



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Trabajo Social

La transición a la vida adulta en jóvenes con síndrome de Down.

Presentado por:

Adriana Cortés Nuevo

Tutelado por:

Enrique Morales Corral

Valladolid, 3 de julio de 2025

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende apoyar a los jóvenes con síndrome de Down en la transición a la vida adulta. A su vez, se ha diseñado una propuesta de intervención enfocada en los jóvenes con síndrome de Down de entre 18 y 22 años de edad. La elaboración del proyecto se ha basado en el apoyo con el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, el refuerzo de la autoestima y el fomento de la autonomía personal; aspectos clave esta etapa de cambio. Se tiene en cuenta también la participación activa de las familias, vistas como apoyos esenciales en el paso de etapa vital. El ámbito social tiene una relación muy estrecha con este trabajo, por ello, se realiza desde la intervención del Trabajo Social.

Palabras Clave

Síndrome de Down; Trabajo Social; vida adulta; habilidades sociales; autoestima.

Abstract

This Final Degree Project aims to support young people with Down syndrome in their transition to adulthood. At the same time, an intervention proposal has been designed focusing on young people with Down syndrome aged between 18 and 22. The development of the project has been based on supporting the development of social and communication skills, reinforcing self-esteem, and promoting personal autonomy—key aspects of this stage of change. The active participation of families is also taken into account, as they are seen as essential supports during this life transition. The social field is closely related to this work; therefore, it is carried out from the perspective of Social Work intervention.

Key Words

Down syndrome; Social Work; adulthood; social skills; self-esteem.

Índice de contenido

Agradecimientos.....	8
1. Introducción.....	9
2. Planteamiento del problema y objetivos.....	11
2.1 Objetivo general	11
2.2 Objetivos específicos.....	11
3. Justificación.....	12
4. Marco teórico.....	14
4.1 ¿Qué es el síndrome de Down?	14
4.1.1 Variación genética	14
4.1.2 ¿Qué implica el síndrome de Down?.....	16
4.2 ¿Cómo se gestiona?	17
4.3 Organizaciones y entidades	19
4.3.1 Nivel nacional.....	20
4.3.2 Nivel autonómico	21
4.3.3 Nivel provincial	21
4.4 ¿Qué es la vida adulta?	22
4.4.1 La vida adulta en jóvenes sin discapacidad.....	22
4.4.2 La vida adulta en jóvenes con discapacidad.....	23
5. Metodología.....	26
5.1 Objetivos.....	26
5.2 Actividades	27
5.2.1 Actividad 1	27
5.2.2 Actividad 2	28
5.2.3 Actividad 3	30
5.2.4 Actividad 4	32
5.2.5 Actividad 5	33
5.2.6 Actividad 6	34
5.2.7 Actividad 7	35
5.2.8 Actividad 8	36
5.2.9 Actividad 9	37
5.2.10 Actividad 10	38
5.3 Metodología.....	39
5.4 Recursos	40
5.5 Temporalización	43

5.6 Evaluación	44
6. Conclusiones.....	45
6.1 Discusión de los resultados	45
6.2 Limitaciones de la investigación	48
6.3 Prospectiva de futuro	48
7. Referencias	49
7.1 Bibliografía.....	49
7.2 Webgrafía	51

Índice de figuras

Figura 1

Tipos de alteración genética en el síndrome de Down	15
---	----

Figura 2

Personas con síndrome de Down en España y en Castilla y León	17
--	----

Índice de tablas

Tabla 1

Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel nacional	20
--	----

Tabla 2

Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel autonómico..	21
--	----

Tabla 3

Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel provincial	21
---	----

Tabla 4

Actividad 1	27
-------------------	----

Tabla 5

Actividad 2	28
-------------------	----

Tabla 6

Actividad 3	30
-------------------	----

Tabla 7

Actividad 4	32
-------------------	----

Tabla 8

Actividad 5	33
Tabla 9	
Actividad 6	34
Tabla 10	
Actividad 7	35
Tabla 11	
Actividad 8	36
Tabla 12	
Actividad 9	37
Tabla 13	
Actividad 10	38
Tabla 14	
Recursos humanos, espaciales y materiales necesarios en las actividades.....	40
Tabla 15	
Tiempo total esperado en las actividades	43

*Todo el mundo es un genio. Pero el
pez que se juzgue por su habilidad para
trepar árboles, se pasará toda la
vida creyéndose un idiota.*

Albert Einstein.

Agradecimientos

Me gustaría dedicar este espacio a dar las gracias a aquellas personas que me han acompañado durante estos cuatro años de grado.

A mis padres y mis hermanos, quienes han sido parte de todas mis etapas educativas y me han alentado a perseguir mis sueños y no rendirme.

A mi familia, que son y serán un apoyo incondicional y van de mi mano en el camino de la vida.

A los amigos que me ha dado este grado, con quienes he compartido miles de momentos y emociones diferentes.

Gracias a ti, Enrique, por acompañarme durante estos meses y ayudarme con este trabajo, que supone la finalización de mi educación universitaria.

1. Introducción

El nacimiento de un hijo/a es un acto de suma importancia que siempre lleva consigo la gran responsabilidad del cuidado por parte de la familia. Desde el primer momento, el nuevo miembro de la familia irá aprendiendo diferentes facultades como formas de comunicación y de integración o la interacción con otros. Todo esto irá formando una serie de habilidades y capacidades que lograrán la aparición de aptitudes y actitudes en la formación de un hijo/a (Sorin, 2009).

En numerosas ocasiones es necesaria una orientación que permita el desarrollo y la adquisición de aprendizajes para enfrentar la crianza y educación. La infancia es un periodo decisivo ya que constituye la base de la vida del ser humano donde se definen las principales características, físicas y psíquicas. Y se producen los principales aprendizajes. Una infancia física y psicológicamente bien atendida favorece al desarrollo de una personalidad más plena y segura (Arés, 2012).

La realización de este Trabajo de Fin de Grado se fundamenta en la experiencia vital y personal de la autora, que la ha motivado a investigar sobre una etapa tan dura como es el proceso a la vida adulta en jóvenes con síndrome de Down. Esta etapa no está totalmente concretada ni por rangos de edad ni por capacidades ni por habilidades, ya que cada persona es distinta y este desarrollo puede darse de maneras diferentes.

Lo que la autora quiere conseguir con este proyecto, entre otras cosas, es la consecución de autonomía en las decisiones adultas de los jóvenes con síndrome de Down. Una de las cosas que conlleva la edad adulta es la vida laboral en general es algo bastante difícil que a lo largo de los años ha ido cambiando. Antes era muy común ver a personas de incluso 16 años ya trabajando, sin embargo, en la actualidad lo raro es precisamente eso. Aún con 18 años es difícil conseguir un empleo y, en personas con discapacidad, en este caso síndrome de Down, aún más. Por esto, entre los objetivos encontramos trabajar con la autonomía y el autoconocimiento de ellos, y que sean capaces de descubrir qué es lo que les gusta o a qué quieren dedicarse para después poder centrarse en ello y trabajarlo mucho más a fondo.

La razón por la que la autora ha realizado este Trabajo de Fin de Grado es su hermano mayor con síndrome de Down. Ella y su familia han vivido como es este proceso y han

explotado todos los recursos para lograr una transición segura y plena, apoyándole y brindando toda la ayuda posible día tras día.

Es por esto por lo que la autora ha decidido llevar a cabo un proyecto de intervención que permita que esta etapa se pueda realizar de manera más llevadera y efectiva enfocándose en familias y en usuarios.

Por otro lado, la autora considera muy importante involucrarse con la participación activa de las familias. Como hemos nombrado anteriormente, criar a un hijo/a es algo muy complicado y no siempre se sabe qué hacer en algunas ocasiones. La experiencia de tener un hijo/a con síndrome de Down es algo emocionalmente muy intenso y se vive desde el momento en el que se comunica el diagnóstico (Skotko y Canal, 2004). Por esto, la participación de las familias en el proyecto es algo que puede ser muy útil y satisfactorio tanto para ellos mismos como para los hijos/as.

En resumen, con la realización de este proyecto se puede conseguir algo tan importante como la confianza en uno mismo, la autorrealización y el apoyo de las familias de los usuarios.

2. Planteamiento del problema y objetivos

Como se ha comentado anteriormente, la etapa de transición a la vida adulta es algo muy complicado en el desarrollo de las personas, pero cuando se presentan desafíos específicos, es importante llevarlos a cabo de manera adecuada. Los jóvenes con síndrome de Down pueden enfrentar retos sociales, educativos y laborales que pueden afectar a su integración en la sociedad adulta. La falta de recursos y apoyo es algo que no juega a favor de estas personas y que dificultan aún más este proceso. Con este proyecto, se busca diseñar una intervención que apoye a los jóvenes con síndrome de Down de 18 a 22 años en el camino a la adultez sin olvidarnos de la participación de sus familias.

2.1 Objetivo general

El objetivo general es diseñar un proyecto de intervención para jóvenes con síndrome de Down de entre 18 y 22 años con el fin de facilitar la transición a la vida adulta de usuarios y familias.

