongo contento/a cuando ... | |
| Tengo miedo , estoy asustado cuando ... | |
| Me da mucha vergüenza que ... | |
| Me siento feliz cuando ... | |
| Me siento orgullosa/a de ... | |
| Me pone muy nervioso/a cuando ... | |
| Me da mucha rabia ... | |
| Me siento culpable cuando ... | |
| Siento amor , siento cariño por ... | |
| Me molesta que me digan ... | |
| Me da mucha pena que ... | |
| Me hace mucha gracia y me río con ... | |

Actividad 7: En las siguientes situaciones, ¿qué emoción sientes habitualmente?

| Situación | Emoción que siento |
|---|--------------------|
| 1. Mi equipo (de fútbol o baloncesto) gana la final del campeonato. | |
| 2. Dos personas que se quieren mucho han tenido muchas dificultades familiares y laborales para irse a vivir juntos. Ahora, por fin, ya tienen su casa y están juntos. | |
| 3. Alguien muestra, delante de todos tus compañeros y compañeras, que dijiste una mentira muy grande para presumir. | |
| 4. Esta mañana con la prisa, no me he dado cuenta y he llegado a la Universidad con las zapatillas de estar en casa. Mis compañeros y compañeras se han reído de mí. Me he sentido..... | |
| 5. Te han hecho una entrevista de trabajo y la directora de la empresa te ha dicho que te van a contratar (te van a dar el trabajo). | |
| 6. Estoy solo/a. No tengo a nadie con quien hablar. En la tele, no hay nada interesante. No se me ocurre que hacer o cómo pasar el tiempo. He llamado a mis amigos para salir con ellos y esta tarde no pueden salir. El tiempo pasa lentamente. Me tumbo en el sofá. ¡Qué tarde más tonta! | |
| 7. Mi jefe ha felicitado a mi compañera de trabajo. A mí no me ha dicho nada. Y yo también he hecho mi trabajo muy bien. Parece que no me valora. Me siento mal. | |
| 8. Te invitan a una fiesta muy divertida. | |

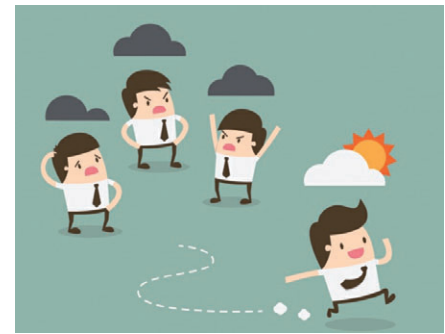
Las emociones tienen varias **funciones**.

Sirven para:

1. Sobrevivir

Nos alejan de estímulos dañinos (enemigos).

Nos acercan a situaciones de seguridad (seres queridos) y estímulos placenteros (agua, comida, cosas buenas).



2. Comunicarse

Sirven como lenguaje.

Para comunicarse unos individuos con otros.

Comunicamos con el lenguaje verbal (lo que decimos) y con el lenguaje no verbal (cómo lo decimos).

3. Despertar y mantener la curiosidad y el interés

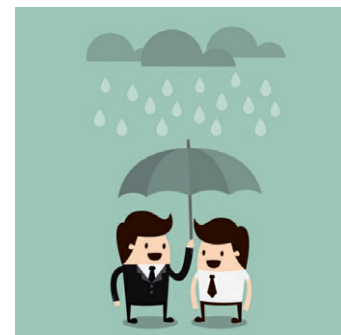
La curiosidad abre la ventana de la atención por la que entra la información capaz de producir aprendizaje, memoria y conocimiento.

4. Almacenar y evocar recuerdos de una manera más efectiva

Las experiencias placenteras o dolorosas permiten un mayor y mejor almacenamiento y recuerdo de lo sucedido.

5. Vincularnos con lo que nos rodea

Personas, animales, objetos, lugares, momentos adquieren lazos afectivos y valor sentimental.



6. Organizar la realidad de forma jerárquica

Ordenamos lo que nos rodea según nuestras preferencias. En función de lo que nos gusta y lo que nos disgusta.

Esta forma de ordenar la realidad es personal, Exclusiva de cada persona.

