

CURSO DE INICIACIÓN AL TRABAJO

3

Programa de habilidades sociales

Iniciación al trabajo



DIRIGIDO A PROFESIONALES Y A
JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN

DOWN
España

Guía didáctica y recursos educativos

Patrocina:



Colaboran:



Fundación Síndrome de Down R. M.
FUNDOWN

- 3 - Programa de habilidades sociales: Ejemplos. Propuestas didácticas

Patrocina:



Colaboran:



DOWN ESPAÑA agradece la inestimable colaboración de la **Fundació Catalana Síndrome Down** y de **Fundown-Fundación síndrome de Down de la Región de Murcia** por la cesión de materiales para la elaboración de esta guía didáctica y recursos educativos para personas con síndrome de Down, así como a **DOWN HUESCA** por la adaptación a Lectura Fácil de los mismos.

Equipo de trabajo y coordinación de la edición:

Adriana González-Simancas Sanz - Directora de proyectos y programas DOWN ESPAÑA
Pedro Martínez López - Asesor Empleo y Formación DOWN ESPAÑA

Asesora Técnica:

Alicia Molina Jover - Directora Técnica de FUNDOWN

Diseño, maquetación e impresión:

ZINK soluciones creativas

Edita:

DOWN ESPAÑA en colaboración con la FUNDACIÓN BARCLAYS. 2013 - 2014

Dep. Legal: M-7947-2014

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

ÍNDICE

	página
3 PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES	
Ejemplos. Propuestas didácticas	5
■ Habilidad para dar información	6
■ Control de su tiempo y sus actividades	7
■ La comunicación	9
■ Comunicar nuestro estado de ánimo	13
■ Control emocional	16

3

1 - Módulo de habilidades sociales

Ejemplos. Propuestas didácticas

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

CONTENIDO 1: HABILIDAD PARA DAR INFORMACIÓN

Actividades sugeridas

Actividad 1: Rellena la siguiente ficha

NOMBRE			
APELLIDOS			
FECHA DE NACIMIENTO		Edad	
DIRECCIÓN			
CIUDAD			
MUNICIPIO			
TELÉFONO			
NOMBRE DEL PADRE			
NOMBRE DE LA MADRE			
OFICIO DEL PADRE			
OFICIO DE LA MADRE			
NOMBRE DE LOS HERMANOS Y EDAD	1.	2.	
	3.	4.	

CONTENIDO 2: CONTROL DE SU TIEMPO Y SUS ACTIVIDADES

Actividades sugeridas

Actividad 1: Anota en el calendario tus actividades semanales y sus horarios

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOTAS

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

Actividad 2: Anota en la agenda el nombre y el teléfono de tus amigos y familiares

The image shows an open purple spiral-bound notebook. The notebook is laid flat, revealing two pages. The left page is headed 'NOMBRE' and the right page is headed 'TELÉFONO'. Both pages are ruled with horizontal lines, creating a table with 10 rows. The spiral binding is visible in the center, connecting the two pages.

NOMBRE	TELÉFONO

CONTENIDO 3: LA COMUNICACIÓN

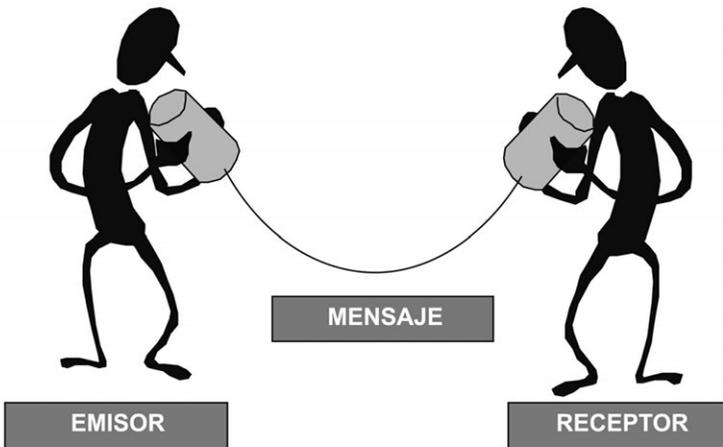
Actividades sugeridas

Actividad 1: Qué es la comunicación

- Es dar información.
- Es el mensaje que pasa de una persona a otra.

Para que haya comunicación tiene que haber un emisor y un receptor y algo para comunicar.

(No nos podemos comunicar con un muñeco de cera o alguien que no quiera o no pueda comunicarse con nosotros).



1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

Actividad 2: Pautas para una buena comunicación

- Contenido del mensaje, que queremos decir y saber que queremos decir.
- Elegir el momento más adecuado para decirlo.
- Elegir el lugar más adecuado para decirlo.
- Pensar cómo lo diremos.
- No complicar el mensaje.
- Hablar con claridad, teniendo en cuenta :
 - La postura corporal.
 - El tono de voz.
 - Articular bien las palabras.
- Mirar a los ojos de la persona.
- Comprobar que la otra persona ha entendido lo que le hemos dicho; si no lo ha entendido, volveremos a explicar.
- Responder sólo a lo que nos preguntan.
- Ser breve, no explicar otras cosas que no estén relacionadas con la pregunta.
- Tener en cuenta con quién estamos hablando, no es lo mismo un compañero que el jefe de tu trabajo. Hay que pensar lo que explicamos y cómo lo explicamos.

Actividad 3: Lee y marca la opción correcta

**Ana tiene que entregar un trabajo a su jefe
y no sabe cuándo tiene que hacerlo,
¿cuándo es el mejor momento para preguntarle?**

- Cuando está en su despacho hablando por teléfono.
- Cuando baje a desayunar.
- Cuando esté en la reunión con otros jefes.
- Aprovechando que se lo ha encontrado en el ascensor.
- Cuando por la mañana llegue al despacho y ella le abra la puerta de la calle.
- Cuando acabe de hablar por teléfono.
- Cuando esté solo a su despacho.

**Imagina que estás en un trabajo
y tu jefe pide que hagas 3 cosas diferentes,
tú lo encuentras difícil,
no sabes cómo hacerlo
y no sabes si tendrás tiempo.
¿Qué tienes que hacer?**

- Decirle: "Calma, calma, no tantas cosas, ¡¡ya lo iré haciendo!!"
- Decirle: "¿Quizás te has pasado no?
¿Piensas que soy una máquina?"
- Decirle: "¿En qué orden lo tengo que hacer?"
- Decirle: "Lo encuentro un poco difícil,
¿me puede explicar cuál sería la mejor manera de hacerlo?"

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

- Decirle: "¡De acuerdo! ¡De acuerdo!
Ya lo haré.
¡Lo sé hacer perfectamente!"
- Callar, no decir nada
y esperar a que te pregunte si lo has hecho.
- Decirle: "¿Por qué lo tengo que hacer todo yo?
¿No hay más gente para hacer este trabajo?"

Actividad 4: Colorea la frase de color rojo ● si crees que dificulta la escucha, o en verde ● si la facilita

- le miras a la cara y dices sí con la cabeza.
- te pasas de gracioso diciendo una tontería tras otra.
- interrumpes y cambias de tema.
- le dices que entiendes cómo se siente.
- respondes con "por qué..." a todo lo que te cuenta.
- no respondes.
- te parece mal todo lo que dice.
- le haces preguntas aclaratorias.
- hablas con otra persona mientras te están hablando.
- te ríes sin venir a cuento.
- miras a otra parte y no al que te habla.
- le haces callar.

CONTENIDO 4: COMUNICAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y MALESTAR FÍSICO

Actividades sugeridas

Actividad 1: Debate

LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES. DIFERENCIA ENTRE MALESTAR FÍSICO Y MALESTAR PSÍQUICO.

EDUCACIÓN "EMOCIONAL"

- Lograr un mejor conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Desarrollar las habilidades necesarias para poder canalizar mejor las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas (ansiedad, angustia, depresión, miedo...).
- Desarrollar la habilidad de generar, experimentar y disfrutar de emociones positivas (alegría, humor, amor, bienestar, felicidad...).
- Desarrollar la capacidad de automotivarse emocionalmente.
- Adoptar voluntaria y conscientemente una actitud positiva ante la vida.

LOS CONTENIDOS LOS PODEMOS AGRUPAR EN GRANDES BLOQUES:

1. CONCIENCIA EMOCIONAL.
Conocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás.

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

2. CONTROL EMOCIONAL.
Tolerancia a la frustración, autocontrol, relajación, respiración, autoanálisis.
3. AUTOESTIMA.
Confianza en sí mismos, respeto por sí mismos.
4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.
Comunicación efectiva y afectiva, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, las emociones en la toma de decisiones.

Actividad 2: Debate. Cómo identificar nuestros sentimientos

Supongamos que nos sentimos mal, ¿qué tenemos que hacer?

- Primero: identificar y poner una etiqueta a nuestro sentimiento, por ejemplo, "tristeza".
- Después pararme a pensar:
¿Qué ha pasado?

Después, analizar qué me he respondido a mí mismo cuando me sentía triste, por ejemplo cuando me he dicho "no puedo confiar en nadie, ni los amigos me respetan, tendría que ser capaz de defenderme..."

- A continuación pensar si había distorsiones en los razonamientos anteriores.
- Pensar si hay alguna otra explicación para lo que ha pasado y eliminar los razonamientos negativos que he hecho antes.

Actividad 3: Debate. Identificar los sentimientos de los demás

Para identificar los sentimientos de los demás, tenemos que fijarnos en diferentes indicadores, tanto físicos como de la situación.

- **INDICADORES FÍSICOS:** Expresiones faciales, lenguaje corporal.
¿Cómo lo está diciendo?
Mensaje no verbal (expresión facial, expresión corporal).
- **INDICADORES VERBALES:** Mensaje verbal.
¿Qué nos está diciendo?
- **INDICADORES DE LA SITUACIÓN:** Contexto.
¿Cómo es la situación?
El contexto, lo que pasa.

CONTENIDO 5: CONTROL EMOCIONAL - ASERTIVIDAD

Actividades sugeridas

Actividad 1: Las habilidades sociales.

Exposición teórica

Para tener verdadera habilidad social, es indispensable el "control emocional".

Para controlar nuestras emociones hace falta conocerlas en nosotros mismos y en otras personas.

Hay que saber identificar estas emociones cuando las sentimos y cuando otras personas las expresan.

A veces pensamos que cuando nos encontramos ante un problema determinado solo podemos actuar:

- Con agresividad.
- Sin hacer nada.

Tenemos que aprender a actuar con ASERTIVIDAD.

¿QUÉ QUIERE DECIR ASERTIVIDAD?

ASERTIVIDAD ES DECIR
O HACER LO QUE PIENSO SINCERAMENTE,
LO QUE ME PARECE MÁS JUSTO,
PERO SIN FALTAR A LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.

Tener buenas habilidades sociales quiere decir saber relacionarse correctamente con el entorno.

El objetivo será reconocer nuestros sentimientos y cómo afectan al comportamiento y tener una conducta asertiva.

Actividad 2: Tipos de conducta: pasiva, agresiva y asertiva

Hay personas que no reconocen sus necesidades ni defienden sus derechos.

Permiten que los demás les digan qué tienen que hacer, y lo que es correcto e incorrecto que piensen o hagan.

Estas personas actúan con **PASIVIDAD**.

Se las reconoce porque:

- Piensan que lo que dicen los demás es más importante.
- No confían en sus posibilidades.
- Juegan con lo que encuentran de forma nerviosa.
- Permiten que los otros tomen decisiones por ellos.
- Se disculpan constantemente.
- No expresan lo que quieren.

Hay personas que actúan como si los demás no existieran, nunca escuchan y ante cualquier contrariedad se enfadan y se pelean.

Actúan con **AGRESIVIDAD**.

Se las reconoce porque:

- Se acercan demasiado al interlocutor.
- Señalan y mueven el dedo.
- Llaman.
- Manipulan a los demás.
- Se preocupan solo de sus necesidades.
- No respetan a nadie.

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

Cuando una persona sabe que tiene necesidades y los otros también, sabe que los otros tienen derechos y ella también, expresa sus necesidades y opiniones respetando las necesidades y opiniones de los demás, esta persona actúa con asertividad, con seguridad en ella misma.

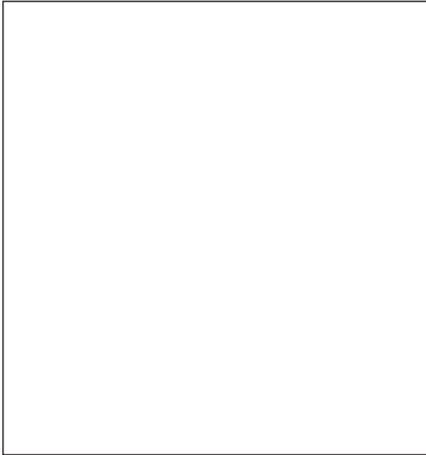
Las personas que actúan con **ASERTIVIDAD**:

- No pierden los nervios.
- Tienen confianza en sus posibilidades.
- No levantan la voz.
- Son sinceras.
- Comprenden el punto de vista de los demás.
- Se comportan de forma adulta y racional.
- Saben negociar y encontrar acuerdos.
- Saben cómo salir de situaciones difíciles.
- Dicen las cosas adecuadas, de la manera adecuada, en el momento adecuado.
- Se respetan a sí mismas y a los demás.

