

ACCESIBLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

# Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21



## Módulo 3 Calidad de vida



Colabora:







# Manual

## Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

Material accesible para personas con discapacidad intelectual

Módulo 3  
Calidad de vida

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 3  
Calidad de vida

<b>ÍNDICE:</b>	Pág.
Prólogo .....	6
<b>Módulo 3 - Calidad de vida .....</b>	<b>11</b>
■ <b>3.1 Me sitúo en el proyecto .....</b>	<b>12</b>
■ <b>3.2 Mi glosario específico .....</b>	<b>13</b>
■ <b>3.3 Derechos y obligaciones         de las personas trabajadoras .....</b>	<b>16</b>
■ <b>3.4 La convención internacional de las personas         con discapacidad .....</b>	<b>28</b>
■ <b>3.5 Gestionando el ocio y el tiempo libre .....</b>	<b>32</b>
■ <b>3.6 Uso responsable del dinero .....</b>	<b>54</b>
■ <b>3.7 Gestión eficaz del tiempo .....</b>	<b>77</b>
■ <b>3.8 La vida independiente .....</b>	<b>80</b>
Evidencias de aprendizaje .....	85
Rúbrica de evaluación .....	88
Sesiones inclusivas .....	90

### 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](mailto: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

3

# Módulo 3

## Calidad de vida

**¡Mi entorno  
me enriquece!**



Profesoras:

- **María Piedad Castaño Morcillo**
- **Juan de Dios Fernández Gálvez**





## Calentamiento

### Tarea 1.

**¡Mejoro mi calidad de vida!**

### Producto.

**Spots publicitarios para mejorar la Calidad de Vida**



## Preparados listos... ya

### Tarea 2.

**Gestiono mi dinero y organizo mi ocio.**

### Producto.

**Receta del itinerario para gestionar el dinero y la organización del ocio.**

## NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Derechos**

Los derechos son **normas** que defienden a las personas.  
 Los derechos se escriben en las leyes.  
 Las personas defienden sus derechos en el Tribunal de Justicia.  
 Ejemplo: El trabajador tiene derecho a un salario.

**Deberes**

Los deberes son las obligaciones de las personas.  
 Los deberes del trabajador/a están en el contrato de trabajo.  
 Ejemplo: La persona trabajadora debe llegar puntualmente al trabajo.

**Igualdad de género**

Los hombres y las mujeres son iguales.  
 Todas las personas tenemos los mismos derechos y deberes.



## NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---

**Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.**

La convención es una **ley** aprobada por muchos países.

La ley dice que las personas con discapacidad tienen derecho a trabajar igual que las demás personas sin discapacidad.

**Servicios a la Comunidad**

Los servicios son actividades voluntarias.

Las personas realizan las actividades para el bien de los demás.

**Ejemplo:**

Pablo colabora en servicios a la comunidad.

Pablo ayuda a reciclar.



### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Autonomía**

Autonomía es la capacidad de controlar y decidir cómo vivir por uno mismo.

El trabajo y la formación mejoran la autonomía de las personas.



### **Vida independiente**

La vida independiente es la capacidad de decidir para vivir plenamente como ser humano y ciudadano.





## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

### VAMOS A CONOCER LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN.

#### Derecho a:

- Equipos de trabajo y medios de protección adecuados (Art. 17).
- Información, consulta y participación (Art. 12, 18, Cap.V: Art. 33 y sig.)
- Formación (Art. 19).
- Medidas de emergencia en empresa (Art. 20)
- Interrupción de su actividad en caso de riesgo grave o inminente (Art. 21).
- Que se vigile la salud de las personas trabajadoras.
- La libre elección de profesión u oficio.
- La libre sindicación.  
La libre sindicación se refiere a la posibilidad de formar sindicatos.  
Los sindicatos lo forman representantes de los trabajadores y pretenden a través de la negociación colectiva, llegar a acuerdos.  
Son los Convenios Colectivos.
- La huelga de las personas trabajadoras en defensa de sus intereses.



## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

- Reunión.
- Información, consulta y participación en la empresa.
- La intimidad.



**El artículo 18** de la Constitución Española (CE) garantiza el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen.

**El artículo 8** del Convenio Europeo sobre Derechos Humanos (CEDH), dice que las personas tienen derecho al respeto de su vida privada y familiar.

Las personas tienen derecho a que la ley las proteja.

La **confidencialidad**, es el derecho a la gestión de nuestra propia intimidad personal.



El deber de confidencialidad, está unido al **secreto profesional**.

El derecho a que no se cuente algo que es privado y no se debe contar.

Para que esto se cumpla se informa y se forma a las personas, para que respeten su obligación de confidencialidad.





## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

### VAMOS A CONOCER LOS DEBERES/OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN.

**La persona que tiene un empleo está obligado a:**

- Velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas personas a las que les afecte su actividad profesional.
- Usar adecuadamente máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte o cualquier otro medio necesario para el desarrollo de su actividad.
- Usar correctamente los medios y equipos de protección.
- Poner los dispositivos de seguridad que evitan riesgos para la seguridad y la salud.
- Cumplir las obligaciones establecidas por la autoridad competente para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.



## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

- Cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- Cumplir las instrucciones adecuadas sobre riesgos y peligros antes de desempeñar un puesto de trabajo.
- Contribuir a la mejora de la productividad.
- Y en general los demás deberes.





## Permisos de las personas trabajadoras

La Ley concede a las personas trabajadoras en determinadas circunstancias la posibilidad de ausentarse del trabajo, sin que ello implique una reducción de su salario. Son los **permisos retribuidos o licencias**.



- Los permisos se solicitarán por parte de la persona trabajadora a la empresa con un tiempo de antelación. El trabajador presentará una justificación.

### **Matrimonio**

- La persona trabajadora puede ausentarse del trabajo durante un periodo de 15 días naturales.



### **Embarazo**

- La trabajadora puede ausentarse para realizar exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto.

### **Maternidad**

- Cuando nace un hijo o hija podemos ausentarnos:  
16 semanas en los casos de parto simple.  
2 semanas más por cada hijo en caso de parto múltiple.



## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

### Adopción y acogimiento

- Cuando adoptamos a un hijo o hija uno de los progenitores puede ausentarse:
  - 16 semanas en el caso de menores de 9 meses
  - 6 semanas en el caso de que el niño sea mayor de 9 meses y menor de 5 años.

### Para la realización de exámenes académicos

- El trabajador o trabajadora puede ausentarse el tiempo necesario para realizar la prueba.

Las personas trabajadoras que cursen estudios tendrán preferencia para elegir turno dentro de la empresa.



### Para la realización de asuntos propios

- Los asuntos propios son un número concreto de días que puedo faltar al trabajo avisando antes a la empresa.
- Está regulado en el Convenio Colectivo o acordados con el empresario y trabajador; normalmente no se pagan.

### Licencia para la búsqueda de nuevo empleo

- La persona trabajadora tiene derecho en caso de despido a ausentarse 6 horas semanales pagadas para que busque un nuevo empleo.



## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

### Vacaciones

- El periodo de vacaciones anuales retribuidas será el pactado en Convenio Colectivo o contrato individual.
- No será inferior a 30 días naturales (Se incluyen los domingos y festivos)



### Actividad 4: Se refiere al deber o derecho a:

#### Completa según corresponda:

Actualmente formo parte de un sindicato.

**Se refiere al derecho a:**

-----

El próximo jueves me voy a reunir con mis compañeros y compañeras de trabajo.

**Se refiere al derecho a:**

-----

Me gustaría ir a la próxima manifestación.

**Se refiere al derecho a:**

-----

Velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas personas a las que les afecte su actividad profesional..

**Se refiere a un derecho o a un deber de:**

-----

## Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras

Tengo discapacidad y voy a empezar unas prácticas, espero que me acepten mis compañeros y compañeras

**Se refiere al derecho a:**

-----  
-----

Voy a trabajar en una empresa donde la mayoría son hombres y yo soy mujer.

**Se refiere al derecho a:**

-----  
-----

Voy a empezar a trabajar en una nueva empresa. No quiero dar explicaciones sobre temas personales.

**Se refiere al derecho a:**

-----  
-----

Espero cobrar mi sueldo después de trabajar un mes.

**Se refiere al derecho a:**

-----  
-----

Cumplir las instrucciones adecuadas sobre riesgos y peligros antes de desempeñar un puesto de trabajo.

**Se refiere al deber de:**

-----  
-----

### 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?

## La convención internacional de las personas con discapacidad

Los países creen que la **Convención**:

- Protegerá los derechos y la dignidad de las personas con discapacidad.
- Favorecerá que participen más en la vida civil, política, económica, social y cultural de todos los países.



**PARTICIPACIÓN**



**INCLUSIÓN**



### CONOZCAMOS ALGUNOS DE SUS ARTÍCULOS

#### Artículo 5: Igualdad y no discriminación.

Los países de la **Convención**:

- Reconocen que todas las personas son iguales ante la Ley.
- Prohibirán la discriminación por motivos de discapacidad.
- Promoverán la igualdad adaptando los productos y los servicios para que los usen las personas con discapacidad.



## La convención internacional de las personas con discapacidad

### Artículo 19: Derecho a vivir con independencia y a formar parte de la comunidad

Las personas con discapacidad tienen derecho a:

- Vivir de forma independiente.
- Participar en la vida de la comunidad.
- Elegir con quién y dónde vivir.
- Optar a ayudas para vivir bien.
- Tener los mismos servicios e instalaciones que las demás personas para no aislarse.



### Artículo 27: Trabajo y empleo

Las personas con discapacidad tienen derecho a:

- Trabajar.
- Ganarse la vida con el trabajo que elijan.



Los países de la Convención garantizarán que las personas con discapacidad que:

- No sufran discriminación en el trabajo por su discapacidad.
- Ganen lo mismo que las demás personas.
- Tengan las mismas condiciones de trabajo.
- Tengan derechos laborales y sindicales.

# La convención internacional de las personas con discapacidad

Los países de la Convención:

- Realizarán programas de formación para las personas con discapacidad.
- Apoyarán a estas personas para que tengan un trabajo o creen su propia empresa.
- Contratarán a personas con discapacidad en el sector público.
- Premiarán a las empresas que contraten a personas con discapacidad.
- Garantizarán que los trabajos estén adaptados a las personas con discapacidad.



Los países de la Convención:

- Se asegurarán de que las personas con discapacidad no sean esclavas ni trabajen a la fuerza.

### Actividad 5: La convención internacional de las personas con discapacidad

Busca información sobre la Convención Internacional de las personas con Discapacidad Intelectual.

Escribe el derecho que te llama la atención para después analizarlo en clase.

-----

-----

-----

-----

-----

## 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?

**El ocio es:**

El tiempo libre que dedicamos a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas. Son situaciones recreativas.

Es tiempo distinto al dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir u otras necesidades.

Las actividades de ocio se hacen en el tiempo libre, por gusto, por placer. No se hacen por obligación.

**Actividad 1: Eres lo que te gusta**

**"Señala lo que te gusta... y  
Descubrirás tus habilidades para el empleo"**

Sabías que tus aficiones te aportan habilidades y competencias para la búsqueda de empleo.

¿Crees que es cierto?

**¿Sabemos qué son las competencias laborales?**

- Se trata de las capacidades, conocimientos, habilidades y valores con los que contamos las personas y que aplicamos a nuestra vida personal y profesional.

**Por ejemplo:**

- Cuando acudimos a una entrevista de trabajo, es frecuente que nos pregunten por nuestras competencias.

**Podrán hacerlo haciéndote este tipo de preguntas:**

¿Cuáles son tus puntos fuertes?

¿Qué cualidades destacarías de ti mismo?

¿Qué valor añadido crees que puedes aportar a la compañía?

**Señala con una X que tipo de actividades de ocio te gusta:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Actividades al aire libre      | <input type="checkbox"/> Familia              |
| <input type="checkbox"/> Animales                       | <input type="checkbox"/> Fotografía           |
| <input type="checkbox"/> Artes plásticas y manualidades | <input type="checkbox"/> Juegos de mesa       |
| <input type="checkbox"/> Bailar                         | <input type="checkbox"/> Lectura              |
| <input type="checkbox"/> Cine, series y teatro          | <input type="checkbox"/> Moda y Belleza       |
| <input type="checkbox"/> Cocina                         | <input type="checkbox"/> Música               |
| <input type="checkbox"/> Coleccionismo                  | <input type="checkbox"/> Nuevas tecnologías   |
| <input type="checkbox"/> Deportes                       | <input type="checkbox"/> Reuniones con amigos |
| <input type="checkbox"/> Deportes individuales          | <input type="checkbox"/> Viajes               |
| <input type="checkbox"/> Deportes colectivos            | <input type="checkbox"/> Voluntariado         |
| <input type="checkbox"/> Escritura                      |   |

Revisa cada actividad.

Lee las competencias profesionales que le corresponden.

### Actividades al aire libre



#### Flexibilidad/Adaptabilidad.

Te adaptas a los cambios.

También serás capaz de hacerlo en la empresa, acomodándote a sus procedimientos y situaciones.

#### Gestión de conflictos.

Tendrás habilidades para afrontar situaciones de conflicto con iniciativa.

#### Tolerancia.

Serás tolerante y abierto/a de mente con tus compañeros/as.

Aceptarás y valorarás la diversidad de las personas con las que trabajes.

### Animales



#### Compañerismo

Valorarás mucho la colaboración y solidaridad con tus iguales.

Estarás fácilmente disponible cuando te necesiten.

#### Empatía.

Los animales entrenan nuestra empatía, o capacidad para ponernos en el lugar de las demás personas, cualidad que en la empresa nos permitirá entender mejor a las demás personas.

**Sentido de la responsabilidad.**

Tener un animal nos exige cuidar de él y cumplir con una serie de obligaciones: sacarle a pasear, vacunarle, estar pendiente de su alimentación...

Por lo tanto, desarrolla en nosotros el hábito de ser responsable.

En la empresa, este sentido de la responsabilidad se traducirá en un espíritu cumplidor.

Te tomarás en serio tu trabajo y darás respuesta a lo que se te demanda.

**Artes plásticas y manualidades****Creatividad.**

Los aficionados a las manualidades son personas que sienten un impulso de crear constantemente, poniendo su personalidad y sello en todo lo que hacen.

En la empresa, no te conformarás con realizar tus funciones, sino que buscarás valor añadido.

**Esfuerzo.**

Hacer manualidades requiere dedicación y disciplina.

**Perfeccionismo.**

En la empresa, esta cualidad te llevará a apostar siempre por la excelencia en tu trabajo

**Bailar****Constancia.**

El baile requiere perseverancia;  
cualidad muy valorada en las empresas.

**Esfuerzo.****Afán de superación.**

Las personas que bailan  
no se estancan.  
Buscan superarse diariamente.  
Aplicado al trabajo,  
no te conformarás con lo mismo.  
Siempre te esforzarás por mejorar.

**Cine y  
artes escénicas****Capacidad de análisis.**

Las personas cinéfilas  
acostumbran a analizar toda historia  
y sus detalles.  
Aplicado al trabajo,  
te esforzarás por conocer  
los detalles de la empresa.  
Te adaptarás a sus necesidades y/o demandas.

**Concentración.**

Estás acostumbrado  
a estar atento/a a la historia y a sus detalles.  
Cualidad que aplicarás en la empresa, centrándote en  
tus funciones sin distraerte  
y optimizando tu rendimiento.

**Cocina****Creatividad.**

En la empresa, como en la cocina, buscarás continuamente fórmulas nuevas y originales para hacer tu trabajo.

**Sentido de la responsabilidad.**

Como buen cocinero o cocineras, sabes que tu prestigio dependerá de tu buen hacer, por lo que sabrás tomarte en serio tu trabajo.

**Emprendimiento.**

Relacionado con lo anterior, los cocineros y las cocineras experimentan nuevas recetas, dando rienda suelta a sus ideas. En la empresa, esta cualidad te permitirá "intraemprender" nuevos proyectos y actividades.

**Coleccionismo****Inquietud.**

Los coleccionistas tienen un objetivo muy claro: conseguir piezas únicas. Aplicado a la empresa, no te quedarás sólo en cumplir tus funciones, tus inquietudes te llevarán a moverte para generar un mayor valor añadido.

**Pasión.**

El coleccionismo siente pasión por una afición concreta: numismática, filatelia... Esta cualidad convierte al coleccionista en una persona apasionada. Aplicada a la empresa, una vez te identifiques con el proyecto, tendrás más facilidad para desarrollar ilusión y entusiasmo en la ejecución de tus funciones.

**Deportes grupales****Afán de superación.**

Las personas deportistas nunca se quedan estancadas. Buscan superarse diariamente. Aplicado al trabajo, no te conformarás con lo mismo. Siempre te esforzarás por mejorar.

**Constancia.**

El deporte requiere perseverancia y no tirar la toalla a la primera de cambio, cualidad muy valorada en las empresas.

**Orientación a resultados.**

Todo deporte tiene un fin: llegar a la meta en atletismo, encestar en baloncesto... y cada acción que realizamos va encaminada a tal fin. En la empresa sabrás aplicar este valor, realizando tus funciones sin perder de vista el objetivo final.

**Deportes individuales****Motivación.**

Las personas deportistas que practican deportes individuales desarrollan la capacidad de auto motivarse, sin ayuda externa. En el puesto de trabajo, esta cualidad es oro: no te rendirás y sabrás sacar siempre la parte positiva.

**Sentido de la responsabilidad.**

Las personas deportistas individuales saben que todo depende de sí mismos y desarrollan un gran compromiso con ellos y con los que les rodean.

Aplicado a la empresa, tendrás un espíritu siempre cumplidor, tomándote muy en serio tu trabajo.

Te responsabilizarás de tus tareas rápidamente y tus superiores delegarán en ti con tranquilidad.

**Deportes colectivos****Compañerismo.**

En todo deporte de equipo, esta cualidad es necesaria para el éxito. Se traduce en una relación de solidaridad y colaboración entre los demás miembros.

**Habilidades de comunicación.**

En la empresa, utilizarás el diálogo como el mejor medio para resolver conflictos y expresar tus opiniones, pero siempre respetando las de los demás

**Escritura****Espíritu reflexivo.**

Escribir requiere un trabajo previo de reflexión e introspección. Aplicado al trabajo, no te precipitarás en tus decisiones, sino que analizarás y valorarás todos los asuntos con detenimiento para después tomar la mejor decisión.

