



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA JÓVENES Y ADULTOS CON SÍNDROME DE ASPERGER DE GRADO 1

Autora: Cristina Gordon Alonso

Tutora: María Julia Alonso García

Grado en Educación Social

Curso 2018

RESUMEN

El presente trabajo se centra en el Síndrome de Asperger, situado en el extremo de “alto funcionamiento” de los Trastornos del Espectro Autista, lo que dificulta en ocasiones, su detección y por tanto una intervención temprana.

Las personas bajo esta condición por lo general, se pueden desenvolver con normalidad en el día a día, pero en ocasiones, necesitan apoyos que varían en función de las diferentes etapas evolutivas.

En consecuencia, el presente estudio pretende mostrar las principales características, dificultades comunicativas y emocionales que se dan en las personas jóvenes y adultas con menor grado de afectación de dicho síndrome. Presentando finalmente una propuesta de intervención enfocada a desarrollar las capacidades necesarias que les permitan transitar hacia la vida adulta de una manera más eficaz.

PALABRAS CLAVE

Síndrome de Asperger, Grado 1, transición a la vida adulta, necesidades, propuesta de intervención.

ABSTRACT

The present work focuses on Asperger syndrome, located at the end of "high functioning" of the autism spectrum disorders, which makes it difficult on occasions, its detection and therefore an early intervention.

Persons under this condition usually can develop normally in every day, but sometimes need props that vary according to the different stages of evolution.

As a result, this study aims to show the main characteristics, communicative and emotional difficulties that occur in young and adult people with lesser degree of involvement of the syndrome. Presenting finally, a proposal for focused intervention to develop the capabilities that allow them to move towards adult life in a more effective manner.

KEY WORDS

Asperger's syndrome, Grade 1, transition to adult life, needs, proposal of intervention.

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Objetivos	5
3. Justificación	6
4. Fundamentación teórica	8
4.1 <i>Reseña Histórica</i>	8
4.2 <i>Epidemiología</i>	9
4.3 <i>Etiología</i>	10
4.4 <i>Diagnóstico</i>	11
4.5 <i>Comorbilidad</i>	14
4.6 <i>Tratamiento</i>	14
4.7 <i>Adultos</i>	16
5. Diseño de un programa de intervención	18
5.1 <i>Estado de la cuestión</i>	18
5.2 <i>Objetivos</i>	19
5.3 <i>Metodología</i>	19
5.4 <i>Destinatarios</i>	20
5.5 <i>Recursos</i>	21
5.6 <i>Temporalización</i>	22
5.7 <i>Estructura de las sesiones</i>	24
6. Propuesta de un programa de intervención	25
7. Evaluación	28
8. Conclusiones	29
9. Referencias bibliográficas	30
10. Anexos	32
Anexo 1: propuesta de intervención	32
Anexo 2: Evaluación Individual	179
Anexo 3: Evaluación grupal	180

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Tomado de Martín Borreguero, 2004	12
Figura 2:Fuente DSM-V, 2004	13
Figura 3 :Fuente Martos, Ayuda, González; Freire y Llorente, 2012	16
Figura 4: Cronograma Bloque 1 y 2.....	22
Figura 5: Cronograma Bloque 2 y 3.....	23
Figura 6:Cronograma Bloque 5 y 6.....	23
Figura 7:Cronograma Bloque 7	23

1. INTRODUCCIÓN

La razón principal de la elección de esta temática para el presente Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG), es la de profundizar en aquellas características que empiezan a hacerse visibles con el tránsito hacia la vida adulta de las personas con síndrome de Asperger (en adelante, SA) de grado 1, y aquellas necesidades observables sobre este colectivo.

Primeramente, se expondrán algunas cuestiones que definen al SA, concretamente y de forma más exhaustiva, aquellas específicas de la etapa adulta.

Se definirán brevemente, aquellos niveles de gravedad que establece el último Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (en adelante, DSM-V), para los Trastornos del Espectro autista (en adelante, TEA) con la finalidad de aclarar la situación del colectivo objeto de estudio.

A continuación, se realizará el diseño de un programa de intervención, cuya finalidad es la de ofrecer a estas personas, los apoyos necesarios, desde las necesidades detectadas. Habrá otro epígrafe en el que se detalla una evaluación para dicha propuesta de intervención, y finalmente se procederán a exponer las conclusiones obtenidas con este trabajo.

En los anexos, además de información complementaria, se encuentra incluido el desarrollo de la propuesta de intervención que, debido a su extensión, se ha considerado oportuno insertarlo en este apartado.

2. OBJETIVOS

Los objetivos generales de este TFG son:

- Revisar la información bibliográfica más significativa y reciente, acerca de las diferentes aproximaciones y clasificaciones de las intervenciones con personas con SA.
- Diseñar una propuesta de intervención, adaptada a las necesidades de las personas jóvenes y adultas con SA.

Los objetivos específicos que se van a tratar son:

- Recopilar información sobre el SA en la transición a la vida adulta.
- Identificar las necesidades y dificultades de las personas jóvenes y adultas con SA.
- Abordar las competencias necesarias para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y adultos con SA de Grado 1.

3. JUSTIFICACIÓN

El SA, es un trastorno del neurodesarrollo que se incluye dentro del espectro autista y que afecta a la interacción social recíproca, la comunicación verbal y no verbal, y a la resistencia para aceptar el cambio. Las personas con este síndrome, suelen presentar inflexibilidad del pensamiento, así como poseer campos de interés estrechos y absorbentes. (Confederación Asperger España s. f.)

Las personas con esta condición, se enfrentan a un cambio de conceptualización personal cuando llegan a la adolescencia, debido en parte a que, durante la niñez, no suelen apreciar tanto las diferencias que muestran con respecto a los/as demás niños/as. Su vida, gira en torno a su familia y su profesor, y el contacto social con otras personas, tiene un valor y un interés limitado.

Por esta razón, es a partir de estas etapas, cuando empiezan a mostrar un interés más real por la socialización con los demás, y a tomar más consciencia de sus dificultades, pudiendo producirse mayores estados de ansiedad y fobia social (Attwood, 2010).

Durante la transición a la vida adulta se aprecian algunos cambios complejos, tanto en asunción de responsabilidades como en la búsqueda de identidad o de independencia. Pero cabe destacar que no son muchas las alternativas de las que disponen las personas con SA para seguir fomentando aquellas habilidades adaptativas que, con el cambio de etapa, requieren adecuarse a contextos, relaciones y dificultades diferentes.

En la escuela secundaria, uno está en obligada proximidad con otros adolescentes, quienes no son los compañeros más tolerantes. De adulto, la persona con SA, tiene mayor elección de actividades, de compañeros y de ritmo de vida (Atwood, 2010), lo que supone dificultades que este colectivo no suele saber sobrellevar si no se les apoya con recursos específicos, que les permitan transitar hacia la vida adulta y, comprender las normas sociales o resolver situaciones conflictivas de forma asertiva. (Martos et al, 2012).

Relación con las competencias del Grado

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, enumera aquellas competencias que los profesionales de la Educación Social desarrollan a lo largo de su formación.

Se han alcanzado competencias generales como la de adquirir la capacidad de análisis y síntesis de la información, referente a las necesidades que presentan las personas jóvenes y adultas con SA. Para ello, se ha planificado y organizado una comparación de los diferentes instrumentos de intervención existentes. También se ha desarrollado una adecuada gestión, análisis y clasificación de la información estudiada para poder realizar una crítica más construida sobre los resultados obtenidos.

Se adquieren también competencias para crear nuevos instrumentos de trabajo que nos permite adaptarnos a posibles nuevas situaciones y tener iniciativa propia en solventar carencias que advertimos necesarias. Esta creación de nuevos instrumentos, requiere de creatividad, una competencia necesaria para el/la Educador/a social, ya que le permitirá adaptarse a situaciones diferentes con ideas innovadoras.

En cuanto a las competencias específicas que se relacionan con este TFG se destaca el manejo de fuentes y datos que permitan un mejor conocimiento del entorno y el público objetivo, para ponerlos al servicio de los proyectos de educación social.

Para ello, es esencial comenzar con un diagnóstico de la situación que advierta las necesidades de acción socioeducativa. Dicho diagnóstico, requiere emitir juicios razonados, basados en la identificación de la situación y su estudio sobre la problemática de este colectivo.

Por último, para mejorar una posible intervención, se hace imperioso realizar estudios evaluativos sobre las características, necesidades y demandas de las personas jóvenes y adultas con SA, posibilitando así un diseño aplicable de programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo, que nos permitirá mejorar la práctica profesional y fomentar el uso de las TIC en las propuestas de intervención.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 *Reseña Histórica*

En 1944 Hans Asperger, un psiquiatra y pediatra de origen Austriaco, observó en un grupo de niños a los que trataba, la presencia de ciertas alteraciones de personalidad similares a las que un año antes, el pediatra Leo Kanner, había denominado psicopatía autística.

Sin embargo, los jóvenes pacientes de Asperger, no presentaban problemas a nivel intelectual, encontrándose dentro de la media o a niveles superiores en algunos casos, pero al igual que los niños de las investigaciones de Kanner, también presentaban problemas para integrarse socialmente, carecían de habilidades no verbales de comunicación, no podían demostrar empatía por los demás, y eran torpes físicamente.

A raíz de la II Guerra mundial, muchas de las investigaciones de Asperger se perderán, y serán retomadas por Lorna Wing, quien familiarizó al mundo inglés con las ideas de éste, delineando las características principales del síndrome en 1981. (Baron- Cohen, 2010).

A finales de los años 70, esta psiquiatra inglesa junto con Judith Gould, llegaron a la conclusión de que el autismo, se entendía como un conjunto de síntomas que se puede asociar a distintos trastornos y niveles intelectuales. De esta manera proponían incluir tanto el autismo de Kanner como el síndrome de Asperger “en un grupo más amplio de condiciones que tienen en común una discapacidad en el desarrollo de la interacción social, la comunicación y la imaginación”. (Cererols, 2011).

El síndrome de Asperger se convirtió en una enfermedad con diagnóstico diferenciado en 1992, cuando fue incluido en la décima edición publicada del manual de diagnóstico de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), y en 1994 fue agregada al Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales IV (DSM-IV), el libro de referencia diagnóstica de la Asociación Psiquiátrica Americana. (The National Institute of Neurological Disorders and Stroke, en adelante NINDS)

En el último DSM-V (APA, 2014), se ha incorporado el SA y el Autismo en un mismo grupo de TEA. El DSM-V no incluye, como tal una categoría en sí misma de SA.

Esta «etiqueta» diagnóstica no significa que dejen de existir los niños y adolescentes que presentan una mayor funcionalidad dentro de este espectro, y que requieren la atención

especializada para su tratamiento integral. Aunque las nomenclaturas cambien y las clasificaciones desaparezcan, no dejarán de existir estas personas. (Cornellà i Canals, 2011)

Aun así, a día de hoy siguen siendo muchas las discusiones sobre si se trata de dos trastornos diferentes, o simplemente distintas manifestaciones, en diferente grado y calidad, de un mismo fenómeno.

Actualmente se aprecia una mayor visibilidad del SA, saliendo a la luz numerosos acontecimientos que se relacionan con el trastorno, sobre todo en los medios de comunicación, lo cual ha generado un notable impacto social. Pero no toda la información brindada por estos medios se acerca a la realidad a la que se enfrenta el colectivo en su día a día.

Así como en los últimos años se han llevado a cabo nuevas investigaciones sobre el SA, la proliferación de las redes sociales los blogs en internet o los canales de vídeo, nos permiten conocer de primera mano cómo se desenvuelven muchas personas con SA en la sociedad y qué ayudas precisan. Además de mejorar el conocimiento sobre cuáles son sus necesidades, que en muchos casos ellos mismos exponen.

4.2 Epidemiología

Se observa un aumento exponencial de los casos de TEA en el mundo, que posiblemente se deba a una mayor precisión de los procedimientos e instrumentos de diagnóstico, a la mejora en el conocimiento y la formación de los profesionales, o ciertamente, a un aumento real de la incidencia de este tipo de trastornos. (Federación Autismo Castilla y León, s. f.)

Desde los primeros estudios epidemiológicos en los años 70, la prevalencia de los TEA se ha incrementado significativamente, situándose en la actualidad en 1 caso por cada 100 nacimientos en Europa (Autismo Europa, 2012), lo que cifraría en más de 450.000 el número de personas con TEA en España.

En los estudios más recientes con población general (incluyendo adultos), esta tasa de prevalencia se ha confirmado. (Howlin y Moss, 2012). Se corrobora también, la mayor presencia de TEA en los hombres que en las mujeres (en una proporción de 4:1), pero en la práctica el diagnóstico en mujeres es escaso (Ehlers y Gillberg, 1993).

El SA se manifiesta desde el nacimiento y persiste durante toda la vida. Aunque si se advierte que, en él, se ve implicado un fuerte componente genético, y algunas causas orgánicas (Frith, 1991), los orígenes de este síndrome todavía se desconocen en gran medida.

El SA y el Autismo de Alto Funcionamiento (en adelante, AAF), afectan a al menos a 2,6 de cada 10.000 niños (aunque algunos estudios elevan estas cifras hasta 48:10.000). En España, las estimaciones más conservadoras supondrían un total de al menos 4.000 menores de 30 años, si bien existen razones para suponer que, en su mayoría, estas personas no han sido correctamente diagnosticadas. (Belinchón, Hernández, & Martos, s. f.), las mujeres en esta ocasión, también presentan una menor detección, que podría deberse a que tengan más plasticidad cerebral y necesiten una agresión genética más invasiva, pero aún no hay un estudio concluyente. (Confederación Asperger España).

La falta de diagnóstico en mujeres en cuanto al SA, ha despertado un gran interés por muchos investigadores y clínicos, pero aún no se ha encontrado ninguna respuesta a dicho interrogante (Martos et al., 2012).

4.3 Etiología

Los científicos han sospechado siempre que existe un componente genético en el síndrome de Asperger y en los TEA, debido a su tendencia hereditaria (Ghaziuddin, 2005), y a su alta concordancia en mellizos. Sin embargo, todavía no ha sido identificado un gen específico para este síndrome.

Hoy en día, todavía no existe una definición técnicamente aceptable y universalmente compartida sobre el autismo, que se debe, en parte, a la dificultad de describir y comprender las profundas y diversas alteraciones que presentan las personas que lo sufren (Albores, Hernández, Díaz & Cortés, 2008).

La investigación actual en el SA apunta a ciertas anomalías cerebrales, como diferencias estructurales y funcionales de algunas regiones específicas del cerebro. Estas diferencias están causadas probablemente por la migración anormal de células embrionarias durante el desarrollo fetal, que afecta a la estructura cerebral y al “cableado” en la primera infancia, afectando a los circuitos neuronales que controlan el pensamiento y la conducta. (NINDS s. f.)

La investigación más reciente indica que es probable que haya un grupo común de genes cuyas variaciones o supresiones, hacen que una persona vulnerable desarrolle trastornos del espectro autista, con un inicio de los problemas seguramente ya en el primer/segundo trimestre de la vida intrauterina. (Confederación Asperger España, s. f.) Cabe destacar también cuando se habla de las causas de los TEA, algunos factores de riesgo tales como la edad avanzada de los padres o el bajo peso del niño al nacer, también se ha de tener en cuenta el propio sistema inmune del sujeto ya que podrían ser uno de los factores determinantes en algunas formas o tipos de autismo.

4.4 Diagnóstico

Por lo general, el diagnóstico suele ser tardío, favoreciendo a que las dificultades de adaptación sean mayores. La edad media, se sitúa en torno a los 11 años (Howlin & Moore, 2016), pero existen algunos casos de SA en edad adulta detectados al haber diagnosticado de este síndrome a alguno de sus hijos/as. (Atwood, 2010)

La valoración del SA se hace laboriosa debido a la carencia de una evaluación o programa de diagnóstico normalizado. De hecho, debido a que hay diversos instrumentos evaluativos en uso actualmente, cada uno con criterio diferente, el mismo niño podría recibir diagnósticos diferentes, dependiendo del útil de evaluación que utilice el médico.

Esto implica que, a la hora de realizar un diagnóstico de una persona con Síndrome de Asperger es necesario explicitar cuál es la referencia y especificar qué criterios se están utilizando. (Vázquez Reyes & Martínez Fera, 2006) Una valoración errónea o tardía puede ser muy perjudicial para las personas con SA y sus familias, y un diagnóstico inadecuado podría conducir a la prescripción de ciertos medicamentos que podrían empeorar los síntomas comportamentales.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando, el SA tiene rasgos en común con el autismo clásico, pero se asemeja más a las características que presentan las personas con AAF, ya que parten del mismo coeficiente intelectual.

A continuación, se expone un resumen de las diferencias clínicas y sintomáticas de ambos trastornos. (Borreguero, 2004)

ÁREAS	AUTISMO DE ALTO FUNCIONAMIENTO	SÍNDROME DE ASPERGER
HABILIDADES DEL LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades y retraso en el desarrollo del lenguaje • Desviación marcada en las habilidades del lenguaje con respecto a las pautas del desarrollo normal. • Habilidades del lenguaje expresivo poco desarrolladas. • En la conversación, ausencia de referencias con respecto al interlocutor, escasos patrones de entonación... 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo adecuado de los componentes del lenguaje y ausencia de retraso lingüístico. • El estilo conversacional, egocéntrico, pedante y unilateral. • Gran facilidad para expresar ideas verbalmente. • El contenido de la conversación es de naturaleza compleja y las referencias son inusuales y ambiguas con respecto a la información proporcionada por el interlocutor.
HABILIDADES COGNITIVAS Y CONDUCTAS ADAPTATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo adecuado de las habilidades cognitivas no verbales y retraso común en el desarrollo temprano de las habilidades de autonomía. • Interés reducido en la exploración del entorno. • Actuación avanzada en áreas no verbales, capacidades espaciales, formación de conceptos no verbales y memoria visual. • Déficit frecuente en la percepción y memoria auditiva, articulación, vocabulario, comprensión deficiente de las tareas de la teoría de la mente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo adecuado de las habilidades cognitivas verbales y no verbales. • El interés de la exploración del entorno adecuado y adquisición de las habilidades de autosuficiencia. • Actuación adecuada o avanzada en las tareas de razonamiento verbal, comprensión verbal. • Déficit en la percepción espacial, memoria visual y formación de conceptos no verbales. • Actuación más adecuada en las tareas de la teoría de la mente.
DESARROLLO MOTOR	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo adecuado de las habilidades motoras. Agilidad. • Interés en las actividades físicas. • Posibilidad de dificultades motrices en la adolescencia como resultado de una imagen corporal anómala y un autoconcepto alterado. 	<ul style="list-style-type: none"> • El retraso del desarrollo motor es común. • Torpeza en ejecución de movimientos y dificultades con la coordinación motora. • Resistencia a participar en los juegos que implican actividad física.
HABILIDADES SOCIALES Y COMPRESIÓN SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de interacción social y vínculos de apego con las figuras de crianza. • Ausencia de interés por otros niños. • Falta de conciencia acerca de las emociones expresadas por los demás. • Capacidad disminuida para ser consciente de sus propias dificultades sociales y ausencia de deseo e interés por desarrollar relaciones sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las conductas de la interacción social son frecuentes pero idiosincrásicas o inapropiadas. • Interés social en otros niños, pero comprensión social anómala. • Capacidad más avanzada para ser consciente de sus dificultades sociales y diferencias y existencia de un deseo por desarrollar y establecer relaciones sociales.
PATRONES DE CONDUCTA REPETITIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Interés excesivo por actividades manipulativas y visoespaciales. • El retraso en el juego simbólico. • Habilidades musicales y talentos son más comunes. • Los manierismos motores son frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés en acumular datos acerca de temas específicos. • Desarrollo de la capacidad de juego imaginativo en solitario si el juego no es social. • Imposición de sus intereses.

Figura 1: Tomado de Martín Borreguero, 2004

En la nueva versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, el DSM -V, el SA se incluye dentro del grupo de TEA. Sin embargo, para su actual diagnóstico, el clínico ya no identifica este patrón conductual como SA, sino que debe indicar que la persona presenta un Trastorno del Espectro Autista sin Deterioro Intelectual ni del Lenguaje.

También se hace fundamental determinar el nivel o grado de afectación de dicho trastorno, para lo que esta clasificación, indica una escala de tres niveles con dos clasificaciones cada grado (Comunicación Social y Comportamientos Restringidos y Repetitivos), el cual nos permitirá discriminarla con mayor precisión que van en función de la necesidad de apoyo que la persona dentro del espectro requiere, para desempeñar una vida normalizada en diferentes contextos vitales.

GRADOS	COMUNICACIÓN SOCIAL	COMPORTAMIENTOS RESTRINGIDOS Y REPETITIVOS
GRADO 1 NECESITA AYUDA	Sin ayuda in situ, las deficiencias en la comunicación social causan problemas importantes. Dificultad para iniciar interacciones sociales y ejemplos claros de respuestas atípicas o insatisfactorias a la apertura social de otras personas. Puede parecer que tiene poco interés en las interacciones sociales. Por ejemplo, una persona que es capaz de hablar con frases completas y que establece comunicación, pero cuya conversación amplia con otras personas falla y cuyos intentos de hacer amigos son excéntricos y habitualmente sin éxito.	La inflexibilidad de comportamiento causa una interferencia significativa con el funcionamiento en uno o más contextos. Dificultad para alternar actividades. Los problemas de organización y de planificación dificultan la autonomía.
GRADO 2 NECESITA AYUDA NOTABLE	Deficiencias notables de las aptitudes de comunicación social verbal y no verbal; problemas sociales aparentes incluso con ayuda in situ; inicio limitado de interacciones sociales; y reducción de respuesta o respuestas no normales a la apertura social de otras personas. Por ejemplo, una persona que emite frases sencillas, cuya interacción se limita a intereses especiales muy concretos y que tiene una comunicación no verbal muy excéntrica.	La inflexibilidad de comportamiento, la dificultad de hacer frente a los cambios u otros comportamientos restringidos/ repetitivos aparecen con frecuencia claramente al observador casual e interfieren con el funcionamiento en diversos contextos. Ansiedad y/o dificultad para cambiar el foco de acción.
GRADO 3 NECESITA AYUDA MUY NOTABLE	Las deficiencias graves de las aptitudes de comunicación social verbal y no verbal causan alteraciones graves del funcionamiento, inicio muy limitado de las interacciones sociales y respuesta mínima a la apertura social de otras personas. Por ejemplo, una persona con pocas palabras inteligibles que raramente inicia interacción y que, cuando lo hace, realiza estrategias inusuales sólo para cumplir con las necesidades y únicamente responde a aproximaciones sociales muy directas	La inflexibilidad de comportamiento, la extrema dificultad de hacer frente a los cambios u otros comportamientos restringidos/ repetitivos interfieren notablemente con el funcionamiento en todos los ámbitos. Ansiedad intensa/dificultad para cambiar el foco de acción.

Figura 2: Fuente DSM-V, 2004

El nivel 1, correspondería con lo que popularmente se denomina autismo leve. Personas con habilidades para la comunicación verbal y motivadas por interactuar con otros, pero que sus intentos de acercamiento pueden resultar peculiares a los demás.

Las personas en el grado 2 habitualmente solo lo hacen cuando el tema entra dentro de sus intereses. Sus frases suelen ser muy sencillas y la expresión extraverbal resulta muy llamativa, incluso para un observador casual.

En el nivel 3 se encontrarían las personas en el grado más profundo del espectro, tienen la comunicación verbal limitada a pocas palabras y su respuesta a la iniciativa de los demás de interactuar es escasa en la mayoría de los casos. Su conducta resulta extrema, por ejemplo, una persona que pasa casi todo el tiempo inmerso en comportamientos estereotipados, como movimientos continuos de las manos o sonidos repetitivos.

4.5 Comorbilidad

En la mayoría de los casos de SA, las manifestaciones más importantes se ubican en el plano cognitivo y conductual, con unas características bastante específicas. Sin embargo, en una parte importante de personas con SA, existe comorbilidad con otros trastornos. Algunas de las manifestaciones comórbidas más comunes que suelen asociarse al SA pueden ser, trastorno del desarrollo de la coordinación, síndrome de Tourette, Trastorno Obsesivo-Compulsivo o el Trastorno de Déficit de Atención-Hiperactividad. (Martos & Martos, 2004)

4.6 Tratamiento

Los tratamientos para el SA deben estar enfocados, en la medida de lo posible, hacia las características individuales de cada persona y su entorno familiar. Debe abarcar las diferentes necesidades de la persona en los distintos entornos y a lo largo del ciclo vital, favoreciendo un positivo desarrollo personal y social, así como la mejora de su calidad de vida en cada una de las dimensiones en que ésta se divide. (Cuesta, Sánchez, Orozco, Valenti, & Cottini, 2017) cuanto antes se intervenga, y cuantos más entornos implementen estas técnicas más efectivo será el tratamiento.

Todos los modelos de intervención deben integrar habilidades de comunicación funcional y aprendizajes significativos y llevarse a cabo en diversos contextos. Debe abordar también las conductas problemáticas mediante el apoyo conductual positivo y potenciar actividades con iguales. (Salvadó, Baduell, Torrentó, Camacho, & Latorre, 2012)

El plan de tratamiento ideal coordina terapias e intervenciones que cubren las necesidades específicas de la persona de forma individualizada. El objetivo de todo tratamiento, intervención o terapia debe ser siempre el desarrollar las máximas capacidades de la persona con SA, normalizando su vida en la medida de lo posible.

Algunas de las intervenciones más comunes para los TEA son aquellas centradas en disminuir las conductas repetitivas o estereotipadas, también es común encontrar el abordaje de patologías asociadas, como la ansiedad o la depresión.

En ocasiones, los tratamientos farmacológicos pueden disminuir algunos problemas comúnmente asociados al síndrome como la depresión, fenómenos obsesivo-compulsivos, fobia social, déficit de atención y cambios de humor.

A día de hoy, no hay ninguna estrategia metodológica reconocida como más eficaz o con resultados óptimos para todo el colectivo, pero existen tratamientos en los que se incluye diferentes técnicas en función de las necesidades individuales, como por ejemplo técnicas de control de la conducta, de apoyo emocional o las actividades dirigidas a la mejora de las habilidades sociales que resultan muy efectivas, ya que este es uno de los grandes obstáculos para las personas con SA en todas las etapas del desarrollo.

Debido a la gran variabilidad de grados y niveles que presenta el colectivo de personas con TEA, y la necesidad de adaptarse a las capacidades y necesidades de cada una de ellas, se hace necesario impulsar programas muy variados e individualizados en cada uno de los ámbitos de la vida y en cada uno de los momentos de su ciclo vital. (Cuesta, Sánchez, Orozco, Valenti, & Cottini, 2017)

Algunas estrategias generales de intervención para personas con SA son: (Martos et al, 2007)

- Empleo de apoyos visuales en cualquier proceso de enseñanza.
- Asegurar un ambiente estable y predecible, evitando cambios inesperados.
- Asegurar pautas de aprendizaje sin errores, descomponiendo las tareas en pasos más pequeños.
- Ofrecer oportunidades de hacer elecciones.
- Ayudar a organizar su tiempo libre, evitando la inactividad o la dedicación excesiva a sus intereses especiales.
- Enseñar de manera explícita habilidades y competencias que por lo general no suelen requerir una enseñanza formal y estructurada.
- Priorizar objetivos relacionados con los rasgos nucleares del Síndrome de Asperger
- Incluir los temas de interés
- Prestar atención a los indicadores emocionales
- Evitar en lo posible la crítica y el castigo.

4.7 Adultos

Como se ha venido citando, muchas de las características definitorias del SA, se hacen más complejas con la transición hacia la vida adulta, lo que puede provocar un sentimiento de soledad incomprensión y deseo frustrado de pertenecer a un grupo. Dicha transición, a menudo aumenta las probabilidades de padecer depresión o trastorno afectivo (Wing, 1985) y existe un verdadero riesgo de suicidio (Fitzgerald, 2007), debido en parte por los episodios de acoso laboral o universitario que sufren en ocasiones. (Gavranic Solari, 2014).

A pesar de que el SA en los adultos impacta en su vida social, de pareja y laboral esta condición no será un obstáculo inapelable para una vida plena, independiente y exitosa. En muchas ocasiones han llegado a conseguir formar una familia, pero algunos de ellos van a seguir teniendo problemas debidos a la incomprensión y la falta de apoyos y a la segregación silenciosa a la que se ve sometido este colectivo.

Las dificultades, retos y necesidades que presentan las personas con síndrome de Asperger varían dependiendo de la persona y el momento del ciclo vital en el que se encuentren, pero cuando se alcanza la edad adulta es imprescindible prestar atención a los nuevos cambios.

A continuación, se exponen algunas características definitorias del SA en la etapa adulta en función de las diferentes áreas. (Martos et al, 2012)

ÁREA	SINTOMATOLOGÍA
Déficit social	<ul style="list-style-type: none"> Las relaciones íntimas de amistad o pareja les supone un reto en ocasiones inalcanzable. Escasa reciprocidad emocional y dificultad para comprender las necesidades emocionales de los demás. Limitada comprensión de convenciones sociales Poca flexibilidad para adaptar conductas a contextos.
Alteración en los patrones de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> Pobre comprensión de pautas no verbales (ritmo, volumen...). Dificultad para expresar sus propias emociones. Estilo conversacional poco recíproco. Anomalías prosódicas.
Patrón de inflexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> "Incomodidad" ante cambios inesperados. Actitud inflexible ante sus rutinas Intereses y actividades restringidas.
Dificultades de tipo emocional	<ul style="list-style-type: none"> Escasa seguridad en sí mismo y pobre autoestima. Sentimientos de incomprensión y soledad. Clara conciencia de "diferencia y dificultad".
Otras características	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para incorporarse al mundo laboral. Pobres habilidades de autonomía e independencia (resolución de conflictos). Mayor capacidad de reflexión sobre sí mismo.

Figura 3 :Fuente Martos, Ayuda, González; Freire y Llorente, 2012

La mayoría de los adultos con SA desarrollan lenguaje formal adecuado, aunque es cierto que les cuesta usarlo de manera eficaz y eficiente para poder comunicarse con los demás. La mala comprensión del estado mental de las otras personas, así como no comprender los comportamientos no verbales, ironías o sarcasmos, hace que en ocasiones les resulte complicado interactuar socialmente. Lo que puede provocar que en ocasiones el resto de la sociedad piense que estas personas no tienen interés por relacionarse. También se pueden interpretar negativamente sus actos cuando en realidad es que no tienen las herramientas adecuadas para poder socializarse correctamente.

Todas estas consecuencias negativas se reflejan igualmente en el ámbito laboral, donde en muchas ocasiones conseguir adaptarse a un puesto de trabajo, puede requerir de algunos apoyos específicos y recursos necesarios que flexibilicen las opciones de acceso al empleo existentes en la actualidad. (Estudio sobre alternativas socio-laborales para personas con TEA en Castilla y León).

No es necesario ser condescendiente, ni paternalistas con las personas que padecen SA, puesto que como veremos a continuación, y al igual que el resto de personas poseen características tanto positivas, como negativas, en las que nos hemos centrado más.

Para concluir este apartado se exponen algunos aspectos positivos, desconocidos para gran parte de la sociedad, sobre las personas con SA en la edad adulta (Martos, 2007)

- A pesar de sus problemas, son capaces de generar estrategias alternativas para manejarse en el mundo social.
- Suelen ser muy nobles y dicen en cada momento lo que piensan.
- Cuando su trabajo se ajusta a sus intereses y tiene poca demanda social suelen tener éxito profesional.
- Reclaman independencia económica y social.
- Suelen ser perfeccionistas a la hora de realizar cualquier tarea.
- Son capaces de almacenar grandes cantidades de información, sobre todo de sus intereses.
- Suelen ser más eficientes en trabajos técnicos (informática, fotografía, matemáticas, administración, etc.)
- Cuando las metas están bien definidas suelen ser persistentes en la consecución de sus objetivos.

5. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Estado de la cuestión

A nivel internacional, en los últimos años, han ido surgiendo propuestas destinadas a crear programas de intervención a la vida adulta de las personas con SA, cuyo objetivo es el de fomentar aspectos relacionados con la autodeterminación de la propia persona y su capacidad para la toma de decisiones.

Por lo general, estas propuestas suelen enfocarse a opciones residenciales para la vida independiente, donde se cuenta con servicios de apoyo para las habilidades de la vida diaria.

En el plano nacional, se han empezado a implementar algunos pisos piloto, como el financiado por autismo Huesca, destinado a personas con AAF para facilitar su tránsito a la vida adulta.

También hay que destacar, que en los últimos años han ido surgiendo algunas iniciativas como los programas que ofrece autismo Valladolid para personas AAF y SA a partir de los 6 años, en los que se realizan sesiones de intervención individual y/o grupal, que trabajan la gestión emocional, la autonomía e independencia y la flexibilidad de pensamiento y acción.

Para que las personas con SA puedan satisfacer sus necesidades sociales y laborales, deben recibir apoyos, y, puesto que nuestra disciplina trabaja entre otros, estos dos ámbitos, se ha considerado oportuna la realización de una propuesta de intervención.

Dicha propuesta, pretende adecuarse a las características individuales de las personas con SA, para favorecer la adquisición de estrategias y herramientas que incidan en la mejora de su calidad de vida, la socialización y comprensión de los diferentes ámbitos sociales en los que se van a desenvolver, consiguiendo una plena inclusión en la sociedad de este colectivo.

Se trabajarán distintas áreas, marcando objetivos gradualmente alcanzables, que permitan avanzar hacia una mejora de su autonomía.

5.2 Objetivos

Objetivos generales

- Favorecer la autonomía personal, y mejora de las habilidades adaptativas de las personas jóvenes y adultas con síndrome de asperger.

Objetivos específicos

- Crear un clima de trabajo adecuado que favorezca la concentración y rendimiento de los participantes, mediante el repaso de conceptos y contenidos dados en días anteriores.
- Ofrecer herramientas, técnicas y estrategias que faciliten las interacciones en situaciones cotidianas.
- Facilitar la adquisición de habilidades sociales para la vida diaria en una persona adulta con SA, que les permita interactuar con sus iguales bajo menor presión.
- Fomentar el uso de las TIC como herramienta de apoyo y socialización.

5.3 Metodología

El desarrollo de un taller de habilidades para la vida diaria es un proceso dinámico y activo, en el que el participante irá construyendo por sí mismo su aprendizaje a través de la experiencia resultante de la puesta en práctica de estrategias que se adecuen a sus necesidades.

Se realizarán ensayos de las conductas deseadas para conseguir que el participante pueda asimilar e integrar las nuevas pautas de comportamiento que se pretenden exponer. Todo ello dentro de un clima de confianza, donde en todo momento el Educador/a, les orientará hacia la consecución de los objetivos.

La metodología propuesta para esta intervención está basada en el aprendizaje significativo, un aprendizaje construido y relacionado con los conocimientos previos, donde el sujeto adquiere un papel activo, reestructurando y organizando la información que posee.

Se realizarán actividades lúdicas y motivadoras, acompañadas de una evaluación y seguimiento individual, que permita valorar el grado de autonomía en los diferentes entornos en los que se desenvuelven estas personas.

Algunas de las estrategias metodológicas que se van a utilizar son:

- situaciones reales y propias de los participantes, así como historias de personajes con situaciones afines y contextualizadas, demostraciones prácticas, imitación o experiencias dirigidas.
- Fomento de las relaciones, el diálogo, el respeto y la escucha activa entre los participantes, para lo que se requerirán estrategias de prevención e intervención conductual, modelamiento, estrategias de atención conjunta y prácticas en el entorno natural.
- Uso de las TIC como recurso de búsqueda de estrategias y herramientas para las diferentes necesidades de apoyo que los participantes demanden, lo que impulsará una mayor independencia de los participantes en cuanto a la búsqueda de recursos.
- Planteamientos de preguntas introductorias a las diferentes sesiones, con la pretensión de mejorar la comunicación entre los miembros del taller, a la vez que se entrenan diferentes habilidades.

5.4 Destinatarios

La siguiente intervención se dirige a personas jóvenes con SA, cuyas edades estén comprendidas entre los 18 y los 22 años y posean Grado 1 del síndrome. Se han considerado oportunas estas edades, debido a que es en ellas donde se produce la consolidación de los círculos de amistad más duraderos, y se aprende a vivir con un alto grado de independencia, además de ser una etapa donde psicológica y biológicamente se producen algunos de los cambios más significativos.

Se ha considerado también oportuno centrarse en aquellas personas con Grado 1, ya que, al ser el nivel con menos necesidades de apoyo, no cuentan con muchos recursos una vez finalizada la etapa escolar.

También será conveniente que hayan tenido contacto con las TIC, pero no imprescindible. Esta decisión será valorada por la persona encargada de esta intervención ya que la propuesta cuenta con el uso de ellas.

5.5 Recursos

Humanos

- Un Educador/a Social

Materiales

Los diferentes recursos que se irán utilizando a lo largo de las sesiones van a ser

- 8 Tablet (una por participante) y una para el encargado del taller.
- Conexión a internet.
- Mesas.
- Sillas.
- Proyector.
- Pantalla.
- Folios.
- Esterillas de yoga.
- Bolígrafos, rotuladores y pinturas.
- Cuestionarios de evaluación.
- Música relajante.
- Un aula amplia con pocas distracciones visuales de un tamaño amplio.

5.6 Temporalización

Esta propuesta de intervención está diseñada para ser llevada a cabo durante un año y dos meses aproximadamente, con una duración estimada de 230 horas.

En la siguiente figura se ven reflejadas, el número de sesiones y temporalización referente a cada bloque.

Bloque	Duración/ horas	Sesiones
1 BIENESTAR PERSONAL	38	19
2 LAS EMOCIONES	36	18
3 LA COMUNICACIÓN	36	18
4 LAS RELACIONES	36	18
5 LA VIDA INDEPENDIENTE	36	18
6 RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES	36	18
7 DESPEDIDA	12	6
TOTAL	230 Horas	115

Figura Distribución de bloques

A continuación, se muestra el cronograma resultante de la distribución de las diferentes sesiones.

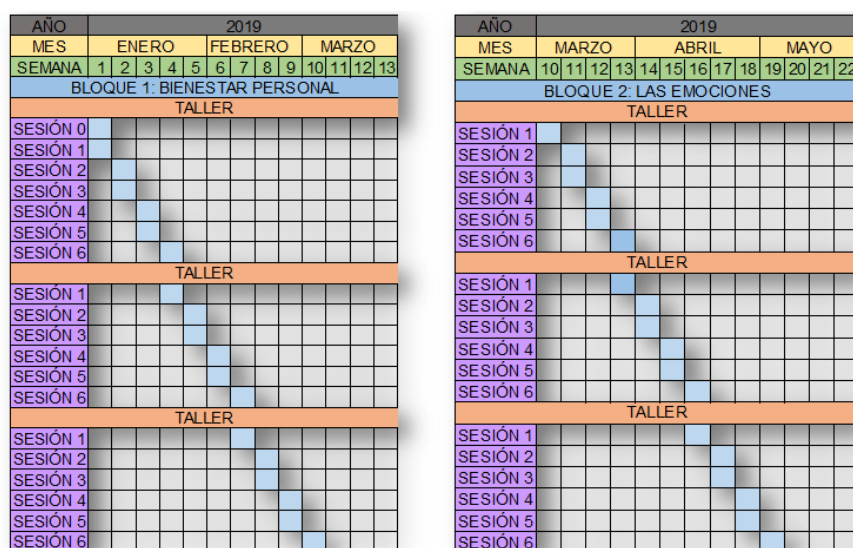


Figura 4: Cronograma Bloque 1 y 2

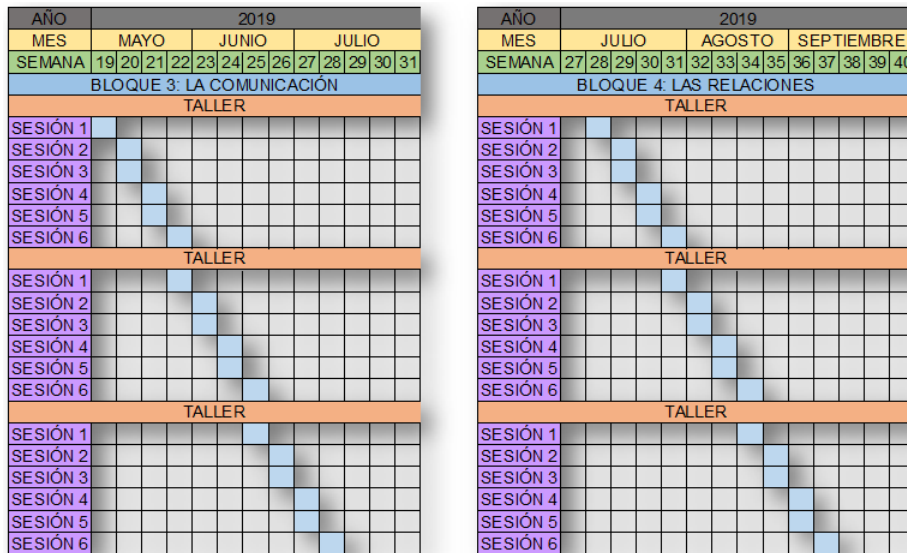


Figura 5: Cronograma Bloque 2 y 3

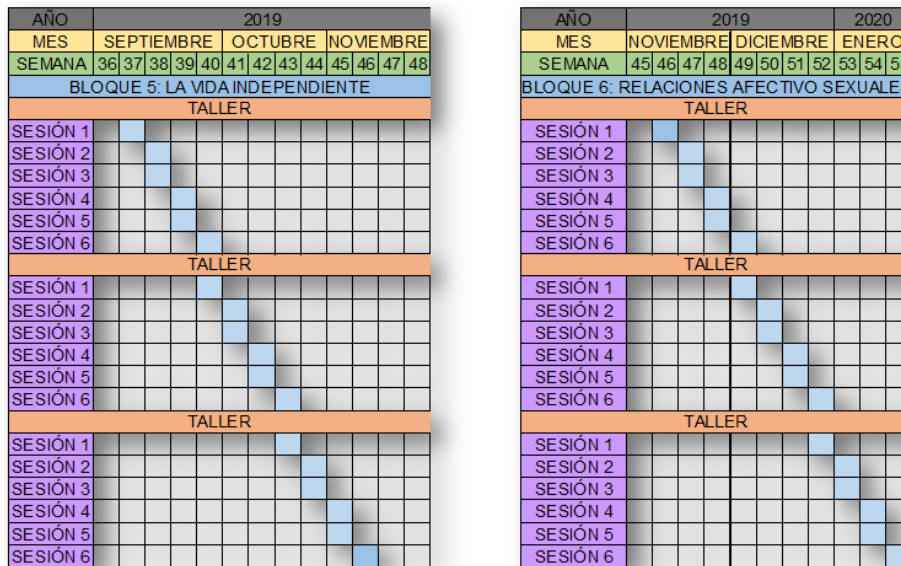


Figura 6: Cronograma Bloque 5 y 6

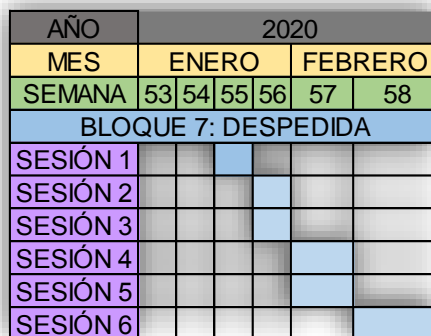


Figura 7: Cronograma Bloque 7

5.7 Estructura de las sesiones

La mayor parte de las sesiones estarán dotadas de la misma estructura, para favorecer así la creación de rutinas y disminuir la ansiedad de los participantes.

En las dos horas del transcurso de una sesión, la distribución es la siguiente.

- Lectura de los diarios emocionales. (30 minutos aproximadamente)
- Explicaciones teóricas, debates, video fórum (40 minutos aproximadamente)
- Descanso (10 minutos aproximadamente)
- Explicaciones con práctica, debates, video fórum, role playing, evaluación (en el caso de las últimas sesiones de los talleres). (40 minutos aproximadamente)

6. PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se expone de manera esquemática el desarrollo de los bloques.

El desarrollo completo se encuentra en el apartado de anexos debido a su extensión. (ver Anexo 1: propuesta de intervención)

BLOQUE 1: BIENESTAR PERSONAL			
TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA			
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN	
0	Preparamos el material	Dinámicas de presentación	2 horas
1	Vamos a presentarnos	OneNote y diario emocional	2 horas
2	Autoconocimiento	Cómo soy	2 horas
3	Autoestima	Sondeo de motivaciones	2 horas
4	Conocer a las personas que nos rodean	Te conozco	2 horas
5	Conocer a las personas que nos rodean	Me venden	2 horas
6	Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE AUTOCONTROL			
1	La impulsividad	Juegos	2 horas
2	Situaciones impulsivas	Mis actos	2 horas
3	Situaciones impulsivas	Mis puntos impulsivos	2 horas
4	Controlar la impulsividad	Antes, durante y después	2 horas
5	Controlar la impulsividad	Cine fórum	2 horas
6	Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE GESTIÓN DE LA ANSIEDAD			
1	Qué es la ansiedad	Relajación	2 horas
2	Reconocimiento de la ansiedad	Cómo se manifiesta	2 horas
3	Los niveles de ansiedad	Búsqueda en internet	2 horas
4	Mis niveles de ansiedad	Gráfica de la ansiedad	2 horas
5	Controlar la aparición de la ansiedad	Color- urgencia	2 horas
6	Revisión de contenidos	Evaluación	2 horas

BLOQUE 2: LAS EMOCIONES			
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL			
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN	
1	Qué son las emociones	Identificamos emociones	2 horas
2	Que son las emociones	Mímica	2 horas
3	conocemos las propias emociones	Usamos anécdotas	2 horas
4	conocemos las propias emociones	La brújula de las emociones	2 horas
5	reconocemos emociones en otros	Pantallas de protección	2 horas
6	Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE TALLER DE EMPATÍA			
1	Que es la empatía	Autorretrato	2 horas
2	Características empáticas	Identificar emociones	2 horas
3	Identificar la empatía	Video fórum	2 horas
4	Identificar la empatía	Mi lista de empatía	2 horas
5	Entrenar la empatía	Cine fórum	2 horas
6	Repaso de contenidos	Cine fórum	2 horas
TALLER DE TALLER DE EMPATÍA			
1	pensamiento, sentimiento, emoción, sensación	P.S.E	2 horas
2	entrenar la empatía	Elaborar e interpretar una historia	2 horas
3	Los enfados	Mis enfados	2 horas
4	Identificar la empatía	Cómic	2 horas
5	Buscamos la empatía	Buscamos la empatía	2 horas
6	Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas

BLOQUE 3: LA COMUNICACIÓN		
TALLER HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN		
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1 Elementos básicos de la comunicación	Role playing	2 horas
2 Comunicación verbal	Dónde está mi Sitio	2 horas
3 Comunicación no verbal	Mímica	2 horas
4 Escucha activa	Role playing	2 horas
5 Barreras de la comunicación	Hablar en un idioma inventado	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
1 Estilo pasivo	Buscando la pasividad	2 horas
2 Características y elementos del estilo pasivo	Cómo soy de pasivo	2 horas
3 Estilo agresivo	Buscando la agresividad	2 horas
4 Características y elementos del estilo agresivo	Cómo soy de agresivo	2 horas
5 Estilo asertivo	Mi asertividad	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE EXPRESAR LA PROPIA OPINIÓN		
1 Expresar ideas	Realizar un guión	2 horas
2 Pedir Opinión	Realizar un guión	2 horas
3 Mostrar acuerdo	Realizar un guión	2 horas
4 Mostrar desacuerdo	Realizar un guión	2 horas
5 Pedir disculpas	Realizar un guión	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas

BLOQUE 5: LA VIDA INDEPENDIENTE		
TALLER DE ECONOMÍA DEL HOGAR		
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1 Las estancias de la casa	Mi casa	2 horas
2 Las tareas del hogar	Las tareas de cada estancia	2 horas
3 Rutinas de limpieza y orden	Organigrama de tareas	2 horas
4 La cocina	Lista de alimentos	2 horas
5 La lavadora	Poner la lavadora	2 horas
6 Repaso de contenidos	evaluación	2 horas
TALLER DE HIGIENE Y SALUD		
1 Higiene personal	Que productos uso	2 horas
2 La ropa	Mis looks	2 horas
3 Los armarios	Mi armario	2 horas
4 Planchar y doblar ropa	Búsqueda en internet	2 horas
5 Los alimentos	Realizamos un menú	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE SITUACIONES COTIDIANAS		
1 La moneda y su valor	Vaya presupuesto	2 horas
2 Las facturas	Las facturas	2 horas
3 Moverse por la ciudad	Te cuento mi viaje	2 horas
4 Buscar trabajo	Realizamos un currículum	2 horas
5 La entrevista de trabajo	Simulación de una entrevista	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas

BLOQUE 6 RELACIONES AFECTIVO SEXUALES		
TALLER DE SEXUALIDAD		
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1 Diferencia entre sexo y genero	Genero y cultura	2 horas
2 Roles de genero	Antes y ahora	2 horas
3 Estereotipos sexistas	En que piensan	2 horas
4 Mensajes en los medios de comunicación	Búsqueda en internet	2 horas
5 Nuestros cambios	Como era, soy y seré	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE SALUD Y SEXUALIDAD		
1 Que es la sexualidad	Verdad o mito	2 horas
2 Vivir una plena sexualidad	Buscando guías	2 horas
3 Cambios hormonales	Que te sugieren	2 horas
4 Los cambios fisiológicos	Video fórum	2 horas
5 Métodos anticonceptivos	Qué pasaría si	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas
TALLER DE RELACIONES DE PAREJA		
1 ETS, características, creencias, y costumbres	Video fórum	2 horas
2 Como actuar para evitar una ETS	Video fórum	2 horas
3 Comportamientos sexuales de riesgo	Cine fórum	2 horas
4 Conozco mis gustos íntimos	Cine fórum	2 horas
5 Relaciones de pareja	Video fórum	2 horas
6 Repaso de contenidos	Evaluación	2 horas

BLOQUE 7: DESPEDIDA		
TALLER DE INTERACCION EN CONTEXTOS NATURALES		
SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN
1 Revisión de contenidos	Recopilacion de Actividades	2 horas
2 Revisión de contenidos	Juegos	2 horas
3	Salida	2 horas
4	Preparación de la fiesta de despedida	2 horas
5	Salida	2 horas
6	DESPEDIDA	2 horas

7. EVALUACIÓN

Para el análisis de los resultados en esta propuesta de intervención, se plantean diferentes maneras de evaluar.

Se realizará una evaluación continua y seguimiento, sobre la consecución de objetivos de cada bloque. Será realizada por el/la Educador/a Social del taller, quien mediante la observación participante podrá corregir posibles orientaciones en el transcurso de los talleres. (Ver anexo 2: Evaluación Individual)

Estas fichas de evaluación estarán diseñadas en Excel, y estarán incluidas en la Tablet del/ la Educador/a Social, lo que le permitirá tomar anotaciones individuales, si fuese necesario, de cada uno de los objetivos que se vayan alcanzando, o en aquellos en los que haya que profundizar.

Esta herramienta de evaluación permite orientar de manera más individualizada hacia la consecución de objetivos.

También, se propone realizar una evaluación grupal y una autoevaluación al finalizar cada taller, que pretende fomentar la toma de decisiones y responsabilidad, y ayudar en la formación integral de los participantes. (Ver Anexo: Evaluación Grupal)

Para esta evaluación grupal, primeramente, se repartirá un folio a cada participante y un bolígrafo, y se les dará unos minutos para que contesten las preguntas. Cuando hayan finalizado, la persona encargada de esta propuesta recogerá los documentos, que le servirán para obtener información sobre el transcurso de los bloques, y proseguirá unos minutos con una evaluación grupal de manera oral sobre la sucesión de esta propuesta de intervención.

8. CONCLUSIONES

Tras la realización de este TFG, se ha llegado a la conclusión de que, en las últimas décadas, el gran avance en cuanto detección, diagnóstico e intervención, ha posibilitado un incremento de las valoraciones de TEA, lo que por otro lado acentúa la demanda de servicios específicos que satisfagan las necesidades de este colectivo.

Por ello se debe tener cada vez más presente que en algún momento estos nuevos casos detectados, llegarán a la etapa adulta y sus necesidades y recursos que necesitan, no son las mismas.

En muchas ocasiones, la comprensión que se tiene del SA no es correcta, debido a la cantidad de personajes estereotipados que salen en las series de televisión. Por lo tanto, un verdadero juicio sobre las características que definen este síndrome, evitaría reflexiones negativas hacia sus comportamientos, dejando de interpretarse sus actos como los de personas antipáticas y solitarias, que no quieren tener relaciones sociales, cuando en realidad es que necesitan apoyos para poder realizar esta y otras tareas que impliquen el dominio de habilidades sociales.

Los Educadores Sociales, así como el resto de profesionales del ámbito psicosociosanitario, tenemos un gran recorrido por delante, con el fin de propiciar una mejora de las estructuras de intervención, así como una utilización y creación de nuevos recursos que garanticen su bienestar y desarrollo dentro de la sociedad.

Como conclusión final, no podemos olvidarnos de que cada persona con SA es una persona diferente, por lo que en todo momento las propuestas de intervención que se generen, deben de ser adaptables a cada individuo en particular.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albores, L., Hernández, L., Díaz, J. A. & Cortés, B. (2008). *Dificultades en la evaluación y diagnóstico del autismo. Una discusión*. Salud Mental, 31, 37- 44
- Asociación Española de Profesionales del Autismo (AETAPI) (2011). Propuesta para la planificación de servicios y programas para personas con trastornos del espectro del autismo y sus familias. Recuperado el 20 de mayo de 2018, de: http://aetapi.org/documentos_aetapi.htm
- Asperger. Evaluación y tratamiento. Madrid: Síntesis S.A.
- Atwood, T. (2010). El Síndrome de Asperger: Una guía para la familia. Paidós.
- Baron-Cohen, S (2010). *Autismo y Síndrome Asperger*. Madrid: Alianza Editorial (Orig.2008).
- Belinchón, M., Hernández, J. M., & Martos, J. (s. f.). UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID, 6.
- Burgoine, E., & Wing, L. (1983). Identical triplets with Asperger's syndrome. The British Journal of Psychiatry, 143(3), 261-265.
- Cererols, R. (2011). *Descubrir el asperger*. RamonCererols.
- Cornellà i Canals, J. (2011). Síndrome de Asperger. *Anales de Pediatría Continuada*, 9(5), 296-303.
- Cuesta, J. L., Sánchez, S., Orozco, M. L., Valenti, A., & Cottini, L. (2017). Trastorno del espectro del autismo: intervención educativa y formación a lo largo de la vida. *Psychology, Society, & Education*, 8(2), 157. <https://doi.org/10.25115/psye.v8i2.556>
- Deletrea, E. (2007). Un acercamiento al Síndrome de Asperger: una guía teórica y práctica. Asociación Asperger Andalucía.
- DSM-5. (s. f.). Recuperado 14 de junio de 2018, a partir de <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Ehlers, S., y Gillberg, C. (1993). La epidemiología del síndrome de Asperger. *Revista de psicología infantil y psiquiatría* , 34 (8), 1327-1350.
- Frith, U. (1991). *Autismo y Síndrome de Asperger*.
- Gillberg, C. I.; Gillberg, C.: ehlers1999sqa *Syndrome-Some Epidemiological Considerations: A Research Note*. Journal of Child Psychology and Psychiatry 1989; 30(4):631–638

- Herlyn, S. (2017). Trastornos del espectroautista. Recuperado en, 24.
- Howlin, P., & Moore, A. (2016). *Diagnosis in Autism: A Survey of Over 1200 Patients in the UK*. Autism. <https://doi.org/10.1177/1362361397012003>
- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5 . Editorial medica panamericana, 2014.
- Marín, F. A., Esteban, Y. A., & Iturralde, S. M. (2016). Prevalencia de los trastornos del espectro autista: revisión de datos. Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 47(4), 7-26.
- Martos, J, Ayuda. R, González. A, Freire. S y Llorente. M. (2012) El síndrome Asperger.
- Martos, J. (2012). *El síndrome de Asperger: evaluación y tratamiento*. Síntesis.
- Martos, J., Ayuda, R., González, A., Freire, S. y Llorente, M. (2012). El síndrome de
- Paula Pérez, I., & Martos, J. M. P. (2009). Síndrome de Asperger y autismo de alto funcionamiento: comorbilidad con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo. Revista de Neurología, 2009, vol. 48, num. Supl. 2, p. 31-34.
- Salvadó, B. S., Baduell, M. P., Torrentó, M. C., Camacho, M. M., & Latorre, M. A. H. (2012). Modelos de intervención global en personas con trastorno del espectro autista. *Revista de neurología*, 54(1), 63-71.
- Segar, M. (1997). *Afrontamiento: una guía de supervivencia para las personas con síndrome de Asperger* . EarlyYearsDiagnostic Center.
- Síndrome de Asperger : National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (s. f.). Recuperado 10 de mayo de 2018, a partir de https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/sindrome_de_asperger.htm
- Vázquez Reyes, C. M., & Martínez Fera, M. I. (2006). *Los trastornos generales del desarrollo. respuesta educactiva V. II, V. II.*. Donostia-San Sebastian: Import-Export Ersa.
- Vermeulen, P. (2001). Soy especial. *Informando a los niños y jóvenes sobre su trastorno del espectro autista*. London and Philadelphia: Jessica kingsley Publisher Disponible en www.asperger.es.
- Wing, L., y Gould, J. (1979). Deterioros severos de la interacción social y anomalías asociadas en niños: Epidemiología y clasificación. *Revista de autismo y trastornos del desarrollo* , 9(1), 11-29.

10. ANEXOS

ANEXO 1: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

BLOQUE 1: BIENESTAR PERSONAL

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACIÓN

- 38 horas.

TALLER DE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Mejorar el autoconcepto y la autoestima de los participantes.
- Fomentar el interés por el reconocimiento de cualidades ajenas.

TEMPORALIZACIÓN

- 16 horas.

SESIÓN CERO: PREPARAMOS EL MATERIAL

OBJETIVOS

- Conocer el entorno de trabajo y a los compañeros.
- Desarrollar un clima que disminuya la ansiedad de los participantes.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Fotocopia de datos personales y de interés.
- Un bolígrafo por cada participante.
- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

En esta primera sesión, se presentará el espacio principal donde se desarrollará la mayor parte de esta intervención, el/ la Educador/a pedirá que tomen asiento en las sillas que rodean la mesa.

Una vez sentados los participantes, se presentará, tanto el/la encargado/a de esta intervención, como la propuesta de intervención y su desarrollo.

Concluida la explicación, se anunciará que más adelante, se enviará una copia al correo personal de cada uno con el nombre “horario”.

El/la Educador/a, mostrará a los participantes una pequeña pelota que cumplirá la función de indicar el turno de palabra, de manera que quien la tenga en su posesión tiene permiso para hablar, estará presente en todas las sesiones para ayudar a los participantes con el respeto de los turnos, pero solo se usará si se considera necesario.

Cuando finalice la explicación, el/la Educador/a pedirá a los participantes que se presenten y para ello, le pasará dicha bola a uno de los participantes para que comience, cuando haya terminado, se lo pasará al compañero que tenga al lado, y así se continuará hasta que todos se hayan presentado.

A continuación, se les ofrecerá un folio para que rellenen algunos datos personales y de interés para el desarrollo del taller.

Cuando hayan finalizado de rellenar el folio, se les pedirá que vayan a la otra parte del aula para realizar algunas dinámicas de presentación.

ACTIVIDAD: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Los participantes se colocarán en círculo y el/la Educador/a de la sesión comenzará con la introducción ejemplo que consiste en presentarse a los compañeros diciendo el nombre, de dónde proviene, y un hobby.

Cuando concluya la presentación de ejemplo, pasará la pelota de diálogo a uno de los participantes que tenga al lado para que dé comienzo la dinámica.

Una vez haya concluido esta ronda, la pelota volverá al Educador/a, y este comenzará a hacer preguntas referentes a las manifestaciones de los compañeros, para comprobar que se ha prestado atención.

DATOS PERSONALES

NOMBRE _____

APELLIDOS _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

TELÉFONO DE CONTACTO _____

DIRECCIÓN _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

REDES SOCIALES (Facebook, twitter...) (no es obligatorio)

ESTUDIOS

CON QUIEN CONVIVES _____

POR QUE HAS DECIDIDO VENIR A ESTE TALLER

CONSIDERO QUE NECESITO AYUDA PARA...

QUIERO MEJORAR...

SESIÓN 1: VAMOS A PRESENTARNOS

OBJETIVOS

- Conocer el entorno de trabajo y a los compañeros.
- Desarrollar un clima que disminuya la ansiedad de los participantes.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- Fotocopias del desarrollo de las sesiones.
- <https://goo.gl/fR9ZU8>

DESARROLLO

La sesión comenzará por el recordatorio de cómo van a transcurrir las reuniones, seguidamente, se les ofrece a los participantes la que va a ser su Tablet personal durante el periodo de esta intervención. Se les pedirá que inicien la creación de su propia cuenta de inicio en Android, que se realiza con un correo electrónico de Gmail, el Educador/a también irá realizando los mismos pasos que se proyectarán en la pizarra.

Tras configurarlas, se les demandará que descarguen la aplicación OneNote de Microsoft. También se les dará instrucciones para que dejen memorizada en la Tablet, su cuenta de correo electrónico, siguiendo los pasos que el/ la Educador/a proyectará en la pizarra. Tras concluir ese paso se creará un grupo de correo con el que se facilitará el envío de mensajes a todos los participantes del taller, así como para también tener un punto de contacto con el profesional ante cualquier tipo de duda que pueda surgir.

Se enviará a sus correos personales con asunto “Horario” el esquema de la distribución de las sesiones.

Una vez descargada la aplicación y memorizado el correo personal en cada Tablet, se procederá a explicar el funcionamiento básico de OneNote para poder crear “el cuaderno de trabajo”.

Nota. Se asegurará de que todos los participantes tengan correo electrónico de Gmail con los datos que rellenaron el primer día, de no ser así se les orientará para la creación de uno.

De la misma manera ,si se observase mucha dificultad por parte de algún participante a la hora de manejar el OneNote, se le ofrecerá la posibilidad de realizar a mano el cuaderno de trabajo. Una vez concluida la explicación y la puesta en práctica de algunas funciones de este programa se procederá a explicar la actividad transversal del diario emocional.

ACTIVIDAD: ONE NOTE

TEMPORALIZACION

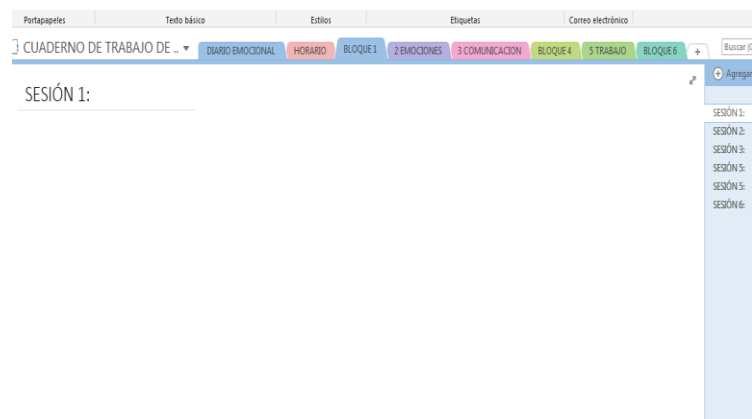
- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por cada participante.

DESARROLLO

Se ofrecerán instrucciones, para que, en su cuaderno de trabajo interactivo, vayan creando las primeras carpetas, e incorporen en una de ellas la plantilla “horario”



ACTIVIDAD TRANSVERSAL: DIARIO EMOCIONAL

TEMPORALIZACION

- Una vez finalizada la propuesta, hasta que el participante desee dejar de continuarla
- Explicación: 40 minutos

RECURSOS MATERIALES

- Un cuaderno o Tablet

DESARROLLO

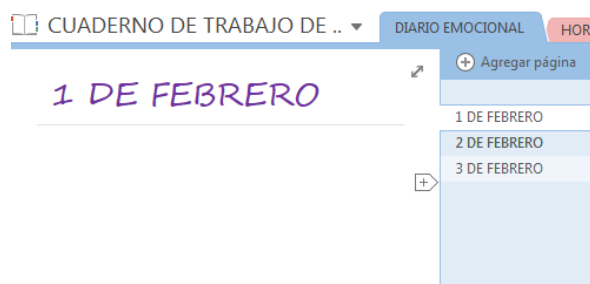
Antes de finalizar la sesión se planteará la opción de llevar a cabo un diario emocional , cuya finalidad es la de registrar durante un periodo de tiempo las emociones, sentimientos o lo que los participantes consideren oportuno , no tienen la finalidad de cambiar nada ni juzgar, solo es una herramienta de observación que permitirá aumentar la consciencia sobre las emociones que se sienten habitualmente en el día a día y las causas, personas o pensamientos que provocan que se cambien unas emociones por otras.

Es conveniente realizar esta actividad unos 10 minutos al día y preferiblemente por la noche antes de acostarse, de esta manera se recogerán datos de toda la jornada. También es recomendable añadir estrategias para sentirse mejor, tareas que puedan realizarse para evitar el exceso de emociones negativas. Con el diario de las emociones es posible trabajar el autoconocimiento emocional y la regulación emocional a medida que se va utilizando. Esta estrategia es útil para entender las propias emociones y para reconocerlas, pero también para fomentar la creatividad.

Si los participantes lo desearan, también se puede llevar esta actividad a cabo en el cuaderno de trabajo siempre y cuando en este se mantenga sus entradas ordenadas cronológicamente.

Se les ofrecerá un ejemplo como el siguiente a modo de orientación para registrar las emociones.

EMOCIÓN	CAUSA QUE LA PROVOCA	INTENSIDAD	DURACIÓN



SESIÓN 2: AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVO

- Fomentar el autoconocimiento.
- Fomentar la creación de un “yo real”.
- Conocer y practicar técnicas de autoconocimiento para generar una mejora de la autoestima.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf
- <http://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>
- <http://www.antonimartinezpsicologo.com/autoestima-positiva-ejercicios-practicos>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a la presentación de conceptos. Para ello, el/la Educador/a pedirá, que, por turnos marcados por la pelota de diálogo, los participantes vayan diciendo su nombre y tres cualidades interiores sobre ellos mismos. Tras escuchar a todos, se repetirá de nuevo pero esta vez, el participante deberá decir tres cualidades exteriores personales. concluida esta actividad introductoria, el/la Educador/a explicará el término autoconcepto y personalidad, así como los tipos de esta que existen.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: CÓMO SOY

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por participante.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

El dinamizador repartirá las Tablet y ordenará, la creación de un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el título “cómo soy” en él, realizarán dos columnas. Antes de comenzar, se anotarán, mediante una lluvia de ideas, aquellos adjetivos que los participantes vayan formulando y que puede servir de guía para la actividad. En una de las columnas, deberán escribir sus puntos fuertes, mientras en la otra escribirán aquellos que consideren débiles.

Tras un tiempo de reflexión, se les pedirá por turnos que las compartan con el resto de los compañeros para poder comentarlas entre todos los integrantes.

Esas respuestas serán anotadas debidamente por el dinamizador del taller para ser evaluadas en sesiones posteriores y ver si se ha producido algún cambio significativo en su autoconcepto y en qué dirección.

CUADERNO DE TRABAJO DE ..

DIARIO EMOCIONAL HORARIO BLOQUE 1 2 EMOCIONES

SESIÓN 2:

COMO SOY

MIS PUNTOS FUERTES	MIS PUNTOS DÉBILES
<i>Simpático</i> <i>Me gusta la música</i>	<i>Tímido</i> <i>No sé entablar una conversación</i>

+ Agregar página

SESIÓN 1:
SESIÓN 2:
SESIÓN 3:
SESIÓN 5:
SESIÓN 5:
SESIÓN 6:

SESIÓN 3: AUTOESTIMA

OBJETIVOS

- Incrementar la autoestima.
- Identificar los mecanismos que afectan a la autoestima.
- Conocer y practicar técnicas de autoconocimiento para generar una mejora de la autoestima.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales y hacer un repaso sobre el manejo de OneNote, se presentarán los conceptos de la sesión. Para ello, el/la Educador/a pedirá a los participantes que por turnos marcados por la bola de diálogo vayan diciendo su nombre y 3 puntos fuertes sobre ellos mismos, tras escuchar a todos, se repetirá de nuevo pero esta vez, el participante deberá decir tres cualidades personales en las que le gustaría mejorar. Una vez concluida esta parte introductoria el Educador/a explicará el concepto de autoestima.

Tras finalizar el descanso, se realizará una actividad grupal.

ACTIVIDAD: SONDEO DE MOTIVACIONES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES.

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Los participantes se colocarán por parejas, se preguntará por cuál ha sido su motivación para venir a estos talleres. Una vez presentadas todas las respuestas, cada pareja deberá realizar una entrevista a su compañero qué más tarde se pondrá en común para todos los participantes en las que se contesten a las siguientes preguntas. *¿Porque he venido a esta actividad?, ¿cuál es mi estado de ánimo hoy?, ¿que espero obtener del día de hoy? y ¿qué estoy dispuesto a aportar al día de hoy?* Se pueden tomar notas en los cuadernos de trabajo sobre lo que los participantes respondan, para que resulte más fácil a la hora de ponerlo en común.

SESIÓN 4: CONOCER A LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN

OBJETIVOS

- Favorecer el conocimiento de las personas que rodean el entorno de los participantes.
- Fomentar el interés por conocer como son otras personas.
- Reconocer puntos fuertes ajenos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://psicologiaymente.net/personalidad/tipos-de-personalidad><https://lamenteesmaravillosa.com/los-8-tipos-de-personalidad-segun-carl-jung/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a comenzara con una lluvia de ideas, recordando los adjetivos que surgieron en la sesión de autoconocimiento para la actividad “*como soy*”, una vez concluido el recordatorio, se pedirá a los participantes que comprueben en su documento de la actividad si les falta alguna de ellas y pedirá que se complete este. Seguidamente se les dará instrucciones para que elijan a una persona de su entorno cercano a la que conozcan, e intenten expresar las cualidades que esa persona tiene.

Cuando todos los participantes hayan terminado de exponer sus ideas, el Educador/a explicará la importancia de conocer las características individuales de las personas que forman el entorno más próximo y de qué manera nos puede ayudar conocerlas, y se explicarán los diferentes perfiles de personalidad.

Una vez concluida la explicación, se dará paso a la parte práctica de la sesión con la realización de una dinámica para mejorar la autoestima de los compañeros.

ACTIVIDAD: TE CONOZCO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Para esta dinámica, se pedirá que se abra un nuevo documento en su cuaderno de trabajo con el título “*te conozco*”, en él, deberán realizar tres columnas con los títulos, nombre y parentesco, características internas y características externas.

A continuación, pedirá que analicen esta serie de ítems en algunas de las personas que forman su entorno

SESIÓN 4:
lunes, 14 de mayo de 2018 18:20

TE CONOZCO

NOMBRE	CARACTERÍSTICAS EXTERNAS	CARACTERÍSTICAS INTERNAS
MARÍA (MADRE)	<ul style="list-style-type: none">• MORENA• BAJA• PELO RIZADO	<ul style="list-style-type: none">• SIMPÁTICA• CARIÑOSA

SESIÓN 1:
SESIÓN 2:
SESIÓN 3:
SESIÓN 4:
SESIÓN 5:
SESIÓN 6:

SESIÓN 5: CONOCER A LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN

OBJETIVOS

- Favorecer el conocimiento de las personas que rodean el entorno de los participantes.
- Fomentar el interés por conocer como son otras personas.
- Reconocer puntos fuertes ajenos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://psicologiaymente.net/social/preguntas-conocer-mejor-persona>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/ la Educador/a presentará el concepto de socialización y la importancia de esta, también explicará algunas estrategias, como preguntas que se pueden hacer para conocer mejor a las personas que nos rodean.

Después del descanso se procederá a realizar la práctica de la sesión.

ACTIVIDAD: ME VENDEN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Para esta dinámica, se pedirá que se coloquen por parejas. una vez estén formadas deberán de anotar en sus Tablet, las cualidades positivas que tiene su compañero.

Cuando todos los participantes tengan una lista de cualidades positivas de la otra parte de la pareja, irán saliendo a la zona central del aula para explicarles al resto de los participantes aquellas cosas buenas que han detectado de su compañero, de manera que parezca que intenta “vendérselo” a algún otro participante de la sesión.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar un repaso de los conceptos que se han visto en este primer taller, profundizando en aquellos que se considere más oportuno.

A continuación, se efectuarán preguntas sobre aquellas cosas que han descubierto de ellos mismos, y por aquello que han aprendido de sus nuevos compañeros.

Después del descanso se procederá a realizar la primera evaluación de finalización de taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

Una vez finalizada esta, el Educador/a recogerá las fotocopias para evaluarlas detenidamente y les preguntará a los participantes oralmente por el desarrollo de este taller, y todos aquellos conceptos que puedan ser de interés para el futuro desarrollo de la intervención.

TALLER DE AUTOCONTROL

OBJETIVOS

- Ofrecer herramientas para mejorar el control de impulsos.
- Fomentar el aprendizaje de técnicas para lograr el control de impulsos.
- Mejorar el autocontrol de la agresividad verbal y física.
- Aprender a resolver situaciones problemáticas sin usar la violencia física ni verbal.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: LA IMPULSIVIDAD

OBJETIVOS

- Evaluar las consecuencias de los actos que se llevan a cabo.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/sabes-como-controlar-la-impulsividad>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a, preguntará a los participantes sobre sus dificultades a la hora de controlar la impulsividad, en qué situaciones es más probable que les ocurra, si esa pérdida de control es agresiva y cómo se sienten después de haber realizado un acto impulsivo.

A continuación, se explicará el concepto de impulsividad y manifestaciones de esta como la agresividad física o verbal, o las conductas antisociales.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: JUEGOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

La parte práctica de la sesión consistirá en la realización de juegos que mejoran la atención y favorecen a mejorar el control de los impulsos, de esta manera, el dinamizador también puede ir obteniendo información mediante la observación no participante de cada uno de ellos.

→ CADENAS DE PALABRAS

La persona que comienza le dice al compañero de uno de sus lados una palabra y cada participante debe ir sumando palabras y repitiendo la cadena.

→ VEO, VEO

“Veo, veo, ¿qué ves? Una cosita, ¿y qué cosita es?”

→ SIMÓN DICE

El dinamizador dará una orden que los participantes deberán cumplir solo cuando vaya precedida por “simón dice”.

Ejemplo: “*simón dice, nos levantamos*”, y los participantes deberán levantarse. En caso de no enunciar “*simón dice*” delante de la orden, esta no deberá de cumplirse o el participante quedará eliminado de la partida.

→ DIBUJA LO QUE RECUERDES

Enseñamos una figura o dibujo y luego lo ocultamos. Pedimos a los participantes que dibujen lo que recuerde, gana quién más detalles dibuje.

→ **EL GLOBO**

Es un ejercicio de respiración. Se les dará indicación a los participantes de coger tanto aire como les sea posible y mantenerlo durante 4 segundos, a continuación, se les pedirá que lo expulsen tan lentamente como les sea posible, mientras que, con una de las manos colocada en el pecho, deberán sentir como se va “deshinchando” el cuerpo.

SESIÓN 2: SITUACIONES IMPULSIVAS

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes manifestaciones de la impulsividad.
- Aprender estrategias que permitan actuar en consecuencia ante situaciones impulsivas.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Impulsividad>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a preguntará a los participantes por aquellas situaciones en las que suelen actuar impulsivamente y que no pueden controlar, seguidamente, ofrecerá instrucciones para que, entre todos, realicen una definición de impulsividad y las diferentes emociones y comportamientos que pueden aparecer.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: MIS ACTOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que recuerden aquellas situaciones en las que han actuado impulsivamente y a continuación les ofrecerá una serie de instrucciones.

Se les pedirá que abran un nuevo documento con el nombre “*mis actos*” y que inserten una tabla con tres encabezados con los siguientes títulos, situación, cómo fue mi actuación, cómo debería haber sido. Una vez rellena esta tabla, se pondrán en común las respuestas de los participantes.

SESIÓN 2:

MIS ACTOS

SITUACIÓN	COMO FUE MI ACTUACIÓN	COMO DEBERÍA HABER SIDO
<i>Mi madre me estaba gritando y yo tiré un plato al suelo</i>	<i>Agresiva, impulsiva</i>	<i>Debería haberme calmado antes, o salir de la habitación</i>

SESIÓN 3: SITUACIONES IMPULSIVAS

OBJETIVOS

- Identificar los propios actos impulsivos.
- Disminuir y controlar la impulsividad de los participantes.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.

- Proyector y pantalla.
- Fotocopias del desarrollo de las sesiones.
- <https://www.lifeder.com/impulsividad/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/la-impulsividad-vs-el-auto-control/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, e/lal Educador/a seguirá introduciendo algunos conceptos sobre la impulsividad y el control de esta.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: MIS PUNTOS IMPULSIVOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Una Tablet por participante.

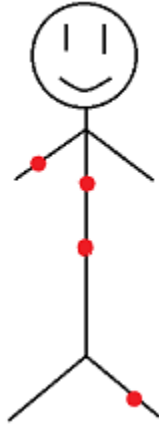
DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que creen un documento en su blog de notas con el título “*Mis puntos impulsivos*”, una vez creado, deberán dibujar un monigote siguiendo el ejemplo que el dinamizador proyectará en la pizarra, a continuación, se les indicará que escojan el color rojo en la sección de herramientas para continuar con la actividad.

Se enunciarán una serie de situaciones que caracterizan a una persona impulsiva, mientras que los participantes, por cada situación leída que se asemeje a sus propios patrones, deberán dibujar en el cuerpo del monigote un punto.

Al finalizar la lista de circunstancias, el dinamizador pedirá a los participantes que cuenten los puntos que han obtenido y los anoten en el documento.

A continuación, el dinamizador releerá esas situaciones, pero esta vez los participantes deberán expresar la manera correcta de actuar en cada escenario.



SESIÓN 4: CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD

OBJETIVOS

- Identificar los propios actos impulsivos.
- Desarrollar estrategias que favorezcan al control de impulsos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <http://avilepsicologos.es/como-controlar-la-impulsividad/>
- <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/estrategias-para-controlar-la-impulsividad/543462>
- http://www.mentesana.es/psicologia/desarrollo-personal/no-puedo-controlar-mis-impulsos-que-puedo-hacer_1026

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales se procederá a ofrecer algunas técnicas que permiten controlar los actos impulsivos, y que pueden ser practicados y entrenados por los participantes en cualquier momento.

Después del descanso, se dará paso a la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ANTES DURANTE DESPUÉS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Pizarra y proyector

DESARROLLO

A través de una serie de imágenes relacionadas con situaciones cotidianas que se proyectarán en la pizarra (por ejemplo, que alguien se cuele en la cola del supermercado, ver que se va el autobús que se necesitaba coger), los participantes deberán indicar de manera oral y respetando los turnos de palabras, lo que están viendo, si es una reacción impulsiva, y cómo se debería de actuar en esa situación.

SESIÓN 5: CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD

OBJETIVOS

- Identificación de los actos impulsivos ajenos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <https://www.filmaffinity.com/es/film256051.html>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de todos los participantes, se reproducirá la película "Mejor imposible", haciendo las pausas oportunas para poder comentar las diferentes

situaciones que va viviendo el personaje e intentando reconocer cuál sería la manera correcta de actuar.

Después del descanso se proseguirá con el visionado de esta película, haciendo algunas pausas para debatir cuestiones que se vayan surgiendo.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se repasarán los conceptos que se han visto a lo largo de este taller, profundizando en aquellos que sean necesarios. A continuación se debatirá sobre la película que se vio en la anterior sesión, haciendo hincapié en algunas que el/la Educador/a considere oportunas. Después del descanso procederá a realizar la evaluación de este taller junto con los participantes como se indicó en el primer taller de este bloque. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

OBJETIVOS

- Aprender y comprender qué es la Ansiedad, como se manifiesta y sus efectos.
- Aprender a identificar la relación entre las emociones negativas y los pensamientos.
- Modificar los pensamientos para manejar las emociones negativas.
- Aprender a manejarnos mejor en nuestras relaciones con los demás.

- Aprender la importancia de las emociones positivas.
- Generalizar y mantener las herramientas enseñadas en la vida cotidiana.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: QUE ES LA ANSIEDAD

OBJETIVOS:

- Reconocer el concepto de ansiedad.
- Identificar situaciones estresantes.
- Fomentar estrategias que ayuden al participante a manejar sus niveles de ansiedad.
- Practicar técnicas de relajación útiles para reducir la ansiedad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/tecnicas%20ansiedad.pdf>
- <https://vivirsinansiedad.org/superar-ansiedad/autoinstrucciones-positivas/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, la introducción de conceptos, empezará con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a , a los participantes, sobre su conocimiento de la ansiedad y la identificación de situaciones en las que se producen, así como las reacciones físicas consecuencia de la aparición de la ansiedad.

A continuación, se explicarán todos estos conceptos surgidos en las preguntas y se ofrecerán algunas técnicas de relajación para mejorar el control de la ansiedad, también se recordará la actividad realizada en otra ocasión “el globo”.

Después del descanso se dará paso a la actividad, que consistirá en una sesión de relajación guiada por el/la Educador/a.

ACTIVIDAD: SESIÓN DE RELAJACIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <https://www.youtube.com/watch?v=KvJRPwA3tIY&list=RDKvJRPwA3tIY&t=282>
- Esterillas de yoga.

DESARROLLO:

Se les pedirá a los participantes que vayan a la otra parte del aula libre y que coja una esterilla cada uno para realizar una sesión de relajación

El dinamizador irá indicando algunas pautas para que procedan a relajar los músculos, mientras cierran los ojos suavemente.

A continuación, se pondrá una música relajante a la vez que se ofrecen algunas instrucciones para realizar durante la relajación.

SESIÓN 2: RECONOCIMIENTO DE LA ANSIEDAD

OBJETIVOS

- Aprender estrategias que ayuden a reconocer y detectar la ansiedad.
- Reconocer el concepto de ansiedad.
- Identificar situaciones estresantes.
- Fomentar estrategias que ayuden al participante a manejar sus niveles de ansiedad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se recordarán los conceptos vistos en la anterior sesión sobre la ansiedad y se les preguntará, si han mejorado alguna de sus técnicas para el control de situaciones que producen ansiedad. A continuación, se ofrecerán algunas técnicas que pueden ayudar a la detección de la ansiedad.

Después del descanso se realizará la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: CÓMO SE MANIFIESTA

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

El/la Educador/a , pedirá a los participantes que abran un nuevo documento en su cuaderno de trabajo con el título “*Cómo se manifiesta*” en él, deberán realizar dos columnas encabezadas por los títulos situación, qué siento y qué necesito en ese momento.

Una vez completen las columnas con aquello que consideren oportuno se pondrá en común con el resto de compañeros.

CÓMO SE MANIFIESTA

SITUACIÓN	COMO ME SIENTO EN ESE MOMENTO	QUE NECESITO
● Entro en un bar	● Siento que hay mucho ruido	● Buscar un sitio más tranquilo

SESIÓN 3: BÚSQUEDA EN INTERNET

OBJETIVOS

- Buscar recursos en internet para el manejo de la ansiedad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a proceder a hacer un repaso de lo que se ha visto en las anteriores, en relación con el concepto de ansiedad, así como de sus diferentes manifestaciones.

Una vez finalizado el recordatorio, se les ofrecerá a los participantes, algunas estrategias de mejora a la hora de reconocer y prevenir un ataque de ansiedad.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: SESIÓN DE RELAJACIÓN

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que busquen con sus Tablet, busquen algunas aplicaciones útiles para el manejo y control de la ansiedad.

Cuando hayan buscado algunas estrategias que consideren aplicables, se pondrán en común con las del resto de compañeros.

SESIÓN 4: MIS NIVELES DE ANSIEDAD

OBJETIVOS

- Desarrollar técnicas que permitan controlar la aparición de la ansiedad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

La introducción de conceptos, empezará con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a, a los participantes sobre aquellas situaciones que facilitan la aparición de la ansiedad en estos, y por aquellas técnicas que han conseguido utilizar para disminuir su intensidad.

A continuación, se explicará cuáles son los síntomas de la ansiedad según su grado de afectación y se les pedirá que con sus Tablet, lleguen a la siguiente dirección <http://webs.ucm.es/info/seas/autoeval.htm>, para realizar una lectura colectiva de la página y realizar una pequeña prueba que evalúe los niveles de ansiedad a través de los síntomas.

La parte práctica de la sesión consistirá en la realización de una gráfica de la ansiedad.

ACTIVIDAD: GRAFICA DE LA ANSIEDAD

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- <http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/ansiedad/tecnicas-para-manejar-la-ansiedad.pdf>

DESARROLLO

La gráfica de la ansiedad, permite de manera visual crear una imagen a tiempo real, de en qué punto se encuentran los niveles de ansiedad y que factores desencadenan mayor nivel de esta en la persona que lo realiza.

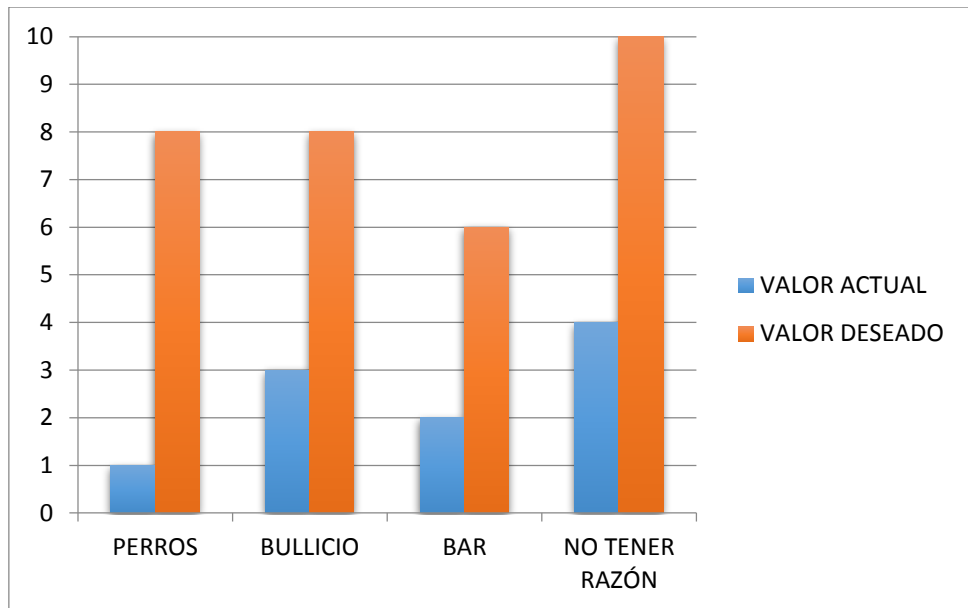
En la primera parte de la actividad, se anotarán aquellas situaciones que desencadenan un alto nivel de ansiedad.

El segundo paso consiste en puntuar de 0 a 10 el nivel de ansiedad que sienten actualmente ante esas situaciones, siendo 0 una situación sobre la que no se tiene ningún control y puede provocar una crisis de ansiedad, y 10 una situación totalmente bajo control.

El tercer paso consistirá en definir el estado realista que se desearía conseguir para cada situación, ya que no todas las circunstancias producen el mismo nivel de ansiedad, y muchas de ellas no se producirán habitualmente. (Se prioriza según el valor individual de cada participante.

El cuarto y último paso, consiste en observar la gráfica resultante y proponerse un objetivo de mejora, o acción que deberá ser realizada en un corto plazo de tiempo, las metas han de ser pequeñas y constantes para lograr disminuir los picos de ansiedad a un nivel que permita un mejor control de las situaciones.

Esta herramienta se puede utilizar para analizar todo tipo de escenarios, simplemente se concretarían otras áreas a tratar como la satisfacción personal, mundo laboral...



SITUACIONES	VALOR ACTUAL	VALOR DESEADO
PERROS	1	8
BULLICIO	3	8
BAR	2	6
NO TENER RAZÓN	4	10

SESIÓN 5: CONTROLAR LA APARICIÓN DE LA ANSIEDAD

OBJETIVOS

- Desarrollar técnicas que permitan controlar la aparición de la ansiedad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá con la realización de preguntas sobre el estilo de planificación que tienen los participantes, y en qué medida interfiere con los problemas de ansiedad. A continuación, se explicarán técnicas que permitan controlarla y evitar situaciones que favorezcan a su descontrol.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: COLOR-URGENCIA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

La actividad consiste en ofrecer a los participantes una técnica basada en un código de 3 colores a elegir por ellos que corresponderán con la prioridad con la que se desea tratar cada acción.

Se les explicará que es conveniente que primero se realicen aquellas tareas prioritarias, y después aquellas que deban estar hechas antes de finalizar la semana.

Puede resultar también cómodo realizar esta actividad eligiendo, el código de colores en notas adhesivas y colocarlos en un lugar visible.

Una vez terminada la explicación se les pedirá que, para la siguiente sesión, realicen una lista de tareas pendientes en su cuaderno de trabajo, indicando su urgencia según el color para exponerla en la siguiente sesión.

También se ofrecerá el nombre de algunas aplicaciones móviles para recordar tareas, fácil de manejar de gran utilidad a la hora de recordar

SESIÓN 5:

HOY	ESTA SEMANA	EN ALGÚN MOMENTO
<input type="checkbox"/> Comprar medicación	<input type="checkbox"/> Comprarme un pantalón	<input type="checkbox"/> Comprarme un libro
<input type="checkbox"/> Preparar la cena	<input type="checkbox"/> Cortarme el pelo	

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zaeitZTkWwA>

DESARROLLO

Después de leer todos los diarios emocionales, se procederá a hacer un repaso de los contenidos que se han visto en este taller.

A continuación, se visionará un vídeo para un posterior debate.

Después del descanso procederá a realizar la evaluación de este taller junto con los participantes como se indicó en la finalización de talleres anteriores. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 2: LAS EMOCIONES

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACIÓN

- 36 horas.

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y entender su utilidad.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad para controlar las propias emociones.
- Distinguir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: QUÉ SON LAS EMOCIONES

OBJETIVOS

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y entender su utilidad.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>
- <https://viviendolasalud.com/cuerpo-y-mente/emociones-basicas>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se comenzará con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a, sobre las dificultades que tienen los participantes, a la hora de identificar emociones propias y ajenas, a continuación, se ofrecerá una explicación sobre algunas de las emociones básicas y una definición de ellas, así como algunas estrategias que puedan permitir reconocer mejor las diferentes emociones.

Después del descanso tendrá lugar la parte práctica de la sesión.

ACTIVIDAD: IDENTIFICAR EMOCIONES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES:

- Proyector y pantalla.
- https://www.google.es/search?q=identificar+emociones&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjHs-PW34_bAhVB6RQKHdQKc4Q_AUICigB&biw=673&bih=617

DESARROLLO

El dinamizador de la sesión irá dando paso en una pantalla proyectada de una serie de imágenes en las que se ven reflejadas una sucesión de emociones, que irán aumentando su grado de dificultad, entre todos los participantes deberán llegar a la solución buscando aquellas estrategias que les permitan identificar dicha emoción.

SESIÓN 2: QUÉ SON LAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Adquirir las habilidades emocionales y sociales necesarias para el desarrollo de la propia competencia que permita una mejora de la gestión de las emociones.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, el/la Educador/a, empezará a realizar preguntas sobre las estrategias que utilizan, para identificar emociones aprendidas de manera autodidacta o enseñadas por algún profesional, a continuación, se proseguirá con la explicación de algunas de las emociones básicas y sus manifestaciones.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: JUEGO DE MÍMICA

TEMPORALIZACIÓN:

- 40 minutos.

MATERIALES:

- No se precisan.

DESARROLLO

El dinamizador irá pidiendo voluntarios para salir al centro del aula a realizar mediante mímica, las instrucciones que le ofrezca el dinamizador (por ejemplo: Estoy comprando en el Supermercado), el participante que acierte la acción que se está interpretando, será el siguiente en realizar la mímica.

SESIÓN 3: CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Desarrollar las habilidades relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/reconocer-sentimientos.html>
- <http://de10.com.mx/vivir-bien/2015/12/13/consejos-para-identificar-y-aprender-de-tus-emociones>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá con la realización de preguntas sobre las emociones que son capaces de identificarlos participantes, y aquellas situaciones en las que suelen aparecer dichas emociones.

A continuación, se explicarán algunas técnicas que pueden ayudar a la hora de comprenderlas.

Después del descanso se realizará la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: USAMOS ANÉCDOTAS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que cada uno seleccione un ámbito de su vida sobre el que le gustaría reflexionar, (familia, pareja, empleo, amigos...). De manera individual, cada participante deberá pensar en algunas anécdotas de ese ámbito y las emociones que le evocan esos recuerdos. Una vez puestas en común todas las respuestas, se les pedirá que piensen en la imagen que esas personas que forman parte de ese ámbito, tienen de ellos, y que hablen de ese tipo de relación abiertamente con el resto de participantes.

SESIÓN 4: CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- Adquirir las habilidades emocionales y sociales necesarias para el desarrollo de la propia competencia para gestionar emociones.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

A continuación de la lectura de los diarios emocionales de los participantes, se procederá a repasar los conceptos que se vieron en la anterior sesión y se profundizará en ellos.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: LA BRÚJULA DE LAS EMOCIONES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les mandará por correo a los participantes, con un pdf que contiene la imagen que se muestra más abajo, en ella aparece dibujada una brújula.

En los recuadros que aparecen al lado de cada emoción los participantes deberán escribir 4 cosas que hacen que se produzcan esas emociones. Una vez terminada esta parte de la actividad el dinamizador procederá para realizar una serie de preguntas que serán contestadas en alto y por orden por cada uno de ellos.

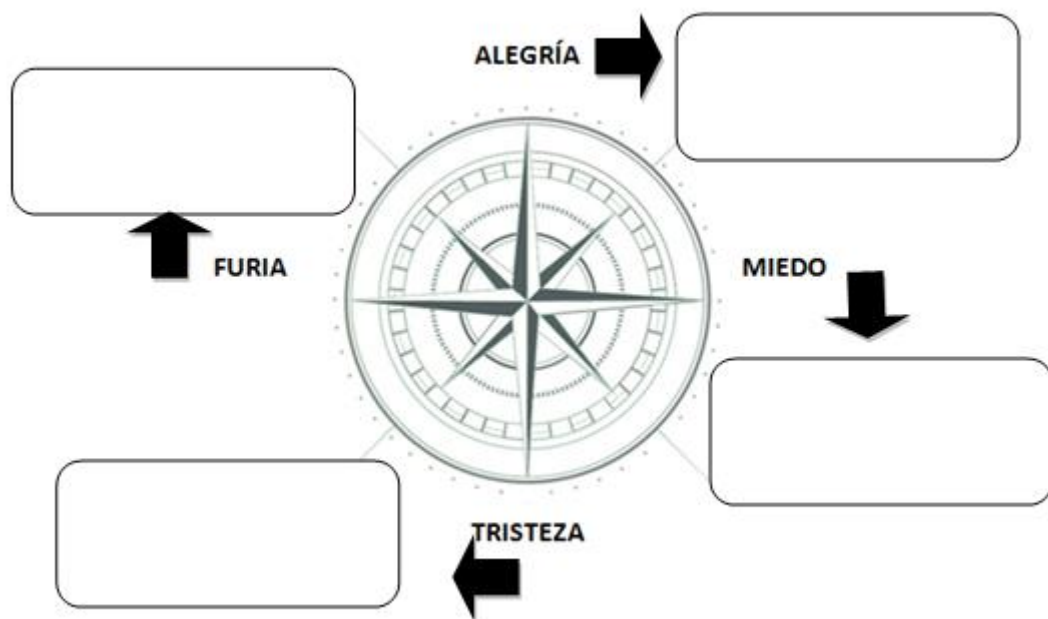
Esta emoción se te dispara cuando:

- *Ves que...*
- *Cuando escuchas que ...*
- *Cuando sientes*
- *Otras*
- *Como sientes esta emoción internamente:*
- *Qué te imaginas*
- *Qué sensaciones físicas te produce*

Palabras o frases que te vienen a la cabeza en ese momento. Como reaccionas ante esta emoción:

- *Lo que haces*
- *Lo que no haces*
- *Lo que dices*
- *Lo que no dices*

Tras contestar a estas preguntas individualmente se pondrán en común con el resto de participantes.



SESIÓN 5: RECONOCEMOS EMOCIONES EN OTROS

OBJETIVOS

- Desarrollar las habilidades relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se comenzará con la realización de sobre los conceptos de la sesión anterior y se retomarán para profundizar más en alguno de ellos.

A continuación, se expondrán algunas herramientas que pretenden facilitar el reconocimiento de emociones en las otras personas, y una serie de preguntas que se pueden hacer para poder comprender mejor a la otra persona.

Después del descanso tendrá lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: PANTALLAS DE PROTECCIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Recortes de revistas y fotos.

DESARROLLO

Se entregan al grupo fotos, imágenes, recortes de revistas en gran número y variedad. Se invita a que cada miembro elija dos, entre todas las expuestas. Por turnos, quienes quieran describen o explican a los/las demás el significado que para ellos/as tienen las fotos elegidas. Por qué las han elegido, qué les sugiere o evoca, qué valores o ideas se reflejan en la imagen.

La actividad es un medio para que el participante hable de sus ideas, valores, creencias, percepciones, elementos implicados directamente en la educación emocional.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector
- <https://www.psyciencia.com/diferencias-entre-pensamiento-sentimiento-emocion-y-sensacion/>

- <http://crearsalud.org/diferencia-entre-emociones-sentimientos-y-sensaciones/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a preguntará los participantes, qué entienden por pensamiento, sentimiento, emoción y sensación y tras un breve debate sobre ello se procederá a explicar los términos.

Después del descanso, se procederá a realizar la evaluación de final de taller (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE EMPATÍA

OBJETIVOS

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: QUE ES LA EMPATÍA

OBJETIVOS:

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a, a los participantes sobre el término empatía y su significado. A continuación, se explicará dicho concepto y para qué sirve.

Después de realizar el descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: AUTORRETRATO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Recortes de revistas, imágenes, postales...

DESARROLLO:

Se entregan al grupo imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, y permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales...).

Se invita a que cada miembro del grupo elija tres que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hace en silencio. No cogerá las imágenes hasta que no sea su turno. Entonces las mostrará a los compañeros/as y explicará el motivo de su elección.

Sentados, quienes quieran comentan, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando. Sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

SESIÓN 2: CARACTERÍSTICAS EMPÁTICAS

OBJETIVOS

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/perfil-de-una-persona-empatica-13038>
- <https://psicologiaymente.net/personalidad/rasgos-personas-empaticas>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a preguntará a los participantes por aquellas características que consideren que debe de tener una persona empática, seguidamente se explicarán algunas de las características de este tipo de personas.

Después del descanso se procederá a realizar una actividad.

ACTIVIDAD: IDENTIFICAR EMOCIONES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que busquen en sus Tablet información sobre la empatía y algunas de las características que tienen estas personas. Deberán copiar la información que consideren oportuna en un nuevo documento de sus cuadernos de trabajo y le pondrán el nombre “*una persona empática*”.

Pasado el tiempo que el dinamizador estime oportuno, se pondrán en común las ideas que cada participante ha obtenido individualmente y se reflexionará sobre ello.

SESIÓN 3: IDENTIFICAR LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se empezará con la realización de preguntas por parte del/a Educador/a, a los participantes, sobre aquellas estrategias que conocen para entrenar la empatía, y a continuación, se explicarán algunas técnicas que permitan entrenarla de manera más efectiva.

Después del descanso, se proyectarán vídeos en los que se reflejará el uso de la empatía y serán comentados por los participantes en un vídeo fórum.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- <https://www.youtube.com/watch?v=tOm4iiaYAtg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-SJLIV5bZL8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XClm4nBA6Z8>

DESARROLLO

El dinamizador expondrá videos en los que aparecen situaciones de empatía, a continuación, les explicará que en esta actividad hay vídeos que no presentan empatía y ellos tendrán que identificar aquellas características que indican si una persona está siendo empática o pasiva ante el mensaje que está recibiendo.

Una vez concluido el visionado, el dinamizador repartirá un folio a cada participante y pedirá que anoten aquellas ideas que les han resultado útiles para poner en práctica en la sesión siguiente.

SESIÓN 4: IDENTIFICAR LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos, para cuidarse y respetarse.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- AbIPantalla y proyector.

- <https://habilidadesocial.com/ejercicios-de-empatia/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WY04O7wMkDk>

DESARROLLO

Tras leer los diarios emocionales de los participantes, se recordarán los conceptos que se han visto en las sesiones anteriores y seguidamente se expondrán algunos consejos que nos pueden ayudar a entrenar la empatía y a la visualización de un vídeo donde se habla de esta. Tras el descanso, se procederá a la realización de una actividad.

ACTIVIDAD: MI LISTA DE EMPATÍA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador, mediante una lluvia de ideas pedirá a los participantes que nombren algunas de las características de una persona empática. A continuación, en su cuaderno de trabajo e irán escribiendo por orden de dificultad, primero aquellas características que serían capaces de entrenar, para terminar por las más complicadas de llevar a cabo. Una vez finalizada esta parte de la actividad se pondrán en común y se buscarán estrategias para poder entrenarlas posteriormente de manera individual.

SESIÓN 5: ENTRENAMOS LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos, para cuidarse y respetarse.

- Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el/la Educador/a pedirá a los participantes que se coloquen por parejas para la realización de un guion , que represente una escena en la que uno de los participantes exhibirá un problema, y la otra parte deberá de empatizar con esa persona y el problema en cuestión. El guion no será demasiado largo, y será interpretado para el resto de compañeros en el siguiente taller. *(por ejemplo: me ha dejado mi pareja y me encuentro bastante desanimada)*

ACTIVIDAD: VISIONADO DE PELÍCULA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- <https://youtu.be/5e-pewbt3ys>

DESARROLLO

se visionará una parte de la película Inside out, que el dinamizador irá pausando cuando considere oportuno, para recalcar alguna información.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar el repaso de contenidos como en anteriores ocasiones.

Seguidamente, se comentarán algunos aspectos sobre la película visionada en la anterior

Después del descanso, se procederá a realizar la evaluación de final de bloque. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE EMPATÍA

OBJETIVOS

- Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.
- Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 14 horas.

SESIÓN 1: PENSAMIENTO, SENTIMIENTO, EMOCIÓN, SENSACIÓN

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a, preguntará a los participantes, por la diferencia entre pensamiento, sentimiento, emoción y sensación, a continuación, explicará la diferencia entre estos conceptos.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad de la sesión

ACTIVIDAD: P.S.E

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- una Tablet por participante

DESARROLLO

El/ la dinamizador/a pedirá a los participantes que abran un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre "P,S,E", en él, realizarán 5 columnas con los siguientes títulos. Situación, Pensamiento; Sensación Física, Emoción, Acción.

En ellas expresarán alguna de las situaciones cotidianas que suceden en sus vidas, el primer pensamiento que les viene a la cabeza, la sensación física que les produce dicha situación, con qué emoción la identifican, y aquella acción que por lo general realizan ante dicha situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENSACIÓN	EMOCIÓN	ACCIÓN
Abro un regalo de cumpleaños y es justo lo que quería	¡qué bien! ¡genial! Gracias	Calor Nervios	Alegría	Bailar Gritar Abrazar y besar

SESIÓN 2: ENTRENAMOS LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <http://www.gestalt-terapia.es/pensamiento-sentimiento-emocion-terapia-gestalt/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la educadora Social pedirá que, de manera individual, elaboren una historia en sus cuadernos de trabajo, que expongan una situación, real o ficticia, en la que se observen características empáticas.

Después del descanso, se procederá a interpretar los guiones realizados anteriormente, por parejas para el resto de compañeros.

SESIÓN 3: LOS ENFADOS

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, el Educador/a preguntará por cómo suelen ser sus enfados con las personas que le rodean, cuánto suelen durar, si son capaces de identificar los enfados de las otras personas...

A continuación, se explicarán algunas características del término, así como algunos consejos para controlarlos.

Después del descanso, dará lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: MIS ENFADOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador, pedirá a los participantes que abran un nuevo documento de trabajo con el nombre "mis enfados". En él, realizarán dos columnas con los nombres, situaciones que me enfadan y cómo actuó en ellas. Deberán describir aquellas situaciones que reconozcan en ellos mismos sobre los enfados.

SITUACIONES QUE ME ENFADAN	CÓMO ACTÚO
<i>No llegar a tiempo a coger el autobús</i>	<i>Chillo y me produce ansiedad</i>
<i>Mi madre me coloca mis cosas en otro sitio</i>	<i>Me pongo nervioso y tiro al suelo las cosas</i>

SESIÓN 4: IDENTIFICAR LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se recordarán algunos conceptos que se han visto en anteriores sesiones sobre la empatía.

Seguidamente se les pedirá, que de manera individual intenten hacer un esquema con las ideas básicas que hay que tener en cuenta, para tener una conducta empática.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: COMIC

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Folios y rotuladores.

DESARROLLO

Se les repartirá a los participantes un folio, y algunos rotuladores para esta actividad . Deberán inventarse una historieta que represente una situación personal, en la que hayan sentido que alguna persona no fue capaz de empatizar con sus propios sentimientos. Cuando finalice la creación del cómic de manera individual, se pondrán en común las diferentes ideas.

SESIÓN 5: BUSCAMOS LA EMPATÍA

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad.
- Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se pondrán en común las experiencias de la realización del cómic de la última sesión, todos los participantes evaluarán a los otros grupos, y deberán indicar algo que les haya gustado mucho del cómic de sus compañeros, y algo que cambiarían.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: BUSCANDO LA EMPATÍA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador, pedirá a los participantes que busquen con sus Tablet en la web, algún vídeo en el que se pueda apreciar la empatía, deberán también indicar aquellas características observables en el vídeo sobre la esta, al resto de compañeros cuando se ponga en común.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar un repaso de los contenidos vistos en este bloque, profundizando en aquellos que fuese necesario.

Después del descanso se procederá a realizar la evaluación de finalización de taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 3: LA COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACIÓN

- 36 horas.

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- Dotar a los participantes de conocimientos y habilidades que les permitan mejorar la comunicación en sus relaciones interpersonales.
- Conocer qué son y en qué consisten las habilidades sociales y de comunicación.
- Descubrir los elementos que facilitan la comunicación en la relación con los demás.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: ELEMENTOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades comunicativas.
- Descubrir el papel y la importancia de la comunicación.
- Identificar las barreras a una comunicación efectiva para minimizar su impacto.
- Asumir el estilo de comunicación asertivo como eje fundamental de las relaciones interpersonales.
- Conocer y ejercitarse en la realización de presentaciones y exposiciones en público.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- http://www.videocinco.com/wp-content/uploads/2016/05/Habilidades_Comunicativas_Muestra.pdf
- http://www.camarapvv.com/dmdocuments/habilidades_comunicacion.pdf
- <https://www.webpsicologos.com/entrenamiento-en-habilidades-sociales-y-de-comunicacion/>

DESARROLLO

En la primera parte de la sesión, se leerán los diarios emocionales, a continuación, la introducción de conceptos, empezará con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a sobre lo que entienden por el concepto de comunicación y que elementos conocen de ella, después, se explicarán algunos conceptos y elementos de esta.

Tras el descanso dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ROLE PLAYING

TEMPORALIZACION:

- 40 minutos.

MATERIALES:

- No se precisan.

DESARROLLO

El desarrollo de esta actividad consiste en la realización de pequeñas escenas de role playing que representen situaciones cotidianas en las que se tiene que mantener contacto social. Servirán para entrenar las habilidades básicas como saludar, presentarse, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, pedir perdón, etc.

SESIÓN 2: COMUNICACIÓN VERBAL

OBJETIVOS

- Conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación.
- Mejorar el entendimiento y potenciar un ambiente de reconocimiento mutuo.
- Mejorar la comunicación verbal.
- Ejercitar e identificar la capacidad de comunicación verbal.
- Buscar un código común no verbal que posibilite una comunicación eficaz.
- Practicar interacciones verbales.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- http://www.videocinco.com/wp-content/uploads/2016/05/Habilidades_Comunicativas_Muestra.pdf

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, la sesión proseguirá con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a sobre las conductas comunicativas de los participantes, a continuación, se tratarán algunos conceptos a tener en cuenta en la comunicación verbal como el respeto del turno de palabra, el tono de voz y de intensidad. Por último, se le pedirá que busquen una frase que pueda servirles de ayuda en futuras ocasiones para comprender mejor la información que se les ha dado, las frases pueden ser de tipo, “me lo repite, por favor” “disculpe, no entendí bien” “entonces, me está diciendo que...”

Tras el descanso, se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: DONDE ESTÁ MI SITIO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

El dinamizador de la sesión pedirá a los participantes que vayan a la zona del aula libre de mobiliario, y ofrecerá una serie de instrucciones que deberán cumplir y para ello tendrán que comunicarse con sus compañeros.

- Colocarse ascendentemente por edad
- Colocarse por fecha de cumpleaños
- Por algún tipo de gusto...

SESIÓN 3: COMUNICACIÓN NO VERBAL

OBJETIVOS

- Ejercitar e identificar la capacidad de comunicación no verbal.
- Buscar un código común no verbal que posibilite una comunicación eficaz.
- Practicar interacciones no verbales.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <https://www.psicoadictiva.com/blog/la-comunicacion-no-verbal-el-arte-de-expresarse-sin-hablar/>

- <http://www.analisisnoverbal.com/lenguaje-corporal-y-comunicacion-no-verbal/>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, la introducción de conceptos empezará con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a sobre la idea que tienen de la comunicación no verbal, y aquellas señales que reconocen en el lenguaje corporal.

A continuación, se explicará el concepto de la comunicación no verbal y se analizará el lenguaje corporal.

Cuando finalice el descanso, se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: MÍMICA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá por turnos, que vayan saliendo al centro del aula a los participantes, una vez en el centro se le dará una serie de indicaciones para representar una escena sólo con mímica para sus compañeros.

Por ejemplo: *ayer fui al cine y la película me resultó aburrida.*

Está lloviendo y no puedo salir de casa, estoy cabreado/a.

SESIÓN 4: ESCUCHA ACTIVA

OBJETIVOS

- Adoptar una postura corporal activa.
- Mantener un buen contacto visual.
- Mostrar atención.

- Gestos de confirmación: asentir con la cabeza demostrando atención, etc.
- Usar un tono de voz adecuado.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el/la Educador/a preguntará por el concepto de escucha activa y dejará un tiempo para que los participantes hablen de sus situaciones personales y los problemas que les supone llevar a cabo una buena escucha activa.

Seguidamente introducirá el concepto y algunas orientaciones para realizarla de una manera adecuada.

Tras el descanso, dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ROLE PLAYING

TEMPORALIZACION

- 2 horas

MATERIALES

- No se precisan

DESARROLLO

El dinamizador, ofrecerá instrucciones para que los participantes se coloquen en parejas y practiquen las técnicas y estrategias aprendidas de mejorar la escucha activa, la misión del dinamizador es la de orientar a los participantes en la simulación de la escena.

A continuación, una vez entrenado varias veces con la pareja, se realizarán cambios de pareja para comenzar de nuevo con la simulación.

SESIÓN 5: BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- Reconocer aquellas perturbaciones que tienden a distorsionar, alterar y deformar, de modo imprevisible, los mensajes transmitidos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.aiteco.com/barreras-de-la-comunicacion/>
- https://www.mhe.es/cf/ciclos_administracion/8448191390/archivos/recursos/indic_e_recursos/documentos/Las_barreras_en_la_comunicacion_U01.pdf

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el/la Educador/a preguntará a los participantes por lo que entienden por barreras de la comunicación y pedirá que identifiquen algunas, seguidamente, definirá algunas de las barreras de la comunicación.

A continuación, se introducirá el concepto y algunas orientaciones para llevar a cabo una comunicación, de una manera más adecuada.

Tras el descanso, dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: HABLAR EN IDIOMA INVENTADO MÁS TRADUCCIÓN:

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

Empiezan dos parejas saliendo frente al resto del grupo que hará de público. Una persona explica algo en idioma inventado y su pareja lo traduce, tras lo cual una persona de la otra pareja responde en idioma inventado y su pareja lo traduce.

Se puede añadir una tercera pareja, un "mediador" o cualquier otra figura que dé juego.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Para el desarrollo de esta sesión, se comenzará con la lectura de los diarios emocionales y después, se recordarán los conceptos que se han visto a lo largo de estas sesiones, haciendo hincapié en aquellos en los que los participantes consideren oportunos.

Después del descanso se llevará a cabo la evaluación de este taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

OBJETIVOS

- Conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación • Mejorar el entendimiento y potenciar un ambiente de reconocimiento mutuo.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: ESTILO PASIVO

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.obs-edu.com/es/blog-project-management/habilidades-intrapersonales-pm/cuales-son-los-estilos-de-comunicacion-mas-habituales-en-una-empresa>
- <https://www.lifeder.com/estilos-comunicacion/>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se empezará por preguntarles sobre los estilos de comunicación que conocen. A continuación, se explicará el estilo pasivo de comunicación y se expondrán algunos vídeos para hacer un posterior video fórum sobre el uso de este estilo de comunicación y sus consecuencias.

Se pedirá a los participantes que en sus diarios emocionales o en sus cuadernos de actividad vayan apuntando aquellas conductas pasivas que detecten en los próximos días hasta la siguiente sesión, donde se pondrán en común.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: BUSCANDO LA PASIVIDAD

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que hagan un nuevo documento en su cuaderno de trabajo con el nombre “pasividad”, a continuación, pedirá que busquen en sus Tablet, ya sea YouTube o en internet algunos ejemplos de la conducta pasiva y escriba las características que consideren más importantes en su hoja del cuaderno de trabajo.

Pasado el tiempo de búsqueda, se pondrán en común aquellas conductas pasivas que los participantes hayan encontrado y se comentarán.

SESIÓN 2: CARACTERÍSTICAS DEL ESTILO PASIVO Y ELEMENTOS

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a realizará un repaso por los conceptos que se dieron en la sesión anterior, relacionada con las conductas pasivas. A

continuación, se les preguntará los participantes por aquellas conductas pasivas que hayan identificado desde que transcurrió la última sesión.

Una vez expuestas las ideas de todos los participantes se explicarán algunas características y elementos de este tipo de conducta.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: COMO SOY DE PASIVO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que creen un documento en su blog de notas con el título “*Mi pasividad*”, una vez creado, los participantes deberán dibujar un monigote siguiendo el ejemplo que el dinamizador proyectará en la pizarra. A continuación, se les indicará que escojan el color rojo en la sección de herramientas para continuar con la actividad.

El/la Educador/a irá enunciando una serie de situaciones que caracterizan a una persona con una conducta pasiva, mientras que los participantes, por cada situación leída que se asemeje a sus propios patrones, deberán dibujar en el cuerpo del monigote un punto.

Al finalizar la lista de situaciones, el dinamizador pedirá que se cuenten los puntos que han obtenido y los anoten en el documento.

A continuación, se releerán esas situaciones, pero esta vez los participantes deberán indicar cómo debería haber sido la respuesta.

SESIÓN 3: ESTILO AGRESIVO

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales de los participantes, se procederá a preguntarles por lo que entienden sobre el estilo agresivo de comunicación, y se pedirá que ponga algunos ejemplos.

A continuación, se introducirá el concepto, y se expondrán algunos modelos sobre este estilo de comunicación.

Después del descanso, se procederá a realizar la sesión.

ACTIVIDAD: BUSCANDO LA AGRESIVIDAD

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que hagan un nuevo documento en su cuaderno de trabajo con el nombre “Agresividad”, a continuación pedirá que busquen en sus Tablet, ya sea YouTube o en internet algunos ejemplos de la conducta agresiva y escriba las características que consideren más importantes en su hoja del cuaderno de trabajo. Pasado el tiempo de búsqueda, se pondrán en común aquellas conductas pasivas de los participantes hayan encontrado y se comentarán.

SESIÓN 4: CARACTERÍSTICAS Y ELEMENTOS

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a realizará un repaso por los conceptos que se dieron en la sesión anterior, relacionada con las conductas agresivas. A continuación, se les preguntará los participantes por aquellas conductas que hayan identificado desde que transcurrió la última reunión.

Una vez expuestas las ideas de todos los participantes se explicarán algunas características y elementos de este tipo de conducta.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: CÓMO SOY DE AGRESIVO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que creen un documento en su blog de notas con el título “mi agresividad”. Una vez creado, los participantes deberán dibujar un monigote

siguiendo el ejemplo que el dinamizador proyectará en la pizarra, a continuación, se les indicará que escojan el color rojo en la sección de herramientas para proseguir con la actividad.

El dinamizador/a irá enunciando una serie de situaciones que caracterizan a una persona con una conducta agresiva, mientras que los participantes, por cada situación leída que se asemeje a sus propios patrones, deberán dibujar en el cuerpo del monigote un punto.

Al finalizar la lista de situaciones, se les pedirá que cuenten los puntos que han obtenido y los anoten en el documento.

A continuación, el dinamizador releerá esas situaciones, pero esta vez los participantes deberán expresar la manera correcta de actuar en cada determinada situación

SESIÓN 5: ASERTIVO

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales de los participantes, se procederá a preguntarles por lo que entienden sobre el estilo asertivo de comunicación, y se pedirá que pongan algunos ejemplos.

A continuación se introducirá el concepto, y se expondrán ejemplos sobre este estilo de comunicación.

Después del descanso, se procederá a realizar la sesión.

ACTIVIDAD: MI ASERTIVIDAD

OBJETIVOS

- Reconocer los diferentes estilos de comunicación.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que creen un documento en su blog de notas con el título “*mi ASERTIVIDAD*”, una vez creado, los participantes deberán dibujar un monigote siguiendo el ejemplo que el dinamizador proyectará en la pizarra. A continuación, se les indicará que escojan el color rojo en la sección de herramientas para continuar con la actividad.

Se irán enunciando una serie de situaciones que caracterizan a una persona con una conducta asertiva, mientras que los participantes, por cada situación leída que se asemeje a sus propios patrones, deberán dibujar en el cuerpo del monigote un punto.

Al finalizar la lista de situaciones, el dinamizador pedirá a los participantes que cuenten los puntos que han obtenido y los anoten en el documento.

Después el dinamizador releerá esas situaciones, pero esta vez los participantes deberán expresar la manera correcta de actuar en cada determinada situación

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a hacer un repaso de los conceptos que se han visto en este taller y a profundizar en aquellos que se consideren necesarios.

Después del descanso, se llevará a cabo la actividad de evaluación de este taller por parte de los participantes. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE EXPRESAR LA PROPIA OPINIÓN

OBJETIVOS

- Expresar opiniones de manera asertiva.
- Hacer valer las propias expresiones de opinión.
- aprender recursos y orientaciones para hacerle frente con firmeza y seguridad

TEMPORALIZACIÓN

- 14 horas.

SESIÓN 1: EXPRESAR IDEAS

OBJETIVOS

- Fomentar la expresión de ideas de manera asertiva.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://lenguajeyotrasluces.com/2016/01/31/expresar-la-opinion/>
- <http://inpema.blogs.uv.es/como-expresar-una-opinion-razonada>
- https://youtu.be/_IbHEztcDyI

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá por la realización de preguntas a los participantes, sobre aquellas veces en las que alguien se ha sentido molesto con ellos por, como expresó sus ideas, o en cuantas ocasiones han dado su opinión y no ha dado un buen resultado.

A continuación, se explicarán algunas técnicas que facilitará la expresión de una opinión de manera más asertiva.

La parte práctica de la sesión consistirá en la realización de un role playing.

ACTIVIDAD: REALIZAMOS UN GUIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

RECURSOS MATERIALES

- una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se le pedirá los participantes que se coloquen en parejas para realizar un guion en el que se simule una conversación entre dos personas que están expresando opiniones de manera asertiva, el dinamizador procederá a dar algunas instrucciones para la realización de dicho guion que se expondrá en la última sesión de este bloque.

SESIÓN 2: PEDIR OPINIÓN

OBJETIVOS

- Expresar correctamente la propia opinión.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se proseguirá con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a, a los participantes sobre en cuantas ocasiones han dado su opinión y no ha dado un buen resultado, bien por no habérsela pedido o por haberla expresado de manera incorrecta.

A continuación, se explicarán algunas técnicas que facilitarán la expresión de una opinión de manera más asertiva y se entrenarán estrategias.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: REALIZAMOS UN GUION

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que vuelvan a colocarse con la pareja con la que realizaron anteriormente el guion para expresar opiniones, donde primeramente habían creado en la primera parte del guion y se les dará instrucciones para que lo continúen, esta vez añadiendo una escena en la que los personajes le pidan opinión uno a otro.

SESIÓN 3: MOSTRAR ACUERDO

OBJETIVOS

- Mostrar acuerdo de manera correcta.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- <https://lenguajeyotrasluces.com/2016/01/31/expresar-la-opinion/>
- https://www.edu.xunta.gal/centros/cafi/aulavirtual2/pluginfile.php/26652/mod_resource/content/0/Unidad_6/Web_opinion/expresar_acuerdo.html

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se les preguntará a los participantes sobre aquellas ocasiones en las que no se atreviesen a mostrar su acuerdo con alguna de las partes de una conversación por temor a las críticas.

A continuación, se explicará algunas técnicas que resultarán útiles para mostrar acuerdo con otra persona con mayor seguridad.

Después del descanso tendrá lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD. GUIÓN PARA ÚLTIMO DÍA

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos.

MATERIALES

- una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que vuelvan a colocarse con la pareja con la que realizaron los anteriores guiones. A continuación, les dará instrucciones para que añadan una escena más en la que los personajes del guion muestren acuerdo ante un tema.

SESIÓN 4: MOSTRAR DESACUERDO

OBJETIVOS

- Mostrar desacuerdo de manera correcta.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá por una introducción de conceptos que comenzará, con la realización de preguntas por parte del/la Educador/a, sobre aquellas ocasiones en las que no se atrevieron a mostrar su desacuerdo con alguna de las partes de una conversación por temor a las críticas.

A continuación, se explicará algunas técnicas que resultarán útiles para mostrar desacuerdo de manera más asertiva.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad.

ACTIVIDAD: ELABORAR UN GUION

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que vuelvan a colocarse con la pareja con la que anteriormente, realizaron los otros guiones. A continuación, les dará instrucciones para que añadan una escena más en la que los personajes del guion muestren desacuerdo ante un tema.

SESIÓN 5: PEDIR DISCULPAS

OBJETIVOS

- Asumir la responsabilidad en las ocasiones en las que se ha hecho algo incorrecto que puede haber afectado a otra persona.
- Aprender a pedir disculpas asertivamente.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.
- https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-01-17/el-difícil-arte-de-disculparte-asi-puedes-pedir-perdon-y-quedar-como-un-caballero_1317009/

- <https://www.natursan.net/la-importancia-de-disculparse-los-beneficios-de-pedir-perdon/>

DESARROLLO:

Después de leer los diarios emocionales, se continuará por hacer preguntas a los participantes sobre aquellas ocasiones en las que no han sabido pedir perdón correctamente, y si comprenden cuando hay que pedir las...

A continuación, se explicará algunas técnicas que resultarán útiles para pedir disculpas correctamente.

La parte práctica de la sesión, consistirá en la realización de un role playing para practicar las técnicas vistas en ella.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad.

ACTIVIDAD: ELABORAR UN GUION

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que vuelvan a colocarse con la pareja con la que realizaron anteriormente los anteriores guiones. A continuación, les dará instrucciones para que añadan una escena más en la que los personajes del guion se sientan arrepentidos por algo que hayan hecho y deban pedir disculpas.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar un repaso por los conceptos que se han visto en este taller, así como las técnicas explicadas.

Tras finalizar esta parte, se les dejará a los participantes unos minutos para que terminen de ensayar el guion que han realizado con sus respectivas parejas, y a continuación, se expondrán al resto de participantes las escenas que se han elaborado.

Después del descanso se procederá a realizar la evaluación de finalización de taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 4: LAS RELACIONES

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACION

- 36 horas.

TALLER DE RELACIONES INTERPERSONALES

OBJETIVOS

- Facilitar la convivencia y el desarrollo de un individuo.
- Mejorar la capacidad de relacionarse con los demás.
- Favorecer a la interiorización de valores, costumbres y pautas.

TEMPORALIZACION

- 12 horas.

SESIÓN 1: RELACIONES SUPERFICIALES

OBJETIVOS

- Identificar el tipo y grado de las relaciones sociales y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.
- Identificar el espacio personal y la distancia mínima de seguridad.
- Potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones interpersonales gratificantes.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.electopigmalion.com/proxemia-distancia-personal/>
- http://www.aspaymcordoba.org/docs/for_hab_sociales.pdf

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se proseguirá con la elaboración de preguntas por parte del/la Educador/a sobre cómo son sus relaciones con las personas de su entorno, y cómo son sus comportamientos con dichas relaciones.

A continuación, se explicará el concepto de de las relaciones y los tipos que deben conocer, haciendo especial hincapié en las relaciones superficiales y las distancias mínimas de seguridad, que son las que ocupan esta sesión. El Educador/a pedirá a los participantes que mediante una lluvia de ideas vayan citando aquellas personas con las que nos podemos cruzar en un día cualquiera, y una vez acabada esta parte, pedirá que se identifiquen aquellas relaciones que son consideradas superficiales. La lluvia de ideas se proyectará en la pizarra.

El Educador/a pedirá a los participantes que para la próxima sesión traigan anotadas, aquellas personas con las que se cruzan a lo largo del día y que pertenecen a este tipo de relaciones.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN GUIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador, demandará a los participantes, que, mediante la lluvia de ideas proyectada en la pizarra, y con la información que se ha obtenido en la sesión, elaboren un pequeño guion en el que aparezcan dos personajes con una relación superficial (el panadero, el cartero, un dependiente...) que mantengan una conversación.

SESIÓN 2: PRACTICAMOS LAS RELACIONES SUPERFICIALES

OBJETIVOS

- Identificar el tipo y grado de las relaciones superficiales y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a recordará los conceptos que se vieron en la sesión anterior sobre las relaciones superficiales, a continuación los participantes leerán la lista con las personas con las que han tenido contacto desde la sesión anterior y con las que se mantienen relaciones de este tipo, y si han puesto en práctica o no los consejos aprendidos.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad.

ACTIVIDAD: ROLE PLAYING

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

el dinamizador pedirá a los participantes que se coloquen por parejas y les dará unos minutos para que se ensayen los guiones que elaboraron cada uno de ellos en la sesión anterior, referente

a mantener una conversación con una relación superficial. Una vez ensayados los guiones, se interpretarán para el resto de compañeros.

SESIÓN 3: RELACIONES DE AMISTAD

OBJETIVOS

- Identificar el tipo y grado de las relaciones de amistad y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se continuará con la ejecución de preguntas por parte del Educador/a, sobre sus relaciones sociales y como las evaluarían.

A continuación, se explicarán aquellas características que definen a las relaciones de amistad, y ofrecerá algunas técnicas que permitan mejorarlas y faciliten su comprensión.

Seguidamente, mediante una lluvia de ideas por parte de los participantes, se anotarán en la pizarra aquellas características que definen una relación social.

Después del descanso dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE UN GUIÓN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador, pedirá a los participantes, que mediante la lluvia de ideas proyectada en la pizarra y con la información obtenida en la sesión, elaboren un pequeño guion en el que aparezcan dos personajes con una relación de amistad y que mantengan una conversación.

SESIÓN 4: RELACIONES DE AMISTAD PRÁCTICA

OBJETIVOS

- Identificar el tipo y grado de las relaciones de amistad y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, se recordarán los conceptos que se vieron en la anterior sesión sobre las relaciones sociales. Se les pedirá a los participantes que abran un nuevo documento con el título “*Mis amigos*” en sus cuadernos de trabajo.

Deberán anotar en él, 5 características que consideren requisito para una buena amistad, concluida esta parte, se expondrán los rasgos elegidos por cada uno para que todos observen las prioridades de sus compañeros y a continuación se les pedirá que dibujen en el mismo documento un círculo y coloquen dentro los nombres de aquellas personas que cumplen los 5 requisitos elegidos. Con la puesta en común de esta actividad se pretende hacer reflexionar a los participantes sobre la importancia de reconocer las verdaderas amistades.

Después del descanso, se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ROLE PLAYING

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que se coloquen por parejas y les dará unos minutos para que se ensayen los guiones que elaboraron cada uno de ellos en la sesión anterior, referente a mantener una conversación con una relación de amistad. Una vez ensayados los guiones por los participantes, se interpretarán para el resto de compañeros.

SESIÓN 5: RELACIONES DE PAREJA

OBJETIVOS

- Mejorar la comprensión de las relaciones de pareja.
- Identificar comportamientos inadecuados en las relaciones de pareja.
- Identificar las características que definen una relación amorosa.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a continuará, con la realización de preguntas sobre las relaciones amorosas, y la evaluación que hacen de ellas. A continuación, se explicará el concepto de la relación amorosa y algunas tipologías de estas, ofreciendo

técnicas que permitan mejorar su calidad, una vez concluida esta parte de la sesión y tras resolver las posibles dudas el Educador/a, mediante una lluvia de ideas por parte de los participantes, anotará en la pizarra aquellas características que definen una relación afectiva.

La parte práctica de la sesión consistirá en la visualización del corto “Hechos son amores”

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Una Tablet por participante.
- <https://www.youtube.com/watch?v=GQ5hIZ6FyLk>

DESARROLLO

El dinamizador presentará el corto hechos son amores, el cual pretende ofrecer una herramienta para prevenir la violencia especialmente en la pareja; formulado en positivo desde los valores que deben guiar nuestras relaciones interpersonales.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

- <https://www.youtube.com/watch?v=gERJKATKSg8>
- <https://www.amazon.es/Andrew-Matthews/e/B00458GYVM>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a procederá a hacer un repaso con los participantes sobre los conceptos que se han visto en este taller para profundizar en alguna si fuese necesario.

A continuación, se visionará un video que posteriormente se comentará, donde se exponen consejo para tener buenos amigos.

Se recomendará la lectura de alguno de los libros del escritor e ilustrador, Andrew Matthews donde se subrayan algunos de los componentes y temas relevantes para la amistad, tales como la importancia de escuchar, halagar, cómo decir a la gente que se equivoca y reconocer las propias faltas

Después del descanso se procederá a realizar la evaluación individual y grupal de este taller. (Ver Anexo 3: Evaluación Grupal)

TALLER DE COMUNICACIÓN DEL SÍNDROME

OBJETIVOS

- Reconocer las características individuales que se manifiestan individualmente del síndrome de asperger.
- Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.

TEMPORALIZACION

- 12 horas.

SESIÓN 1: QUE SABEMOS SOBRE EL SÍNDROME

OBJETIVOS

- Reconocer las características individuales que se manifiestan individualmente del síndrome de asperger.
- Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- Una Tablet por participante.
- <https://www.infoautismo.es/wp-content/uploads/2015/07/19.-soy-especial.pdf>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/ Educador/a proseguirá por la realización de preguntas, sobre el conocimiento que tienen sobre su síndrome, su edad de diagnóstico, dificultades encontradas a lo largo de estos años, y todo aquello que consideren relevante aportar a los compañeros.

Tras esta asamblea, se procederá a indicar a los participantes, que abran un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo y lo titulen “*Mi síndrome*” en él, deberán realizar dos columnas, una de ellas recibirá el nombre “de acuerdo” y otra “en desacuerdo” y mediante una búsqueda en internet, foros y videos, deberán anotar aquellas características con las que se sientan identificados en una columna y aquellas con las que no, en la otra columna.

Después del descanso tendrá lugar la actividad.

ACTIVIDAD: COMO SOY

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que en el mismo documento donde han realizado anteriormente la búsqueda de características, hagan a continuación, una lista, debajo de las dos tablas, en la que anoten aquellas características que consideren apropiadas para contar a las

personas con las que se relacionan y cuáles de ella deberían reservarse para sí mismos o ambientes más privados.

A continuación, se pondrán en común y se les preguntará por qué lo han considerado así

SESIÓN 2: QUÉ Y QUIEN DEBE SABER

OBJETIVOS

- Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a realizará preguntas a los participantes, sobre aquellas personas que rodean su entorno y se realizará una lluvia de ideas, sobre qué características se deben de comunicar según sea el tipo de relación.

A continuación, se ofrecerán algunas pautas que resultarán útiles para que los participantes puedan encontrar una manera de comunicar lo que pretenden, evitando malentendidos y sin sufrir ansiedad.

Después del descanso, dará comienzo la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: QUIERO COMUNICARTE

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que abran un nuevo documento con el nombre “Te cuento” y en él, deberán realizar 4 columnas con los títulos “familia, amigos, trabajo o estudios y pareja”.

Bajo cada uno de los títulos deberán colocar aquellas características que consideren oportunas que deben saber sobre el síndrome de asperger cada uno de esos grupos sociales.

SESIÓN 3: GUION CONTÁRSELO A ALGUIEN

OBJETIVOS

- Aprender a manifestar características del síndrome en diferentes ámbitos.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=XiZxPZpqyZs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZDmdYYL8tog>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wH5L1D4ImKg>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a recordará a los participantes lo que se ha visto en las dos últimas sesiones y preguntará si se ha ampliado la lista de personas y características iniciada en anteriores sesiones.

A continuación, se visionarán unos videos, que será posteriormente debatidos de manera grupal.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: ELABORAR UN GUIÓN

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos.

MATERIALES

- El guion de la sesión anterior.
- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que abran un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre “*Quiero contarte*” y que elaboren un guion donde aparezcan dos personajes, uno de ellos tendrá la función de empatizar con la otra parte, que hará de emisor. La escena deberá representar un diálogo entre dos personas, ya sea una relación de pareja, superficial, de trabajo o familiar, y el dinamizador se encargará de dar instrucciones a cada participante y asignarles un tipo de relación para la elaboración del guion.

SESIÓN 4: PEDIR AYUDA

OBJETIVOS

- Aprender el uso de estrategias para pedir ayuda.
- Mejorar la comunicación con personas desconocidas.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se realizará un repaso de los conceptos de las anteriores sesiones y se les preguntará, por aquellas ocasiones en las que han tenido que pedir ayuda para algo y cómo lo han hecho.

Después de la puesta en común de ideas se explicarán algunas técnicas que favorecen las peticiones de ayuda.

Cuando el descanso haya finalizado tendrá lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: QUIERO COMUNICARTE.

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante .

DESARROLLO

Se realizará una simulación enfocada hacer peticiones de ayuda u ofrecer ayuda en diferentes contextos, se realizará por parejas con la intervención del dinamizador para introducir a los participantes la escena, y para intervenir cuando lo considere oportuno.

SESIÓN 5: COMO ME PUEDO AYUDAR

OBJETIVOS

- Aprender el uso de estrategias para pedir ayuda.
- Mejorar la comunicación con personas desconocidas.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, repasarán las peticiones de ayuda, que se vieron en la anterior sesión para profundizar en ellas. Mediante una lluvia de ideas, se pedirá a los participantes que vayan enumerando aquellas situaciones para las que suelen necesitar ayuda o creen necesitarla.

El posterior debate se enfocará a la búsqueda de alternativas para realizar esas funciones que presentan dificultades en los participantes.

Después del descanso tendrá lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: NECESITO AYUDA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que abran un documento con el título “*Necesito ayuda para*” en él describirán brevemente, aquellas situaciones en las que necesitan ayuda y cuál es la ayuda de la que precisan, a continuación, se les pedirá que busquen una frase corta y educada para pedir ayuda y se colocará al lado. (*podría ayudarme con...Disculpe sería tan amable de...*) Se comentarán cuando esto concluya con el resto de compañeros y se intentarán buscar alternativas para que el participante pueda realizar esa acción para la cual, necesita ayuda.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

A continuación de la lectura de los diarios emocionales, se realizará un recordatorio de los conceptos que se han visto en este taller y se procederá a pedir a los participantes que se coloquen por parejas para entrenar diferentes situaciones improvisadas, en las que se pongan en práctica algunas de las herramientas aprendidas en las diferentes sesiones.

El Educador/a irá ofreciendo situaciones a los diferentes grupos, que tendrán unos minutos para ponerse de acuerdo en la escena que van a interpretar y después, se realizará para el resto de los participantes.

Tras el descanso, se procederá a realizar la evaluación. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE MEJORA DE LAS RELACIONES

OBJETIVOS

- Potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones interpersonales gratificantes.
- Aprender a pedir favores de manera asertiva.
- Fomentar el interés y la escucha activa en el transcurso de una conversación.

TEMPORALIZACION

- 12 horas.

SESIÓN 1: LAS RELACIONES DE AMISTAD

OBJETIVOS

- Potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones interpersonales gratificantes.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a preguntar a los participantes por la calidad de las relaciones de amistad, y se les pedirá que enumeren aquellas personas que consideran amigas y por qué. A continuación, se explicará el concepto de una relación de amistad, también se ofrecerán algunos consejos para entablar conversación con alguien.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ME GUSTA LO QUE HACES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se le pedirá a los participantes que hablen sobre alguna persona que conozcan, ya sean bloguero, familiares, amigos, youtubers, personajes de ficción..., y le escriban una carta para expresar aquellas cosas que le gustan de él/ella y por qué.

Después, se leerán en alto dichas carta para el resto de compañeros.

SESIÓN 2: CUIDAR LAS RELACIONES

OBJETIVOS

- Potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones interpersonales gratificantes.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://lorenzopsicologo.files.wordpress.com/2011/01/mc3b3dulo-habilidades-sociales.pdf>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios, el/la Educador/a procederá a preguntar a los participantes, por aquellas veces que han recibido cumplidos, o críticas y que han sido conscientes de ello, de la misma manera preguntará si los participantes también han intentado hacer alguna crítica constructiva o halago a alguna persona.

A continuación, se presentan algunas técnicas que pueden ayudar a la hora de realizar cumplidos y críticas constructivas al igual que también se explicarán algunas técnicas que facilitan agradecer cumplidos y críticas constructivas.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: UNA CARTA A UN AMIGO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante .

DESARROLLO

El dinamizador pedirá que cada uno de los participantes elija una persona con la que tenga una relación de amistad y le escriba una carta en la que intente expresarle lo que siente con respecto a esta amistad.

SESIÓN 3: PEDIR FAVORES

OBJETIVOS

- Aprender a pedir favores de manera asertiva.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- <https://lorenzopsicologo.files.wordpress.com/2011/01/mc3b3dulo-habilidades-sociales.pdf>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a procederá a preguntar a los participantes por aquellas situaciones en las que han tenido que pedir favores y por la diferencia que hay entre pedir favores y pedir ayuda.

A continuación, se ofrecerán algunas estrategias que facilitarán las peticiones de favores.

Después del descanso se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: LISTA DE FAVORES

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les dará instrucciones a los participantes para que diseñen en sus cuadernos de trabajo, un documento con el nombre “favores” en el deberán realizar dos columnas para anotar en una de ellas aquellas situaciones que consideren que se pueden pedir como favor a las personas de su entorno, y en la otra columna, anotarán una frase adecuada para pedir dicho favor.

Una vez concluida la lista se procederá a poner en común las ideas de los participantes.

SESIÓN 4: DEMOSTRAR INTERÉS

OBJETIVOS

- Fomentar el interés y la escucha activa en el transcurso de una conversación.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se les preguntará los participantes por sus demostraciones de interés, hacia las conversaciones que mantienen con otras personas. A continuación se ofrecerán algunas técnicas e instrumentos que pueden facilitar una demostración de interés hacia la conversación que se está manteniendo.

También, se le pedirá a los participantes que practiquen estas técnicas en casa, y anoten si fuese necesario cuestiones que se quieran comentar en clase o al Educador/a. Tras el descanso, dará comienzo la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: ROLE PLAYING

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante .

DESARROLLO

Los participantes se colocarán por parejas, a continuación se les dará una serie de instrucciones para que una de las partes, le cuente a la otra alguna historia que considere oportuna , mientras, la otra parte pon en práctica las estrategias aprendidas para demostrar interés. Una vez ambas partes hayan practicado dichas técnicas, se pondrán en común con el resto de participantes las estrategias utilizadas para mostrar interés y se les preguntará por la conversación que se ha mantenido.

SESIÓN 5: BÚSQUEDA EN INTERNET

OBJETIVOS

- Fomentar el uso de las TIC como herramienta de apoyo y búsqueda de estrategias.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.
- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a se interesará por el progreso de las técnicas que se están ofreciendo a lo largo de las sesiones en el día a día de los participantes.

A continuación se les ofrecerá instrucciones, para que busquen información en internet, sobre algunas cuestiones que puedan facilitar la mejora de las relaciones, ya sean de tipo familiar, amorosas, o de amistad.

Una vez hayan finalizado de buscar dicha información, y apuntar debidamente en sus cuadernos de trabajo, se pondrá en común con el resto de los participantes.

Después del descanso dará comienzo a la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: MIS COMPROMISOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante .

DESARROLLO

Se abrirá un nuevo documento en los cuadernos de trabajo con el título “*Mi scompromisos*”. Los participantes deberán anotar todas aquellas técnicas que posibilitan una mejora en las relaciones y a continuación remarcarán con otro color aquellas que están dispuestas a realizar a partir de ahora, llevando primeramente un seguimiento en el cuaderno de trabajo sobre el cumplimiento de estos nuevos compromisos.

SESIÓN 5:

MIS COMPROMISOS

El respeto físico y verbal

Escucha activa

Respeto de espacios

Sinceridad más asertiva

Cuida los detalles

Llamar por teléfono

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar un repaso por los contenidos que se han visto en las diferentes sesiones de este taller. Se profundizará en aquellos en los que se considere necesario y se practicarán algunas técnicas de las que se han contemplado en las diferentes sesiones.

A continuación, se visionará un capítulo de la serie Big Bang Theory, para identificar en los personajes, algunas de las estrategias que se están entrenando en el transcurso de los diferentes talleres.

Después del descanso tendrá lugar la evaluación de este final de taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 5: LA VIDA INDEPENDIENTE

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACIÓN

- 36 horas.

TALLER DE ECONOMÍA DEL HOGAR

OBJETIVOS

- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar
- Proporcionar un trato digno en todos los ámbitos de su vida personal, familiar y social, facilitando su incorporación activa en la vida de la comunidad.
- Promover que los jóvenes adultos con síndrome de asperger, elaboren y concreten proyectos de vida independientes.
- Diseñar herramientas que faciliten la adquisición de rutinas.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: LAS ESTANCIAS DE LA CASA

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.
- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el Educador/a pedirá a las participantes que definan sus hogares, sus estancias y el mobiliario que tienen, y si echan en falta alguna sala.

a continuación, se les pedirá que, en sus cuadernos de trabajo, abran un nuevo documento con el nombre “mi casa” y dibujen un plano de sus viviendas, si tuviesen más de una planta, se dibujarán espaciadas, y a cada habitación, deberán asignarle un número. Seguidamente se pondrán en común con las del resto de participantes

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: MI CASA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes, que en el documento “*Mi casa*” identifiquen aquellos muebles, la función de esta y la rutina de limpieza para cada una de las estancias numeradas.

Una vez terminado, se pondrán en común las respuestas de todos los participantes.

SESIÓN 2: LAS TEREAS DEL HOGAR

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.
- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el/ la Educador/a, preguntará por aquellas tareas que desempeñan dentro del hogar, y por aquellas tareas en la que no ayudan y su causa. A continuación se les pedirá que cada uno de ellos, elija una de aquellas acciones que no realizan y se intentará grupalmente, buscar una manera que facilite poder realizar dicha acción. Cada uno de los participantes, deberá poner en practica la labor elegida, antes de la siguiente sesión, en la que se expondrá cómo ha resultado esta.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: LAS TAREAS DE CADA ESTANCIA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Para el desarrollo de esta actividad, el dinamizador pedirá que en el documento "mi casa", hagan dos columnas en las que aparezcan, en una la estancia de la que se va a hablar y en la otra aquellos productos de limpieza que se necesitan para limpiar esa estancia.

Una vez concluida esta parte, se les pedirá que realicen una lista con los pasos que hay que seguir para limpiar dicha estancia.

Tras poner en común las ideas de todos los participantes, se les pedirá que anoten para la próxima sesión, aquellos productos de limpieza que hayan identificado, que faltan en su hogar.

SESIÓN 3: RUTINAS DE LIMPIEZA Y ORDEN

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.
- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios, el /la Educador/a, se interesará por la puesta en práctica de la labor que se encargó en la sesión anterior, y los resultados obtenidos. A continuación, se les pedirá que enumeren aquellas tareas realizadas en su hogar, y las personas que realizan éstas.

Se hablará de la importancia de crear una adecuada rutina de limpieza del hogar permita visualizar aquellas labores a llevar a cabo. De esta manera, se evitan posibles despistes y se disminuye la ansiedad ante las nuevas funciones.

ACTIVIDAD: ORGANIGRAMA DE TAREAS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Lluvia de ideas de la sesión.
- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se les enviará un correo a los participantes, con un calendario mensual que deberán copiar en un nuevo documento de su cuaderno de trabajo con título “Tareas”.

El dinamizador, comenzará por mostrar un ejemplo de alguna clasificación de tareas del hogar como la que se muestra más abajo.

Los participantes deberán colocar en el calendario, primeramente, las tareas que requieren una menor frecuencia que salieron en la lluvia de ideas o las del ejemplo, (limpiar los muebles del

baño o de la cocina, limpiar persianas...) a las que le asignará un color que indicará que son tareas de menor frecuencia,

Seguidamente se les pedirá que realicen lo mismo con aquellas que tengan una frecuencia semanal según su criterio (limpiar adornos, cambiar las sábanas...)

Se les pedirá que empiecen a involucrarse de manera correcta en las tareas del hogar si aún no lo hacen y que vayan incorporando a su día a día, estas labores.

TAREAS DIARIAS

Hacer la cama
Ordenar la casa
Fregar platos y lavavajillas
hacer compras

limpiar mesa cocina
limpiar vitro y encimera
hacer cena y comida
barrer cocina

bajar basura

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
Cocina: Limpiar basureros Cafetera Nevera dentro Nevera fuera Puertas muebles Cristales Escurridor	Comedor y sala: Barrer Polvo mesa grande Polvo mesa pequeña Polvo mueble TV Ordenar revistas y estantería. Regar plantas.	Baño grande: Limpiar pica Limpiar WC Limpiar bidet Limpiar mampara fuera Barrer y fregar suelo
JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Habitaciones y pasillo: Polvo mesillas Polvo escritorio Vaciar papelera Barrer habitaciones y pasillo	Baño pequeño: Limpiar pica Limpiar WC Limpiar plato ducha Limpiar estanterías Barrer y fregar suelo	General: Lavar la ropa Lavabo grande a fondo Quitar el polvo Barrer casa Pasar la rumba Fregar el suelo EXTRAS

EXTRAS : cubre lavadora, baldosa cocina, armario pasillo, baldosa baños, nevera, estantería sala, persianas, interruptores, puertas, sofá, armarios cocina

Rutina de Limpieza y otros tareas del hogar

El diario: Colocar en su sitio la vajilla que estaba sucia. Dejar las cosas hechas al salir de casa. Por la noche, dejar platos fregados y cocina recogida. Repasar bolsa de la papea. Secar la cocina.

Lunes	Martes	Miércoles
Polvo: • Estanterías (sin sacar libros) • Mesas y mesitas. • Muebles cocina. • Muebles baños.	Suelos: • Aspirar / barrer toda la casa. • Fregar parquet.	Baños: • Inodoros y lavabos. • Grifería. • Ducha / bañera. • Espejos / mampara. • Fregar baños y cocina.
Jueves	Viernes	Sábado
Cocina: • Encimeras a fondo. • Vitrocerámica. • Grifería y pila. • Taburetes.	¡Libre! (Hacer lista de la compra)	1. Compra en el mercado 2. Cambiar sábanas y toallas 3. Pasar la mopa
Domingo		
1. Colada 2. Tarea alterna: 3. Fregar cocina y baños.		

De temporada: Cambio de armario, Lavar alfombras, Dar la vuelta al colchón, Lavar alfombras, Lavar alfombras, Fregar radiadores, Lavar cortinas, Secar y despegar libros, Interior armarios cocina, Interior armarios baño, Persianas.

© 2016 de la casa de la limpieza

SESIÓN 4: LA COCINA

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.
- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 Horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo

- Proyector y pantalla

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el Educador/a se interesará por saber si los participantes realizan tareas dentro de la cocina, si alguna vez han cocinado o lo han intentado. A continuación, se explicarán algunas nociones básicas a tener en cuenta en cuanto al mobiliario de la cocina y el manejo de los diferentes elementos de ésta. Después de un descanso se procederá a realizar la actividad

ACTIVIDAD: LISTA DE ALIMENTOS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que busquen en internet información sobre diferentes alimentos de uso frecuente, su conservación y sus posibles preparaciones. Deberán confeccionar una lista en un documento con el nombre “*Lista de alimentos*” con esa información en sus cuadernos de trabajo .

ALIMENTO	TIPO DE CONSERVACIÓN	CUANTO DURA EN LA NEVERA	MANERAS DE COCINARLO
HUEVO			
FILETES			
PESCADO			
VERDURA			

SESIÓN 5: LA LAVADORA

OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.
- Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 Horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se investigará por el conocimiento que tienen sobre el uso de la lavadora y la separación de ropa, así como los diferentes materiales con los que se fabrican las prendas de vestir. Seguidamente se ofrecerán unas nociones básicas que se han de tener en cuenta para poner la lavadora correctamente.

Después del descanso se procederá a realizar la actividad.

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DE PONER UNA LAVADORA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Para la realización de esta actividad, el dinamizador dará instrucciones a los participantes, para que busquen en sus Tablet, información que les facilite cómo poner una lavadora, también deberán encontrar alguna imagen en la que aparezcan las diferentes etiquetas de la ropa y toda

la información que les resulte útil y relevante, deberán ponerla en un documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre la “lavadora”

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se procederá a realizar un repaso de los conceptos vistos en el transcurso de esta sesión y profundizar en aquellos consideren oportuno. Después del repaso, se pedirá a los participantes que busquen alguna receta sencilla, para realizarla antes de la siguiente sesión en sus casas, con supervisión. Deberán anotar, con todo detalle los pasos que han seguido desde el principio hasta el final de la receta

Al ser la última sesión, se procederá a realizar la evaluación. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE HIGIENE Y SALUD

OBJETIVOS

- Identificar la importancia de la Higiene.
- Conocer los riesgos de una mala práctica o practica no saludable
- Detectar las consecuencias de la falta de Higiene - Relacionar higiene con los riesgos laborales

- Reforzar las medidas de higiene básicas
- Identificar las conductas no saludables y modificarlas
- Valorar el mantenimiento de la higiene personal y del entorno –y en general de la salud– como condición necesaria para el desarrollo de las actividades cotidianas

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: LA HIGIENE PERSONAL

OBJETIVOS

- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la higiene

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se les preguntará por la puesta en práctica de la receta de cocina que se pidió realizar en la sesión anterior, y los resultados obtenidos, así como los pasos que se siguieron.

A continuación, introducción de conceptos, empezará con la realización de preguntas por parte del Educador/a los participantes, sobre su higiene personal, los productos que usan en referencia a la esta, como el desodorante o los beneficios que les reporta estar bien aseados. Antes de finalizar esta parte de la sesión, Se le pedirá a los participantes que abran un nuevo documento con el nombre “mi higiene” y realicen una lista de los producto necesarios para la higiene personal que considere, para que cuando llegue a casa compruebe cuales necesita.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: QUÉ PRODUCTOS USO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador ofrecerá instrucciones para la creación de un documento con el nombre "los productos que uso", en el, deberán escribir por orden de rutina, todos aquellos productos de higiene que utilizan a lo largo del día, y en qué momento de la jornada lo usan.

Después, se pondrán en común con el resto de participantes y se verá si se puede prescindir de alguno o por el contrario hay que añadir algún otro hábito de higiene.

SESIÓN 2: LA ROPA

OBJETIVOS

- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa y el calzado.
- Aprender a ordenar la ropa en los armarios.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el Educador/ales se interesará, por sus estilos en cuanto a la vestimenta, si prefieren la comodidad antes que la moda, y por todas aquellas cuestiones que puedan considerarse relevantes sobre este tema.

Después del descanso, se procederá a realizar actividad.

ACTIVIDAD: MIS LOOKS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá que busquen en internet, en alguna de las páginas que poseen las diferentes tiendas de ropa, diferentes vestimentas para diversas ocasiones. Para un look informal, para una entrevista de trabajo, para estar cómodo... Los participantes podrán recordar las imágenes y ponerlas en un documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre "mis looks".

SESIÓN 3: LOS ARMARIOS

OBJETIVOS

- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa y el calzado.
- Aprender a ordenar la ropa en los armarios.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Proyector y pantalla

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a, se interesará por el orden que guardan a la hora de doblar sus prendas de vestir y de organizar sus roperos, y por aquellas estrategias que ya utilicen y que puedan servir de ayuda.

A continuación, se les pedirá que abran un nuevo documento con el nombre "mi armario", en el, deberán hacer una lista con todas aquellas prendas que recuerden que tienen en su armario y posteriormente intentar hacer una clasificación de ellas por categorías. Cuando tengan realizada esta parte de la actividad se pondrá en común con el resto de los participantes. Después del descanso, se procederá a realizar la actividad de esta sesión.

ACTIVIDAD: MI ARMARIO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

En el documento "mi armario", debajo de las categorías de las prendas de vestir, se dibujará el armario personal de cada uno donde guardan éstas.

Una vez que los participantes hayan dibujado cada uno un boceto de su armario, mediante flechas indicarán, que es lo que hay en cada uno de los apartados de ese armario. Posteriormente se pondrán en común todas las ideas de los participantes, y se procederá a intentar realizar una buena reorganización que permite tenerlo todo más a la vista y ordenado.

SESIÓN 4: PLANCHAR Y DOBLAR LA ROPA

OBJETIVOS

- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa y el calzado.
- Aprender a ordenar la ropa en los armarios.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Proyector y pantalla

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se recordarán los conceptos vistos en la sesión anterior sobre la lavadora y se les continuará haciendo preguntas sobre su conocimiento de la tarea del planchado de la ropa, se ofrecerán, después de la puesta en común de ideas, diferentes técnicas que ayudan a mantener la ropa ordenada y por categorías y algunas nociones para el planchado de las diferentes prendas de vestir.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad.

ACTIVIDAD: BÚSQUEDA EN INTERNET

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se pedirá a los participantes que busquen desde su Tablet algunos métodos que pueden resultar los útiles y valiosos para mantener el orden en las estancias del hogar y en concreto en sus habitaciones y armarios.

Las conclusiones de cada participante se anotarán debidamente en un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre "*Mis métodos*" que luego se pondrán en común con los del resto de los participantes.

También se ofrecerán instrucciones para que antes de la próxima sesión, hayan intentado realizar alguna de las técnicas que han anotado en esta actividad y cuenten cómo les ha resultado.

SESIÓN 5: LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS

- Promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad. Prevención en el ámbito familiar: Formación de padres.
- Mejorar los hábitos alimentarios de la unidad familiar.
- Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la dieta Mediterránea

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, el/la Educador/a realizará preguntas sobre el tipo de alimentación que llevan y quién se la controla, que clase de alimentos saben escoger ellos, la importancia de una buena alimentación. Seguidamente se ofrecerán algunos consejos útiles sobre su higiene y manipulación.

Deberán buscar, en internet una pirámide de alimentación y escojan la que les parezca la más oportuna para meterla en un documento, dentro de su cuaderno de trabajo con el nombre "*pirámide nutricional*".

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad.

ACTIVIDAD: HACEMOS UN MENÚ

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Esta actividad consistirá en buscar información sobre la realización de un menú mensual saludable. Una vez concluida la selección de menús se pondrán en común con el resto de los participantes y se intentará realizar un menú individualizado, acorde a los gustos personales de cada uno que sea saludable.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector
- <https://www.youtube.com/watch?v=EJYhWnXXpf8>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, se procederá a realizar un recordatorio de todos los conceptos que se han visto en este taller, profundizando en aquellos que se considere necesario.

A continuación, se verá un vídeo para realizar un cine fórum.

Tras la finalización del descanso, al ser la última sesión de este taller, se realizará la evaluación.
(Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE SITUACIONES COTIDIANAS

OBJETIVOS

- Fomentar el desenvolvimiento de los participantes en situaciones cotidianas.
- Reconocer y fomentar aquellas habilidades necesarias para actuar de manera autónoma.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: LA MONEDA Y SU VALOR

OBJETIVOS

- reconocer y manejar elementos básicos sobre las gestiones monetarias.
- Identificar el valor económico de los productos que se adquieren

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a preguntar a los participantes sobre aquellas gestiones monetarias que realizan, de dónde vienen sus ingresos, en que suelen gastarse el dinero, y si suelen tener ahorros.

A continuación, se les pedirán los participantes que imaginen que quieren independizarse y se van a informar de los alquileres de algún piso.

Para ello deberán buscar en Internet en alguna de las páginas web conocidas qué comparan los precios de los alquileres.

Una vez elegido el inmueble, deberán tener en cuenta si este se encuentra amueblado o no y añadir al presupuesto, aquellos muebles que se necesiten para la vivienda. Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VAYA PRESUPUESTO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

Se les pedirá a los participantes que abran un nuevo documento con el nombre “*vaya presupuesto*”, en él deberán ir anotando todas aquellas cuestiones referentes a las necesidades para independizarse, y el precio que tiene cada una de ellas, un pequeño presupuesto para imprevistos y un presupuesto para las comidas mensuales y las compras del día a día. Principio del formulario

SESIÓN 2: LAS FACTURAS

OBJETIVOS

- Reconocer los elementos básicos de las facturas del hogar

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Después de leer todos los diarios emocionales, se les preguntará la persona que se encarga de llevar las cuestiones económicas en el hogar, y por cuáles son ese tipo de cuestiones, también, si ellos se encargan de alguna, o creen que podrían encargarse.

A continuación, se explicarán los procesos que se han de seguir para hacer este tipo de contrataciones y los estilos de ellas que hay.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad.

ACTIVIDAD: LAS FACTURAS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Se ofrecerán instrucciones para hacer una búsqueda en internet de información sobre las diferentes ofertas existentes, para las contrataciones de agua, luz y gas en una vivienda. Deberán comparar los precios y elegir una de las opciones que más tarde presentan al resto de compañeros.

A continuación, añadirán las tarifas elegidas a la actividad “*vaya presupuesto*”, de la sesión anterior.

SESIÓN 3: MOVERSE POR LA CIUDAD

OBJETIVOS

- Fomentar la autonomía para llegar a un destino.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se les preguntará por los medios de transporte que utilizan, y por cómo se mueven por la ciudad, si prefieren ir solos o acompañados, y cuáles son los hobbies que realizan en ella.

A continuación, se explicará el funcionamiento de la aplicación de google Maps, para lo que se pedirá que la descarguen en sus Tablet.

El/la Educador/a realizará a la vez que los participantes algunas instrucciones que permitirán conocer mejor sus funciones y utilidades.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

ACTIVIDAD: TE CUENTO MI VIAJE

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá, que con la aplicación de Google Maps elijan algún lugar al que desean viajar.

una vez elegido el lugar deberán usar el Google Street para acercar la imagen y deberán recorrer las calles de ese lugar, intentando acordarse de aquellos detalles que puedan ser relevantes para contárselo al resto de compañeros.

SESIÓN 4: BUSCAR TRABAJO

OBJETIVOS

- Fomentar el interés por la búsqueda de un empleo.
- Aprender a realizar un currículum.
- Aplicar estrategias y herramientas útiles para la consecución y mantenimiento de un empleo.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se les preguntará por la búsqueda de empleo a los participantes, o si ya lo tienen, qué pretenden encontrar, y todo aquello que pueda ser de interés sobre el tema.

A continuación, se realizará una búsqueda individual de cualidades positivas que se tienen para el mundo laboral y se compartirán con el resto de compañeros.

Tras la puesta en común de estas ideas, se realizará una lluvia de ideas, recordando conceptos vistos en el bloque, sobre aquellas características que deberían saber de nosotros en el entorno laboral.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UN CURRÍCULO

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

- <https://www.modelocurriculum.net/modelos-y-plantillas-de-curriculum-vitae>

DESARROLLO

Se ofrecerán instrucciones para descargar de internet una plantilla para realizar un currículum y se orientará a los participantes para la realización de uno personal.

SESIÓN 5: LA ENTREVISTA DE TRABAJO

OBJETIVOS

- Entrenar técnicas y herramientas que faciliten la realización de una entrevista de trabajo.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=mpuGsi7Nsjc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=I9unwTczl0I>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá a visualizar un vídeo sobre una entrevista de trabajo, a continuación, se les preguntará por las pautas correctas a la hora de realizar una entrevista de trabajo, desde la vestimenta, hasta preguntas que no deben hacerse.

A continuación, se les pedirá que se coloquen por parejas para que practiquen unos minutos algunas simulaciones de preguntas posibles en una entrevista de trabajo.

Después del descanso, se procederá a la realización de la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: SIMULAMOS UNA ENTREVISTA TRABAJO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- No se precisan.

DESARROLLO

El/la Educador/a tendrá el rol de entrevistador para un puesto de trabajo, uno a uno, los participantes se sentarán en la “mesa de entrevista” mientras el resto observa el transcurso de esta.

El/la Educador/a orientará a los participantes para la realización del role playing.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de todos los participantes, se procederá a hacer un repaso de los conceptos que se han visto en este taller.

A continuación se le comunicará los participantes que, más adelante se realizará una salida a un supermercado para comprar una serie de productos, para ello deberán recuperar aquellas listas que tenían sobre aquellos elementos que deberían comprar.

A continuación, deberán buscar en internet el catálogo del establecimiento al que se vaya asistir para ir anotando aquellas cosas que puedan necesitar para ellos mismos o para el hogar. Después del descanso, se realizará la evaluación de este bloque. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 6: RELACIONES AFECTIVO SEXUALES

OBJETIVOS

- Favorecer un clima de confianza entre los integrantes.
- Fomentar la capacidad para trabajar en equipo.
- Mejorar la escucha activa.
- Fomentar las relaciones de amistad entre los participantes.
- Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.

TEMPORALIZACIÓN

- 36 horas.

TALLER DE SEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Aprender a asumir el control, la responsabilidad, y la autonomía de su sexualidad.
- Adquirir una visión adecuada sobre lo afectivo- sexual.
- Adquirir un concepto sano de sexualidad.
- Posibilitar la fijación de conceptos y reflexionar sobre la Paternidad Maternidad Responsable como expresión de amor.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: DIFERENCIA ENTRE SEXO Y GÉNERO

OBJETIVOS

- Identificar estereotipos de género.
- Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.
- Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo
- <https://www.youtube.com/watch?v=xjkc0r27klq>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7CUfLHG6cGw>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se proseguirá con la realización de preguntas por parte del Educador/a, sobre su comprensión de los términos, sexo y género. A continuación, se visualizarán dos videos y se realizara un debate posterior. Una vez haya finalizado el debate, se dará paso a la explicación de algunos conceptos relevantes como la identidad, la evolución del papel del hombre y la mujer a lo largo de la historia, etc.

La parte práctica de la sesión consistirá, en la realización de una actividad

ACTIVIDAD: “GÉNERO Y CULTURA”

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una cuerda para trazar una línea en el suelo.
- Pantalla y proyector.

DESARROLLO

Los participantes formarán una fila en la zona del aula más libre de mobiliario, a continuación, se pondrá una cuerda en el suelo que servirá para dividir el aula en dos.

Seguidamente, se leerán una serie de estereotipos asociados al género masculino y femenino y se les pedirá que en función de si se sienten identificados o no, den dos pasos a la derecha o a la izquierda respectivamente.

Tras finalizar la dinámica, se procederá a realizar una reflexión grupal sobre los estereotipos.

Posibles ítems de la dinámica:

- *Soy llorón/llorona y a veces he llorado en público (Mujer)*
- *Me oriento fácilmente en cualquier lugar (Hombre)*
- *Me gusta el color rosa (M)*
- *Me excita más un relato erótico que una imagen pornográfica (M)*
- *Me gusta el fútbol o/y los deportes de equipo en general (H)*
- *Cuando tengo una pareja, no suelo tener problemas para comunicarme con ella, para expresar mis sentimientos (M)*
- *Mi carrera profesional, es uno de los aspectos más importantes de mi vida (H)*
- *Me gusta trabajar con las manos (H)*
- *Le doy mucha importancia a los sentimientos, a la hora de decidir acostarme con alguien (M)*
- *Me resulta fácil ser fiel (M)...*

SESIÓN 2: ROLES DE GÉNERO

OBJETIVOS

- Identificar estereotipos de género.
- Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.
- Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo
- <https://www.aspergerdiario.com/ninas-mujeres-asperger-especial/>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se les preguntará los participantes por aquellos roles de género, qué son capaces de destacar.

A continuación, se les facilitará una dirección web, para que por turnos y entre todos, se lea en voz alta, un documento que posteriormente se debatirá.

Después del descanso tendrá lugar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: ANTES Y AHORA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos. Cada grupo, ayudándose de las Tablet, deberá buscar información sobre la evolución del hombre y la mujer a lo largo de la historia en todos los ámbitos (laboral, social, económico...), el dinamizador permitirá que el propio grupo se organice para la búsqueda de información, y observará la interacción entre los componentes de cada grupo.

Una vez pasado el tiempo de recopilar información, se pondrán en común las búsquedas realizadas por ambos equipos.

SESIÓN 3: ESTEREOTIPOS SEXISTAS

OBJETIVOS

- Identificar estereotipos de género.
- Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.
- Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla

DESARROLLO

Después de leer todos los diarios emocionales, El Educador/a preguntará a los participantes por lo que entienden por estereotipos sexistas. A continuación, se expondrán algunas aclaraciones sobre este concepto y lo que engloba.

Después del descanso dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: EN QUE PIENSAN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

Para esta actividad, primeramente se realizará una lluvia de ideas que será anotada en la pizarra, a continuación se pedirá a los participantes, que abran un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre “*En qué piensan*”. En él, realizarán dos columnas, una se titulará en qué piensan las mujeres y otras se titulará en qué piensan los hombres, en ella deberán colocar, primeramente aquellos pensamientos que suelen ser atribuidos a los hombres, y aquellos que se le atribuyen a las mujeres.

Después de poner en común las diferentes aportaciones de los participantes, se pedirá que continúen anotando aquellos pensamientos que son realmente acordes a la realidad tanto de hombres como de mujeres.

SESIÓN 4: MENSAJES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SU IMPACTO

OBJETIVOS

- Identificar estereotipos de género.
- Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género en los medios de masas.
- Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/b6b09fbf-3e64-46df-9111-bbea843017a7>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se procederá a realizar preguntas sobre la publicidad y el impacto que tiene en la sociedad. A continuación, se les preguntará si alguna vez se han sentido influidos por la publicidad y sentido la necesidad de comprar algo que les estuvieron intentando vender o lo han hecho.

Se les mostrará el papel de la mujer en la publicidad y lo que ello representa y a continuación, se propondrá los participantes, que con sus Tablet busquen algún tipo de publicidad sexista para enseñárselo luego al resto de compañeros.

Después del descanso dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: BUSCAR PUBLICIDAD SEXISTA

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

Se le pedirá los participantes que se coloquen por parejas, de esta manera también se favorece que se generen debate entre ellos, y un intercambio de opiniones.

Se les pedirá que con sus Tablet, busquen anuncios, o spots publicitarios en los que no se aprecien estereotipos sexistas dentro de la publicidad.

Una vez finalizada la búsqueda, cada equipo deberá exponer al resto de compañeros el contenido que han elegido, y expone las razones de porqué ha sido elegido.

SESIÓN 5: NUESTROS CAMBIOS

OBJETIVOS

- Identificar estereotipos de género.
- Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.
- Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales de los participantes, el Educador/a les preguntara a estos por los cambios que han sufrido en su cuerpo y en sus vidas en estos últimos años. A continuación, se explicarán algunos cambios que sufre el cuerpo como los psicológico o sociales y las consecuencias de estos, generalizando en aquellos que suelen manifestarse generalmente en las personas con síndrome de asperger.

Después del descanso dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: CÓMO ERA COMO SOY Y COMO SERÉ

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- Una Tablet por participante.

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que abran un nuevo documento en sus cuadernos de trabajo con el nombre “*Mis cambios*”, en él, deberán insertar tres columnas que estarán encabezadas por los títulos cómo era, cómo soy y cómo seré.

Debajo de cada una de ellas, se escribirán los diferentes cambios que se han ido viviendo lo largo de los años, como se sienten ahora tanto emocional como física y psicológicamente, y como creen que van a estar en un futuro.

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector
- <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/apararep/habitos.htm>
- <http://conocimientosweb.org/higiene-intima-masculina-y-femenina/>

DESARROLLO

Después de la lectura de los diarios emocionales, se realizará un repaso de los conceptos de este taller, y a continuación se explicarán algunos hábitos de higiene íntima.

Después del descanso dará comienzo la evaluación de este taller de manera grupal e individual. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE SALUD Y SEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.
- Identificar la sexualidad como una construcción social. • Comprender la dimensión social de la sexualidad.
- Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprendemos.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: QUE ES LA SEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.
- Identificar la sexualidad como una construcción social. • Comprender la dimensión social de la sexualidad.
- Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprendemos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo
- <https://www.casadellibro.com/libro-de-sexo-tambien-se-habla-guia-de-sexualidad-para-adolescentes/9788467502442/994664>
- http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_sexualidad.pdf
- <https://youtu.be/HAcZt-DvAY8>
- <http://www.inju.gub.uy/innovaportal/file/12678/1/guiasexualidadgeneroadolescentesfeb2011.pdf>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se procederá preguntarles lo que entienden por sexualidad y los diferentes tipos de condiciones sexuales que se conocen. A continuación, se ofrecerán algunos conceptos de interés.

Después del descanso, se realizará la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VERDAD O MITO

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

El dinamizador leerá en voz alta una serie de mitos y realidades, relacionados con la sexualidad. Los participantes deberán decidir si la información ofrecida es verdadera o falsa. Con cada respuesta se puede dar también un pequeño debate para aclarar algún concepto.

Ejemplo de guion de mitos:

- *Del tamaño que tienes el pie tienes el pene.*
- *En tu primera relación sexual no quedas embarazada.*
- *Entre más grande el pene mayor placer.*
- *El hombre es el único que debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales.*
- *Si te masturbas con frecuencia, te crece el pene.*
- *La ausencia de himen prueba que una mujer ya no es virgen.*
- *La primera vez que se realiza coito se siente dolor y se sangra.*
- *Un verdadero hombre no llora ni expresa sus sentimientos.*
- *Las bebidas alcohólicas potencializan la erección y el deseo sexual...*

SESIÓN 2: VIVIR UNA PLENA SEXUALIDAD

OBJETIVOS

- Desarrollar conductas responsables en el ámbito de la sexualidad y alcanzar bienestar y satisfacción en el ejercicio de la sexualidad.
- Integrar a la sexualidad como parte del desarrollo personal y humano y como parte del desarrollo social y de la estructura social.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo
- <https://www.youtube.com/watch?v=CV9JTxBqcd8>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el Educador/a preguntará los participantes cuáles son sus consideraciones sobre vivir una plena sexualidad, y lo que representa para ellos.

A continuación, se visionará un vídeo donde una persona adulta con síndrome de Asperger explica cómo vive su sexualidad y posteriormente se procederá a iniciar un debate sobre las cuestiones que trata el vídeo.

Después del descanso, se realizará la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: BUSCANDO GUÍAS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Una Tablet por participante

DESARROLLO

El dinamizador pedirá a los participantes que busquen con sus Tablet, alguna guía que hable sobre sexualidad, que puedan descargarse de internet, a continuación copiarán es el link en sus cuadernos de trabajo en un documento al que denominarán “*Mis guías de consulta*”.

Deberán echarles un vistazo a las que hayan elegido, para posteriormente explicar las al resto de participantes, los temas que trata, si es de interés o no...

SESIÓN 3: CAMBIOS HORMONALES

OBJETIVOS

- Reconocer el propio cuerpo como mapa de sensaciones.
- Desgenitalizar las relaciones sexuales.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo.
- Proyector y pantalla.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, la introducción de conceptos, empezará con la realización de preguntas por parte del Educador/a, sobre los cambios emocionales que han venido notando en estos últimos años.

A continuación, pedirá a los participantes, que hablen sobre el grado de tolerancia al contacto físico que tienen, y si presentan híper o hiposensibilidad, o sobre aquellas situaciones que toleraría o que no llevaría muy bien a la hora de mantener contacto afectivo-sexual.

Después del descanso se procederá a realizar la parte práctica de la sesión que consistirá, en la realización de una actividad.

ACTIVIDAD: QUE TE SUGIEREN

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Fotografías recogidas de publicaciones, revistas, internet

DESARROLLO

Se pretende crear un clima de confianza donde las personas puedan expresar lo que les sugiere las fotografías, y que suelen relacionarse con aspectos ligados a la erótica. Se distribuyen por las mesas todas las fotografías (al menos tiene que haber 3 fotografías por persona para que puedan elegir). Se pide al grupo que vayan eligiendo dos imágenes que les sugiera el término sexualidad. Cuando las tengan cada persona irá mostrando al grupo las fotos que eligió y qué le sugieren. La idea es que vayan saliendo los aspectos que tienen que ver con la sexualidad y la erótica.

Se pueden aportar otras imágenes que aparentemente no tengan connotaciones sexuales con el fin de contrastar los modelos aportados por los jóvenes, por ejemplo, un paisaje agradable que evoca placer

SESIÓN 4: LOS CAMBIOS FISIOLÓGICOS

OBJETIVOS

- Reconocer los cambios fisiológicos y sus consecuencias.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Proyector y pantalla

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, el Educador/a, preguntará por los cambios que han sufrido en su cuerpo y en sus vidas en estos últimos años relacionados con la pubertad y la madurez. A continuación, explicará algunos cambios que sufre el cuerpo como los fisiológicos y se hablará sobre la ovulación, eyaculación y menstruación y aquellos temas relacionados que resulten de interés para los participantes.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos

MATERIALES

- <https://www.youtube.com/watch?v=f-cclxfQfic>
- pantalla y proyector

DESARROLLO

Se visionará un capítulo de la serie Bigmouth, y se procederá a continuación a realizar un debate.

SESIÓN 5: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

OBJETIVOS

- Sentir la necesidad de utilizar los métodos anticonceptivos para conseguir una sexualidad responsable y placentera.
- Nombrar los distintos tipos de métodos anticonceptivos.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Proyector y pantalla

- http://www.gazteaukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/GUIA_SEXORAMA_GOOOZA.pdf
- <http://www.educacionsexual.uchile.cl/index.php/recursos/videos/video-5-metodos-anticonceptivos>

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, se procederá a la realización de preguntas por parte del educador/a, sobre los métodos anticonceptivos que conocen y su uso. A continuación se procederá a una explicación de ellos con sus diferentes ventajas e inconvenientes, seguidamente se proyectará un video que permitirá ver con más claridad estos métodos.

Después del descanso, a tendrá lugar la parte práctica de la sesión.

ACTIVIDAD: QUÉ PASARÍA SI

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- pantalla y proyector

DESARROLLO

En primer lugar, el dinamizador iniciará una lluvia de ideas para anotar aquellas opiniones que los participantes tienen sobre la paternidad responsable.

A continuación, se les pedirá que se coloquen en dos grupos y se les darán una serie de situaciones que deberán analizar entre las personas que conforman el grupo para ponerlas en común posteriormente.

- Situación 1: estoy embarazada (o mi pareja lo está).
- Situación 2: soy seropositivo/a.
- Situación 3: tengo un retraso con la regla o lo tiene mi pareja y hemos mantenido relaciones sexuales...
- Situación 4: te llega un SMS de un amigo que dice: “Lo he hecho sin condón con alguien a quien no conocía, ¿qué hago?”. Preguntas orientativas: ¿Qué le dirías? ¿Lo/la

mirarías de forma diferente? Qué riesgos te preocuparían más: ¿el embarazo, el VIH u otras ETS?

- Preguntas orientativas: ¿Qué pasaría? ¿Qué me dirían? ¿Cómo reaccionarían los padres, la pareja, los amigos y amigas, el profesor/a, el/la médico/a? ¿Cómo te gustaría que te trataran? ¿Qué te gustaría que te dijeran?

SESIÓN 6: REPASO DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Pantalla y proyector

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales de los participantes, se procederá a hacer un repaso de los contenidos que se han visto en este taller, resolviendo posibles dudas que puedan haber surgido.

Después del descanso se procederá a realizar la evaluación del final de este taller. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

TALLER DE RELACIONES DE PAREJA

OBJETIVOS

- Aumentar la capacidad de comunicación con la pareja.
- Reajustar expectativas.
- Resolver conflictos de una manera sana.
- Saber valorar y entender las diferencias.

- Mejorar la escucha.
- Adquirir un concepto sano de sexualidad en pareja.

TEMPORALIZACIÓN

- 12 horas.

SESIÓN 1: ETS, CARACTERÍSTICAS, CREENCIAS, NORMAS Y COSTUMBRES

OBJETIVOS

- Generar en los participantes conciencia y responsabilidad sobre los riesgos de transmisión de enfermedades en las relaciones sexuales.
- Brindar información veraz y correcta sobre las enfermedades de transmisión sexual y su prevención.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el Educador/a comenzará por hacer preguntas, sobre lo que entienden por las enfermedades de transmisión sexual, seguidamente se ofrecerán algunas características de estas, así como creencias relacionadas con las ETS.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos

MATERIALES

- <http://www.educacionsexual.uchile.cl/index.php/recursos/videos/video-10-infecciones-de-transmision-sexual>

DESARROLLO

Se visionará un video sobre los métodos anticonceptivos para realizar un posterior debate.

SESIÓN 2: COMO ACTUAR PARA EVITAR UNA ETS

OBJETIVOS

- Generar en los participantes conciencia y responsabilidad sobre los riesgos de transmisión de enfermedades en las relaciones sexuales.
- Brindar información veraz y correcta sobre las enfermedades de transmisión sexual y su prevención.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Pelota de diálogo

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se recordarán los conceptos vistos sobre las ETS y se procederán a identificar algunos de los síntomas de un posible contagio. Se hablará también de aquellos lugares a donde deberían acudir o con quien poder hablar de estos temas, también se explicarán sus síntomas.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- <https://www.youtube.com/watch?v=6ZX9jROF18U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=D72RHdWJUKU>

DESARROLLO

Se visionarán una serie de videos para hacer un posterior debate sobre las enfermedades de transmisión sexual y sus consecuencias.

SESIÓN 3: COMPORTAMIENTOS SEXUALES DE RIESGO

OBJETIVOS

- Brindar información veraz y correcta sobre las enfermedades de transmisión sexual y su prevención.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- Pelota de diálogo
- Proyector y pantalla
- <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/comportamiento-sexual-de-alto-riesgo-tw9064>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, en esta sesión, se hablará sobre los comportamientos sexuales de riesgo.

Después del descanso, se llevará a cabo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: PELI ADAM

TEMPORALIZACION

- 40 minutos.

MATERIALES

- <https://www.youtube.com/watch?v=Y2vttswLvJo>

DESARROLLO

Se proyectará una parte de una película romántica, donde un chico con síndrome de Asperger y muy aficionado a la astronomía, Adam, se enamora locamente de Beth, su vecina. La historia narra las dificultades y malos entendidos por las que va pasando la pareja a causa del asperger, y como se van resolviendo y superando.

SESIÓN 4: CONOZCO MIS GUSTOS ÍNTIMOS

OBJETIVOS

- Reconocer los gustos íntimos, en cuanto a las relaciones afectivas.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

- <https://www.youtube.com/watch?v=Y2vttswLvJo>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se les preguntará por aquellas cuestiones íntimas que conocen sobre ellos mismos y que tipo de contacto buscan exactamente. Se ofrecerán algunas guías sobre sexualidad que puedan resolver sus dudas.

Después del descanso, se procederá a realizar la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos

MATERIALES

- Pantalla y proyector
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y2vttswLvJo>

DESARROLLO

Se proyectará otro fragmento de la película que se comenzó en la anterior sesión y se realizará un posterior debate.

SESIÓN: ALGUNOS CONSEJOS DE PAREJA DE

OBJETIVOS

- Aumentar la capacidad de comunicación con la pareja.
- Reajustar expectativas .
- Resolver conflictos de una manera sana.
- Saber valorar y entender las diferencias.
- Mejorar la confianza con la pareja.

TEMPORALIZACIÓN

- **2 horas.**

RECURSOS MATERIALES

- Proyector y pantalla.
- Pelota de diálogo.
- <http://www.educacionsexual.uchile.cl/index.php/recursos/videos/video-9-video-decision-de-pareja>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oD1iewfer1c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CV9JTxBqcd8>
- <https://psicologia-estrategica.com/mejorar-relacion-de-pareja/>
- <https://aweita.larepublica.pe/magazine/5728-12-consejos-para-lograr-una-relacion-feliz-tu-pareja-quadara-mas-enamorado>
- <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/7-claves-para-fortalecer-tu-relacion-en-pareja>

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, el/la Educador/a se interesará por las relaciones de pareja que tienen, han tenido o desean tener los participantes.

Se comentarán algunos detalles de la película que se está visionando desde las dos últimas sesiones, ofreciendo algunas estrategias que permitan mejorar aquellos aspectos que requieran ayuda.

Después del descanso, se continuará con el visionado de la película.

ACTIVIDAD: VIDEO FÓRUM

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Pantalla y proyector

DESARROLLO

Se proyectará otro fragmento de la película que se comenzó en la anterior sesión y se realizara un posterior debate.

SESIÓN 6: REVISIÓN DE CONTENIDOS

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos adquiridos.
- Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.

TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

RECURSOS MATERIALES

DESARROLLO

Después de leer los diarios emocionales, se procederá a hacer un repaso de los conceptos que se han visto a lo largo de este bloque, y se procederá a repasar alguno de aquellos conceptos que se consideren oportunos.

A continuación, se terminará de visionar la película que comenzó a verse hace unas sesiones y se realizará un debate sobre los aspectos que se han ido destacando en el transcurso de la película.

Después del descanso se procederá a realizar la evaluación de este final de bloque. (Ver Anexo 3: Evaluación grupal)

BLOQUE 7: DESPEDIDA

TALLER DESPEDIDA

TEMPORALIZACION

- 2 horas

OBJETIVOS

- Afianzar los conocimientos vistos en la intervención.
- Fomentar la intervención en contextos naturales.

SESIÓN 1: REVISIÓN DE LOS TRES PRIMEROS BLOQUES

OBJETIVOS

- afianzar conceptos y resolver posibles dudas

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se recordará que en esta y la siguiente sesión se van a repasar los contenidos de esta propuesta, ya que se acerca su finalización.

Se repasarán, a continuación, los conceptos que se han visto en los tres primeros bloques, recordando algunas técnicas de utilizad y comprobando si se han llevado a cabo.

Después del descanso, dará comienzo la actividad de la sesión.

ACTIVIDAD: RECOPILANDO LISTAS

TEMPORALIZACION

- 40 minutos

MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Una Tablet por participante

DESARROLLO

Se pedirá a los participantes, que recuperen todas que las listas que se han venido realizando a lo largo de la intervención, y se les anunciará que, en una próxima sesión, se visitará un centro comercial para hacer algunas comprar para la fiesta de despedida, y podrán realizar algunas compras que se les encargue en casa.

SESIÓN 2: REVISIÓN DE LOS TRES ÚLTIMOS BLOQUES

OBJETIVOS

- Afianzar conceptos y resolver posibles dudas.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

Tras la lectura de los diarios emocionales, se anunciará que esta es la última sesión en la que se van a utilizar las Tablet, por lo que deberán guardar lo que consideren oportuno fuera de estas.

Se repasarán, a continuación, los conceptos que se han visto en los tres últimos bloques, recordando algunas técnicas de utilizad y comprobando si se han llevado a cabo.

Antes de que tenga comienzo la actividad de esta sesión, se les ofrecerá a los participantes dos fotocopias de permisos de salida que deberán traer rellenos para realizar las dos salidas que se realizarán.

ACTIVIDAD: JUEGOS COOPERATIVOS DE CONFIANZA

TEMPORALIZACIÓN

- 40 minutos

MATERIALES

- Pantalla y proyector
- Una Tablet por participante
-

DESARROLLO

Se realizarán diferentes juegos que fomenten la confianza y la cooperación.

AUTORIZACIÓN DE SALIDA

D. / D^a: _____;

Con DNI: _____, como madre, padre o tutor/a del

alumno/a: _____

DOY MI AUTORIZACIÓN

Para que realice la salida para el día ____, de _____ de 200_; con salida a las __: __ horas. y llegada a las __: __ horas.; para asistir a _____ en compañía del Educador social.

Valladolid, __ de _____ de 200_.

Firma del padre, madre o tutor/a:

SESIÓN 3: SALIDA A UNA CAFETERÍA

OBJETIVOS

- Fomentar la interacción en los contextos naturales.
- Mejorar la socialización.

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

Se realizará una salida a una cafetería, que permitirá a los participantes, interactuar en contextos naturales, disminuyendo la ansiedad que estos pueden producir.

SESIÓN 4: ORGANIZAR LA FIESTA DE DESPEDIDA

OBJETIVOS

- Afianzar conceptos y resolver posibles dudas

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

El desarrollo de esta sesión, consistirá en hacer una lista con todas aquellas que se necesitan para realizar una fiesta, deberán ponerse de acuerdo en la decoración, los aperitivos y el presupuesto que tienen.

El /la Educador/a, permitirá que estos lleven la iniciativa, solo intervendrá para ofrecer algunas orientaciones.

Después del descanso, se simulará la salida a un centro comercial en la que se intentarán anticipar aquellas cuestiones que puedan producir más ansiedad en los participantes.

SESIÓN 5: VAMOS DE COMPRAS

OBJETIVOS

- Facilitar la intervención en contextos naturales

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

Se realizará una salida a un centro comercial cercano en que se adquirirán aquellos elementos apuntados en la lista confeccionada en anteriores sesiones.

SESIÓN 6 hacemos la fiesta entre todos

TEMPORALIZACION

- 2 horas.

DESARROLLO

Se realizará una fiesta de despedida y se realizará una evaluación informal sobre el transcurso de estos meses de entrenamiento de habilidades, con la finalidad de seguir obteniendo información para futuras intervenciones.

Anexo 2: Evaluación Individual

	1	2	3	4	5
Me siento cómodo/a con los compañeros de taller					
Me gusta el espacio de trabajo					
El bloque tratado ha sido interesante					
Su duración ha sido apropiada					
Ha profundizado en los conceptos que necesitaba					
Las estrategias y herramientas han sido útiles					

Describe con tus palabras brevemente, aquellas cosas que quieras destacar.

Anexo 3: Evaluación grupal

BLOQUE 1: BIENESTAR PERSONAL								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA								
Mejora del autoconcepto y el autoestima								
Conoce sus puntos fuertes y débiles.								
Reconoce el "yo real"								
Aprender técnicas de autoconocimiento autoestima								
Conoce mecanismos que afectan a la autoestima								
Mejora su interés por conocer a las personas que forman su entorno								
Reconoce puntos fuertes y débiles ajenos								
TALLER DE AUTOCONTROL								
Conoce herramientas para el control de impulsos								
Sabe llevar a cabo técnicas para el control de la impulsividad								
Resuelve Situaciones problemáticas sin usar la violencia física ni verbal.								
Estrategias que permitan actuar en consecuencia ante situaciones impulsivas.								
Identificar los propios actos impulsivos.								
Utiliza estrategias para disminuir la impulsividad								
Identifica sus actos impulsivos								
Desarrolla estrategias que favorecen el control de impulsos								
Identifica los actos impulsivos ajenos								
TALLER DE GESTIÓN DE LA ANSIEDAD								
Reconoce el concepto de ansiedad								
Identifica situaciones estresantes								
Practica estrategias de control de ansiedad								
Desarrolla técnicas que permiten controlar la aparición de la ansiedad								

BLOQUE 2: LAS EMOCIONES								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL								
Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y entender su utilidad.								
Identificar las emociones de los demás.								
Desarrollar la habilidad para controlar las propias emociones.								
Distincuir las distintas emociones que sentimos en determinados momentos.								
Adquirir las habilidades emocionales y sociales necesarias para el desarrollo de la propia competencia que permita una mejora de la gestión de las emociones.								
Desarrollar las habilidades relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE EMPATÍA								
Identificar diferentes situaciones y formas en las que podemos ser amables y demostrar empatía.								
Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos.								
Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad								
Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables								
Fomentar el interés por ser amables con los demás y ellos mismos, para cuidarse y respetarse.								
Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE EMPATÍA								
Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad								
Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables								
Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad								
Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables								
Entender el poder de la empatía y la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien y también nosotros mismos, al ser amables								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal								

BLOQUE 3: LA COMUNICACIÓN								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.								
Dotar a los participantes de conocimientos y habilidades que les permitan mejorar la comunicación en sus relaciones interpersonales								
Conocer qué son y en qué consisten las habilidades sociales y de comunicación.								
Descubrir los elementos que facilitan la comunicación en la relación con los demás.								
Mejorar las habilidades comunicativas.								
Descubrir el papel y la importancia de la comunicación.								
Identificar las barreras a una comunicación efectiva para minimizar su impacto.								
Asumir el estilo de comunicación asertivo como eje fundamental de las relaciones interpersonales.								
Conocer y ejercitarse en la realización de presentaciones y exposiciones en público.								
Conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación.								
Mejorar el entendimiento y potenciar un ambiente de reconocimiento mutuo.								
Mejorar la comunicación verbal								
Ejercitar e identificar la capacidad de comunicación verbal.								
Buscar un código común no verbal que posibilite una comunicación eficaz.								
Practicar interacciones verbales.								
Ejercitar e identificar la capacidad de comunicación no verbal.								
Buscar un código común no verbal que posibilite una comunicación eficaz.								
Practicar interacciones no verbales.								
Adoptar una postura corporal activa								
Mantener un buen contacto visual								
Mostrar atención								
Gestos de confirmación: asentir con la cabeza demostrando atención, etc.								
Usar un tono de voz adecuado								
Reconocer aquellas perturbaciones que tienden a distorsionar, alterar y deformar, de modo imprevisible, los mensajes transmitidos								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN								
Conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación								
Mejorar el entendimiento y potenciar un ambiente de reconocimiento mutuo								
Reconocer los diferentes estilos de comunicación.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE EXPRESAR LA PROPIA OPINIÓN								
Expresar opiniones de manera asertiva.								
Hacer valer las propias expresiones de opinión.								
aprender recursos y orientaciones para hacerle frente con firmeza y seguridad								
Fomentar la expresión de ideas de manera asertiva.								
Expresar correctamente la propia opinión								
Mostrar acuerdo de manera correcta								
Mostrar desacuerdo de manera correcta								
Asumir la responsabilidad en las ocasiones en las que se ha hecho algo incorrecto que puede haber afectado a otra persona.								
Aprender a pedir disculpas asertivamente.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								

BLOQUE 4: LAS RELACIONES								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE RELACIONES INTERPERSONALES								
Facilitar la convivencia y el desarrollo de un individuo.								
Mejorar la capacidad de relacionarse con los demás.								
Favorecer a la interiorización de valores, costumbres y normas.								
Identificar el tipo y grado de las relaciones sociales y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.								
Identificar el espacio personal y la distancia mínima de seguridad.								
Potenciar los recursos personales y conseguir que lleguen a establecer relaciones								
Identificar el tipo y grado de las relaciones superficiales y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.								
Identificar el tipo y grado de las relaciones de amistad y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.								
Identificar el tipo y grado de las relaciones de amistad y los comportamientos adecuados en diferentes contextos.								
TALLER DE COMUNICACIÓN DEL SÍNDROME								
Reconocer las características individuales que se manifiestan individualmente del síndrome de asperger.								
Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.								
Reconocer las características individuales que se manifiestan individualmente del síndrome de								
Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.								
Aprender a comunicar eficazmente las características del síndrome.								
Aprender a manifestar características del síndrome en diferentes ámbitos.								
Aprender el uso de estrategias para pedir ayuda								
Mejorar la comunicación con personas desconocidas.								
Aprender el uso de estrategias para pedir ayuda								
Mejorar la comunicación con personas desconocidas.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE MEJORA DE LAS RELACIONES								
Expresar opiniones de manera asertiva								
Expresión de ideas asertivas								
Mostrar acuerdo y desacuerdo de manera correcta								
Asume la responsabilidad cuando comete errores								
Pedir disculpas								

BLOQUE 5: LA VIDA INDEPENDIENTE								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE ECONOMÍA DEL HOGAR								
Facilitar la adquisición de rutinas en el hogar								
Proporcionar un trato digno en todos los ámbitos de su vida personal, familiar y social, facilitando su incorporación activa en la vida de la comunidad.								
Promover que los jóvenes adultos con síndrome de asperger, elaboren y concreten proyectos de vida independientes.								
Diseñar herramientas que faciliten la adquisición de rutinas.								
Reconocer las diferentes estancias del hogar y sus funciones.								
TALLER DE HIGIENE Y SALUD								
Identificar la importancia de la Higiene.								
Conocer los riesgos de una mala práctica o practica no saludable								
Detectar las consecuencias de la falta de Higiene - Relacionar higiene con los riesgos laborales								
Reforzar las medidas de higiene básicas								
Identificar las conductas no saludables y modificarlas								
Valorar el mantenimiento de la higiene personal y del entorno –y en general de la								
Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa y el calzado.								
Aprender a ordenar la ropa en los armarios.								
Promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad. Prevención en el ámbito familiar: Formación de padres.								
Mejorar los hábitos alimentarios de la unidad familiar.								
Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
TALLER DE SITUACIONES COTIDIANAS								
Fomentar la autonomía								
manejar elementos basicos de gestiones monetarias								
fomentar la autonomía en cuanto a búsqueda de recursos								
interés por la búsqueda de empleo								
aprende técnicas y herramientas para una entrevista de trabajo								

BLOQUE 6: RELACIONES AFECTIVO SEXUALES								
OBJETIVOS	PARTICIPANTES							
GENERALES	1	2	3	4	5	6	7	8
Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc								
Mejora de la escucha activa								
Fomentar la confianza en el grupo								
Favorecer a la adquisición de diferentes habilidades adaptativas que mejoren la calidad de vida.								
TALLER DE SEXUALIDAD								
Aprender a asumir el control, la responsabilidad, y la autonomía de su sexualidad.								
Adquirir una visión adecuada sobre lo afectivo- sexual.								
Adquirir un concepto sano de sexualidad.								
Posibilitar la fijación de conceptos y reflexionar sobre la Paternidad Maternidad Responsable como expresión de Amor.								
Identificar estereotipos de género.								
Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.								
Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.								
Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género								
Identificar estereotipos de género.								
Entender cómo se construyen socialmente las identidades de género.								
Deconstruir roles de género tradicionales y reflexionar sobre nuevos roles de género más equitativos.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE SALUD Y SEXUALIDAD								
Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.								
Identificar la sexualidad como una construcción social.								
Comprender la dimensión social de la sexualidad.								
Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprehendemos								
Reconocer el propio cuerpo como mapa de sensaciones								
Desgenitalizar las relaciones sexuales								
Sentir la necesidad de utilizar los métodos anticonceptivos para conseguir una sexualidad responsable y placentera.								
Nombrar los distintos tipos de métodos anticonceptivos.								
Afianzar los conocimientos adquiridos.								
Realizar una evaluación de rendimiento individual y grupal.								
TALLER DE RELACIONES DE PAREJA								
Aumentar la capacidad de comunicación con la pareja								
Reajustar expectativas								
Resolver conflictos de una manera sana								
Saber valorar y entender las diferencias								
Mejorar la escucha								
Adquirir un concepto sano de sexualidad en pareja								