



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21



Módulo 2 Habilidades sociales



Colabora:





Manual

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

Material accesible para personas con discapacidad intelectual

Módulo 2
Habilidades sociales

Colabora:

Directoras del proyecto:

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

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

Relación de autores:

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

María Piedad Castaño Morcillo. Psicóloga especialista en Discapacidad.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Coordinación:

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

Mercedes Cano Sánchez. Directora Pedagógica de DOWN GRANADA.

Accesibilidad cognitiva:

Susana Álvarez Martínez. SEPAP de Educación de DOWN GRANADA.

Loreto Ortiz López. SEPAP de Educación de DOWN GRANADA.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Imágenes

Plataforma de recursos gratuitos Freepik

Edita

DOWN ESPAÑA. 2020

Diseño, maquetación e impresión

APUNTO Creatividad

ISBN: 978-84-09-25179-7

Impreso en papel FSC



Respetuoso con el medio ambiente

Módulo 2
Habilidades sociales

ÍNDICE:	Pág.
Prólogo	6
Módulo 2 - Habilidades sociales	11
■ 2.1 Me sitúo en el proyecto	12
■ 2.2 Mi glosario específico	13
■ 2.3 Comunicación	16
■ 2.4 Empatía	24
■ 2.5 Asertividad	35
■ 2.6 Resolución de conflictos	48
■ 2.7 Círculo de confianza	58
■ 2.8 Acoso laboral	61
■ 2.9 Ampliamos nuestros conocimientos	72
Evidencias de aprendizaje	85
Rúbrica de evaluación	89
Sesiones inclusivas	91

Prólogo

Esperanza Alcaín Martínez
Alba María Hernández Sánchez

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

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

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

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

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

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

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

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

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

número de puestos de trabajo y más cualificados.

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

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

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

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

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

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

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

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

Por lo tanto, se incluye:

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

- **Mapa de tareas del proyecto:** registrar el proceso de metacognición de las tareas que se realizan en el proyecto general "Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21".

- **Módulos de aprendizaje:** adquirir, mejorar y transformar las competencias de todas las asignaturas:

- Módulo 1. Autonomía de la persona.
- Módulo 2. Habilidades sociales y resolución de conflictos.
- Módulo 3. Calidad de vida.
- Módulo 4. Bases para el aprendizaje (desarrollo cognitivo).
- Módulo 5. Orientación sociolaboral.
- Módulo 6. Terminologías básica y funcional en inglés.
- Módulo 7. Competencia digital.

- **Sesiones inclusivas:** anticipar y registrar las situaciones de aprendizaje compartidas con otros Títulos de Grado de la Universidad de Granada.

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

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

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

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

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

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

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

Para terminar este Prólogo queremos darles las gracias a:

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

conseguido las matrículas gratuitas para los estudiantes.

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

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

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

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



Granada, 25 de agosto de 2020

2

Módulo 2

Habilidades sociales y resolución de conflictos

**iAprendo y comparto
con los demás!**



Profesoras:

- Yolanda Aragón Carretero
- María Piedad Castaño Morcillo





Calentamiento

Tarea 1.

¿Me comunico bien?

Producto 1.

Roleplay para trabajar las habilidades de comunicación, asertividad y empatía.



Entrenamiento

Tarea 2.

¿Resuelvo situaciones conflictivas?

Producto 2.

Roleplay para trabajar resolución de conflictos, trabajo en equipo, acoso laboral y círculo de confianza.



Preparados listos... ya

Tarea 3.

Empieza la carrera.

Producto 3.

Entrevistas de trabajo exitosas.

NOTAS

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son los recursos que usamos para **relacionarnos** con las personas. Nos sirven para comunicarnos verbalmente y no verbalmente

Empatía

La empatía es comprender los sentimientos y las emociones de los demás.



Asertividad

Asertividad es la habilidad para hablar claro sin herir los sentimientos de los demás.



Resolución de conflictos

La resolución de conflictos es buscar soluciones a los problemas. Recuerda: Hay que encontrar la mejor opción para superar las dificultades.



NOTAS

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo se realiza entre varias personas.
El equipo trabaja junto para hacer un proyecto. Cada persona puede hacer tareas distintas. Todas las personas son importantes en el equipo.



Acoso laboral

El acoso laboral se produce cuando los compañeros y compañeras o el jefe o jefa tratan mal a una persona.
El acoso laboral provoca problemas psicológicos y problemas profesionales.



Círculo de confianza

En cada círculo hay distintas personas



Relaciones laborales y relaciones personales

Las relaciones laborales y las relaciones personales son diferentes.
Las relaciones laborales son los vínculos que se crean en el trabajo.
Las relaciones personales son los vínculos de amistad o familia que se crean lo largo de la vida.



NOTAS

Four horizontal lines for notes.

Palabra

Three horizontal dashed lines for a word definition.

Four horizontal lines for notes.

Palabra

Three horizontal dashed lines for a word definition.

Four horizontal lines for notes.

Palabra

Three horizontal dashed lines for a word definition.

Four horizontal lines for notes.

Palabra

Three horizontal dashed lines for a word definition.

2.3.1 Comunicación

- **HABILIDADES SOCIALES:**
 - Las habilidades sociales son los recursos que usamos para relacionarnos con las personas.
 - Nos sirven para comunicarnos verbalmente y no verbalmente.
- **COMUNICACIÓN VERBAL:**
 - Informar a través del habla.
- **COMUNICACIÓN NO VERBAL:**
 - Informar a través de nuestro cuerpo.

Para comunicarnos tiene que haber una persona **emisor** y un **receptor** y algo para comunicar, **el mensaje**.



emisor

receptor

- **Contenido del mensaje:**
 - Saber que quiero decir (información).
 - No complicar el mensaje.

- **Cómo hablar:**
 - Pensar antes de hablar.
 - Responder sólo a lo que me preguntan.
 - Ser breve, no explicar nada que no esté relacionado con la pregunta.
 - Comprobar que la otra persona ha entendido mi mensaje.
 - Es diferente hablar con el jefe o la jefa de tu trabajo que un compañero o una compañera.