**Curiosidad.**

La persona que escribe destaca por una insaciable curiosidad y siempre tiene hambre de conocimiento. En la empresa, este valor te permitirá ser innovador y explorar nuevos procedimientos para hacer mejor tu trabajo.

**Familia****Fidelidad.**

La familia nos enseña el valor de la fidelidad: firmeza, constancia y compromiso. Aplicado a la empresa, asumirás el proyecto como tuyo y no defraudarás

**Empatía.**

Pasar tiempo con la familia nos exige ponernos continuamente en el lugar del otro. En la empresa, esta cualidad te permitirá entender mejor a tus compañeros y superiores.

### Fotografía



#### Curiosidad.

El gusto por la fotografía te permite "ver lo que otros nos ven" y estar en continua búsqueda de nuevas perspectivas.

En la empresa, esta cualidad te servirá para buscar siempre nuevos puntos de vista y optimizar la forma de hacer las cosas.

#### Templanza.

La fotografía exige altas dosis de paciencia.

Un buen fotógrafo sabe esperar despierto hasta las 5 de la mañana para capturar el momento cúspide de un amanecer y volver a hacerlo al día siguiente si no ha quedado satisfecho con la del día anterior.

En la empresa, también sabrás esperar al momento idóneo, no te precipitarás y serás consciente de que todo se consigue con esfuerzo.

### Juegos de mesa



#### Pensamiento estratégico.

Los juegos de mesa sacan nuestro lado más estratega. Sabemos que cada movimiento que realicemos y que cada decisión que tomemos influirá en el resultado final,

así que nos esforzamos por tomar las mejores decisiones. Aplicado a la empresa, este pensamiento nos llevará a tomar las decisiones más adecuadas para lograr nuestros objetivos.

#### **Tolerancia a la frustración.**

Si te gustan los juegos de mesa estás acostumbrado a seguir unas normas, a ganar a veces y a perder otras.

Es por ello que jugar a juegos de mesa entrena nuestra tolerancia a la frustración, cualidad que en la empresa nos permitirá sobrellevar mejor el trabajo.

#### **Lectura**



#### **Espíritu crítico.**

Las personas que leen tienen espíritu crítico. Están atentos a los detalles de la historia. Aplicado a la empresa, serás exigente con tu trabajo y buscarás siempre mejorar.

#### **Espíritu reflexivo.**

Leer nos hace reflexionar y analizar las historias y situaciones que el escritor nos plantea. Aplicado al trabajo, no te precipitarás en tus decisiones,

sino que analizarás  
y madurarás todos los asuntos  
con detenimiento  
para después tomar la mejor decisión.  
Habilidades de comunicación.  
Las personas que leen  
tienen una aptitud innata  
para las palabras,  
para comprender el lenguaje  
y para transmitir sus ideas.  
En la empresa,  
te permitirá utilizar el diálogo  
como el mejor vehículo  
para lograr los fines comunes.

### Moda y belleza



#### **Imaginación.**

La moda exige altas dosis de imaginación,  
que en la empresa te permitirán  
ser creativo  
y aportar un valor añadido  
y original a tu trabajo.

#### **Perfeccionismo.**

Las personas amantes de la moda  
saben que en el detalle  
está la diferencia  
y por eso no lo descuidan.  
En la empresa,  
este rasgo te conducirá  
a no quedarte en lo mediocre,  
buscando siempre la mejora continua.

#### **Sentido estético.**

Cuidarás tu marca personal.

**Música****Asertividad.**

Cuando escuchamos música, buscamos equilibrar nuestro estado emocional. En la empresa, esta habilidad te ayudará a ser más asertivo, es decir, sabrás expresar tu opinión y entender la de los demás sin ser excesivamente agresivo o pasivo.

**Disciplina.**

La música exige disciplina. Cumplir con una preparación muy exigente en horarios determinados. En la empresa, sabrás adaptarte a las normas, cumpliendo siempre los plazos establecidos.

**Metodicidad.**

Las personas músicas acaban desarrollando una técnica en su ejecución que les facilita aspirar a la excelencia. Aplicado a la empresa, serás una persona metódica. Buscarás procedimientos y métodos que faciliten tu trabajo, incrementando tu productividad y buscando siempre la excelencia.

**Nuevas tecnologías****Dominio de las Nuevas Tecnologías.**

Parece muy obvia,  
pero es necesario destacarla.  
Hoy en día,  
casi todos los puestos de trabajo  
exigen cierta intuición tecnológica,  
aunque las funciones  
nada tengan que ver con ordenadores.

**Orientación a resultados.**

Como si de un videojuego se tratase,  
realizarás tus funciones  
pensando siempre en el objetivo final.

**Reuniones con amigos****Trabajo en equipo**

Pasar tiempo e incluso convivir  
con amigos y amigas  
exige diálogo y cooperación.  
Aplicado al trabajo,  
tendrás facilidad para entenderte  
con tus compañeros y compañeras  
y colaborar con ellos/as  
en la ejecución de funciones y proyectos.

**Entrega:**

Las personas sociables  
suelen poner mucho interés  
en el apoyo a sus amigos.  
Aplicado a la empresa,  
una vez te identifiques con el proyecto,  
lo concebirás como tu hijo  
y te entregarás a él  
para que salga adelante.

**Viajar****Capacidad de análisis.**

Viajar implica observar, admirar y sacar conclusiones. En la empresa, esta cualidad te permitirá hacer tu trabajo con mayor juicio.

Te esforzarás por conocerla bien, adaptándote a sus necesidades y demandas.

**Curiosidad.**

La persona viajera es curioso por la naturaleza y siente un irrefrenable impulso de descubrir, ver con sus propios ojos y experimentar. Esta curiosidad puede transformarse en una habilidad para el empleo.

Te permitirá indagar en tu trabajo para hacerlo de la mejor forma posible.

**Voluntariado****Sensibilidad.**

Si eres solidario/a, demuestras una gran sensibilidad por naturaleza, aspecto que en la empresa te permitirá ser una persona dialogante, confiable y fácil de tratar.

**Tolerancia.**

Si eres voluntario/a, eres abierto de mente por definición.