2.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Investigar qué entidades y organizaciones actúan con personas con síndrome de Down.
- Analizar qué supone para el Estado Español una persona con síndrome de Down.
- Trabajar el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas de los usuarios.
- Desarrollar la autonomía personal de los usuarios aumentando su independencia.
- Impulsar la participación activa de las familias en la transición a la vida adulta de los usuarios.
- Fomentar la autoestima y el autoconocimiento que les permita conocerse más a sí mismos y a reforzar sus capacidades en un ambiente seguro.
- Promover el intercambio de experiencias entre familias y usuarios.

3. Justificación

El síndrome de Down es la principal causa de discapacidad intelectual y la alteración genética humana más común (Asociación Española de pediatría, s.f.). “¿Cómo va a salir de fiesta el solo?” “Acompáñalo tú al supermercado, que él solo no sabe.” “No va a tener trabajo el pobre.” “No podrá tener pareja.” “No dejes que se cree redes sociales.” Son algunas frases que la autora ha escuchado a lo largo de su vida. Muchas veces, se nos olvida que tener una discapacidad no implica no crecer y no poder hacer cosas por ti mismo. Las personas con síndrome de Down no pasan de niños a ancianos, son perfectamente capaces de crear su proyecto de vida disfrutando de su autonomía. A lo largo de este proyecto vamos a reflexionar, analizar y evaluar qué necesidades pueden surgir en jóvenes de 18 a 22 años con síndrome de Down, y demostrar que son capaces de vivir de manera independiente con los apoyos necesarios. Tienen derecho de tomar decisiones por sí mismo, experimentar y equivocarse y evolucionar. Pep Ruf destaca que “no podemos permitir que una condición genética y los prejuicios de la sociedad condicionen la calidad de vida de una persona. Como sociedad, debemos valorar la dignidad y la vida de las personas con síndrome de Down y, por tanto, garantizar su inclusión y los apoyos que necesiten” (Ruf, 2025)

En la Asociación Down España, con motivo de conmemorar el 21 de marzo (Día Mundial del síndrome de Down) se ha llevado a cabo una campaña con el fin de hacer reflexionar a la sociedad sobre la valía y las capacidades de las personas con síndrome de Down, ¿son capaces de realizar tareas de igual manera que lo haría otra persona sin síndrome de Down?, ¿hacemos lo posible como sociedad para garantizarle los apoyos necesarios? (Down España, 2025).

Al igual que para cualquier persona, la etapa de la adolescencia es una etapa difícil donde nuestro cerebro camina entre la niñez y la adultez, a la vez que se enfrenta a retos tan complicados como la consolidación de la personalidad, el desarrollo moral y de pensamiento y las relaciones sociales (Palacios, 2019). Cuando una persona necesita algún tipo de apoyo es importante que existan recursos o servicios de los que poder hacer uso para la consecución de ciertas metas. Por esto, la autora considera muy importante crear espacios seguros donde jóvenes con síndrome de Down y familias puedan compartir sus experiencias y preocupaciones en cuanto a la transición a la vida adulta, poder trabajar con ellos el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, darles un impulso para

conocer qué es lo que les apasiona y qué propósitos quieren conseguir brindando un apoyo incondicional y propulsando su autonomía personal y el autoconocimiento.

Con esto, y para concluir, es necesario comprender qué una de las cosas más importante para la confianza en uno mismo y para darte cuenta de que se es capaz de realizar algo es sentirte parte de ese algo y de que el rol que tienes en el desempeño de ello es importante para su consecución.

El presente Trabajo de Fin de Grado pertenece al grado de Trabajo Social de la Universidad de Valladolid (2011). Algunas de las competencias del grado y que tienen gran relación con el desarrollo de este trabajo son:

- Capacidad para trabajar y valorar de manera conjunta con personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades sus necesidades y circunstancias estableciendo una buena relación profesional al objeto de identificar la forma más adecuada de intervención.
- Apoyar a las personas para que sean capaces de manifestar las necesidades, puntos de vista y circunstancias.
- Interactuar con personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades para conseguir cambios, para promocionar el desarrollo de los mismos y para mejorar sus condiciones de vida por medio de la utilización de los métodos y modelos de trabajo social, haciendo un seguimiento con regularidad de los cambios que se producen al objeto de preparar la finalización de la intervención.
- Promover el crecimiento, desarrollo e independencia de las personas identificando las oportunidades para formar y crear grupos, utilizando la programación y las dinámicas de grupos para el crecimiento individual y el fortalecimiento de las habilidades de relación interpersonal.
- Analizar y sistematizar la información que proporciona el trabajo cotidiano como soporte para revisar y mejorar las estrategias profesionales.
- Contribuir a la promoción de las mejores prácticas del trabajo social participando en el desarrollo y análisis de las políticas que se implementan.

4. Marco teórico

Para entender a fondo la importancia de este trabajo, veremos a continuación qué es el síndrome de Down, qué implica, cómo se gestiona y organizaciones y entidades destacables. El marco teórico es fundamental para un primer contexto sobre el proyecto de intervención a desarrollar.

4.1 ¿Qué es el síndrome de Down?

Comenzaremos analizando los inicios del síndrome de Down. Para ello, es fundamental hablar de John Langdon Haydon Down, un médico británico y, “quien en 1866 fue el primero en describir las características clínicas compartidas por un grupo específico de personas, aunque no pudo determinar su origen” (Fresquet, s.f.).

Más tarde, en 1959, el genetista francés Jérôme Lejeune y la genetista estadounidense Patricia Jacobs, unos días más tarde, identificaron a qué se debía el síndrome: una alteración en el par 21 de los cromosomas. En el 1961, un grupo de 16 expertos publicaron una comunicación donde expresaban el rechazo al término “mongolismo” por su impropiedad proponiendo así dos nuevos términos alternativos: “síndrome de Down” o “trisomía 21”. Convirtiéndose la trisomía 21 en la primera anomalía cromosómica reconocida en los seres humanos (Pereira, 2024).

4.1.1 Variación genética

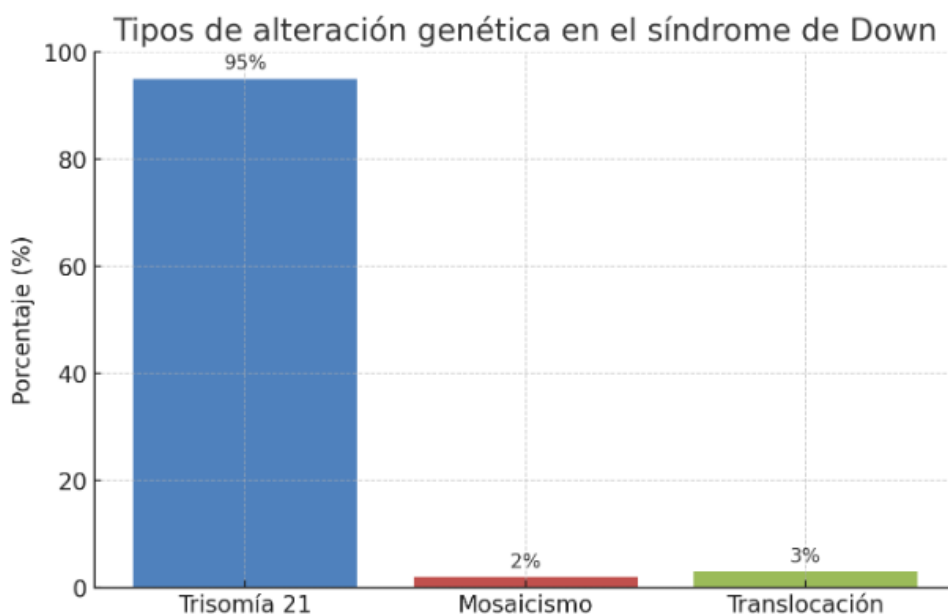
Los cromosomas son estructuras que albergan el ADN, material genético esencial de los seres vivos (Martínez-Frías, 2010). La variación genética de este síndrome surge por la presencia adicional de un cromosoma o la fricción de este cromosoma. Los seres humanos tenemos 46 cromosomas organizados en 23 pares. Las personas con síndrome de Down poseen tres cromosomas, en lugar de dos, en el par 21.

Esto afecta al desarrollo del cerebro y del organismo, lo que representa la principal causa de discapacidad intelectual. El síndrome de Down es la anormalidad genética más extendida en la población humana. Sin embargo, puede derivar también en complicaciones médicas como afecciones cardíacas o trastornos digestivos. Existen tres

supuestos que derivan en síndrome de Down: la trisomía 21, el mosaicismo o trisomía en mosaico y la translocación cromosómica.