Actividad 1: Acabamos de ver las funciones que cumplen las emociones (para qué sirven). Compara estas funciones con las que hemos visto en la película "Del revés".

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Actividad 1: Piensa y responde las siguientes cuestiones.

¿Algunas veces has puesto cara de tristeza cuando estabas contento?

¿Para qué lo hiciste?

¿Algunas veces has puesto cara de enfadado cuando en realidad no estabas enfadado? ¿Cuándo? ¿Para qué lo hiciste?

¿Por qué se finge algunas veces?

Motivos para fingir emociones.

Para conseguir:

- **Un beneficio propio.**
- **Un beneficio para otra persona:**
 - **No herir los sentimientos** de otra persona.
 - Seguir una **norma de comportamiento social**.
 - Para mantener **buenas relaciones sociales**.

Actividad 2: Lee el siguiente texto y responde a las preguntas.

Normalmente la madre de **David** hace la cena. Hoy, sin embargo, Marta, su hermana pequeña, prepara con mucha ilusión la cena, pero ... ¡Los espaguetis se le han quemado! Aunque **David** tiene mucho hambre. Se toca la tripa.

Hace como si le doliera y le dice a su hermana:

"Los espaguetis tienen muy buena pinta. Qué pena que me duela la tripa y no tenga mucha hambre".



¿Le duele de verdad la tripa a David?

¿Por qué finge David?

¿Por qué David dice a su hermana que los espaguetis tienen muy buena pinta?

¿Alguna vez te ha pasado algo parecido? Explícalo.

Actividad 3: Reflexiona en torno a las siguientes cuestiones.

¿Creéis que es mejor ser sincero o fingir?

- Consecuencias de expresar una emoción real:
 - Para uno mismo.
 - Para otra persona.
- Consecuencias de fingir una emoción:
 - Para uno mismo.
 - Para otra persona.

Lenguaje verbal y no verbal.

- El **rostro** refleja, aunque no queramos, nuestras emociones.
- El **cuerpo en movimiento** nos indica lo que la persona **siente**.
- **Observando los movimientos** podemos saber lo que se siente.
- En la **comunicación humana** hay dos elementos:
 - **Lenguaje verbal**
Lo que decimos: palabras, frases,...
 - **Lenguaje no verbal**
Cómo lo decimos: tono de voz, expresión facial, gestos de las manos, postura del cuerpo.
- El lenguaje no verbal es muy, muy importante. Debemos de cuidarlo.
- **Elementos del lenguaje no verbal:**
 - **Lágrimas:**
tristeza (también se puede llorar de alegría).
 - **Enseñar los dientes:**
ira, enfado.
 - **Mirar hacia abajo.**
No hacer contacto visual:
inseguridad, pena, tristeza, vergüenza.



- **Tono voz:**
expresa emociones.
El tono puede ser triste, alegre,
de enfado, de miedo ...
- **Volumen de la voz (muy bajo):**
miedo, inseguridad.
- **Volumen de la voz (muy alto):**
enfadado,
Intimida a la otra persona.
- **Forma de andar y moverse:**
Refleja tristeza, alegría.
- **Mover la pierna:** impaciencia.
- **Ponerse rojo:** vergüenza.
- **Cerrar los puños:** señal de hostilidad.



¿Qué ocurre si hay una **contradicción** entre el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal?

- **Incongruencia**
Cuando:
 - El lenguaje no verbal:
posturas, movimientos y gestos
indican una emoción o sentimiento
y el lenguaje verbal (las palabras)
dicen otra.

- La **comunicación no verbal** es **superior** a la verbal porque su impacto es inmediato.
- Es **difícil fingir el lenguaje corporal**.
- El **lenguaje del cuerpo nos delata**.
- Las personas **nos guiamos más por el lenguaje no verbal**.

Otro aspecto importante es que las emociones son contagiosas. Se transmiten de unos a otros con facilidad.



¿Qué significa **reprimir una emoción**?

- Restringir una emoción.
- Prohibir sentir una emoción.
- Encerrar una emoción en nuestro interior.
- ¿Se puede prohibir una emoción?
- ¿Qué pasa cuando nos prohíben expresar una emoción?

A veces, después de aguantar:

- Explotamos en el **momento más inoportuno**.
- **No puedes pensar con claridad**.
- **No puedes actuar adecuadamente**.
- Las **explosiones** siempre **hacen daño**.
- Son **desproporcionadas**.
- **Reprimir no es bueno**.

Liberar las emociones de cualquier forma, de manera explosiva, tampoco es bueno.



Las emociones **influyen** en nuestro **comportamiento**.

Hay que **ser capaces de conducir**las:

- Aprender a **manejar** las emociones, a **no reprimirlas**.
- Tenemos que **sentirlas**.
- **Ponerles nombre** y saber lo que **significan**.
- **No se trata de prohibir sentir**.
- Expresión de emociones:
¿Cuándo y cómo?

Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

¿Qué significa **regular las emociones**?

- **Disminuir** las emociones negativas o dañinas.
- **Fortalecer** las emociones positivas.
- **Transformar** las emociones negativas por otras que produzcan menor malestar psicológico o sean más adaptativas.

Una de las emociones que es importante regular, es la IRA, los enfados.

**Actividad 1: Piensa en la última vez que te enfadaste.
Responde a las siguientes preguntas.**

Cuando te enfadas,

- ¿En qué lo notas?
- ¿Qué sientes?
- ¿Cómo sabes que estás enfadado/a?
- ¿Cómo actúas?
- ¿Puede perjudicarte el comportarte de esa manera?



- Es importante **prestar atención** a las señales de enfado de nuestro cuerpo.
- Por ejemplo:
 - "Noto que me estoy alterando".
 - "Noto cómo mi corazón late muy deprisa".
- Estas **señales** son los primeros indicios de enfado.
- Nos indican que tenemos utilizar alguna técnica para controlar la ira.

- Retrasar la expresión de la ira significa controlarla.
- Una vez enfadados tratamos de **retrasar la expresión de la ira**. Dejarla para más tarde.
- **Los primeros diez segundos son cruciales.**

Podemos

- **Alejarnos de la situación de riesgo**, desconectarnos de la situación que nos molesta por un tiempo hasta que se pase la irritación realizando otra actividad: paseo, ducha, deporte, escuchar música, tumbarse ...
Luego, volver e intentar hablar.
- **Realizar una pausa.** Permite a nuestro cerebro emocional tranquilizarse, y a nuestro cerebro racional recuperar el control.



¿Cómo hacerlo?

- Contar hasta 10
(con la canción de la página siguiente).
- Si es necesario, contar hasta 15, hasta 20...
Poco a poco, alargamos el intervalo de tiempo.
- Aislándonos y escribiendo lo que sentimos.
- Realizando un ejercicio físico intenso.
- Intentando resolver el problema.
- Dejando que la ira se disuelva.
- Aceptando las emociones que sentimos.
- Utilizando alguna técnica de relajación.



Canción

Respiro muy deprisa, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, respiro más despacio.

Hablo muy deprisa, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, hablo más despacio.

Y cuando me enfado... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Yo me tranquilizo.

Si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Sé tranquilizarme.

Ando muy deprisa, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, ando más despacio.

Me duele la cabeza, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, se me va pasando.

Y cuando me enfado... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Yo me tranquilizo.

Si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Sé tranquilizarme.

Pierdo los papeles, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, los voy encontrando.

Salen mal las cosas, cuando me enfado.

Si me tranquilizo, mejora el resultado.

Y cuando me enfado... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Yo me tranquilizo.

Si vuelvo a enfadarme... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Sé tranquilizarme. Sé tranquilizarme.

Sé tranquilizarme. Sé tranquilizarme.

Veamos una de las estrategias importantes para gestionar la IRA:

Utilizar el **lenguaje interno**.



¿Qué es el lenguaje interno?

- A veces **pensamos y hablamos** con nosotros mismos. Aunque no nos demos cuenta. El **lenguaje interno** es todo lo que nos decimos a nosotros mismos (en nuestra mente).
- A veces, lo que nos decimos, **nos ayuda**.
- Pero otras veces, lo que nos decimos, **nos perjudica**.

Cuando estoy enfadado/a

¿Qué me digo a mi mismo/a para tranquilizarme?

Ejemplos:

- *"Venga, tranquilízate, respira hondo".*
- *"Mantén la calma".*
- *"Tengo derecho a estar enfadada pero lo que me interesa es resolver el problema".*
- *"Si me enfado mucho lo único que conseguiré es mantener esta situación más tiempo".*



Actividad 1: Ahora piensa en el uso del lenguaje interior y responde.

¿Qué nos **decimos a nosotros mismos**, para ayudarnos y gestionar bien la ira? Pon un ejemplo.

Otra estrategia para disminuir los enfados es: **Desconectar** mental o físicamente de la situación que me molesta.

Existen muchas formas de **desconectar** para gestionar de forma adecuada la ira:

- Paseo en bicicleta
- Deporte
- Escuchar música
- Tocar un instrumento
- Preparar un postre
- Pintar
- Hacer manualidades
- Jugar con mi perro/gato
- Cuidar el jardín



Actividad 2: Piensa en la técnica de desconectar para controlar la ira, y responde a las cuestiones.

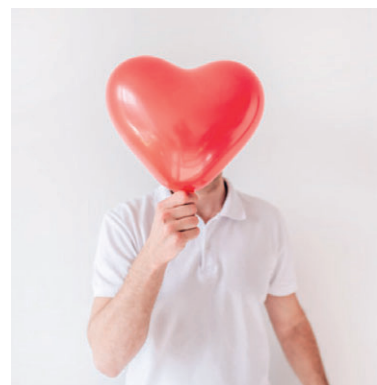
Tú ¿qué estrategia utilizas? ¿qué haces? o ¿qué podrías hacer?

Cuando nos sentimos muy nerviosos o enfadados podemos utilizar las técnicas de relajación y respiración.

Ejemplo de técnica de relajación

Imaginar un **globo que inflamamos** con nuestra ira. **Lo soltamos.**

Observamos cómo **sube hacia el cielo.** Intentamos respirar profundamente, lentamente, suavemente, mientras el enfado se va con el globo.



Actividad 3: A continuación aparecen una serie de situaciones. Para cada situación, responde a las preguntas que aparecen después.

1. Mis compañeros y compañeras de trabajo no me hacen caso.

2. Tu compañero está enfadado.
No has acabado el trabajo a tiempo.

3. Despiden del trabajo a una compañera.
Consideras que no es justo.

4. Un compañero critica tu trabajo.

5. Imagina que trabajas en una cafetería. Un cliente se queja de que el café que le has servido no está bueno.

6. Tu jefe te llama a su despacho.
Quiere hablar contigo. Piensas que te reñirá.
Crees que es porque has hecho mal tu trabajo.

7. Después de realizar tres veces la misma tarea,
No te sale bien. Tienes ganas de llorar.

8. Estás cansado/a y tienes ganas de irte a tu casa.
Te pones de malhumor.
Aún queda una hora para terminar tu jornada laboral.

Situación 1.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 2.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 3.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 4.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 5.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 6.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 7.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Situación 8.

¿Qué emociones me genera esta situación? ¿Cómo me siento?

¿Cómo actúo? ¿Qué hago?

¿Cómo puedo gestionar bien la situación y mis emociones?

Actividad 4: Responde a las siguientes preguntas.

A continuación, aparecen unas situaciones que nos enfadan.

¿Cuál sería la mejor forma de responder?

Señala la respuesta más apropiada.

1. Algunas veces he estado tan furioso/a, que rompo cosas:

- a) Esta es la mejor forma de gestionar mi enfado / ira.
Yo no puedo hacerlo de otra forma.
- b) Contar hasta diez.
- c) Contar hasta diez no me sirve.
Me voy de allí. Hago ejercicio para calmarme.
- d) Escucho música que me relaje.
- e) Hablo con mis amigos y amigas para distraerme.
Hablar con mis amigos y amigas, me ayuda.
- f) Juego con mi perro.
Esto me ayuda a desconectar.
- g) Me digo a mi mismo cosas que me tranquilicen:
"Venga, no vale la pena ponerse así".
"Es una tontería"
"Mañana seguro que ya no me acuerdo".
- h) Esta no es la mejor forma de gestionar mi enfado / ira.
Yo tengo mis propia estrategia que es ...