Aplicado a la empresa,  
serás tolerante y abierto con tus compañeros,  
aceptando y valorando la diversidad de las personas  
con las que trabajes.

**Trabajo en equipo.**

Las personas voluntarias  
regalan su tiempo a las demás personas  
y están acostumbradas a involucrarse  
en proyectos que exigen comunicación  
y cooperación con los demás.

Aplicado al trabajo,  
tendrás facilidad para  
entenderte con tus compañeros y compañeras y  
colaborar con ellos  
en la ejecución de funciones y proyectos.

Después de ver cada apartado:

**Señala lo que te gusta... y descubrirás tus habilidades para el empleo.**

**¿Qué tengo que hacer?**

**PRIMERO:** Elige 4 tipos de ocio que te gusten.

**SEGUNDO:** Elige 2 Competencias que se ajusten al ocio que realizas.

**TERCERO:** Explica la competencia.

<p><b>Ejemplo:</b></p> <p><b>Me gusta:</b> El deporte en mi tiempo libre.</p> <p><b>He seleccionado la competencia:</b> Orientación a resultados.</p>	<p><b>Explicación de la competencia:</b> Desde muy pequeño/a practico baloncesto, actividad que me hace no perder de vista mi objetivo principal, que es encestar. Intento llevar esta actitud a todo lo que hago en la vida.</p>
<p><b>Me gusta:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><b>He seleccionado la competencia:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Explicación de la competencia:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>Me gusta:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><b>He seleccionado la competencia:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Explicación de la competencia:</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### Actividad 2: Mi ocio y el tiempo libre, ahora.



Yo ya uso mi entorno para ocio y tiempo libre.

Yo pienso a qué suelo dedicar mi tiempo libre.

**¿En qué me divierto y cómo lo hago?**

-----

-----

-----

-----

-----



**¿Qué posibilidades hay en mi entorno?**

En mi barrio o en mi pueblo:

-----

-----

-----

-----

-----



## ¿Sabías que hay diferentes tipos de ocio?

### Ocio nocturno:

El ocio relacionado a la noche y actividades que en ella se desarrollan: bares, discotecas y demás lugares.



### Ocio espectáculo:

Ocio relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales, como teatro, zarzuela, ópera, cine...



**Podemos distinguir dos tipos de ocio según si la persona participa o no:**

### Ocio activo:

El tiempo libre que un individuo dedica a realizar actividades que enriquecen a su persona, teatro, lectura...



### Ocio pasivo:

El tiempo libre que un individuo dedica a realizar actividades con...

- **Nuestro grupo de clase.**
- **Compas de la UGR.**
- **Alumnado del año pasado.**

Que no aportan enriquecimiento personal.

### Hago un cuadrante con lo que se suele hacer para divertirse

		Nuestro grupo de clase	Compas de la UGR	Alumnado del año pasado
<b>Diariamente</b>	<b>En casa</b>			
	<b>En la calle</b>			

		Nuestro grupo de clase	Compas de la UGR	Alumnado del año pasado
<b>Fines de semana y vacaciones</b>	<b>En casa</b>			
	<b>En la calle</b>			

Como he visto que se pueden hacer muchas más cosas de las que yo hago...

### Voy a crear mi "plan de mejora en ocio y tiempo libre"

		Me propongo hacer...	Ya estoy haciendo...
<b>Diariamente</b>	<b>En casa</b>		
	<b>En la calle</b>		

		Me propongo hacer...	Ya estoy haciendo...
<b>Fines de semana y vacaciones</b>	<b>En casa</b>		
	<b>En la calle</b>		

## 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?

## El valor y la organización del dinero en la vida cotidiana.

### Para disfrutar del ocio es importante:

Manejar dinero.

Vamos a conocer el origen del dinero y cómo ha evolucionado el concepto.

El euro como moneda europea, su valor y tipos.

### Historia del dinero.

- Cómo se comerciaba antiguamente.
- Cuál es la historia del dinero.
- Qué tipos de monedas y billetes utilizamos.
- Cómo diferenciar los billetes falsos.

### Visualizamos los videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=pwojguNiTs8>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_K6YKcwWZHw](https://www.youtube.com/watch?v=_K6YKcwWZHw)

### Anota tus respuestas:

¿Qué te han parecido los videos?

---

¿Qué es lo que más te ha gustado?

---

¿Algún contenido de los videos no te ha gustado?

---

### Actividad 1: Trabajando con las cantidades.

<p><b>Bloque 1:</b> Situaciones de la vida cotidiana en las que hay que utilizar los números, realizar cálculos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contar (Objetos Personas).</li> <li>- Ordenar.</li> <li>- Medir.</li> <li>- Expresar cantidades.</li> <li>- Comprar en un supermercado.</li> <li>- Comunicarnos.</li> </ul>
<p><b>Bloque 2:</b> Utilización e interpretación de textos numéricos sencillos de la vida cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escaparate con precios.</li> <li>- Tickets de la compra.</li> <li>- Facturas de la luz.</li> <li>- Noticias o anuncios de periódicos.</li> <li>- Guías de viajes.</li> <li>- Revistas.</li> <li>- Entradas.</li> <li>- Bonobus.</li> </ul>
<p><b>Bloque 3:</b> Situaciones de la vida cotidiana donde hay que tener en cuenta las medidas sus magnitudes y unidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medidas corporales.</li> <li>- Talla de la ropa.</li> <li>- Objetos.</li> <li>- Elaboración de comida.</li> <li>- Compras de alimentos.</li> <li>- Recipientes de aseo.</li> </ul>
<p><b>Bloque 4:</b> Situaciones de la vida cotidiana relacionadas con la orientación espacial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situaciones en el espacio (derecha, izquierda)</li> <li>- Realización de recorridos e itinerarios</li> <li>- Formas de la vida cotidiana (edificios que vemos, mobiliario urbano...)</li> </ul>

### Actividad 2: Trabajando las monedas y billetes. Cantidades.

Anota el valor de cada moneda.