- **Cuándo hablar:**
 - Elegir el momento más adecuado para hablar.

- **Dónde hablar:**
 - Elegir el lugar más adecuado para hablar.

- **Lenguaje corporal:**
 - Controlar la postura corporal.
 - Utilizar un tono de voz adecuado.
 - Articular bien las palabras.
 - Mirar a los ojos de la persona.

Actividad 1: 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 el equipo de dirección.
- Cuando se lo encuentra 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 en su despacho.



Imagina que estás en un trabajo y tu jefa te 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?"
- 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 2: Indica con un punto:

Rojo ● si la frase **dificulta** la escucha.

Verde ● si la frase **facilita** la escucha.

- 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.



Recuerda:



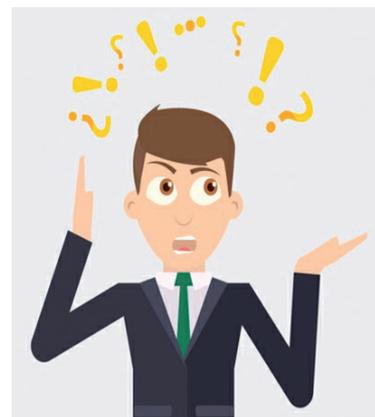
Para comunicarnos tiene que haber una persona **emisor** y un **receptor** y algo para comunicar, **el mensaje**.

La comunicación es verbal y no verbal.

iiiVamos a comunicarnos!!!

Actividad 1: Nos presentamos en el trabajo

Es nuestro primer día en el trabajo, y tenemos que presentarnos a nuestros compañeros y compañeras de trabajo ¿cómo lo haríamos?



Actividad 2: Entregar un trabajo al jefe

Tienes que entregar un trabajo a tu jefe y no sabes cuándo y cómo tienes que hacerlo, ¿cómo se lo preguntarías?



Actividad 3: Hacer tres tareas en el trabajo

Imagina que estás en un trabajo y tu jefa te pide que hagas 3 tareas diferentes, tú lo encuentras difícil, no sabes cómo hacerlo y no sabes si tendrás tiempo. ¿Qué le dirías?



Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

2.4.1

Empatía

■ **EMPATÍA:**

- La empatía es comprender los sentimientos y las emociones de las demás personas.

■ **SENTIMIENTOS:**

- Es el estado de ánimo de una persona.

■ **EMOCIONES:**

- Es la respuesta del cuerpo ante diferentes situaciones.



EJEMPLO:

Emoción Estoy asustado

Sentimiento Tengo miedo

Actividad 1: Indica con un punto:

Rojo ● los sentimientos **negativos**.

Verde ● los sentimientos **positivos**.

Felicidad.

Amor.

Ira.

Culpa.

Humor.

Celos.

Alegría.

Tristeza.

Miedo.

Entusiasmo.

Actividad 2: Escribe debajo de cada cara la emoción que tiene

Felicidad
Tristeza
Miedo
Ira
Sorpresa
Asco



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Actividad 3: Marca cómo se sienten

En el trabajo, un grupo de compañeros y compañeras está trabajando. Te acercas a ellos y no te hacen caso. ¿Cómo te sientes?

- Triste.
- Enfadado.
- Alegre.
- Me da igual.



En el trabajo, tu jefe te ha regañado, porque no has acabado el trabajo. ¿Cómo se siente tu jefe?

- Triste.
- Enfadado.
- Relajado.
- Tranquilo.



**En el trabajo, tu compañero de trabajo ve que te has dormido
¿Cómo se siente tu compañero de trabajo?**

- Triste.
- Enfadado.
- Alegre.
- Irritado.



**En el trabajo, un grupo de compañeros y compañeras te ha felicitado
por lo bien que trabajas.
¿Cómo te sientes?**

- Triste.
- Enfadado.
- Alegre.
- Me da igual.



**En el trabajo, tu jefa ha despedido a una compañera.
¿Cómo se siente tu compañera?**

- Triste.
- Enfadada.
- Alegre.
- Me da igual.

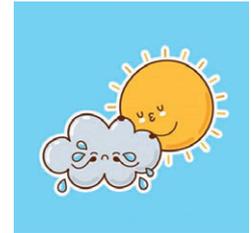


**En el trabajo, tu jefa no deja salir a una compañera del trabajo porque aún no es la hora.
¿Cómo se siente tu compañera?**

- Triste.
- Enfadado.
- Alegre.
- Me da igual.



Recuerda:



La empatía es **comprender** los sentimientos y las emociones de los demás.

Emoción respuesta del cuerpo.
Sentimiento estado de ánimo.

■ **Consejos para ser una persona empática:**

- Acércate a la persona que quieres de una forma tranquila.
- Busca un lugar agradable y tranquilo para hablar.
- Escúchale, presta atención a las cosas que dice.
- Observa su estado de ánimo.
- Comparte su preocupación, sin juzgar, ni dar soluciones.
- Pregúntale, cuando haya terminado, cómo se siente.
- Ofréctete para volver a hablar, en el momento que quiera.

Actividad 1: ¿Somos empáticos?

Descubre con el siguiente test, si eres una persona empática con los demás. Marca con una X la respuesta que creas mejor.

1. Lloras cuando ves a alguien llorar	<input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Nunca.
2. Escuchas los problemas de tus amigos/as y familiares	<input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Nunca.
3. Ayudas a las demás personas cuando te lo piden	<input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Nunca.
4. Me siento bien cuando ayudo a los demás	<input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Nunca.
5. Entiendes los problemas de las demás personas	<input type="checkbox"/> Siempre. <input type="checkbox"/> A veces. <input type="checkbox"/> Nunca.

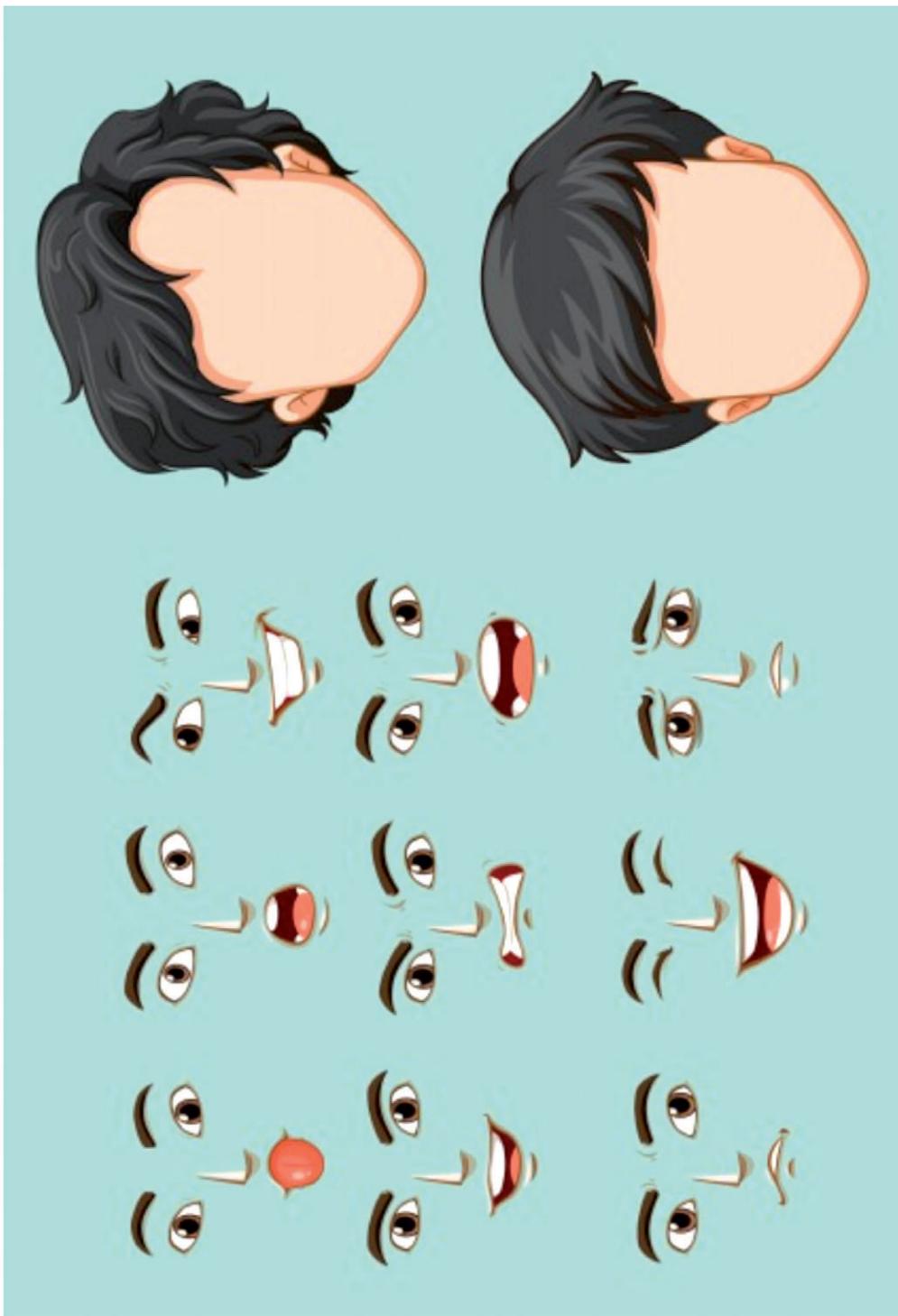
Soluciones del test

	No eres empático con los demás
	Eres algo empático con los demás
	Eres empático con los demás