La trisomía 21 es el más común en el síndrome de Down y es el producto de una falla genética que ocurre en los inicios de la reproducción celular. El par 21 del óvulo o del espermatozoide no se separa como es debido y alguno de los gametos contiene 24 cromosomas en vez de 23. En el momento en el que uno de estos dos gametos con 24 cromosomas se combina con otro del sexo contrario, se obtiene un cigoto con 47 cromosomas, y así, se produce el nacimiento de un bebé con síndrome de Down. En el mosaicismo o trisomía en mosaico el momento es posterior. Ocurre una vez el cigoto está formado. Si en el proceso en el que se originan las células, el material genético no se separa correctamente, puede que una de las células hijas tenga en su par 21, tres cromosomas, y en la otra solamente uno. El resultado será un porcentaje de células con tres cromosomas y el resto con la carga genética propia habitual. Por último, en la translocación cromosómica, hablamos del proceso de división de las células, un cromosoma 21 se rompe y el cromosoma al completo o algún fragmento de este se une a otra pareja de cromosomas, generalmente al par 14 (Down España, s.f.).

Figura 1: Tipos de alteración genética en el síndrome de Down.



Fuente: elaboración propia a partir de Down España (s.f.).

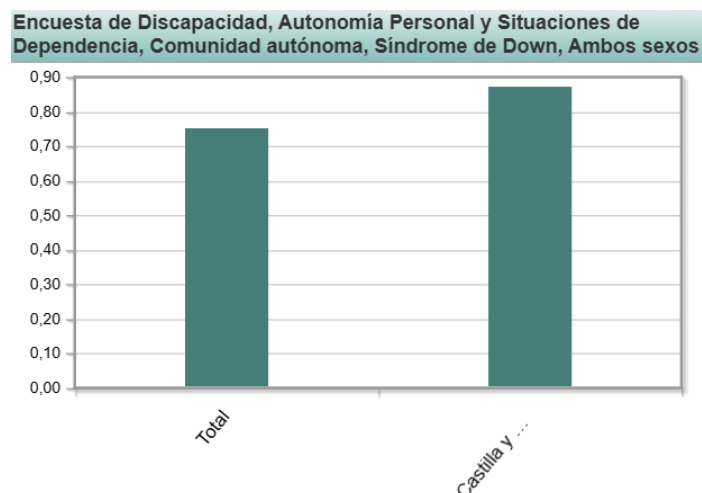
4.1.2 ¿Qué implica el síndrome de Down?

El síndrome de Down es la principal causa de discapacidad intelectual y la alteración genética humana más común (ASSIDO - Asociación síndrome de Down de Murcia, 2018). Este síndrome se produce sin avisar y sin alguna causa aparente sobre la que se pueda actuar para impedir que ocurra. Surge en todo tipo de sociedades, poblaciones, clases sociales o países. Por cada 600-700 nacimientos, uno de ellos es el de un bebé con síndrome de Down. El único factor de riesgo que se ha detectado es la edad materna (especialmente más de 35 años) y en el 1% de los casos es por herencia de los progenitores. Mucha gente piensa que existen diferentes tipos de grados en cuanto al síndrome de Down se refiere, sin embargo, no los hay. Las personas que poseen este síndrome tienen características comunes a ella, pero también los rasgos físicos propios de la familia, como los demás, con personalidades, apariencias y habilidades diferentes. A parte de los rasgos físicos, los acompaña cierto grado de discapacidad intelectual (Down España, s.f.).

A continuación, es importante destacar datos cuantitativos de personas con síndrome de Down en España. En primer lugar, según el Instituto Nacional de Estadística, la encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia 2020 (EDAD 2020) es una macroencuesta digital dirigida a toda persona de 2 y más años de todo el territorio español en el año 2020. Según esta, un total de 4,38 millones de personas afirman tener algún tipo de discapacidad, 94,9 de cada mil habitantes. Según la encuesta sobre discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia existen en España 36.865 personas con síndrome de Down. (INE, 2008) ¹. En la siguiente gráfica observamos a la izquierda el porcentaje en total del territorio nacional y a la derecha en territorio autonómico.

¹ Actualmente no existen datos oficiales actualizados que cuantifiquen el número total de personas con síndrome de Down en España, por lo que se proporcionan los datos extraídos de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia 2008, del Instituto Nacional de Estadística.

Figura 2: Personas con síndrome de Down en España y en Castilla y León.



Fuente: INE (2008).

4.2 ¿Cómo se gestiona?

A continuación, se describirá cómo gestiona el gobierno español, una persona con discapacidad, en concreto, con síndrome de Down.

Aunque el impacto enfocado al Gobierno es importante destacarlo, es importante destacar el impacto socioeconómico de una persona con síndrome de Down en España. El síndrome de Down implica desafíos a nivel individual y familiar pero también social. Por ejemplo, la tasa de empleo en personas con síndrome de Down es bastante baja, y los que se encuentran activos pueden enfrentar condiciones precarias como sueldos bajos o trabajos forzosos. El síndrome de Down no es una enfermedad como tal, es una condición, por lo que no requiere de un tratamiento médico. Sin embargo, tener un hijo con síndrome de Down implica un gasto económico que no todo el mundo puede permitirse: atenciones especializadas, adaptaciones educativas, logopedia, atenciones médicas, terapias, psicólogos... La salud de una persona con síndrome de Down no siempre tiene que ver con la discapacidad, por lo tanto, pueden existir personas con síndrome de Down sanas. Cada persona tiene unas necesidades especiales, pero, aunque existan ayudas, no siempre son suficientes para cubrir todos los gastos necesarios. Por otro lado, hay asociaciones

como Down España, que trabaja la inclusión, tanto social como laboral. Estas son algunas de las prestaciones y/o ayudas que el gobierno español otorga a personas con síndrome de Down, siempre y cuando la persona cumpla los requisitos (Jiménez Lara & Huete García, 2010).

- **Asignación económica por cada menor de 18 años con una discapacidad igual o superior al 33% o mayor de dicha edad con discapacidad igual o superior al 65%.** La Seguridad Social ofrece esta asignación por cada hijo menor de 18 años con una discapacidad igual o superior al 33% o mayor de dicha edad con discapacidad igual o superior al 65%, a cargo del beneficiario, cualquiera que sea la naturaleza legal de la filiación, así como por los menores a su cargo en régimen de acogimiento familiar, permanente o guarda con fines de adopción, que cumplan los mismos requisitos. En el caso de menores de edad, se puede recibir una cuantía anual de 1.000 euros por hijo. En personas mayores de edad, al ser igual o superior al 65% ascendería a 4.700 euros anuales y si se alcanza el 75% y es necesaria la asistencia de otra persona puede alcanzar los 7.000 euros anuales (Seguridad Social, s.f.).
- **Pensión No Contributiva de Invalidez.** La normativa y requisitos se contemplan en el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre; Real Decreto 357/1991, de 15 de marzo; y Orden PRE/3113/2009, de 13 de noviembre. Para ser beneficiario es necesario tener 18 o más años y menos de 65 en la fecha de solicitud, residir en territorio español o haberlo hecho durante al menos cinco años consecutivos anteriores a la fecha de solicitud, tener una discapacidad igual o superior al 65% y carecer de ingresos suficientes. Hablamos de carencia (para 2025) cuando las rentas o ingresos son inferiores a 7905,80€ al año. No obstante, si son inferiores y se convive con familiares solo se es beneficiario si: con 2 convivientes son inferiores 13.439,86 €/año, con 3 convivientes son inferiores a 18.973,92€/año, con 4 o más convivientes son inferiores a 24.507,98 €/año.
- **Beneficios fiscales.** Al tener reconocida una discapacidad, las persona con síndrome de Down pueden acceder a ciertos beneficios fiscales. Uno de ellos es el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) ya que se puede ser beneficiario de una deducción de esta cuando se tiene un ascendiente o

descendiente con discapacidad a cargo o si se tiene un trabajador con discapacidad. También hay beneficios en el IVA, reduciéndose al 4% en compras de vehículos adaptados, prótesis o ayudas técnicas. Encontramos también beneficios/exenciones/deducciones en impuestos locales como el de matriculación de vehículos, el de circulación o en el Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI).

- **Jubilación anticipada.** Las personas con discapacidad igual o superior al 45% tienen acceso a la jubilación anticipada cuando se cumplan los periodos necesarios de cotización (Down Navarra, s.f.).
- **Diferentes programas que ofrecen entidades, asociaciones y organizaciones.** Como el de Respiro Familiar, de Atención Temprana o de Inclusión Laboral.
- **Prestación por nacimiento o adopción.** Esta prestación está dirigida a familias con un hijo con discapacidad (en este caso, síndrome de Down). La prestación por nacimiento o adopción esta generada para la ayuda en cuanto a gastos derivados de ello. La cantidad económica dependerá de la situación familiar . Los requisitos son: tener grado de discapacidad reconocido, requisitos de ingresos y empadronamiento en el territorio español. Todo esto queda recogido en la Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia.

4.3 Organizaciones y entidades

Como hemos comentado anteriormente, es importante contar con recursos que acompañen y apoyen a las personas con síndrome de Down y a las familias, por esto, se crearon numerosas entidades que llevan a cabo diferentes funciones, como el acompañamiento, la educación especial, la inserción laboral o actividades inclusivas.

A continuación se exponen las diferentes entidades, organizaciones, asociaciones y fundaciones que trabajan con personas con síndrome de Down en tres ámbitos, el nacional (España), el autonómico (Castilla y León) y el provincial (Salamanca).