2. Si me provocan. Se meten conmigo o se burlan de mí.

¿Cómo suelo reaccionar?

- a) Me enfado y me pongo muy serio/a.
Dejo de hablarles, me voy.
 - b) Les insulto, les grito, me burlo de ellos/as.
 - c) Me aguanto y pienso que no pasa nada.
 - d) ¿Hay otras formas de reaccionar? Pon un ejemplo.
-
-

3. ¿Es adecuado recurrir a la violencia para defender tus derechos?

- a) Sí. A veces, no hay más remedio.
 - b) Es la mejor forma.
Para que la gente no se aproveche de mí.
 - c) No me gusta la violencia.
Prefiero aguantarme y no decir nada.
 - d) Tengo claro que tengo que defender mis derechos.
Intento hacerlo de forma asertiva (sin utilizar la violencia, pero sin que se aprovechen de mí). Pon un ejemplo.
-
-

Actividad 5: Vamos a practicar y a registrar algunas técnicas de respiración y relajación.

Vamos a practicar estas técnicas en clase.
Anota si has conseguido tranquilizarte y relajarte
(0 significa Nada y 10 significa Muchísimo).



He conseguido tranquilizarme:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He conseguido relajarme:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He practicado las técnicas de relajación y respiración en mi casa.

He conseguido tranquilizarme:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

He conseguido relajarme:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué más cosas podemos hacer para gestionar la ira?
Podemos elegir otros **comportamientos alternativos** para gestionar la ira:

- Pedir disculpas.
- Buscar un momento para hablar de lo sucedido.
- Evitar las cosas que me hacen enfadar.
- Utilizar el sentido del humor.
- Pensar cómo veré esta situación que me ha enfadado dentro de un mes.
- Utilizar la empatía: ponerse en el lugar del otro.

Para utilizar una **estrategia alternativa**, el mejor momento es cuando el enfado está empezando.

No esperes a poner en práctica alguna estrategia cuando el enfado sea muy intenso.

- La frustración se produce cuando:
 - Creemos que las cosas deben de ser fáciles, cómodas y agradables todo el tiempo.
 - Deseamos obtener todo lo que queremos, en el momento en que lo queremos.
 - Pensamos que es horrible si no consigo lo que quiero.
 - No sabemos esperar.

Pero la realidad es: Las cosas no siempre salen como queremos.

La frustración no tiene que ser algo malo.

- Puede tener algunos **beneficios:**
 - Nos permite **aprender:**
Me equivoco, luego aprendo.
 - Nos permite **madurar.**
Asumir la vida con realismo.
No siempre todo va a salir bien.
 - Nos ayuda a **desarrollar sensatez y prudencia.**
Podemos analizar
por qué no conseguimos nuestros objetivos.
Comprender las razones.
 - Podemos enfocar el fracaso como un **nuevo reto.**
Nos permite replantearnos la estrategia.
 - Puede **impulsarnos a actuar.**
Puede ser una fuente de motivación.

Es el camino para transformar nuestros sueños en acciones.

Tolerancia a la frustración.

Actividad 1: ¿Qué podemos hacer cuando las cosas no salen como queremos?

- **Aceptar** que las cosas no siempre salen como yo quiero.
- **Tomar conciencia** de las situaciones que **generan frustración**.

Actividad 2: Reflexiona en torno a las siguientes situaciones y responde.

Pon un **ejemplo** en el que te hayas sentido frustrado **por no conseguir lo que esperabas**.

Indica qué hiciste.
Cómo afrontaste esa situación.

Son emociones positivas:

- Alegría
- Entusiasmo
- Ilusión
- Orgullo
- Agradecimiento
- Esperanza
- Amor
- Humor
- Admiración por alguien

Intentamos favorecer las emociones positivas para:

- Vivir mejor.
- Disfrutar de la vida.
- Sufrir menos.
- Funcionar mejor en el trabajo, con los amigos, en la familia, ...



¿Qué podemos **hacer** para favorecer las emociones positivas?

- Dar **mensajes de ánimo**.
Lenguaje positivo con nosotros mismos.
- **Disfrutar** de las pequeñas cosas / **placeres** de la vida.
- **Prestar atención** a las cosas que nos gustan.
- **Saborear** los pequeños placeres.
- Disfrutar de la **familia/pareja**.
- **Valorar la amistad y disfrutar de ella**.
- **Agradecer** todo lo bueno que nos pasa.
- **Realizar actividades que nos gusten** (películas, deporte, salidas, baile, ...)
- **Pedir ayuda** cuando la necesitemos.

- **Ayudar** a la gente que nos necesita.
Esto es **MUY IMPORTANTE**.
Todos podemos ayudar a alguien.
- **Aprovechar las oportunidades.**
- **Reír. Sonreír. Cantar.**
- Escuchar **música**.
La música genera emociones positivas.
Es un recurso que podemos utilizar para animarnos.
- Tener **sentido del humor**.

El sentido del humor es una estrategia muy recomendable.
PERO hay que tener cuidado porque:

- No es apropiado en todo momento.
- Hay momentos en los que hay que estar serios, trabajando.
- No todo el mundo tiene sentido del humor.
- Existen personas que no comprenden el humor.
- Se pueden sentir ofendidos.
- Pueden pensar que nos estamos burlando de ellos.
- **MUY IMPORTANTE:** No reírse de nadie.



Escalera de la Metacognición



Tema

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

1.5.1

¿Qué significa ser un buen profesional?

Un **buen profesional** es la persona que:

- Realiza bien el trabajo.
- Intenta hacerlo mejor cada día.
- Quiere seguir aprendiendo.
- Es responsable.
- Es puntual.
- Realiza las actividades que le manda el / la jefe /a.
- Se lleva bien con sus compañeros /as.
- Ayuda a sus compañeros /as.
- Trata bien a los clientes.
- Intenta no llevarse por las emociones negativas como: los nervios, el agobio, el miedo, la rabia o los enfados.
- Intenta mantener la calma.
- Trata a todo el mundo con respeto. No se burla de nadie.
- No discrimina a nadie.



Tenemos que tener presente que:

- **Cada decisión tiene unas consecuencias.**
- Aceptar las consecuencias de nuestros actos.

Aceptar las consecuencias de nuestros actos es **asumir responsabilidades.**

Somos responsables de nuestros actos.

En el trabajo tenemos que tener presente que somos responsables de nuestros actos.

Cuándo las **consecuencias** de nuestros actos son **negativas.**

¿Qué hacer cuando **tomamos una mala decisión?**

- Asumir la **responsabilidad** y las **consecuencias:**
 - Podemos disculparnos.
 - Intentar arreglar el desastre.
 - Aprender del error.

¿Qué **debemos evitar** en una mala decisión?

- No asumir ninguna responsabilidad
- Echarle la culpa a otra persona.
Esto no sería ético.

No es adecuado.

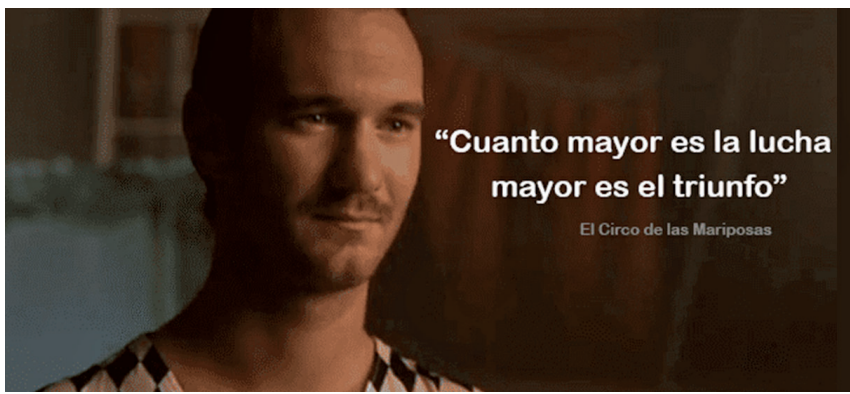
- Generar **emociones negativas incapacitantes** como sentimientos de:
culpa, nervios, tristeza o bloqueo.

- **Valoración** que hacemos **de nosotros mismos**.
- Cada uno **tenemos características muy positivas**.
- **Confianza** en **nuestra capacidad** para enfrentarnos a los desafíos de la vida.
- **Confianza** en **nuestro derecho a triunfar y ser felices**.
- Es importante **ser consciente de ello**. Valorar **todo lo bueno** que hay en nosotros.
- **Nadie es mejor que nadie**.

¡Qué aburrido sería que todos fuéramos iguales!



Actividad 1: En clase se proyectará el corto "El circo de las mariposas". A continuación se establecerá un debate/reflexión sobre el contenido del corto y su relación con el tema tratado en clase (autoestima, autoconcepto, respeto, aceptación de las diferencias).



Actividad 2: De la siguiente tabla, elige dos situaciones y compártelas con tus compañeros y compañeras de clase.

1. Nombra una situación en la que fuiste valiente.

2. Describe lo que más te gusta de ti.

3. Describe lo que tu madre o tu padre prefieren de ti (algo que les gusta de ti).

4. Explica en qué te diferencias de los otros jóvenes.

5. Recuerda alguna situación en la que tuviste éxito.

6. Nombra las cualidades buenas que te caracterizan.

7. Nombra las actividades en las que eres hábil (actividades que sabes hacer bien).

8. Nombra cosas nuevas que eres capaz de aprender.

9. Nombra una ocasión en la que fuiste generoso/a.

10. Nombra una ocasión en la que te felicitaron por lo bien que lo hiciste.

11. Describe cosas que hayas inventado (juegos, historias, cuentos,...)

12. Describe una ocasión en la que ayudaste a un amigo o amiga.

13. Explica cómo arreglaste una pelea con un amigo (cómo hiciste las paces).

14. Nombra una ocasión en la que compartiste algo tuyo con otra persona.

15. Nombra una situación en la que defendiste a un amigo o amiga.

16. Nombra una emoción positiva que llevas dentro.

17. Describe una situación en la que te pusiste triste o contento por algo que le había pasado a un amigo o a una amiga.

18. Describe una situación en la que te sentiste orgullo/a de ti mismo/a.

¿Creéis que es importante la imagen corporal?

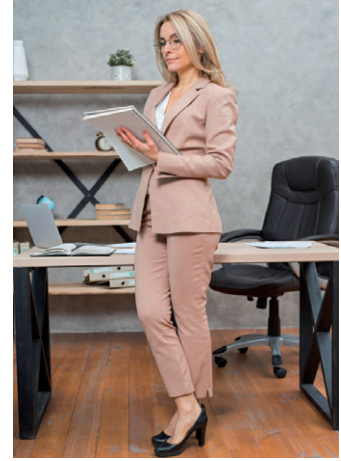
¿Qué pensáis?

Por ejemplo:

¿Podemos ir en pijama al trabajo para estar más cómodos?

¿Podemos ir con la ropa sucia al trabajo?

- Es importante la imagen corporal.
- Cuidar la higiene corporal.
- Vestir de forma adecuada.
- Vestir con ropa limpia.



Actividad 1: Reflexionar en grupo y responder a las siguientes preguntas.

A la hora de ir a trabajar, ¿qué es importante que cuides?

¿Cómo debes de ir al trabajo?

¿Cómo podemos demostrar que somos buenos profesionales?

Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

¿QUÉ PUEDO INCLUIR COMO EVIDENCIA DE APRENDIZAJE?

- **Documentos** individuales o grupales que incluyen bocetos, guiones, diseños, ilustraciones, gráficas, esquemas, infografías, informes...
- **Fotografías** de recursos, maquetas, experiencias, situaciones...
- **Enlaces a recursos en línea** (URL de recursos audiovisuales y otros recursos publicados en línea).
- **Explicaciones, resúmenes y ejemplos.**



Tarea 1. ¡Aprende a comprender y a gestionar emociones!

Producto 1. Podcast de radio con estrategias para la comprensión y la gestión emocional.

Evidencias

Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal

Me ha parecido más sencillo...

Me ha parecido más difícil...

Me sirve para...

Mejoraría si...

| | Estoy que me salgo | Lo domino | Lo voy pillando | No lo pillo | Estrategias para mejorar |
|--------------------------------|--|--|--|---|---------------------------------|
| Normas de clase | Cumplo todas las normas de clase y mejoro la convivencia. | Cumplo las normas de clase. | Suelo cumplir las normas de clase pero he cometido algunas faltas. | No cumplo las normas de clase. | |
| Actitud | Muestro esfuerzo, perseverancia, flexibilidad y aceptación de la crítica razonada. Apoyo la mejora de la actitud de mis compañeros/as. | Muestro esfuerzo, perseverancia, flexibilidad y aceptación de la crítica razonada. | Suelo demostrar esfuerzo, perseverancia, flexibilidad y aceptación de la crítica razonada. | No muestro esfuerzo, perseverancia, flexibilidad y aceptación de la crítica razonada. | |
| Tareas | Realizo las tareas de manera ordenada, clara y limpia. Contribuyo a la mejora de mis compañeros/as. | Realizo las tareas de manera ordenada, clara y limpia. | Realizo las tareas con erratas. | No realizo las tareas. | |
| Trabajo en equipo | Trabajo en equipo. Me comprometo a conseguir los objetivos propuestos en el grupo. | Trabajo en equipo. | Cumplo con las tareas asignadas. | No suelo trabajar en equipo. | |
| Resolución de problemas | Participo en la resolución de los problemas con seguridad, motivación y autonomía. | Participo en la resolución de problemas. | Respondo a las demandas que me hacen pero no propongo ideas propias. | No suelo participar en la resolución de problemas. | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| Expresión de ideas, sentimientos y opiniones | <p>Expreso mis ideas, sentimientos y opiniones. Realizo una defensa tranquila y respetuosa. Uso un lenguaje positivo. Contribuyo a la mejora de mis compañeros/as.</p> | <p>Expreso mis ideas, sentimientos y opiniones. Realizo una defensa tranquila y respetuosa. Uso un lenguaje positivo.</p> | <p>Expreso mis ideas, sentimientos y opiniones con dificultad para mantener la calma.</p> | <p>No expreso mis ideas, sentimientos y opiniones. Lo hago de manera irrespetuosa y alterada.</p> | |
| Adquisición de aprendizajes | <p>Demuestro el dominio de lo aprendido. Aplico a las situaciones de clase y de la vida cotidiana. Aporto ideas creativas e interés por lo aprendido.</p> | <p>Demuestro el dominio de lo aprendido. Aplico a las situaciones de clase y de la vida cotidiana.</p> | <p>Suelo mostrar el dominio de lo que he aprendido.</p> | <p>No muestro interés ni evidencias de lo aprendido.</p> | |

Las sesiones inclusivas son **procesos de aprendizaje compartidos** entre el estudiantado universitario de nuestro Título Propio y el estudiantado universitario de diferentes Títulos de Grado de la Universidad de Granada.

¿Qué significa?

- **Presencia:** todos y todas compartimos un mismo espacio.
Las clases se desarrollan en las aulas universitarias de referencia de cada Título de Grado.
- **Participación:** todos y todas aportamos lo que sabemos. Trabajamos en equipos heterogéneos a través de estrategias de aprendizaje cooperativo.
Las sesiones inclusivas garantizan las pautas del Diseño Universal de Aprendizaje: accesibilidad cognitiva, lectura fácil, personal de apoyo en aula, anticipación...
- **Logro:** todos y todas mejoramos nuestras competencias.
Las sesiones inclusivas parten de la realidad de los dos grupos de estudiantes universitarios que aprenden conjuntamente:
 - Selección de aprendizajes comunes de las diferentes guías docentes.
 - Incorporación de metodologías activas de aprendizaje.
 - Materialización de resultados de aprendizaje.



Contactos:

Sesión inclusiva de la asignatura:
Con el/la profesora:

Fecha:

Facultad:
Título universitario:

Preparación de la sesión inclusiva (anticipación):

¿Qué he aprendido?:

¿Cómo lo he aprendido?

Me ha parecido más sencillo:

Me ha parecido más difícil:

Me sirve para:

Mejoraría si:

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

Módulo 1 - Autonomía de la persona



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocar · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arside **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