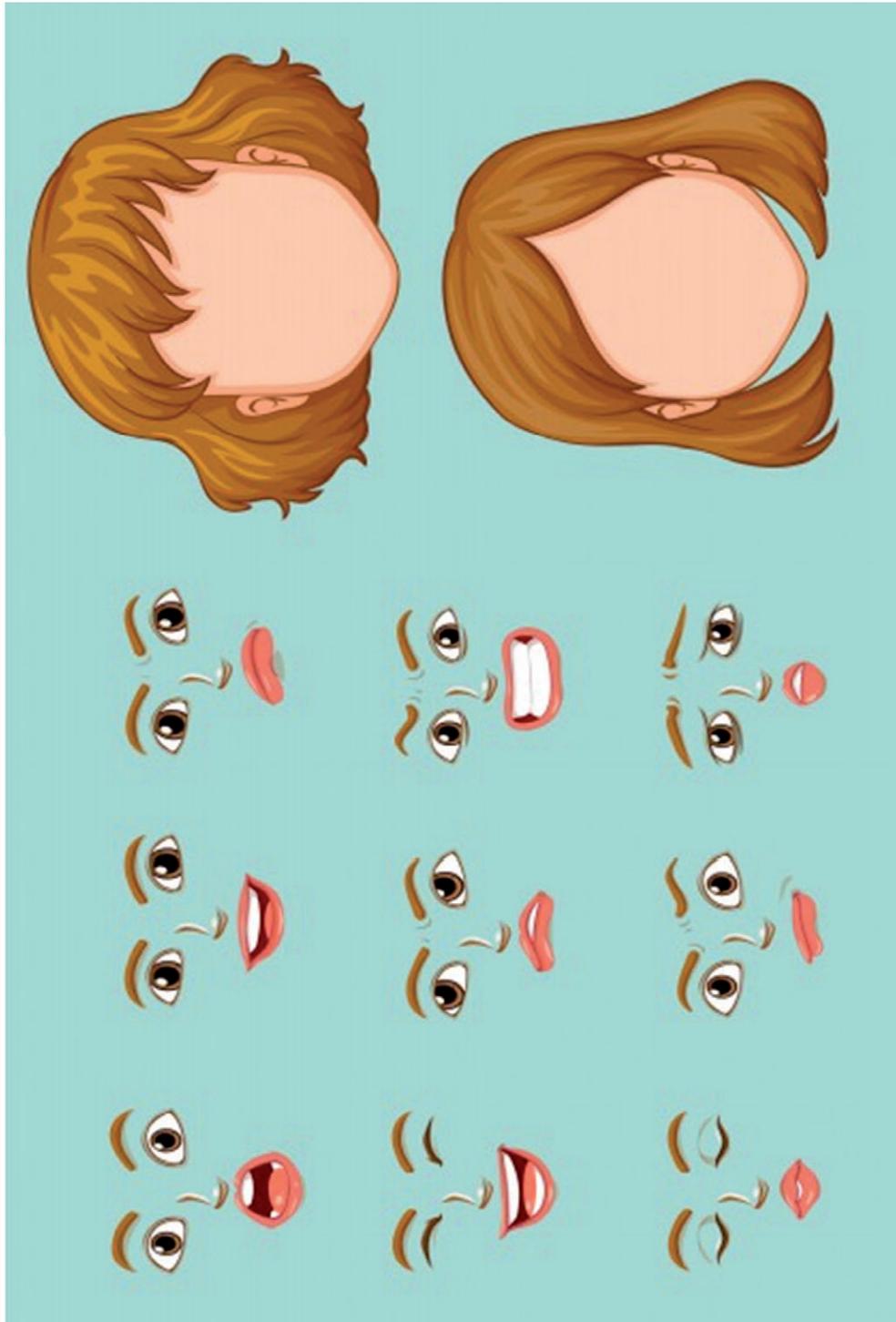
Actividad 2: Teatro de la empatía

- Por grupos de cuatro personas, vamos a realizar un pequeño teatro para trabajar la empatía.
- Recorta las cabezas y elige una emoción de las caras.

¿Somos empáticos?



¿Somos empáticos?



Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

2.5.1 Asertividad

- **ASERTIVIDAD:**
 - Asertividad es la habilidad social para expresar nuestros sentimientos e ideas sin herir los sentimientos de los demás.

- **Consejos para ser una persona asertiva:**

Tenemos derecho a:

 - Que nos den explicaciones.
 - A pedir ayuda.
 - A decir NO..... (no quiero, no puedo, no se)
 - A prestar ayuda a los demás y cuando no.
 - A equivocarnos.



Actividad 1: Señala la respuesta adecuada

**En un restaurante, el camarero te trae una copa sucia.
¿Qué harías?**

- No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá al restaurante.
- Llamar al camarero y pedirle que por favor me cambie la copa.



**En el trabajo, estás con un grupo de compañeros y compañeras.
Cuando tú hablas, no te escuchan.
¿Qué harías?**

- Hablar más fuerte.
- Dejar de hablar y me iría.
- Pedirles que me escuchen de forma educada.



En el trabajo, tu jefe te ha regañado, porque cree que has hecho el trabajo mal.

Pero ha sido otra persona la que ha hecho el trabajo mal.

¿Qué harías?

- No es culpa mía,
y explicar que lo ha hecho otra persona
- ¡Yo no he sido!
¡No sabes lo que estás hablando!
- Aceptar la culpa y no decir nada.



En el trabajo, tu compañero de trabajo está enfadado porque se ha caído y se han reído de él.

¿Qué harías?

- No hacer nada e ignorarlo.
- Decir: ¿estás bien? ¿puedo hacer algo?
- Reírme como los demás.



**En el trabajo, un grupo de compañeros y compañeras te ha felicitado por lo bien que trabajas.
¿Qué harías?**

- Decir: ¡Gracias!
- Ignorarlos y no decir nada.
- Decir: ¡Soy el mejor! ¡Todo lo hago bien!



**En el trabajo, tu jefa te grita y no te deja salir del trabajo porque aún no es la hora.
¿Qué harías?**

- No decirle nada.
- Decir: ¡Lo siento!
- Decir: ¡Me voy a casa!



Actividad 2: ¿Cómo vamos a resolver esta situación?

Por grupos, escoge una de estas 5 fotografías.



2.5.1

Módulo 2 - Habilidades sociales Asertividad



Contesta a estas preguntas:

1. ¿Qué está pasando en la foto?

2. ¿Cómo lo resolveríamos de forma asertiva?

Recuerda:



La asertividad consiste en expresar lo que siento, sin herir los sentimientos de las demás personas.

Estilos de comunicación		
Agresivo		Se comunica amenazando, insultando y agrediendo
Asertivo		Se comunica sin herir a los demás
Pasivo		NO se comunica, se esconde

Actividad 1: ¿Quién es quién?

Indica con un punto rojo ● el estilo **agresivo (dragón)**.

Indica con un punto verde ● el estilo **asertivo (hombre)**.

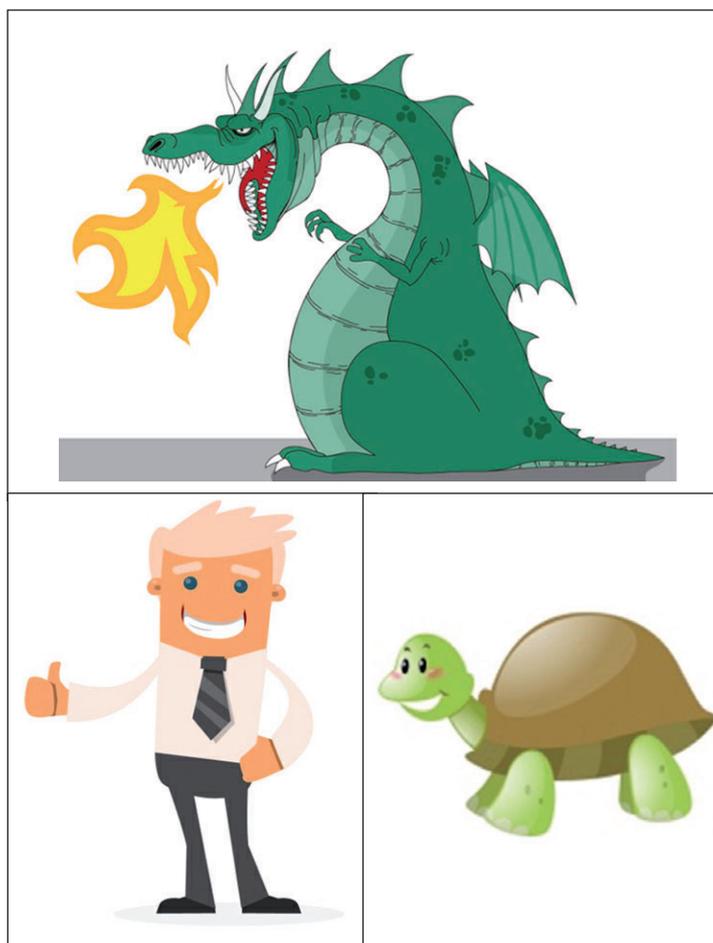
Indica con un punto amarillo ● el estilo **pasivo (tortuga)**.