4.3.1 Nivel nacional

A nivel nacional, se destacan las siguientes entidades:

Tabla 1: Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel nacional.

Down España	Esta federación basa sus actuaciones en la creación de modelos alternativos a los tradicionales, creación de apoyos que respeten la voluntad de la persona, la normalización como acción inmediata y la inclusión social (Down España, 2024).
Fundación ONCE	Algunas de las funciones y actividades que realizan son proyectos de formación y empleo, accesibilidad universal, acceso a la universidad, trabajan con la igualdad y la diversidad, con la sostenibilidad, voluntariado o deporte (Fundación ONCE, s.f.).
Plena Inclusión España	La misión es contribuir con apoyos y oportunidades a que cada usuario y su familia pueda desarrollar su proyecto de calidad de vida, promover su inclusión como ciudadanos con plenos derechos en una sociedad justa y solidaria (Plena Inclusión, 2022).
CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad)	La misión es la representación, defensa y acción de la población española con discapacidad y sus familias para avanzar en el reconocimiento de sus derechos y alcanzar la plena igualdad de derechos y oportunidades (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, s.f.).
FIADOWN (Federación Iberoamericana de Síndrome de Down)	El objetivo principal consiste en articular a las entidades que trabajan por y para las personas con síndrome de Down y sus familias (Federación Iberoamericana de Síndrome de Down, 2019).
Fundación Unicaja	El objetivo es lograr un gran impacto y favorecer la integración y la igualdad de oportunidades (Fundación Unicaja, 2024).

Fuente: elaboración propia a partir de datos de Down España (2024), Fundación ONCE (s.f.), Plena Inclusión (2022), Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (s.f.), Federación Iberoamericana de Síndrome de Down (2019) y Fundación Unicaja (2024).

4.3.2 Nivel autonómico

A nivel autonómico, se renombran algunas de nivel nacional como Down y Plena Inclusión, sin embargo, es importante añadirlas también ya que los objetivos o visiones no son iguales.

Tabla 2: Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel autonómico.

Down Castilla y León	La misión es promover una sociedad inclusiva donde personas con síndrome de Down sean agentes activos en todos los ámbitos de su vida (Down Castilla y León, 2022).
Plena Inclusión Castilla y León	La misión es contribuir con apoyos y oportunidades a que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida (Plena Inclusión Castilla y León, s.f.).
Fundación Personas	La misión es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y fortalecer el bienestar de sus familias (Fundación Personas, 2023).

Fuente: elaboración propia a partir de datos de Down Castilla y León (2022), Plena Inclusión Castilla y León (s.f.) y Fundación Personas (2023).

4.3.3 Nivel provincial

A continuación, se exponen algunas entidades destacables que trabajan con personas con síndrome de Down en la provincia de Salamanca.

Tabla 3: Entidades referentes para personas con síndrome de Down a nivel provincial.

Down Salamanca	La misión de esta asociación es la promoción de actividades e iniciativas cuyo objetivo final sea el logro del bienestar en todas sus etapas vitales, consiguiendo su inclusión en los ámbitos sociales, laborales y escolares (Down Salamanca, 2023).
-----------------------	--

Asprodes Castilla y León	El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias (Asprodes, s.f.).
ACOPEDIS	La misión se basa en la promoción de la igualdad de oportunidades y mejora de la calidad de vida de las personas con dependencia y sus familias respetando sus derechos como ciudadano pleno en su entorno próximo rural (Fundación ACOPEDIS, s.f.).
Cooperativa Salarca	La misión es llevar a cabo el proyecto de calidad de vida y promover la inclusión de las personas con síndrome de Down (Salarca, s.f.).

Fuente: elaboración propia a partir de datos de Down Salamanca (2023), Asprodes (s.f.), Fundación ACOPEDIS (s.f.) y Salarca (s.f.).

4.4 ¿Qué es la vida adulta?

La vida adulta es una etapa de transición en la cual se deja de ser un niño para convertirse en un adulto. Es uno de los procesos vitales más complejos a los que se expone cualquier joven. Está definida por dos grandes criterios: aceptar responsabilidades propias y tomar decisiones independientes. Hay que distinguir entre edad adulta legal, que llega al cumplir los 18 años, y la edad adulta psicológica, que puede llegar en diferentes tiempos dependiendo de la persona (Papalia, Martorell, & Feldman, 2017). Toda transición constituye un reto a superar y por lo tanto, genera dificultades a todas las personas. Pero también constituye un espacio de crecimiento, abre nuevas posibilidades y ayuda a configurar un proyecto futuro (Valls, Pallissera i Díaz & Vilà i Suñé, 2004).

4.4.1 La vida adulta en jóvenes sin discapacidad

El paso a la vida adulta es un momento crítico donde la psicología y la salud mental juegan un papel muy importante. Es una de las transiciones más importantes en la vida de una persona ya que se producen muchos cambios que a menudo ocurren al mismo tiempo que la búsqueda de roles personales y sociales. El funcionamiento y la adaptación que han sido preestablecidas en la infancia y en la adolescencia trabajan a conjunto y en contra de los cambios de roles antes mencionados. El contexto y los entornos pueden acompañar esta transición y este trabajo hacia la edad adulta. (Schulenberg, Sameroff, &

Cicchetti, 2004). Por esto, esta etapa se considera una de las más difíciles en el desarrollo vital humano por la aparición de nuevas emociones o nuevas responsabilidades a la par que sucede una búsqueda de identidad crucial en el futuro adulto y la búsqueda de la autonomía personal.

Hay múltiples definiciones y comprensiones de qué supone esta etapa de transición. Por ejemplo, para K. Schaie y S. Willis (2003) supone el paso de cinco acontecimientos sociales que son: la finalización de la formación académica y profesional; el trabajo y la independencia económica; el vivir independiente respecto de los padres; el matrimonio; y tener el primer hijo. Sin embargo, se puede ver de otras maneras, cabe señalar a otros autores (Levinson, 1977, en G. Craig, 1988) que destacan otros fenómenos sociales que marcan esta etapa: el logro de identidad, el desarrollo de autoconcepto, la responsabilidad o la estabilidad emocional.

La adultez está caracterizada por factores sociales y se considera adulto/a a toda persona que es capaz de vivir con independencia, sin necesidad de tutela emocional, social, afectiva y económica; aunque la independencia hoy en día es más una posibilidad que una realidad (Uriarte Arciniega, 2005).

4.4.2 La vida adulta en jóvenes con discapacidad

Para poder entender cómo es el paso a la edad adulta en una persona con discapacidad es importante detallar algunos valores (indicados en trabajos sobre inclusión de personas con discapacidad) (Mank, 1998).

Tener un empleo genera un sentimiento de valor en los miembros de una sociedad, por ello es un elemento normalizador en las personas con discapacidad que conlleva sentirse parte de algo. La inclusión y la integración son elementos esenciales en la vida de personas con discapacidad, pero en esta etapa, es algo en lo que hay que trabajar aún más, por ello, es importante explorar todas las necesidades existentes. Por otro lado, la elección y la satisfacción de ello debe ser algo personal, que las personas decidan por sí mismas su propio futuro. Aun así, no solo el empleo es importante, también hay que tener en cuenta el desarrollo de carrera profesional y experimentación de cambios. Las personas

con discapacidad pueden crear apoyos individuales que atiendan sus necesidades y considerar todos los programas necesarios.

Para las personas con discapacidad, el empleo no es algo que marque esta etapa, si no que se da más importancia a la consecución de los conceptos de autodeterminación o de calidad de vida, las cuales son variables clave para la inclusión social. Actualmente, la sociedad se encuentra en un dominio de prejuicios y estereotipos que siguen impidiendo el acceso a la adultez de las personas con discapacidad. Romper con esta dinámica requiere de una serie de actuaciones (Muntaner Guasp, 2003):

- Ofrecer y dar responsabilidad y participación real a las personas con discapacidad.
- Imposición desde las escuelas de una cultura de diversidad, de igualdad de oportunidades y de colaboración e intercambio.
- Acabar con las actitudes paternalistas de parte de instituciones del acceso a empleo, vida cotidiana y participación comunitaria de personas con síndrome de Down.
- Potenciar la autonomía personal y el autoconcepto.

La transición a la vida adulta de las personas con discapacidad no es muy diferente a la transición de las personas sin discapacidad: para todos es una época compleja y problemática, donde intervienen muchos factores y se necesitan diferentes tipos de apoyo para lograr superar esta etapa y conseguir la igualdad en el mundo de los adultos.

A pesar de compartir aspectos comunes entre jóvenes con o sin discapacidad, los obstáculos que encuentran por el camino las personas con discapacidad tiene un peso mayor. Siguiendo a Yurrebaso Atutxa, Martínez-Rueda y Galarreta Lasa (2020), para poder garantizar una transición segura y eficaz en jóvenes con discapacidad es muy importante tener bien identificadas las prácticas multidimensionales y no solo centrarse en el empleo, ya que hacerse adulto no solo va de la mano de la consecución de un empleo. Estos autores destacan siete dimensiones de buenas prácticas: la participación activa del joven, el enfoque centrado en la persona, el apoyo familiar fortalecedor, la colaboración intersectorial, la orientación a resultados valorados, las metodologías planificadas y sostenibles y la evaluación y mejora continua. Con estas dimensiones se consigue reforzar la idea de que los programas deben ser centrados en la persona e individualizados. Por

otro lado, los autores señalan diferentes retos que pueden aparecer por el camino de esta etapa de transición como por ejemplo, la falta de coordinación entre entidades o la falta de recursos.

Estos conceptos sirven de base para la realización de la propuesta de intervención. Son valores que se mantendrán durante todo el proceso y ayudarán a entender las necesidades y capacidades individuales y a prestar un apoyo centrado en la persona.

5. Metodología

A continuación, se expone el diseño de propuesta de intervención sobre la transición a la vida adulta en jóvenes con síndrome de Down. En concreto, se trabajan el desarrollo de habilidades comunicativas y sociales y el desarrollo de la autonomía personal haciendo partícipes a usuarios y familias. A través de esta propuesta se comprueba la importancia de trabajar esta etapa en diferentes ámbitos, como son el familiar y el social.

Como ya se ha comentado anteriormente, la vida adulta es una etapa muy difícil de sobrellevar debido al choque de emociones, búsqueda de identidad y responsabilidades, entre otras muchas cosas. En personas con discapacidad, esto es algo diferente y más complejo; por ello, es necesario llevar a cabo una intervención que abarque diferentes áreas que afecten a los usuarios y sus familias en esta etapa.

5.1 Objetivos

El objetivo general es:

Facilitar la transición a la vida adulta de jóvenes con síndrome de Down, de entre 18 y 22 años de la provincia de Salamanca.

Los objetivos específicos son:

- Trabajar el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas de los usuarios.
- Desarrollar la autonomía personal de los usuarios aumentando su independencia.
- Impulsar la participación activa de las familias en la transición a la vida adulta de los usuarios.
- Fomentar la autoestima y el autoconocimiento que les permita conocerse más a sí mismos y a reforzar sus capacidades en un ambiente seguro.
- Promover el intercambio de experiencias entre familias y usuarios.
- Ofrecer talleres formativos sobre habilidades prelaborales.
- Capacitar a las familias en el acompañamiento del proceso de la autonomía laboral.

5.2 Actividades

5.2.1 Actividad 1

Tabla 4. Actividad 1

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
¿Quiénes son?	1	2
Objetivos	Contenidos	
- Favorecer el conocimiento entre los participantes. - Fomentar la confianza inicial. - Establecer normas de convivencia.	- Presentación inicial e individual. - Escucha activa. - Respeto y turnos.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Cada participante se presentará de forma libre con algunas preguntas clave: nombre, edad, gustos y una cosa que se les dé bien). Se realizará mediante el juego de “la telaraña”. El juego comienza con todos los participantes en un círculo, la primera persona en presentarse sostendrá un ovillo de lana, una vez se haya presentado, lanza el ovillo a otra persona, quedándose con un extremo sujeto; hasta acabar con las presentaciones. Una vez haya terminado, se forma una red de hilo similar a una telaraña que representa la cohesión grupal. Se realizará con la participación de las familias. <u>Sesión 2:</u> El grupo construye por sí mismos y de manera conjunta las normas de convivencia que se van a llevar a cabo durante todo el programa, con apoyo de pictogramas. Posteriormente, cada usuario escribe o dibuja algo necesario para su comodidad en el grupo. Se cuelgan en la pared con el título “Estos somos nosotros”.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.2 Actividad 2

Tabla 5. Actividad 2

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Habilidades sociales básicas.	2	6
Objetivos	Contenidos	
• Aprender a saludar en diferentes ambientes. • Practicar presentaciones. • Aprender a iniciar una conversación. • Mantener una conversación con diferentes turnos de palabra. • Aceptar y respetar opiniones diferentes y/o ajenas. • Aprender a identificar cuándo pedir ayuda. • Aprender a cómo ofrecer ayuda a otros. • Identificar conflictos sociales. • Aprender estrategias resolutivas. • Reforzar lo aprendido.	• Normas del saludo. • Técnicas para presentarse. • Temas de conversación. • Respeto de turnos. • Escucha activa. • Afirmaciones. • “Yo pienso...” • Debates. • Peticiones. • Empatía. • Ofrecer ayuda. • Opiniones diferentes. • Conflictos sociales.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Se presentan diferentes maneras de saludo para diferentes ambientes, tanto informales como formales. Se realizarán juegos de rol para poner en práctica la teoría. Se hará uso de tarjetas donde vienen escritos diferentes contextos sociales. <u>Sesión 2:</u> Se proponen diferentes temas de conversación y se mantienen charlas de unos 3 o 4 minutos en parejas o grupos pequeños con rotaciones. Posteriormente, unos minutos de reflexión de la actividad.		

Sesión 3: Se proponen temas comunes. Cada usuario explica si está de acuerdo o en desacuerdo y las razones. Cuando todos hayan expresado su opinión se realiza un pequeño debate en el aula.

Sesión 4: Se representan diferentes situaciones con juegos de rol (tarjetas). Los roles a desempeñar serán: una persona o varias piden ayuda y otra persona o varias ofrecen esa ayuda. Todos los participantes pasarán por ambos roles.

Sesión 5: Se plantean conflictos sociales y, en grupos de cuatro, debaten cómo solucionarlo.

Sesión 6: Juego en grupo donde se plantean diferentes problemas o situaciones. Cada uno responde qué haría.

Fuente: elaboración propia.

5.2.3 Actividad 3

Tabla 6. Actividad 3

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Comunicación verbal y no verbal.	3	5
Objetivos	Contenidos	
• Entender qué es la comunicación. • Diferenciar entre verbal y no verbal. • Identificar el lenguaje corporal. • Entender las variaciones de tono y volumen. • Aprender a controlar el ritmo de habla. • Practicar el contacto visual. • Entender la importancia del espacio personal. • Repasar conocimientos de comunicación verbal y no verbal.	• Tipos de comunicación. • Elementos paralingüísticos. • Contacto visual. • Proxemia. • Comunicación verbal y no verbal.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Explicación teórica sobre los diferentes tipos de comunicación con ejemplos. Dinámica gestual para reforzar lo aprendido. <u>Sesión 2:</u> Se muestran vídeos cortos con diferentes ejemplos de comunicación no verbal. Posteriormente, juego didáctico representativo para reforzar lo visto. <u>Sesión 3:</u> Se proponen diferentes frase y se leen con diferentes tonos y volúmenes para analizar las diferencias que pueden darse.		

Sesión 4: Dinámica de “las burbujas de confianza”: los usuarios caminan por el aula y miden diferentes distancias al conversar. Se debate cuándo se sienten cómodos y cuándo no. A la par, se trabaja el contacto visual en conversaciones.

Sesión 5: Juegos por equipos de preguntas relacionadas con la comunicación. El objetivo es la representación de escenas cotidianas aplicando los conocimientos aprendidos.

Fuente: elaboración propia.

5.2.4 Actividad 4

Tabla 7. Actividad 4

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Autoconocimiento y autoestima.	4	5
Objetivos	Contenidos	
• Identificar aspectos personales. • Identificar preferencias y rechazos sobre uno mismo. • Explorar la autoestima con la percepción propia. • Identificar logros personales. • Refuerzo de autoestima.	• Identidad. • Talentos. • Intereses. • Toma de decisiones. • Autoimagen. • Autoestima. • Historia personal.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Dinámica con post-it donde cada usuario escribe datos sobre sí mismo. Una vez acabado se pondrá en común y se pegarán en un mural en la pared. <u>Sesión 2:</u> Se reparten tarjetas con diferentes cosas (ropa, deportes, comidas, etc) y los usuarios deben clasificarlos en me gusta” o “no me gusta”. <u>Sesión 3:</u> Trabajando en parejas, uno describe al otro con palabras positivas. Posteriormente lo comparan con cómo se ven a sí mismos. <u>Sesión 4:</u> Individualmente, elaboran una línea del tiempo con unos 4 o 5 logros personales. Si se desea, se comparte con los compañeros. <u>Sesión 5:</u> Individualmente, decoran una “caja de la autoestima” donde guardarán frases, recuerdos, dibujos que les hace sentir bien consigo mismos.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.5 Actividad 5

Tabla 8. Actividad 5

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Rutinas y gestión del tiempo.	5	4
Objetivos	Contenidos	
• Identificar rutinas diarias. • Reflexionar sobre el uso del tiempo. • Detectar actividades poco productivas. • Aprender a organizar semanalmente. • Fomentar el uso de herramientas de control de tiempo.	• Rutinas. • Organización. • Gestión del tiempo. • Manejo de alarmas, reloj, recordatorios, etc.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Cada participante describe un día habitual y lo plasma en una cartulina. Posterior reflexión grupal. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 2:</u> A raíz de las rutinas de la sesión anterior, se identifican y clasifican actividades en “necesarias” o “innecesarias”. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 3:</u> Cada participante crea un horario semanal (incluyendo obligaciones como tareas o actividades y ocio). Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 4:</u> Se enseña el uso responsable de relojes (analógicos y digitales), agendas o aplicaciones móviles para la organización y gestión del tiempo. Destacar la importancia de que se realice también en casa.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.6 Actividad 6

Tabla 9. Actividad 6

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Autonomía en el hogar.	6	4
Objetivos	Contenidos	
• Aprender a organizar el espacio personal y mantenerlo limpio. • Aprender la correcta realización de las tareas relacionadas con la cocina. • Aprender preparar un desayuno básico de manera autónoma. • Aprender a planchar prendas sencillas.	• Organización. • Limpieza. • Hábitos.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Se enseña cómo ordenar una habitación (ropa de cama, objetos personales, ropa...). Simulación de una zona de la habitación. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 2:</u> Se enseña cómo poner y recoger la mesa (y lavavajillas). Y tareas simples de limpieza como barrer o fregar. Simulación de una zona de la cocina. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 3:</u> Se enseña cómo preparar un desayuno básico (zumos, leche/café y tostada). Simulación de una zona de la cocina. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 4:</u> Se enseña cómo utilizar una plancha de la ropa. Simulación de una zona de plancha. Destacar la importancia de que se realice también en casa.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.7 Actividad 7

Tabla 10. Actividad 7

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Educación básica financiera.	7	4
Objetivos	Contenidos	
• Entender el concepto “dinero” y cómo utilizarlo de manera segura. • Aprender el concepto “ahorro”. • Registrar gastos y dinero disponible. • Aprender a hacer una lista de compra. • Reforzar lo aprendido.	• Monedas. • Billetes. • Gastos e ingresos. • Control. • Toma de decisiones. • Manejo de dinero. • Autonomía.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Charla interactiva sobre qué es el euro y cómo utilizarlo debidamente, juego de identificación de monedas y billetes. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 2:</u> Explicación de una libreta de gastos y ahorros. Simulación de gastos semanales. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 3:</u> Se propone un supuesto de comida o cena donde tengan que comprar los ingredientes a utilizar. Deben hacer una lista dentro de un presupuesto específico. Destacar la importancia de que se realice también en casa. <u>Sesión 4:</u> Salida supervisada a un supermercado. Los usuarios compran con dinero real. Destacar la importancia de que se realice también en casa.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.8 Actividad 8

Tabla 11. Actividad 8

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Visita guiada a un entorno laboral real.	8	3
Objetivos	Contenidos	
• Conocer tres entornos laborales reales. • Observar las tareas laborales accesibles. • Realizar simulaciones de entrevistas.	• Tipos de empleo y profesiones. • Normas básicas en un empleo. • Funciones de distintos profesionales. • Roles laborales. • Entrevistas laborales.	
Descripción actividad		
Visita guiada a tres centros de empleo. Un responsable del centro explica las diferentes tareas, muestra las instalaciones y permite a los usuarios hacer preguntas.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.9 Actividad 9

Tabla 12. Actividad 9

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Preparación para entrevistas laborales.	9	4
Objetivos	Contenidos	
• Comprender el objetivo y las fases de las entrevistas laborales. • Identificar qué es necesario para una buena imagen. • Aprender a responder a preguntas habituales de manera clara. • Fomentar la expresión verbal.	• Tipos de entrevista. • Estructura de una entrevista. • Higiene. • Vestimenta. • Tonos de voz. • Preguntas comunes.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Sesión teórica participativa donde se explica qué es una entrevista, para qué sirve, qué tipos hay y qué fases tiene.		
<u>Sesión 2:</u> Se muestran ejemplos de imágenes adecuadas y no adecuadas y se practican posturas y saludos correctos mediante juegos de rol.		
<u>Sesión 3:</u> A través de tarjetas con preguntas frecuentes, se practican diferentes respuestas válidas.		
<u>Sesión 4:</u> Se organizan entrevistas simuladas con guiones o profesionales voluntarios. Los usuarios actúan como candidatos.		

Fuente: elaboración propia.

5.2.10 Actividad 10

Tabla 13. Actividad 10

Título de la actividad	N.º de actividad	Sesiones totales
Taller con familias: compartir experiencias.	10	3
Objetivos	Contenidos	
• Generar un espacio de confianza. • Favorecer el diálogo entre jóvenes y sus familias. • Compartir experiencias sobre la transición a la vida adulta. • Identificar miedos, logros. • Promover la colaboración familia-usuarios. • Recoger propuestas de avance.	• Comunicación activa. • Escucha activa. • Experiencias. • Puntos de vista. • Trabajo en equipo.	
Descripción actividad		
<u>Sesión 1:</u> Con las familias de los usuarios, se proponen diferentes preguntas abiertas a responder entre padres e hijos. Después, se hace una puesta en común si se desea. <u>Sesión 2:</u> Con las familias de los usuarios, se organiza un círculo donde, con la participación voluntaria de estas, se compartan diferentes experiencias. <u>Sesión 3:</u> Se elabora un mural colectivo en el cual cada usuario y familia escriba o dibuje un deseo o reto de cara al futuro.		

Fuente: elaboración propia.

5.3 Metodología

Todas las actividades se realizan en el mismo aula, salvo las que conlleven salir fuera (actividad 7 (sesión 4) y actividad 8). El aula debe ser lo suficientemente grande para la comodidad del grupo. El grupo lo conforman 20 personas y un profesional (trabajador social) salvo los casos que la actividad requiera otras personas o profesionales. Las metodologías que se llevan a cabo en las actividades son:

- Trabajo grupal: se lleva a cabo en todas las actividades.

Durante las actividades se hace uso de esta metodología ya que es importante que los usuarios aprendan a colaborar y trabajar en equipo e interactúen con sus compañeros, desarrollando diferentes habilidades como la escucha activa, la colaboración o el respeto. Se utiliza este método también porque es importante que entiendan que se puede colaborar y trabajar con otras personas independientemente de la relación que se tenga con esa o esas personas.

- Trabajo en parejas: se lleva a cabo en las actividades 1, 2 y 4.

Se utiliza esta metodología ya que es importante que los usuarios aprendan a colaborar en parejas. De este modo, los alumnos tienen mucho más peso que estando en grupos pero sin estar solos. Trata de escuchar a la otra persona, entender su punto y que ambos aprendan el uno del otro. Igual que otras metodologías, como la grupal o en grupos de familias, enriquece el aprendizaje.

- Trabajo individual: se lleva a cabo en las actividades 1, 4, 5, 7, 9 y 10.

Durante las actividades se hace uso de este método ya que es importante que consigan autonomía en la toma de decisiones o en las opiniones. Con esto, se demuestra cuáles son sus aprendizajes y dónde hay dificultades.

- Trabajo con grupo de familia: se lleva a cabo en las actividades 1 y 10.

Es importante trabajar con grupos de familia al inicio y al final de esta propuesta ya que: al inicio hay que construir un espacio seguro y de confianza y la presencia de familiares ayuda y facilita la consecución de esto; y, al final para poder hacer una evaluación de lo aprendido y asegurar la conformidad de la propuesta. Aunque no directamente, este trabajo también está en otras actividades, ya que es crucial poder contar con el apoyo y trabajo de las familias a la hora de reforzar en casa lo aprendido en el aula.

5.4 Recursos

A continuación se redactan los diferentes recursos que serán necesarios para las diferentes actividades. Los recursos que se van a ver son: humanos, espaciales y materiales y se verán divididos en actividades.

Tabla 14: Recursos humanos, espaciales y materiales necesarios en las actividades.

Actividad 1	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, ovillo de lana, pizarra.
Actividad 2	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, tarjetas, pizarra, mesas, tarjetas de roles.
Actividad 3	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, pizarra, rotuladores, proyector.
	Humanos	Un trabajador/a social.

Actividad 4	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, post-it, rotuladores, folios, tarjetas, cajas, materiales de manualidades, pegamento, decoraciones varias.
Actividad 5	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, folios, rotuladores, plantillas de horarios semanales, relojes, agendas, horarios, plantillas planificadoras.
Actividad 6	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, ropa, perchas, cajas de almacenamiento, libros, platos, vasos, cubertería, cepillo, recogedor, fregona, productos de limpieza, naranjas, pan de molde, mermelada, mantequilla, leche, cacao soluble, café soluble, azúcar, tostadora, microondas, exprimidor de naranjas, prendas de ropa, tabla de planchar, plancha, agua de plancha.
	Humanos	Un trabajador/a social.

Actividad 7	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, monedas, billetes, libreta de ahorro, papel, rotuladores, catálogo de supermercado, dinero, lista de la compra, bolsas.
Actividad 8	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Ninguno.
	Materiales	Transporte (si fuese necesario), consentimiento familiar, chalecos identificativos, papel, rotuladores.
Actividad 9	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, pizarra, apuntes, proyector, tarjetas, guiones.
Actividad 10	Humanos	Un trabajador/a social.
	Espacios	Aula en centro social Municipal.
	Materiales	Sillas, mesas, fichas de preguntas, materiales de manualidades, cartulinas, rotuladores, decoraciones.

Fuente: elaboración propia.

5.5 Temporalización

En la siguiente tabla se observa el tiempo (en horas) necesario para la realización de cada actividad.

Tabla 15: Tiempo total esperado en las actividades.

N.º ACTIVIDAD	TÍTULO	TIEMPO TOTAL
1	¿Quiénes son?	2 h
2	Habilidades sociales básicas.	6 h
3	Comunicación verbal y no verbal.	5 h
4	Autoconocimiento y autoestima.	5 h
5	Rutinas y gestión del tiempo.	4 h
6	Autonomía en el hogar.	4 h
7	Educación básica financiera.	4 h
8	Visita guiada a un entorno laboral real.	3 h
9	Preparación para entrevistas laborales.	4 h
10	Taller con familias: compartir experiencias.	3 h

Fuente: elaboración propia.

5.6 Evaluación

A lo largo de la propuesta y de las actividades se pueden ver diferentes métodos o instrumentos de evaluación. A continuación se destaca su importancia y se señala en qué actividades se lleva a cabo.

- Observación: se lleva a cabo en todas las actividades.

La observación es un método muy importante de valuación, principalmente porque nos da información real de lo que está ocurriendo, es decir, si las técnicas están funcionando correctamente, si hay algún bloqueo o intervención que haya que cambiar, o si existen dificultades en los usuarios. Es un método cualitativo que nos ofrece datos que no se ven en otros métodos de recogida de información.

- Participación: se lleva a cabo en la actividad 1, 2, 3, 4 y 9.

Si bien la participación no es un elemento de evaluación como tal, es importante llevarla a cabo junto a otros (en este caso, la observación y la autoevaluación) ya que refleja la ampliación que los usuarios ponen en la realización de las actividades y fomenta la motivación y el aprendizaje.

- Autoevaluación: se lleva a cabo en la actividad 2.

La autoevaluación es un método de evaluación destacable ya que fomenta la conciencia del aprendizaje y promueve la autonomía personal. Ser capaz de ver los errores y los logros de uno mismo es algo sobre lo que reflexionar para poder avanzar en el aprendizaje.

- Rúbricas: se lleva a cabo en la actividad 6.

La utilización de rúbricas ayuda a clarificar la información recogida y que quede plasmada, lo que aporta transparencia e igualdad. A su vez, favorecen la reflexión para conseguir una mejora continua.

6. Conclusiones

6.1 Discusión de los resultados

El presente trabajo cuenta con unos objetivos que han sido propuestos en el apartado 2 “Planteamiento del problema y objetivos”. A continuación, se expone de manera ordenada cómo han sido cumplido esos objetivos.

- Investigar qué entidades y organizaciones actúan con personas con síndrome de Down.

En el marco teórico se exponen las entidades más importantes en tres niveles diferentes: nivel nacional, autonómico y provincial. Tras un extenso análisis, se investigaron qué entidades son las que más peso tienen dirigidas a jóvenes con síndrome de Down. Así mismo, se analizan los valores, principios o actuaciones de las diferentes entidades.

- Analizar qué supone para el Estado Español una persona con síndrome de Down.

A lo largo del marco teórico, se analiza qué supone al Estado Español una persona con síndrome de Down. Qué supone a nivel social y qué tipo de prestaciones y/o servicios existen. Se relata qué requisitos y condiciones son necesarias para optar a ellas.

- Trabajar el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas de los usuarios.

El trabajo del desarrollo de habilidades sociales y comunicativas se pone en marcha en las actividades propuestas en la intervención. En todas ellas se desarrollan, aun así, podemos destacar la actividad 2, donde se trabaja la ayuda, los tonos de palabra y las expresiones de opiniones; la actividad 3, donde se trabaja la comunicación verbal y no verbal.

- Desarrollar la autonomía personal de los usuarios aumentando su independencia.

El trabajo del desarrollo de autonomía personal se pone en marcha en las actividades propuestas en la intervención destacando las actividades 5, 6 y 7, donde se trabajan rutinas

y gestión del tiempo, autonomía en el hogar y educación financiera, con el propósito de llevar una vida con autonomía para organizar su propio tiempo, autonomía en las tareas básicas del hogar y autonomía para organizar su propio dinero y gastos y ahorros.

- Impulsar la participación activa de las familias en la transición a la vida adulta de los usuarios.

Al igual que las dos anteriores, la participación de las familias en esta etapa de transición se trabaja en las actividades de la propuesta en la intervención. Esta vez, toman importancia la actividad 1 y la actividad 10 ya que son las actividades donde la familia pasan a ser actores principales junto con los usuarios. La primera actividad crea un espacio seguro y la última es útil como evaluación.

- Fomentar la autoestima y el autoconocimiento que les permita conocerse más a sí mismos y a reforzar sus capacidades en un ambiente seguro.

El fomento de la autonomía y el autoconocimiento se detalla directamente en la actividad 6, trabajando la identidad, la historia personal o talentos.

- Promover el intercambio de experiencias entre familias y usuarios.

De la mano del objetivo “Impulsar la participación activa de las familias en la transición a la vida adulta de los usuarios” y como ya hemos comentado antes, la participación de la familia se detalla en las actividades 1 y 10.

Todos y cada uno de estos objetivos tienen una gran profundidad e importancia. Como ya hemos comentado anteriormente, esta etapa de transición es bastante complicada a nivel emocional y psicológica. Por esto, es importante trabajar diferentes ámbitos y diferentes aspectos de uno mismo.

Empezando por el primer objetivo, las entidades suponen un peso muy importante en la vida de los jóvenes con síndrome de Down y sus familias ya que como función conjunta a todas las entidades está la de brindar apoyo a sus usuarios. Por otro lado, en el segundo objetivo se habla de qué supone al Estado una persona con síndrome de Down, por ello,

se exponen varias prestaciones o ayudas de las que pueden beneficiarse. En el tercer objetivo se trata el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, el principal objetivo para la autora, pues la consecución y manejo de estas habilidades es esencial en la vida de todo adulto. El cuarto objetivo expone la autonomía personal, otro objetivo principal para la autora, pues es necesaria para conseguir independencia en el día a día. Ahora, abordaremos el quinto y séptimo objetivo, los cuales incluyen a las familias; el quinto en la participación activa, para brindar ayuda en momentos necesarios y apoyo cuando sea necesario; el séptimo en el intercambio de experiencias, lo cual ayuda a todas las familias y/o usuarios a la resolución o búsqueda de soluciones en miedos, inseguridades o éxitos. Por último, el sexto objetivo fomenta la autoestima y conocimiento, otro elemento básico para la vida de los usuarios. Con la consecución de estos objetivos se busca la autodeterminación y la facilitación de cambio de etapa de los usuarios y sus familias.

Una vez acabado este trabajo de Fin de Grado, puedo decir que me ha permitido ampliar mi visión y adquirir mucha más profundidad sobre los retos y dificultades que implica esta etapa de transición a la vida adulta en jóvenes con síndrome de Down y en sus familias. Muchas veces damos por hecho este proceso en jóvenes sin discapacidad, sin embargo, la realidad en personas con discapacidad es muy diferente cuando intervienen diferentes factores como la falta de apoyo o recursos.

Como futura trabajadora social, puedo decir que es muy importante el acompañamiento en estos procesos centrándonos en la persona y en su contexto. La inclusión se consigue con propuestas y brindando apoyos, no solo con discursos, en esencial empoderar a los jóvenes y que reconozcan sus capacidades. Algo que me ha llamado la atención, es el poder que tienen (tenemos) las familias con un hijo/a con síndrome de Down de luchar por el bienestar de el/ella, poniéndolo como prioridad, aunque esta no sea la realidad de todas las familias. Con este trabajo, he desarrollado diferentes competencias clave en mi ámbito profesional como el análisis, el enfoque multidisciplinar o la planificación.

6.2 Limitaciones de la investigación

En este apartado se exponen las diferentes limitaciones que pueden aparecer en el camino de este proyecto. En primer lugar, limitaciones familiares como la escasa implicación por diferentes motivos o la resistencia al cambio que puede interferir en la autonomía de los usuarios. También pueden aparecer limitaciones de recursos necesarios en la realización de este proyecto como por ejemplo, limitación en el espacio, en los recursos humanos o en el presupuesto. Por otro lado, y afectando a dos de las actividades, pueden aparecer limitaciones institucionales y que exista una falta de colaboración de parte de instituciones externas. Otra limitación destacable es la relacionada con los usuarios ya que cada uno puede tener diferentes capacidades o falta de motivación para el desarrollo del proyecto. Por último, las limitaciones a la hora de evaluar pueden aparecer a la hora de medir resultados cualitativos.

6.3 Prospectiva de futuro

En el caso de contar con más tiempo, recursos y apoyos institucionales, el proyecto podría ampliarse con el fin de atender otras áreas relevantes en esta etapa de transición a la vida adulta en jóvenes con síndrome de Down.

Principalmente, me gustaría poder desarrollar algunos temas tabú que siempre son tratados en las familias y que es interesante tratar ya que es parte fundamental del desarrollo de toda persona. Algunos temas pueden ser la educación sexual/afectiva o las relaciones de pareja. Por otro lado, este proyecto podría extenderse a otros colectivos jóvenes con diferentes discapacidades intelectuales, adaptando los contenidos y actividades a los diferentes grupos. Sería muy interesante también poder realizar una evaluación posterior a la realización del proyecto: cómo adaptan los contenidos aprendidos, en qué es necesario hacer más o menos hincapié o cuál ha sido el impacto en las familias. Por último, sería ideal poder desarrollar este programa en diferentes asociaciones o centros educativos.

7. Referencias

7.1 Bibliografía

- Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>
- Craig, G. (1988). Desarrollo Psicológico. Prentice Hall Hispanoamericana. S.A. México.
- FIADOWN. (2016). *Estatutos de la Federación Iberoamericana de Síndrome de Down*.
- Jiménez Lara, A., & Huete García, A. (2010). *Estudio sobre el agravio comparativo económico que origina la discapacidad*. Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Ley 26/2015. De modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia. 28 de julio de 2015. BOE núm. 147, de 29 de julio de 2015. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-8470>
- Mank, D. (1998). Valores y empelo para personas con discapacidad. Siglo Cero, 29(4). 5-10.
- Martínez-Frías, M. L. (2010). *Estructura y función del ADN y de los genes. I Tipos de alteraciones de la función del gen por mutaciones*. Medicina de Familia. SEMERGEN, 36(5), 273-277. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-estructura-funcion-del-adn-los-S1138359310000596>
- Martín-Pinto, O. J. (2024). Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales en jóvenes con síndrome de Down para la incorporación laboral. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 7(S2), 194-205.

- Muntaner Guasp, J. J. (2003). Transición a la vida adulta y activa de las personas con discapacidad. *BORDON: Revista de orientación pedagógica*, 55(1), 115–132.
- Orden PRE/3113/2009. Por la que se determinan los documentos identificativos a exhibir en las distintas dependencias de la Administración General del Estado. *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, núm. 278, de 18 de noviembre de 2009. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2009-18478>
- Palacios, X. (2019). *Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?*
- Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2017). *Desarrollo humano* (12.^a ed.). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Real Decreto 357/1991. Por el que se regula el reconocimiento y concesión de prestaciones por invalidez en el sistema de la Seguridad Social. 15 de marzo de 1991. *BOE* núm. 69, de 21 de marzo de 1991. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1991-7270>
- Real Decreto Legislativo 8/2015 [con fuerza de ley]. Por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. 30 de octubre de 2015. *BOE* núm. 261, de 31 de octubre de 2015. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11724>
- *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/7587>
- Schaie, K.W. y Willis, S.L. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. Pearson Educación. Madrid

- Schulenberg, JE, Sameroff, AJ y Cicchetti, D. (2004). La transición a la edad adulta como un momento crítico en el curso de la psicopatología y la salud mental [Editorial]. *Desarrollo y Psicopatología*, 16 (4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Skotko, B., & Canal, R. (2004). *Apoyo postnatal para madres de niños con síndrome de Down*. *Revista Síndrome de Down*, 21(2), 54-71.
- Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social. (2011, 1 de julio). *Memoria formalizada reducida del Grado en Trabajo Social* (Versión 5). <https://www.feyts.uva.es/sites/default/files/MemoriaTRABAJOSOCIAL%28v5%29.pdf>
- Uriarte Arciniega, J. D. (2005). *En la transición a la edad adulta: Los adultos emergentes*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145–160.
- Valls, M. J., Pallissera i Díaz, M., & Vilà i Suñé, M. (2004). La inserción de las personas con discapacidad en el trabajo ordinario: El papel de la familia. *Revista de Educación*, (334), 99–118.
- Yurrebaso Atutxa, G., Martínez-Rueda, N., & Galarreta Lasa, J. (2020). Marco de referencia para orientar los programas educativos dirigidos a la transición a la vida adulta de jóvenes con discapacidad intelectual y del desarrollo: Una revisión de la literatura. *Siglo Cero*. <https://revistas.usal.es/tres/index.php/0210-1696/article/view/scero2020511730/22570>

7.2 Webgrafía

- ¿ Quiénes somos ? (n.d.). <https://acopedis.es/quienes-somos/>
- ¿ Quiénes somos ? (n.d.). <https://acopedis.es/quienes-somos/>

- Administra. (2019). *Misión, Visión y Valores*. Federación Iberoamericana De Síndrome De DOWN. <https://www.fiadown.org/mision-vision-y-valores/>
- Asociación Española de Pediatría. (s.f.). *SÍNDROME DE DOWN (Trisomía 21)*. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/6-down.pdf>
- Asociación Síndrome de Down de Navarra. (s.f.). *Ayudas*. <https://sindromedownnavarra.org/ayudas/>
- CERMI| Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. (n.d.). <https://cermi.es/que-es-cermi>
- De Roberto Pereira, V. T. L. E. (2024). “*Jérôme Lejeune: pionero en genética y defensor de los derechos humanos*” - REVISTA LITERARIA EL CANDELABRO. REVISTA LITERARIA EL CANDELABRO. <https://revistaliterariaelcandelabro.blog/2024/09/jerome-lejeune-trisomia-21-sindrome-down/>
- Down España. (2024). *Sobre DOWN ESPAÑA - Down España*. <https://shorturl.at/Uufae>
- Down España. (s.f.). *¿Qué es el síndrome de Down?* <https://www.sindromedown.org/sindrome-de-down/que-es-el-sindrome-de-down/>
- Down España. (s.f.). *Nuevos datos oficiales: 31.500 personas con síndrome de Down en España mayores de seis años*. <https://www.sindromedown.org/nuevos-datos-oficiales-31-500-personas-con-sindrome-de-down-en-espana-mayores-de-seis-anos/>
- Down Salamanca. (2023). *Asociación Síndrome de Down en Salamanca | Down Salamanca*. <https://downsalamanca.es/>

- Fresquet, J. (n.d.). *John Langdon Down (1828-1896)*. <https://www.historiadelamedicina.org/down.html>
- Fundación Personas. (2023). *Propósito, visión y valores* | Fundación Personas. <https://fundacionpersonas.es/mision-vision-y-valores/#>
- Fundación Unicaja. (2024). *Proyectos sociales* - Fundación Unicaja. <https://www.fundacionunicaja.com/proyectos-sociales/>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (n.d.). *Enfermedades crónicas diagnosticadas por sexo y edad. Población con discapacidad*. INE. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=66954>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO]. (2021). *Base Estatal de Datos de personas con discapacidad 2023*. <https://imserso.es/el-imserso/documentacion/estadisticas/base-estatal-datos-personas-con-discapacidad>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (s.f.). *Normativa y requisitos: Pensión no contributiva de invalidez*. <https://imserso.es/pnc-prestaciones-subvenciones/pnc-invalidez/normativa-requisitos>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2020). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia 2020*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=resultados&idp=1254735573175
- Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. (s.f.). *Asignación económica por cada menor de 18 años con una discapacidad igual o superior al 33% o mayor de dicha edad con discapacidad igual o superior al 65%*. <https://www.segsocial.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10967/27924>

- *Plan de Acción 21-24 y Programa de Salud*. (2022). Federación Síndrome De Down De CyL. <https://www.downcastillayleon.es/servicios/>
- *Plena inclusión Castilla y León*. (n.d.). <https://www.plenainclusioncyl.org/home>
- *Plena inclusión España*. (2022). *Misión, ética y valores - Plena inclusión*. Plena Inclusión. <https://www.plenainclusion.org/conocenos/asi-nos-organizamos/mision-etica-y-valores/>
- *Presentación*. (n.d.). Fundación ONCE. <https://www.fundaciononce.es/es/quienes-somos/presentacion>
- *Qué es el Síndrome de Down - ASSIDO - Asociación Síndrome de Down de Murcia*. (2018, February 7). ASSIDO - Asociación Síndrome De Down De Murcia. <https://www.assido.org/que-es-el-sindrome-de-down/>
- *Quiénes somos*. (n.d.). <https://asprodes.es/quienes-somos/>
- Ruf, P. (2025). *Las personas con síndrome de Down no pueden tener siempre el rol de niño dependiente: tienen derecho a tener un proyecto de vida propio*. DOWN ESPAÑA. <https://shorturl.at/RRpyA>
- *Salarca cooperativa*. (n.d.). <https://asprodes.es/salarca-cooperativa/>
- Tododisca. (2025). *Tipos de ayudas o prestaciones disponibles para personas con discapacidad en España*. <https://www.tododisca.com/ayudas-o-prestaciones-disponibles-personas-discapacidad-espana/>
- *Transición a la vida adulta para jóvenes con discapacidad: ¿en qué consiste?* (n.d.). <https://blog.fundacionjuanxxiii.org/transicion-a-la-vida-adulta-para-jovenes-con-discapacidad-en-que-consiste>