Escribe por orden de valor, de menor a mayor, las monedas anteriores:

-----

-----

-----

-----

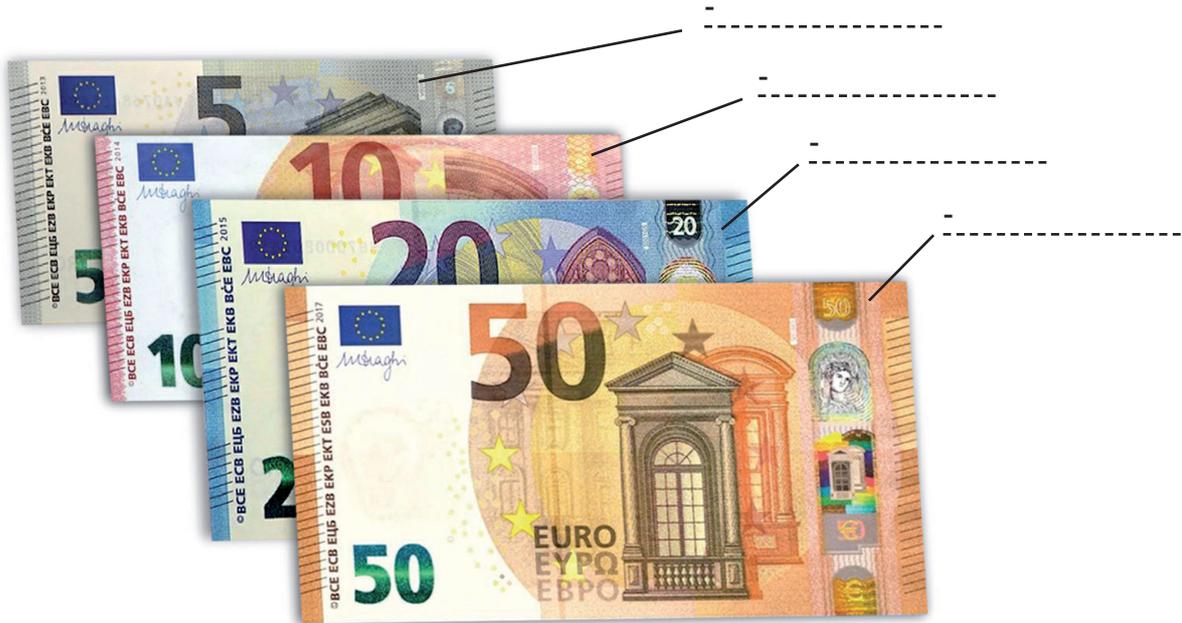
-----

-----

# 3.6

## Uso responsable del dinero

**Anota el valor de cada billete.**



**Escribe por orden de valor, de menor a mayor, los billetes anteriores:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Ordena de más pequeño a más grande estos precios:**

<b>1,50€</b>	<b>1,05€</b>	<b>0,05€</b>	<b>1,55€</b>	<b>0,55€</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

---

---

---

---

---

---

---

---

**Resuelve este problema**

Una empresa de envíos en línea cobra 0,35 euros por una carta y 0,80 euros por un paquete.

Si queremos enviar dos cartas y dos paquetes, ¿cuánto deberemos pagar?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3.6

## Uso responsable del dinero

### Resuelve este problema

Necesitamos hacer un desayuno con un mínimo de dos ingredientes, pero sólo tenemos una moneda de 50 céntimos y dos de 5 céntimos.

	<b>1,60€</b>		<b>0,30€</b>		<b>0,50€</b>
<b>0,10€</b>		<b>0,20€</b>		<b>0,50€</b>	

Señala qué productos podríamos desayunar sin superar nuestro presupuesto (varias opciones). Indica si es precio justo o cuánto sobra:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Completa la serie hasta 4,7:

4	4,1	4,2					4,7
---	-----	-----	--	--	--	--	-----

Ordena de más pequeña a más grande estas cantidades:

1,20€

0,65€

0,99€

1,05€

0,55€

2,00€

---

---

---

---

---

---

---

---

Cálculo mental. (Realiza la cuenta con la cabeza, sin escribir):

3+3

3+5

5+3

8+2

4+2

8+8

3+\_\_=4

9+\_\_=11

10+\_\_=12

10+10+2=

30+2=

---

---

---

---

---

---

---

---

Suma estas cantidades:

1:	2:	3:	4:	5:
42	54	48	101	130
+ 14	+ 68	+ 139	+ 28	+ 80
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

6:	7:	8:	9:	10:
31	32	38	11	19
+ 109	+ 24	+ 43	+ 56	+ 59
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

11:	12:	13:	14:	15:
148	129	33	65	51
+ 137	+ 114	+ 148	+ 10	+ 27
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

1:	2:	3:	4:	5:
238	325	282	650	859
+ 43	+ 421	+ 917	+ 141	+ 507
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

6:	7:	8:	9:	10:
161	169	212	17	73
+ 711	+ 113	+ 246	+ 334	+ 355
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

11:	12:	13:	14:	15:
983	847	175	402	304
+ 908	+ 746	+ 986	+ 15	+ 130
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

**Cálculo mental.** (Realiza la cuenta con la cabeza, sin escribir):

$3+3+2$

$3+5+5$

$5+3+ \underline{\quad} = 10$

$8+7$

$4+2+5$

$9+9$

$3+ \underline{\quad} = 5$

$8+ \underline{\quad} = 12$

$10+ \underline{\quad} = 15$

$10+20+2$

$30+2+5$

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

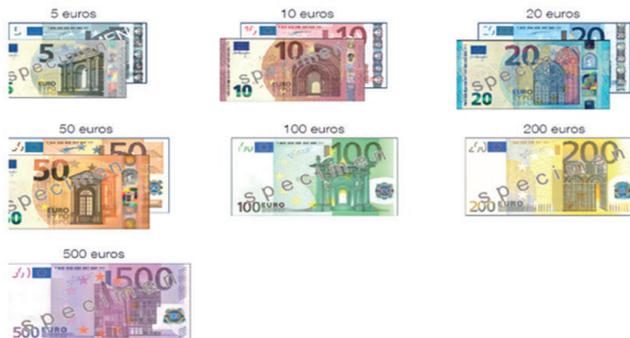
-----

-----

-----

-----

### Actividad 3: ¿Cuánto nos cuesta? ¿Cómo lo pagamos?



Listado de gastos diarios	Cuanto me cuesta	Con qué lo pago	Cuánto dinero llevo gastado hasta el momento

### Pago con dinero... ¡¡CUIDADO!!

Antes de pagar... **PENSAR.**

- ¿El precio es adecuado?
- ¿Cómo pago? Monedas, billete... ¿de cuánto?
- ¿Me han de dar vuelta? ¿Cuánto?

Ejemplos:

Concepto	Precio	Forma de pago	¿Sobra? ¿Cuánto?
Refresco en bar		----- -----	----- -----
Refresco en discoteca		----- -----	----- -----
Bocadillo en bar		----- -----	----- -----
Entrada de cine		----- -----	----- -----

**Actividad 4: Facturas y las matemáticas.**

**Observamos el ticket de la compra.**



**Contesta a las siguientes preguntas:**

¿Qué cuesta el Nescafe y la leche desnatada juntos?

-----

¿Qué tamaño tienen las servilletas?

-----

¿Si compro solo el salmorejo y la ensalada cuánto me hubiera gastado?

-----

¿Qué precio tiene el Kilo de pepinos a granel?

-----

¿Qué cantidad de rollos de papel higiénico aparece el en ticket?

-----

¿Cómo pagarías esta compra?

-----

**Observamos la siguiente factura**

a pagar			<b>84,33 €</b>
<b>Gas natural</b> Estable Mini Gas Contrato: 130616468 .....			
Del 01.09.2019 al 01.10.2019 (62 días = 2,033356 meses)			
Consumo gas	42 kWh	0,063450 €/kWh	2,66 €
Impuesto Especial sobre hidrocarburos	42 kWh	0,00234 €/kWh	0,10 €
Término fijo	62 días	0,172889 €/día	10,72 €
Descuento importe término fijo	10,72 €	5,00%	-0,54 €
Otros conceptos gas			
Alquiler de contador	62 días	0,019068 €/día	1,18 €
<b>Total gas natural</b>			<b>14,12 €</b>
<b>Electricidad</b> Estable Media Luz Contrato: 134821491 .....			
Del 12.08.2019 al 10.09.2019 (30 días = 0,966301 meses)			
Consumo electricidad	88 kWh	0,148026 €/kWh	13,03 €
Descuento consumo electricidad	13,03 €	5,00 %	-0,65 €
Término de potencia (5,750 kW)	30 días	0,126283 €/kW día	21,78 €
Subtotal			34,16 €
Impuesto electricidad	34,16 €	0,0511269632	1,75 €
Otros conceptos electricidad			
Alquiler de contador	30 días	0,026667 €/día	0,80 €
<b>Total electricidad</b>			<b>36,71 €</b>
Base imponible			50,83 €
IVA 21%			10,68 €
<b>Total factura</b>			<b>61,51 €</b>
<b>Servicios que tiene contratados</b> .....			
ServiGas Básico	Contrato: 130616534		14,74 €
ServiElectric Xpress	Contrato: 21707123620		8,08 €
<b>Total productos y servicios</b>			<b>22,82 €</b>
<b>Total a pagar</b>			<b>84,33 €</b>

**Contesta a las siguientes preguntas:**

¿Qué cuesta el Nescafe y la leche desnatada juntos?

-----

¿Qué tamaño tienen las servilletas?

-----

¿Si compro solo el salmorejo y la ensalada cuánto me hubiera gastado?

-----

¿Qué precio tiene el Kilo de pepinos a granel?

-----

¿Qué cantidad de rollos de papel higiénico aparece el en ticket?

-----



Podemos visitar estas páginas para aprender más sobre la gestión del dinero.

- Programa "Finanzas para todos".  
<http://www.finanzasparatodos.es/gepeese/es/index.html>
- Portal de la Comisión Nacional del Mercado de Valores y Banco de España: Construyendo pensamientos.  
[http://www.finanzasparatodos.es/gepeese/es/materiales/Didacticos/pasatiempos/construyendo\\_pensamientos.html](http://www.finanzasparatodos.es/gepeese/es/materiales/Didacticos/pasatiempos/construyendo_pensamientos.html)
- En <http://portaleducativo.bde.es/educa/es/> Puedes descargar las fichas Informativas sobre el euro, los billetes, cómo actuar ante un billete falsificado...

#### SABIAS QUE OTROS MÉTODOS Y MEDIOS DE PAGO SON:

- La banca móvil /Smartphone para realizar pagos.

#### Visualicemos este video.

Medidas de seguridad en el comercio online.

Como sacar dinero de tu cajero:

<https://www.youtube.com/watch?v=OD-Smt368D0>



#### Anota tus respuestas:

¿Qué te ha parecido el video?

---

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del video?

---

¿Algún contenido del video no te ha gustado?

---

**Actividad 5: ¿Cuánto cuestan las cosas de diversión?**

Algunas veces, el ocio cuesta dinero.

Voy a enterarme bien de lo que cuestan las cosas para hacer un buen uso del dinero y gastar poco.

**Escribe tipos de ocio en los cuales no gastaríamos dinero o una mínima cantidad.**



- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_

Listado de cosas	Creo que cuesta	Pregunto	PRECIO REAL


**En el ocio y la diversión debemos ser respetuosos con el planeta.  
Por lo que debemos hacer:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Voy a cuidar la naturaleza**, para ello debo de:  
Reducir el uso de plásticos y de latas.

Reutilizar plásticos y latas varias veces  
y reciclarlos cuando ya no sirvan.



**Escribe otras medidas a adoptar para cuidar la naturaleza cuando estoy utilizando la naturaleza como un lugar de ocio.**

-----

-----

-----

### Actividad 6: ¿Cómo podemos ahorrar?

**Veamos este video.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YGcNUkzY6GE&t=160s>

Reflexiona sobre estas preguntas.



<p><b>¿Por qué es importante ahorrar?</b></p>	
<p><b>¿Cómo se puede ser ahorrador?</b></p>	

**Actividad 7: Elabora TU lista de medidas de ahorro.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Compáralas y coméntalas con compañeras y compañeros de grupo.  
Anota las que vas a incorporar a TU LISTA.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Actividad 8: Hacer un presupuesto de gastos semanales.

¿Con qué dinero cuentas al mes?

-----

**¿Qué gastos fijos tienes a la semana?**

-----

Transporte:

-----

Desayuno:

-----

Otros: Cuota asociación, comedores universitarios:

-----

**Suma total de gastos fijos mensuales:**

-----

**Si tengo**

-----

**y gasto**

-----

**¿Cuánto dinero me queda?**

-----

**¿Qué gastos variables tienes a la semana?**

Los gastos variables son gastos que no sabemos si tendremos.

Almuerzo:

-----

Salida amigos:

-----

Cine:

-----

Asistencia a partido de fútbol o baloncesto:

-----

Regalos:

-----



# 3.6

## Uso responsable del dinero

Otros:

-----

**Suma total de gastos variables:**

-----

**Si tengo \_\_\_\_\_ y gasto \_\_\_\_\_ ¿Cuánto dinero me queda?**

-----

**¿Qué gastos superfluos puedes tener?**

Compra de:

-----

Otros:

-----

**Suma total de gastos superfluos:**

-----

**Si tengo \_\_\_\_\_ y gasto \_\_\_\_\_ ¿Cuánto dinero me queda?**

-----

## Receta: Cómo usar mi dinero.

### 1. Planear un presupuesto:

- Gastos fijos.
- Gastos variables
- Gastos superfluos

### 2. Mantén un registro de tus gastos:

- Cada semana,  
revisa tus gastos, te ayudará a no gastar demasiado.  
Te ayudará a cumplir tu presupuesto.

### 3. Reduce tus gastos mensuales:

- Planifica tus comidas y prepáralas.
- Escribe una lista de comestibles. (Compra solo lo que necesites para tu plan de comidas)
- Controla las compras impulsivas (ropa, zapatos, caprichos...)
  - Utiliza dinero en efectivo
  - Lleva tanto dinero en efectivo  
como estés dispuesto a gastar en una compra.  
No saques dinero del cajero automático.
  - Evita ir de tiendas si no es necesario.  
Evitarás la tentación de comprar.
  - Aprovecha los periodos de rebajas  
para realizar determinadas compras.
  - Reduce tu cuenta de televisión por cable  
(Deshazte de los canales Privados de cable  
y opta por los servicios de transmisión por Internet).



- Busca el mejor precio para los servicios de gas y electricidad  
No asumas que tu compañía local de electricidad es la única fuente de servicio confiable. Busca las ofertas y compara precios.

**4. Reduce tus gastos mensuales:**

- Utiliza las tarjetas de crédito con prudencia.  
Mejor utiliza el dinero en efectivo.

**5. No gastes más de lo que ingresas:**

- Si pides dinero prestado, tendrás deudas y tendrás que devolver el dinero que pidas.

**6. Ahorrar, es importante, nos puede sacar de un apuro.**

### 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?

- La **gestión del tiempo en el trabajo** es tener un control del tiempo que se puede dedicar a las funciones y aumentar la eficiencia, la efectividad y la productividad.
- Si se gestiona de forma adecuada, se alcanzará el éxito profesional y se dispondrá de tiempo para la familia y los/as amigos/as.



### Motivos más frecuentes de una mala gestión del tiempo en el trabajo.

- Falta de objetivos:  
Sin tener identificados todos los objetivos se hace muy difícil poder darle a cada tarea la importancia y el orden necesarios.
- Mal uso de herramientas:  
Hay multitud de herramientas que se encargan de mejorar la gestión de los trabajadores gracias a una agenda y al organizador de tareas como iCal, Doodle, Google Calendar, Evernote, o Toggle.
- Incapacidad para priorizar tareas y labores.  
Para evitarlo se puede desarrollar cada mañana una lista, por orden de urgencia o importancia, y evitar la multitarea.
- Escasa planificación de tareas.
- Comunicación ineficaz.



## **ES IMPORTANTE:**

- Tener claros los objetivos
- Definir urgencia e importancia de las tareas
- Tener en cuenta las fechas límite
- Asignar tiempo a cada tarea
- Asignar tiempo a la organización de las tareas y funciones a desarrollar
- Planificar reuniones con tiempo

## 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?

**Actividad 1: La vida independiente.**

Antes de empezar visualizamos un vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=LYJ5Rqx1MA8>



**Escribe tus respuestas:**

¿Qué te ha parecido el video?

---

---

---

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del video?

---

---

---

¿Algún contenido del video no te ha gustado?

---

---

---

**Tarea final: Trabajando para la vida independiente.**

**En grupo.**

**Seguir las preguntas.**

**Comentarlas, llegar a acuerdos.**

Tomad nota de ellos, de forma individual.



**Contesta a las preguntas:**

¿Queremos ser independientes el día de mañana?

---

---

---

¿Qué pasos debemos seguir?

---

---

---

**Vamos a trabajar, para ello:**

**Nos informamos sobre qué es vida autónoma.**



NUESTRO plan para conseguirlo:

---

---

---

---

---

---

---

**¡¡LO EXPONEMOS DE FORMA ORAL!!**



## 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. Mejoro mi calidad de vida.**

**Producto 1. Spots publicitarios para mejorar la calidad de vida.**

**Evidencias**

**Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal**

**Me ha parecido más sencillo...**

**Me ha parecido más difícil...**

**Me sirve para...**

**Mejoraría si...**

**Tarea 2. Gestiono mi dinero y organizo mi ocio.**

**Producto 2. Receta del itinerario para gestionar el dinero y la organización del ocio.**

**Evidencias**

**Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal**

**Me ha parecido más sencillo...**

**Me ha parecido más difícil...**

**Me sirve para...**

**Mejoraría si...**

	<b>Estoy que me salgo</b>	<b>Lo domino</b>	<b>Lo voy pillando</b>	<b>No lo pillo</b>	<b>Estrategias para mejorar</b>
<b>Normas de clase</b>	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.	
<b>Actitud</b>	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.	
<b>Tareas</b>	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.	
<b>Trabajo en equipo</b>	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.	
<b>Resolución de problemas</b>	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.	

<p><b>Expresión de ideas, sentimientos y opiniones</b></p>	<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>	
<p><b>Adquisición de aprendizajes</b></p>	<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:**

**Mejararía si:**

# Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

## Módulo 3 - Calidad de vida



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://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 · Down 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 Aprocor · 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 Arsidio **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