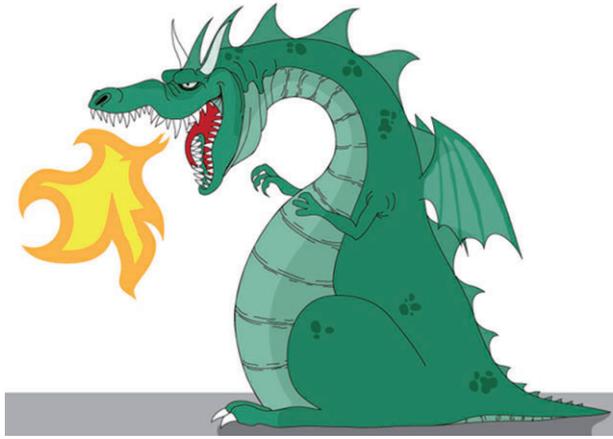
			
No me importan las opiniones de las demás personas			
No saber decir que no			
Escucha a las demás personas con respeto			
Dice sus opiniones respetando a las demás personas			
Se deja influenciar			
No le importa hacer daño a las demás personas			
Insulta y amenaza			
Escucha y acepta otras opiniones			
Le asusta lo que piensen de él o de ella			

			
Imponen sus opiniones y decisiones			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de las demás personas			
Las demás personas le tienen miedo			
Casi nunca hace lo que quiere			
Trata de manipular a las demás personas			
Suele ser inseguro/a			
Nunca decide en un grupo			
Las demás personas lo/a respetan y le escuchan			
Las demás personas no lo/a tienen en cuenta			

Actividad 2: ¡El teatro de la asertividad!

Recorta el personaje que quieres ser de la página siguiente.





Escalera de la Metacognición



Tema

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

2.6.1

Resolución de conflictos**■ RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:**

- La resolución de conflictos es buscar **soluciones** a los problemas.
- Hay que encontrar la mejor opción para superar los problemas.

■ Pasos para resolver los conflictos:

- Escuchar a la otra persona sin interrumpir.
- Preguntar, si no se ha entendido algo.
- Hablar pero sin acusar.
- No juzgar o insultar.
- No abandonar el lugar sin haber tomado una solución concreta.



Actividad 1: Ponemos en práctica la resolución de conflictos**Leemos todos juntos este relato:**

“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez estáis más cerca y no sabes qué hacer cuando te cruces con ella. Se te ocurren distintas ideas...”



Escribe qué harías cuando te cruces con esa persona

Escribe la decisión que ha tomado el grupo

Actividad 2: Inflarse como globos

- Escoge un globo.
- Inflalo.
- Después suelta el aire.
- ¿Qué ha pasado cuando has soltado el aire?
- Ahora nos toca a nosotros/as...



Recuerda:



La resolución de conflictos es buscar **soluciones** a los problemas.

Es más fácil resolver un conflicto si trabajamos en **equipo**.

■ **Trabajo en equipo:**

- El trabajo en equipo se hace entre varias personas.
- El equipo trabaja junto para hacer un proyecto.
- Cada persona puede hacer tareas distintas.
- Todas las personas son importantes en el equipo.

Actividad 1: ¿Cómo vamos a resolver esta situación?

**En el trabajo, estás con un grupo de compañeros y compañeras.
Cuando tú hablas, no te escuchan.
¿Qué harías para resolver el conflicto?**



**En el trabajo, tu jefe te ha regañado, porque cree que has hecho el trabajo mal.
Pero ha sido otra persona la que ha hecho el trabajo mal.
¿Qué harías para resolver el conflicto?**



**En el trabajo, tu compañero de trabajo está enfadado porque no has acabado el trabajo a tiempo.
¿Qué harías para resolver el conflicto?**



**En el trabajo, quieres hablar con tu jefa porque te has dado cuenta que has realizado una tarea mal.
¿Qué harías para resolver el conflicto?**



En el trabajo, tu jefa te grita y no te deja salir del trabajo porque aún no es la hora.

¿Qué harías para resolver el conflicto?



Actividad 2: Vamos a trabajar en equipo

- Nos dividimos en 4 grupos.
- Cada grupo hará lo siguiente:
 - Un cuadrado de papel blanco de 7 cm de lado.
 - Un rectángulo de papel verde de 10 x 5 cm.
 - Una cadena de 4 eslabones de papel, cada uno de diferente color.
 - Una bandera de 10 x 20 cm con tres colores diferentes.
- Pega los resultados en una cartulina.

Escribe cómo te has sentido mientras realizabas el trabajo

Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

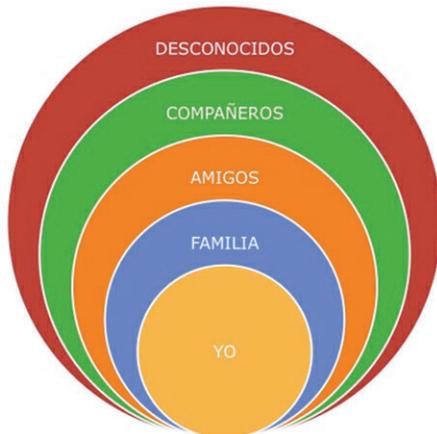
3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

■ CÍRCULO DE CONFIANZA:

- En cada círculo hay distintas personas:

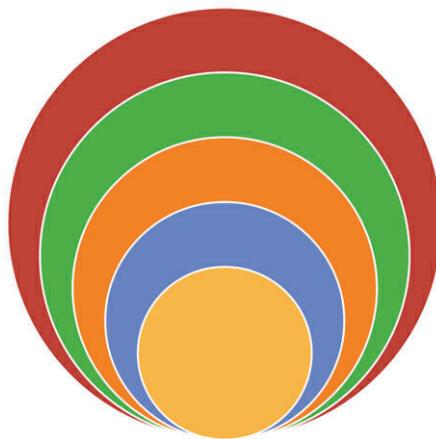
**■ Relaciones laborales y relaciones personales:**

- Las relaciones laborales y las relaciones personales son diferentes
- Las relaciones laborales son las relaciones que se crean en el trabajo.
- Las relaciones personales son las relaciones que se crean de amistad y familia a lo largo de la vida.



Actividad 1: Nuestro círculo de confianza

Escribimos los nombres de las personas en el círculo de confianza.

**Actividad 2: ¡Vamos a conocernos mejor!**

Pega el folio aquí

Área reservada para pegar un folio de trabajo.

Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

2.8.1 Acoso laboral

ACOSO LABORAL:

- El acoso laboral se produce cuando los/as compañeros/as o el jefe o jefa tratan mal a una persona.
- El acoso laboral provoca problemas psicológicos y problemas profesionales.
- Situaciones de acoso laboral:
 - Criticar el trabajo de la persona.
 - No hablar con la persona.
 - Dejar aislada a la persona.
 - Hacer comentarios negativos de la persona.



Actividad 1: Buscamos la solución

- Nos dividimos en grupos.
- Cada grupo tiene un color asignado.
- Cada grupo debe hacer lo siguiente:
 - Recoger una serie de pistas en el aula.
 - Poner en orden las pistas.
 - Pegar las pista en la cartulina.
 - Leer la historia.
 - Dar un final a la historia.
 - Escribir el final en la cartulina.
 - Realizar un teatro con la solución.



- El acoso laboral es una forma de maltrato laboral, principalmente psicológico o moral.



- Se caracteriza por un hostigamiento persistente sobre el trabajador de diferentes formas.



- Aunque **el acosador/a o acosadores/as no hace uso de la violencia física**, en algunos casos sí se produce una **agresión**.
- Sin embargo, la mayoría de las veces no es necesario el uso de la violencia física para hundir a la víctima.
- El maltrato psicológico incluye:

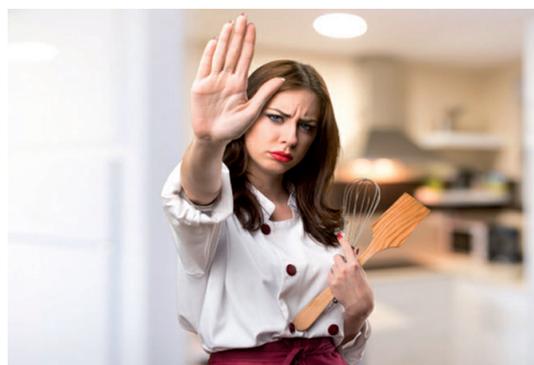
- Burlas
- Falsos rumores.
- Amenazas.
- Exclusión.
- Desprecios.

Y muchas otras formas de maltrato.



Las formas de acoso laboral clásicas son:

- Amenazas verbales.
- Agresiones físicas.
- Comentar falsos rumores para perjudicar a la víctima.
- Burlarse de la víctima en público y en privado.
- Asignar a la víctima tareas humillantes, absurdas o demasiado exigentes.
- Obligar a la víctima a no hacer nada.
- Intentar aislar a la víctima del resto de compañeros y compañeras.
- Manipular a los demás para que acosen o ignoren a la víctima.



Veamos algunos ejemplos de acoso:**1.** Acoso laboral por motivos económicos:

La conducta forma parte de la estrategia del jefe o de la empresa, con un objetivo económico.

**2.** Acoso laboral para provocar el despido voluntario:

Se trata de uno de los casos más habituales de acoso.

Se quiere provocar la baja voluntaria del trabajador o trabajadora para ahorrarse el dinero de un despido improcedente.

Se intenta destruir la autoestima de la víctima para que abandone el puesto voluntariamente.



3. Acoso laboral maternal:

Acosar a una mujer que se ha quedado embarazada para que sus compañeras sientan miedo y no pidan una baja por maternidad.



Consecuencias para el trabajador

El acoso laboral puede tener efectos muy negativos sobre la salud física y mental de la víctima.

Las consecuencias negativas para el acosado son:

- Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).
- Mayor riesgo de padecer Síndrome de Burnout.

El Síndrome de Burnout se produce cuando la persona está agotada por periodos estresantes continuos.

- Depresión e incluso suicidio en los casos más graves.
- Menor realización personal.



- **Adicciones.**

Las adicciones se producen cuando consumes sustancias peligrosas que son difíciles de dejar como drogas o alcohol.

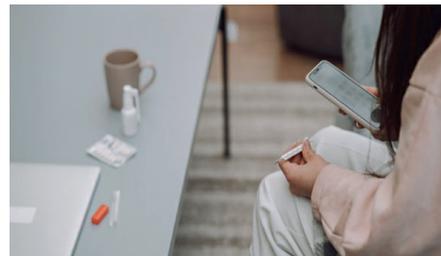
- **Mayor riesgo de sufrir un accidente o cometer errores importantes en el trabajo.**

- **Posibilidad de conductas violentas.**

- **Mayor tendencia a sufrir enfermedades psicosomáticas.**

Las enfermedades psicosomáticas son las que por problemas psicológicos provocan síntomas físicos.

- **Aislamiento social.**



Actividad 1: Lectura de casos de acoso

Caso de Pedro

- En una ocasión, mi jefe, me mandó a archivar un documento que después escondió.
- Otro día cuando faltaban 10 minutos para salir me dijo que yo lo había perdido y que "gracias a mí", mis compañeras y yo debíamos quedarnos en la oficina buscándolo hasta que apareciera.
- Un día tuve que hacer de horas extras quenenca las cobré.
No me cae nada bien, pero es mi jefe y yo quiero mantener mi puesto, menos mal que no ha vuelto a suceder.

**Responde a estas preguntas:**

¿Piensas que existe acoso laboral?

¿Por qué?

¿Qué harías en una situación parecida?

Caso de Ana

- Ana tiene 53 años. Trabaja en la empresa de envasado de cremas hace un año aproximadamente.
- Pocos meses después comenzó a trabajar en su equipo Antonio
- Antonio empezó a ejercer maltrato verbal hacia ella.
- Antonio era una persona mal educada, sin respeto hacia Ana, le gritaba, le obligaba a ir a trabajar los fines de semana cuando no le correspondía.
- Estas conductas se repetían diariamente.
- La agresividad fue aumentando, pero Ana no se atrevía a denunciar la situación por temor a las repercusiones, (por ejemplo, perder el trabajo).
- Quiere ir al sindicato de empresa y pedir ayuda, pero no se atreve.
- Cuando Antonio se comporta así con Ana, ella está sola y no sabe qué hacer para que la ayuden, ya que nadie ha presenciado estas situaciones.
- Ella no quería rendirse a pesar de que a diario Ana presenta síntomas como: llanto, apatía, dificultades para concentrarse.



Responde a estas preguntas:

¿Ana sufre acoso laboral en el trabajo?

¿Por qué?

¿Cómo debería hacer Ana?

Escalera de la Metacognición



Tema

.....

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

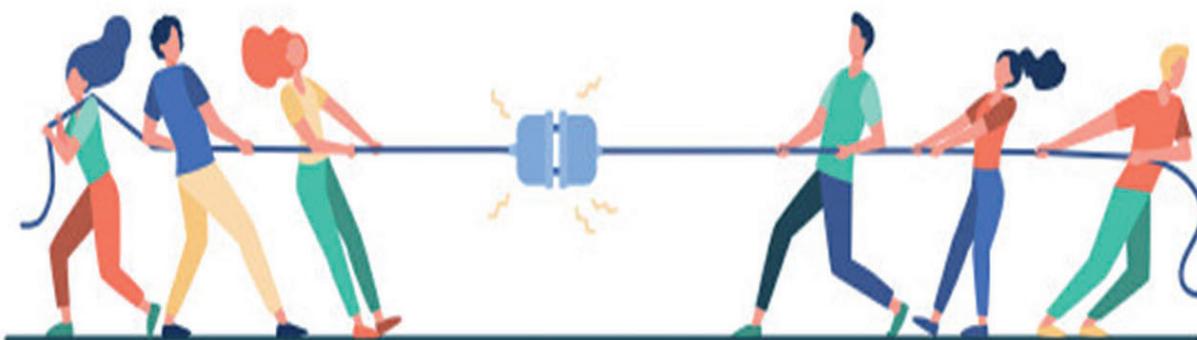
3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

ACTIVIDAD: OBSERVAMOS LAS SIGUIENTES IMÁGENES

Actividad 1: Observa la siguiente imagen y reflexiona



Escribe lo que ves en la imagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El conflicto está formado por 4 elementos:

- Las **causas** que hacen que suceda.
- Las **personas** que forman parte del conflicto.
- El **cómo** lo solucionan o no el conflicto las personas que intervienen.
- El **contexto** en el que se producen.



Sabías que muchas veces las cosas las medimos dependiendo de:

- La Forma o Perspectiva con la cual lo miramos.
- Nuestra Interpretación Personal.

Un ejemplo:

Un mismo vaso de agua.



Efectos que nos provocan:

- Consumen mucha energía personal.
- Dañan la unión de los grupos de trabajo.
- Los conflictos pueden provocar grandes discusiones entre las personas.
- Los conflictos crean un ambiente laboral negativo.



- **Interpersonal**

Situación de desacuerdo entre dos o más personas debido a diferencias en sus formas de pensar.

- **Intragrupo:** se produce entre miembros de un grupo o equipo.

- **Intergrupo:** Conflicto de varios grupos

- **Interorganizacional:** Conflicto entre organizaciones.





Algunas medidas para resolver un conflicto son:

- **Compartir:** Comunicando y pidiendo opinión.
- **Comunicar/Escuchar:** De forma asertiva.
- **Reconocer:** Lo que hay que cambiar.
- **Colaborar:** Para buscar una solución y pedir ayuda.
- **Respetar:** Valorando la diversidad y mostrando tolerancia y flexibilidad ante lo diferente.



Estrategias de resolución de conflictos:

- **Comunicación:** Clarificar el problema con diálogo e Investigación.



- **Consenso:** Acuerdo, aceptación de solución buscada por las partes, no-negación, prueba.



- **Negociación:** Las partes llegan a un acuerdo con el que ambas están satisfechas, cediendo algo, sin necesitar de una tercera persona.

- **Mediación:** Un tercero imparcial participa en el proceso, la solución la buscan los implicados.

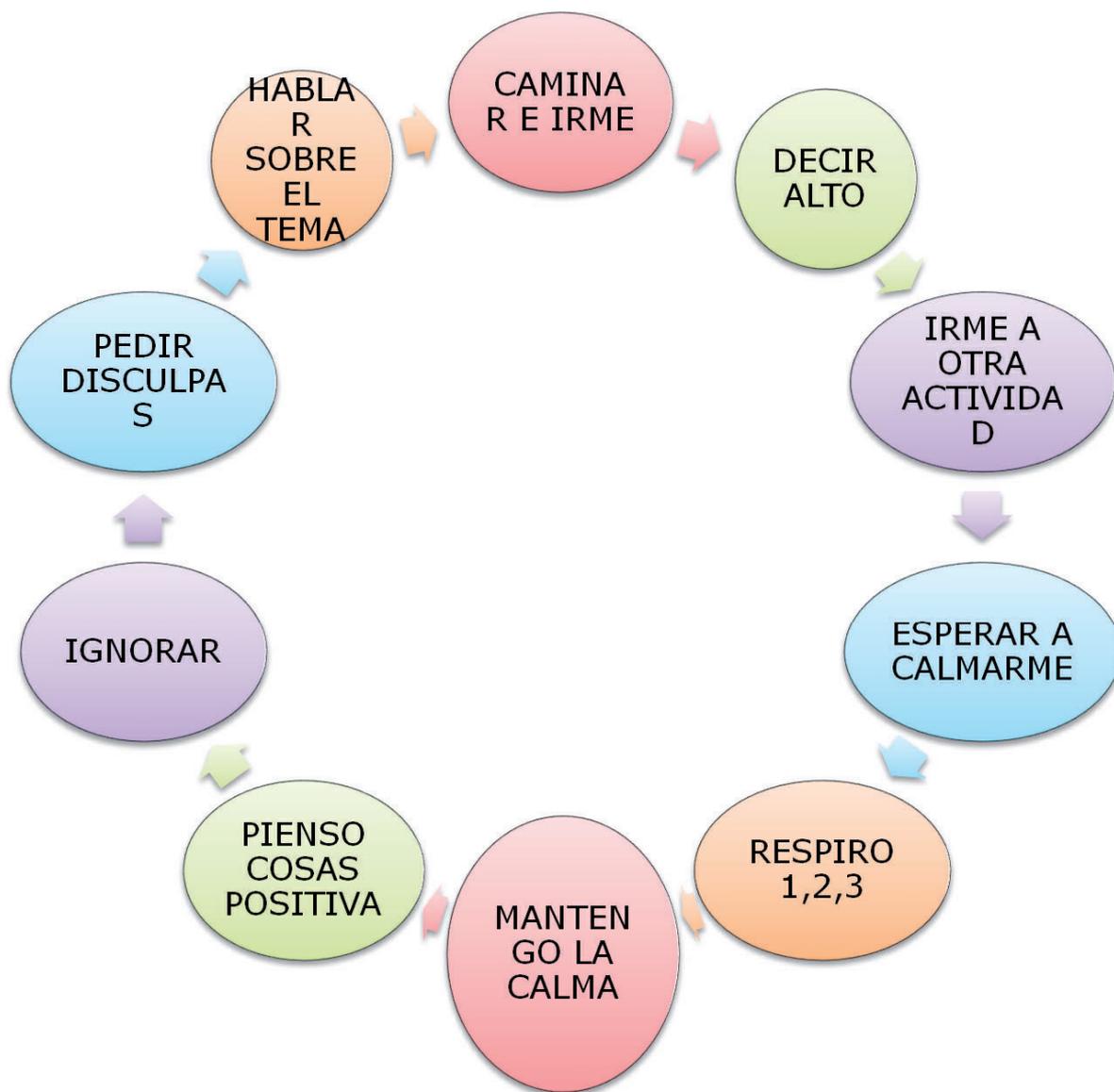


- **Arbitraje:** Un tercero resuelve el conflicto y las partes acatan la solución.

- **Arreglo judicial:** Aplicación de leyes.

También podemos utilizar la rueda de la **resolución de conflictos**.





Actividad 4: Resuelve asertivamente

Lee las siguientes situaciones:

Situación 1.

Tu compañero de trabajo siempre llega tarde, y tú te tienes que encargar de hacer sus tareas. Esta situación te está incomodando.



Situación 2.

Vas a hablar con tu compañera de oficina. Te coge material sin permiso y luego no te lo devuelve. Estas enfadado con ella.



Escribe como lo resolverías puedes ayudarte escogiendo estrategias para la resolución de conflictos y anotarlas

Situación 1:

Situación 2:

Escalera de la Metacognición



Tema

5. ¿Cómo lo puedo mejorar?

4. ¿Para qué me servirá en otras ocasiones?

3. ¿Para qué me ha servido?

2. ¿Cómo lo he aprendido?

1. ¿Qué he aprendido?

¿QUÉ PUEDO INCLUIR COMO EVIDENCIA DE APRENDIZAJE?

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



Tarea 1. ¿Me comunico bien?

Producto 1. Roleplay en vídeo para trabajar las habilidades de comunicación.

Evidencias

Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal

Me ha parecido más sencillo...

Me ha parecido más difícil...

Me sirve para...

Mejoraría si...

Tarea 2. ¿Resuelvo situaciones conflictivas?

Producto 2. Roleplay: resolución de conflictos, trabajo en equipo, acoso laboral y círculo de confianza.

Evidencias

Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal

Me ha parecido más sencillo...

Me ha parecido más difícil...

Me sirve para...

Mejoraría si...

Tarea 3. Empieza la carrera.

Producto 3. Entrevista de trabajo exitosa.

Evidencias

Mis responsabilidades en el trabajo individual y grupal

Me ha parecido más sencillo...

Me ha parecido más difícil...

Me sirve para...

Mejoraría si...

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

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

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

¿Qué significa?

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



Contactos:

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

Fecha:

Facultad:
Título universitario:

Preparación de la sesión inclusiva (anticipación):

¿Qué he aprendido?:

¿Cómo lo he aprendido?

Me ha parecido más sencillo:

Me ha parecido más difícil:

Me sirve para:

Mejoraría si:

Cómo conseguir y mantener un trabajo en pleno Siglo 21

Módulo 2 - Habilidades sociales



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

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

Síguenos en:

