

	<p><b>CENTRO LABORAL LAMASTELLE</b> Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p><b>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</b></p>	
<p>Av. Rosalia de Castro, 12 C. P. 15179-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: <a href="mailto:lamastelle@aspronaga.net">lamastelle@aspronaga.net</a> Web corporativa: aspronaga.net</p>	<p>Código del Documento <b>CLL0-D-5</b></p>	<p>Edición <b>2</b></p>	

# ACTIVIDAD GRUPAL DE HABILIDADES DE CONDUCTA ADAPTATIVA SOCIAL

<p><b>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO: 5</b></p>	<p><b>FECHA: Septiembre 2007</b></p>	<p><b>ELABORADO POR: Cristina Díaz Alvarez, Psicóloga REVISADO (JUNIO 2011) POR: Fátima Porto Muiños, Psicóloga</b></p>
---	--	---

## **INDICE**

**1.JUSTIFICACIÓN**

**2. OBJETIVOS**

**3. CONTENIDOS**

**4. METODOLOGÍA**

**5. TEMPORALIZACIÓN**

**6. ACTIVIDAD Y ACCIONES A DESARROLLAR**

**7.RECURSOS**

**8.EVALUACIÓN**

**ANEXO 1**

## 1. JUSTIFICACIÓN.

La capacidad adaptativa es el conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas que han sido aprendidas por las personas para funcionar en su vida diaria. Las personas con discapacidad Intelectual presentan limitaciones en su conducta adaptativa que se reflejan en los distintos niveles:

-Conceptuales: Lenguaje (receptivo y expresivo), lectura y escritura, conceptos relacionados con el dinero, autonomía.

-Sociales: Responsabilidad, autodeterminación, autoestima, ingenuidad (posibilidad de ser engañado o manipulado), inocencia, seguimiento de reglas, evitación de victimización.

-Prácticas: Actividades de la vida diaria (comida, traslado/movilidad, aseo, vestuario), actividades instrumentales de la vida diaria (preparación de comidas, limpieza de la casa, transporte, toma de medicamentos, uso del dinero, uso del teléfono), habilidades ocupacionales, mantenimiento de ambientes saludables.

El Programa de Habilidades de Conducta Adaptativa Social se centrará en trabajar la responsabilidad, la autoestima, ingenuidad, inocencia y evitación de victimización y el seguimiento de reglas y obediencias de leyes.

## 2. OBJETIVOS

### ▪ **Objetivo general:**

- Potenciar y fomentar la Responsabilidad, Autoestima, Autodeterminación.
- Desarrollar destrezas interpersonales como el seguimiento de reglas, la evitación de victimización, la inocencia y la ingenuidad.

### ▪ **Objetivos específicos:**

- Acabar las tareas que se le recomiendan.
- Ser responsable de las tareas que le corresponden.
- Hacer las tareas sin que se lo recuerden.
- Completar las tareas encomendadas. Mediante unas instrucciones escritas o verbales.
- Elegir según sus preferencias, intereses, deseos y necesidades
- Esforzarse en su independencia aunque reconoce su interdependencia con los otros.
- Conocer sus puntos fuertes y débiles.
- Autorregular su conducta.
- Estar seguro de si mismo y orgulloso de sus logros.
- Comunicar a los otros sus necesidades.

- Conocer sus propios sentimientos.
- Expresar sus propias opiniones.
- Defender sus derechos.
- Expresar sus opiniones en una discusión acerca del trabajo.
- Aceptar ideas diferentes
- Creer que hace muchas cosas mal.
- Creer que sus padres están contentos con él.
- Creer que tiene un buen número de buenas cualidades.
- Sentirse seguro/a de haber hecho un buen trabajo a menos que alguien se lo comente.
- No tener miedo de ser rechazado por sus amigos.
- Tener una actitud positiva hacia si mismo.
- Afrontar el desanimo.
- Saber autorecompensarse.
- Tener frecuentemente pensamientos negativos en su mente.
- Defenderse de agresiones físicas.
- Defenderse de agresiones verbales.
- Responder de forma negativa a una petición.
- Comunicar que se ha sentido ofendida.
- Negarse a hacer algo malo.
- Plantear quejas.
- Controlar la ira.
- Manifestar rechazo verbal o no verbal.
- No creerse cualquier cosa que le cuenten.
- No mentir para justificarse.
- Cumplir las normas del centro.
- Cumplir las normas y convenciones sociales.
- Evitar peleas.
- Seguir las indicaciones dadas por una persona responsable.
- Obedecer las normas en casa y en el trabajo
- Esperar su turno en una actividad que realiza con otros.
- Respetar las normas tanto en su casa como en su vida social.
- Conocer las leyes básicas.
- Obedecer las leyes que conoce

### **3. CONTENIDOS**

El programa de habilidades de conducta adaptativa social, se estructura en dos bloques:

#### **BLOQUE I.**

##### **A) RESPONSABILIDAD.**

## **BLOQUE II.**

B) AUTODETERMINACIÓN.

C) AUTOESTIMA.

D) DESTREZAS INTERPERSONALES

D.1. Ingenuidad, Inocencia y evitación de victimización

D.2. Seguimiento de reglas y obediencia de Leyes

## **4. METODOLOGIA.**

La metodología que se utilizará será:

- Realización de actividades a través de fichas de trabajo individual. (Las fichas aparecen en el anexo 1 del programa).
- Realización de role playing.
- Actividades de motivación y recogida de actitudes:
  - Diálogo
  - Puesta en común.
- Actividades de búsqueda y recogida de información:
  - Reflexión personal
- Actividades de comunicación:
  - Recapitulación oral de todas las actividades.

## **5. TEMPORALIZACIÓN**

### **Bloque I.**

Se trabajará diariamente o semanalmente dependiendo del Plan de Intervención Individualizado (P.I.I.) del usuario.

### **Bloque II.**

Las sesiones serán semanales y de una duración de 45 minutos, tiempo que se ajustará en función de las características del grupo. De la misma manera que no se establecerá un número de sesiones, estas estarán marcadas en función de las necesidades del usuario.

## 6. ACTIVIDAD Y ACCIONES A DESARROLLAR

### BLOQUE I.

#### A) RESPONSABILIDAD.

Se trabajará en el taller o unidad a la que pertenezca el usuario.

Esto se realizará mediante un panel para los usuarios que así lo necesiten.

Cada usuario será responsable de una tarea.

El **objetivo** que se persigue es que el usuario se haga responsable de la tarea que le corresponda sin que se lo recuerden.

### BLOQUE II.

#### B) AUTODETERMINACIÓN.

Autodeterminación es una combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta.

#### OBJETIVO DE LAS ACTIVIDADES.

- Trabajar la comprensión de las fuerzas y limitaciones de uno junto con la creencia de que se es capaz y efectivo

#### C) AUTOESTIMA.

La autoestima comienza por aceptar quiénes somos. Para las personas con discapacidad, eso incluye aceptar que la tienen. No podrán estar orgullosas de sí mismas si no aceptan que la tienen. Esa aceptación va a aumentar la utilización y el desarrollo de sus propias capacidades y habilidades, y fomentar la defensa y promoción de sus propios derechos y necesidades.

#### OBJETIVO DE LAS ACTIVIDADES.

- Desarrollar su capacidad para establecer vínculos de relación positiva, adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional.
- Desarrollar su capacidad de autoestima a través de la iniciativa.

## D) DESTREZAS INTERPERSONALES

D.1. Ingenuidad, Inocencia y evitación de victimización

D.2. Seguimiento de reglas y obediencia de Leyes

### OBJETIVO DE LAS ACTIVIDADES.

- Proporcionar un modelo de comportamiento adecuado
- Dar la oportunidad para poner en práctica dicha conducta.
- Corregir y reforzar el comportamiento

En la siguiente tabla esta la relación de actividades y el objetivo que se pretende trabajar con cada una de ellas, las actividades se encuentran en el anexo 1

NOMBRE DE LA FICHA	OBJETIVO A TRABAJAR
1-MIRÁNDONOS. (1,2,3)	AUTOESTIMA
2-HAZ TU RETRATO.	AUTOESTIMA
3-¿COMO PODRÍAS MEJORAR TU IMAGEN?	AUTOESTIMA
4-¿Cómo PODRÍAS MEJORAR TU CARÁCTER?	AUTOESTIMA
5- EL RELOJ. (1,2)	AUTOESTIMA
6-COMPARA	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
7-YO SOY EN.....(1,2)	AUTOESTIMA
8- YO TAMBIEN (1,2)	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
9-CUALIDADES (1,2)	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
10-EL HOMBRE DE LAS DOS CARAS (1,2)	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
11-EL HOMBRE GENIAL	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
12-EL HOMBRE GRUÑON	AUTOESTIMA Y AUTODETERMINACIÓN
13-ME SIENTO DISTINTO PORQUE...(1,2)	AUTOESTIMA
14-CADA ACTIVIDAD.....EN SU LUGAR.	SEGUIMIENTO DE REGLAS

15-VERDADERO O FALSO (1,2)	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
16-COMO TRATO YO A LOS DEMAS	AUTOESTIMA	
17-A MI ..¿COMO ME TRATAN?.	AUTOESTIMA	
18-COMPLETA LA FRASE 19-CADA PALABRA CON SU FRASE.	AUTOESTIMA	
20-COSAS QUE NO SÉ HACER.	AUTOESTIMA	
21-EN RESUMEN, YO SOY ASÍ (1,2)	AUTOESTIMA	
22-¿CÓMO HABLO?	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
23-¿CÓMO ME SIENTO? (1,2)	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
24-¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
<b>CONCEPTO DE MI MISMO</b>	<b>OBJETIVO A TRABAJAR</b>	
8-YO ANTE EL ESPEJO	AUTODETERMINACIÓN	
9-PUZZLE DE MI CUERPO	AUTODETERMINACIÓN	
10-¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?	AUTOESTIMA	
21-HABLEMOS DE NOSOTROS MISMOS	AUTOESTIMA	
24-¿NECESITO CAMBIAR?	AUTODETERMINACIÓN	
33-CÓMO ES MI RELACIÓN CON LA FAMILIA	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
39-EL GRUPO DE AMIGOS	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
45-MURAL	AUTOESTIMA AUTODETERMINACIÓN	Y
<b>DESTREZAS INTERPERSONALES (ALSC)</b>	<b>OBJETIVO A TRABAJAR</b>	
3.1.10.DEFENDERSE CONTRA LAS AGRESIONES FÍSICAS O VERBALES	INGENUIDAD INOCENCIA Y EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN	Y
3.1.20.RESPONDER NEGATIVAMENTE A UNA PETICIÓN	INGENUIDAD INOCENCIA Y EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN	Y
3.1.28.EVITAR UNA PELEA	SEGUIMIENTO DE REGLAS	
31.1.32.EXPRESAR LA IRA	INGENUIDAD INOCENCIA Y	Y

	EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN
3.1.38.COMUNICAR QUE NOS HAN OFENDIDO	INGENUIDAD INOCENCIA Y EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN
3.1.34.NEGARSE A HACER ALGO	INGENUIDAD INOCENCIA Y EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN
3.7.24.ASUMIR LAS CONSECUENCIAS DE NO HABER RESPETADO LAS NORMAS	SEGUIMIENTO DE REGLAS
3.7.25.EXPRESAR LA OPINIÓN PERSONAL EN REUNIONES	AUTODETERMINACIÓN
4.3.14.PLANTEAR QUEJAS	INGENUIDAD INOCENCIA Y EVITACIÓN DE VISTIMIZACIÓN
4.3.18.EXPRESAR UNA OPINIÓN	AUTODETERMINACIÓN

## 7. RECURSOS.

- **Recursos Instrumentales:** Utilizaremos soporte papel, paneles, lápices, r

-Gilman,CJ; Morreau, L.E.;Bruininks, R.H.; Anderson, J.L.; Montero, D.; Unamunzaga, E. **Curriculum de destrezas adaptativas (ALSC): Destrezas de la vida en la comunidad.**

**-Materiales de Aprendizaje para la vida. FOADIS. Volumen 1.**

- **Recursos materiales y de infraestructura necesarios:**

Alguno de los contenidos del programa se llevarán acabo en el propio taller y otros se realizarán en un aula designada.

Material de papelería: fotocopias, lápices de colores, lápiz, goma, tijeras, pegamento.

- **Recursos humanos:** Educador social, técnico superior de integración, o similar.

## 8. EVALUACIÓN.

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registro” de actividades grupales.