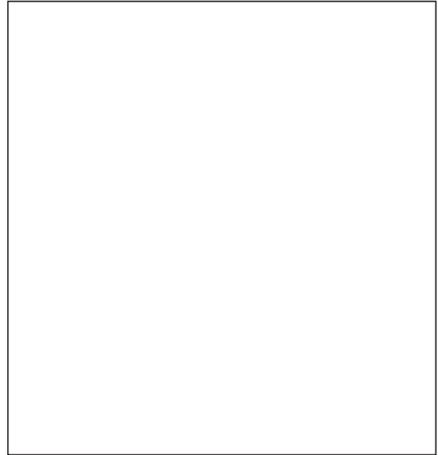
A veces nos enseñan a comportarnos de una manera pasiva:
"ser obedientes",
hacer lo que los demás quieren sin pensarlo.

Actividad 3: Piensa y escribe dos situaciones en las que no has estado de acuerdo con alguien de tu familia

Situación 1



Situación 2



Actividad 4: Resolución de conflictos.

Contesta a las siguientes preguntas

1. Vas andando por la calle, buscando la casa de alguien. De repente te das cuenta de que te has perdido. ¿Qué haces?
 - Continúas buscando sin preguntar a nadie.
 - Pides información a un policía.
 - Coges un taxi, aunque no tienes dinero.
2. Un día te apetece mucho una Coca-Cola y no tienes dinero para comprarla. ¿Qué haces?

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

- Decirle al dependiente que ya le pagarás otro día.
 - Pedir prestado dinero a alguien.
 - No comprar la Coca-Cola.
3. Tienes que llevar una caja que pesa mucho de un lugar a otro.
¿Qué haces?
- Esperas que alguien te ofrezca ayuda.
 - Pides ayuda a una persona de confianza.
 - Intentas traer la caja solo y, si puedes, haces solo el trabajo.
4. Un día por la mañana te levantas con el tiempo justo para ir al trabajo.
¿Qué haces?
- Pides ayuda a tu hermano para que te ayude a recoger tu habitación.
 - Pedirle a tu madre que te recoja la habitación.
 - Arreglas la habitación rápido antes de marchar y llegas tarde al trabajo.
 - Recoges la habitación cuando vuelves del trabajo
5. Quieres preguntar la hora,
¿Cómo lo haces?
- ¡Escuche! ¡¿Me dice la hora?!
 - Por favor, ¿me puede decir la hora?
 - ¡Hey! No tengo reloj. ¿Qué hora es?

Actividad 5: Escribe SÍ o NO,
según el momento en que sean adecuados
los siguientes comportamientos.

Pueden ser adecuados en todo momento o en ninguno

COMPORTAMIENTO	A LA HORA DEL TRABAJO	A LA HORA DEL DESCANSO
1. <u>Peinarse en el lavabo</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <u>Hablar con los compañeros</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <u>Tomar un café</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <u>Ir al lavabo</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. <u>Fumarse un cigarrillo</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <u>Hacer una llamada personal por teléfono</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. <u>Salir a hacer una compra personal</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. <u>Estornudar</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. <u>Explicarle a un compañero una película</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <u>Quitarse la camisa porque hace calor</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <u>Ponerse los auriculares para escuchar música</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. <u>Explicarle un chiste a un compañero</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 13. <u>Quitarse el zapato y rascarse el pie</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. <u>Meterse el dedo en la nariz</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. <u>Limpiarse las orejas</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. <u>Poner los pies sobre la mesa para descansar</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. <u>Interrumpir una conversación</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. <u>Ponerse a gritar hablando de futbol</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. <u>Ponerse a llorar porque se está cansado</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. <u>Hacer comentarios sobre la manera de ir vestido de un compañero</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. <u>Querer hacer el trabajo de un compañero para ayudarle</u> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3 - Programa de habilidades sociales

Curso de iniciación al trabajo

Guía didáctica y recursos educativos
para personas con síndrome de Down



www.sindromedown.net
www.chefdown.es
www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down de Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Asociación Síndrome de Down de Palencia · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Anli · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talito **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela · Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntas · Down Vigo **MADRID:** Apadema · Fundación Aprocor · Fundación Prodis · Centro de Educación Especial María Corredentora **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown Asociación · Fundación Asindown

Síguenos en:

