

HERRAMIENTAS PARA UNA INCLUSIÓN LABORAL ÓPTIMA



JOHANNA PROAÑO

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**



GUÍA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

**EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
PARA SU INCLUSIÓN LABORAL**



INDICE

Prólogo	Pg. 3		
Introducción	Pg. 5		
EJE 1. Autoconocimiento (Habilidades personales)	Pg. 7		
Actividades para trabajar el Autoestima	Pg. 7		
1. La flor de la autoestima	Pg. 7		
2. Acentuar lo positivo	Pg. 9		
Actividades para trabajar el autoconfianza	Pg. 11		
3. Confianza “déjate caer”	Pg. 11		
4. Tingo tingo tango de mis errores y aprendizajes	Pg. 12		
Actividades para trabajar las emociones	Pg. 13		
5. Collage de las emociones	Pg. 13		
6. La emoción que corresponda	Pg. 13		
7. Ruleta del control de las emociones	Pg. 15		
8. Control de mis emociones negativas	Pg. 17		
Actividades para trabajar la motivación	Pg. 18		
9. ¿Te atreves?	Pg. 19		
10. Roleplaying	Pg. 19		
EJE 2. Habilidades Sociales	Pg. 20		
Actividades para trabajar la empatía	Pg. 20		
11. Recordando	Pg. 20		
12. “Mis zapatos”	Pg. 21		
13. Sopa de letras “la empatía”	Pg. 21		
Actividades para trabajar la tolerancia	Pg. 23		
		14. ¿eres tolerante?	Pg.23
		15. Quién es quien	Pg. 25
		16. Si te pasara ¿qué harías?	Pg.27
		17. ¿Qué hago? ¿Qué digo?	Pg. 28
		18. Hacerse cargo	Pg. 30
		19. “El circo mariposa” (Comunicación, Adaptabilidad, Perseverancia, independencia)	Pg. 31
		EJE 3. Habilidades laborales	
		20. Vocación, oficios y Habilidades	Pg. 32
		21. Derecho a un trabajo Digno	Pg. 33
		22. Entrevista	Pg. 33
		23. Campeones	Pg. 34

PRÓLOGO

La presente guía es una herramienta para los profesionales involucrados con el desarrollo integral de las personas con discapacidad, promoviendo la inclusión laboral adecuada de dichas personas, así como también en su ámbito familiar y social.

La guía está dividida en tres ejes:

1. Autoconocimiento, refiriéndose a las habilidades personales a desarrollarse para lograr una mejor estabilidad emocional y personal, abordando los siguientes temas:

- Autoestima
- Autoconfianza
- Control emocional
- Motivación

2. Ámbito social, en donde se describen habilidades sociales como:

- Empatía
- Tolerancia
- Resolución de problemas
- Responsabilidad
- Liderazgo
- Administración del tiempo
- Trabajo en equipo
- Adaptabilidad

3. Conocimiento laboral, el cual tiene como objetivo un mejor desenvolvimiento dentro de un lugar de trabajo, tomando en cuenta:

- Intereses ocupacionales (habilidades)
- Derecho al trabajo
- Entrevista



El presente documento se realizó para mejorar la autonomía, autoestima, desenvolvimiento y aceptación de las personas con discapacidad, realizando una síntesis posterior de cada actividad, así como el esclarecimiento de inquietudes propias del tema.

Es recomendable que para empezar cada actividad, se realice una retroalimentación o un recordatorio de la actividad anterior, de esta manera hacemos que las personas con discapacidad interioricen los temas tratados.

La guía consiste en una aplicación profesional, consciente y por lo tanto ética, ya que la temática que se encuentra aquí es de suma importancia para lograr la autovaloración de las personas con discapacidad.



INTRODUCCIÓN

La inclusión laboral de las personas con discapacidad, está regulada por la Ley Orgánica de Discapacidades, en el artículo 47, en donde se estipula la obligación de las empresas públicas y privadas a contratar un mínimo de personas con discapacidad de acuerdo al número de empleados que tenga, de esta manera, la normativa cumple con lo establecido en la Convención sobre los Derechos para las Personas con Discapacidad, que en su artículo 27 garantiza su derecho a trabajar en igualdad de oportunidades.

Esta normativa trae consigo muchos cambios en relación a la visión que se debe tener sobre las personas con discapacidad, uno de estos, se arraiga a que, este grupo poblacional son sujetos de derechos y como tal merecen disfrutar de una mejor calidad de vida y para alcanzarlo debe existir transformaciones profundas sobre todo en el campo educativo, ya que, es ahí donde se origina el verdadero cambio.

Las empresas, sean pequeñas, medianas o grandes demandan de personal altamente calificado para contratarlos, esto requiere que la institución educativa forme a sus estudiantes con mano de obra calificada. La formación de las personas con discapacidad en específico con discapacidad intelectual está a cargo de las instituciones especializadas o centros de formación integral sean estatales, municipales o privados, por lo que, es ahí donde estas personas deben recibir una educación que les permita desarrollar competencias para incluirse al mundo del trabajo y dar así respuesta a las demandas laborales de las empresas.

Sin embargo, por varias razones sean técnicas, tecnologías, falta de profesionales capacitados, entre otras, estas instituciones no cumplen con este objetivo y mantienen en sus aulas a las personas con discapacidad durante muchos años, sin lograr una inclusión laboral.

Como una contribución al aprendizaje de habilidades y destrezas, que les permitan a las personas con discapacidad intelectual leve incluirse al mundo del trabajo, se elabora la presente guía, la que oriente a docentes a desarrollar competencias básicas (habilidades blandas), como: autoconocimiento, conocimiento del ámbito social y conocimiento del mundo del trabajo.

Esta guía, se la elaboró desde la perspectiva de la psicología, ya que, se considera importante que un profesional del área, desarrolle procesos psicológicos específicos que son elementales y que la persona con discapacidad intelectual leve debe dominarlas; estas habilidades son: autoestima, autoconfianza, control emocional, motivación, la empatía, tolerancia, resolución de problemas, liderazgo, responsabilidad, etc. Las temáticas antes mencionadas, se las debe realizar de forma técnica y con actividades lúdicas.



Es importante indicar que, el presente trabajo, tuvo un referente bibliográfico importante, sin embargo, del mismo se adecuó al contexto y al campo laboral de inclusión de la población con la que se trabajó, en este caso se puso en práctica los siguientes oficios: ayudantes de cocina, arreglo o limpieza de mesas, atención al cliente y posilleros, por lo que se pone énfasis la experiencia que vayan adquiriendo, pues nos demuestra que todos los instrumentos existentes para la inclusión laboral son generalistas, siendo necesario que se los ajuste y se los elabore en base a las necesidades y demandas del sector al que se va aplicar.

La guía es una herramienta práctica, de utilidad no solo para el “Centro Diurno de Desarrollo Integral para Personas con Discapacidad Conocoto”, ya que está estructurada, con el título del eje a desarrollar, el objetivo, la destreza y la descripción de la actividad, para finalizar relacionando la importancia de las distintas destrezas para el campo laboral.



Es por eso que, el papel del profesional en Psicología se rige en las intervenciones sociales y comunitarias, tomando en cuenta los aspectos conductuales de las personas con discapacidad dentro de un ambiente social, y así favorecer a una injerencia que se dirija a una plena inclusión social, laboral y sobre todo abordando la estabilidad emocional dentro de este medio para así lograr una mejor calidad de vida.

Es primordial realizar una concientización a todas las personas sobre la equidad entre seres humanos y se invita a los representantes de los Gobiernos, la sociedad civil, el ámbito académico y el sector privado a adaptar, un conocimiento amplio con la utilización de la presente guía que sirva como creación de sociedades inclusivas justas para el servicio de todas las personas del presente y de las futuras generaciones.

sociedades inclusivas justas para el servicio de todas las personas del presente y de las futuras generaciones.



COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EL TRABAJO

HABILIDADES BLANDAS

"hace referencia a la capacidad de una persona de relacionarse con otros y consigo mismo, comprender y manejar las emociones, establecer y lograr objetivos, tomar decisiones autónomas y confrontar situaciones adversas; en otras palabras, son actitudes y prácticas que afectan y determinan cómo un individuo enfoca el aprendizaje e interactúa con el mundo que le rodea" (Goodsped Ortega , 2016, 16).

EJE 1. Autoconocimiento: "Proceso reflexivo por el cual la persona profundiza en la noción de su yo, de su derecho a la toma de decisiones sobre su vida, de sus características y responsabilidades como persona adulta" (Jaramillo & López, 2016, pág. 12).

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL AUTOESTIMA

AUTOESTIMA: Se refiere a la descripción que cada persona tiene de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida; la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo y por último la decisión e intención de actuar en base a la apreciación de lo anterior (Romo, 2008).

1. LA FLOR DE LA AUTOESTIMA

OBJETIVO: reconocer las cualidades positivas de cada persona.

MATERIALES: Cartulinas de colores, marcadores, goma, palos de helado o sorbetes. (anexo)

TIEMPO: 1 hora aproximadamente

DESARROLLO:

Con las cartulinas, se debe realizar círculos los cuales serán el centro de la flor, en donde se pondrá el nombre de la persona.

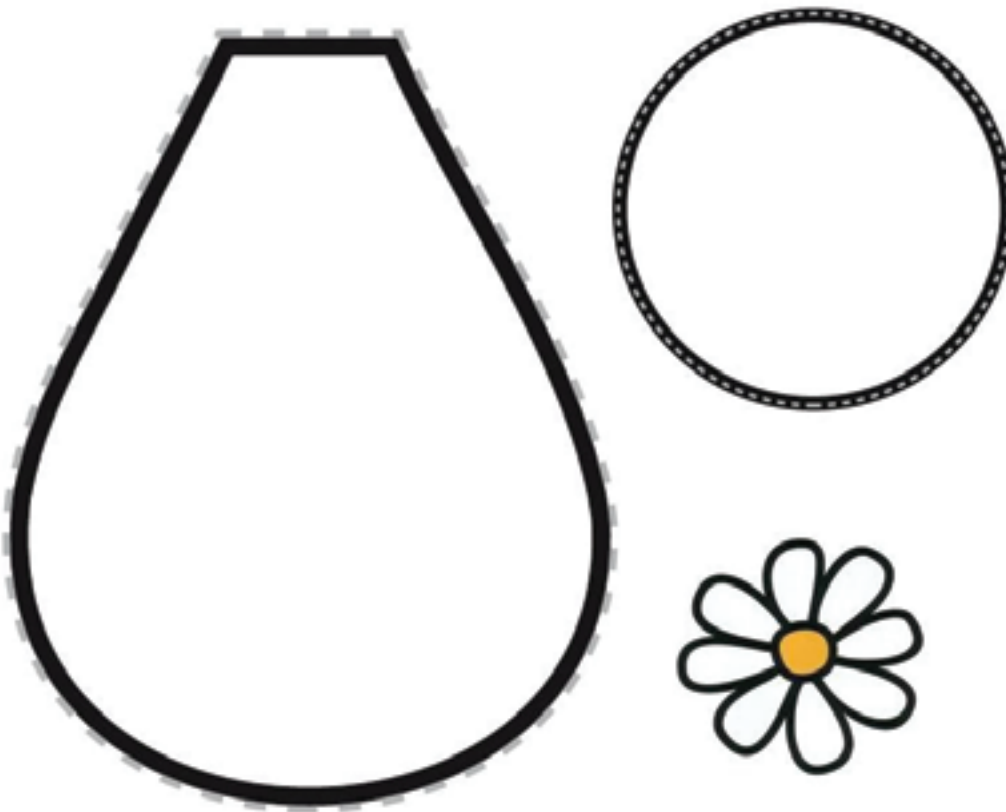
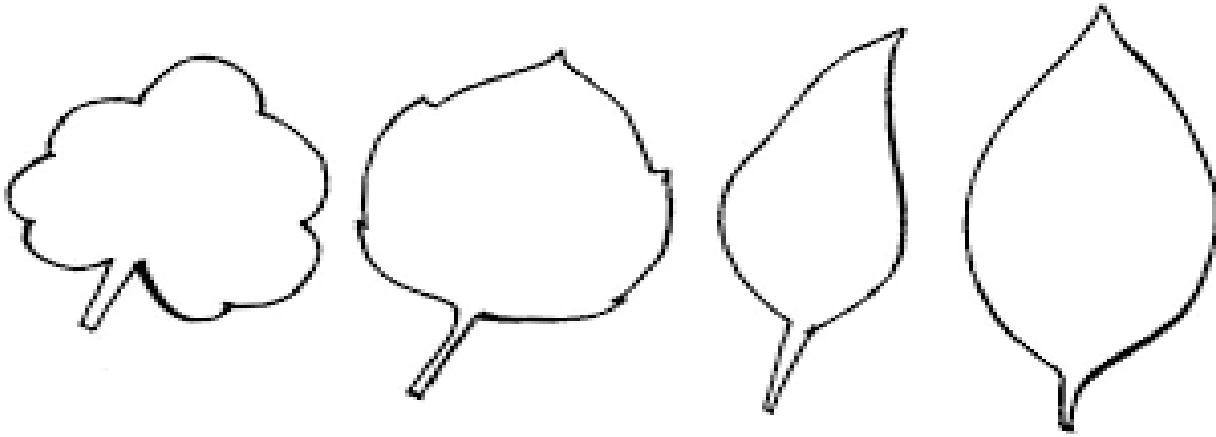
Se recortarán pétalos en donde se escribirán las cualidades positivas, por ejemplo (paciente, buena amiga, respetuoso, me veo guapo, soy trabajadora, etc.).

Se les pedirá a las personas que terminen el trabajo dibujando una maseta, en donde se pegará el palito como tallo y después la flor que ya hicieron, todo en una hoja de papel y decoran a su gusto.

Se les pide que comenten sus cualidades a los demás y el instructor deberá dar una explicación más profunda y entendible sobre la autoestima, la importancia que éste requiere en la vida de cada persona.



FLOR DEL AUTOESTIMA



*Los pétalos de la flor deben ser pintados de diferentes colores, o ser reemplazados por diferentes colores de cartulinas.

IMPORTANCIA DEL AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO LABORAL

- * Capacidad para reconocer las habilidades y limitaciones propias de cada persona,
- * Se logra pedir ayuda sin sentirnos mal o temer la crítica de los demás,
- * Se tiene la capacidad de aceptar y adaptarse a los cambios que se presenten,
- * Se puede trabajar en equipo y ayudar a los demás, para que lograr éxito en las tareas específicas,
- * Se logra tomar decisiones y responsabilizarse.

2. ACENTUAR LO POSITIVO

OBJETIVO: promover el autoconocimiento de uno mismo, para así ayudar a mejorar el autoconcepto y la imagen de las personas, a través del intercambio de comentarios y cualidades personales. A partir de todo esto, se logra construir una buena autoestima.

MATERIALES: siluetas humanas (anexo)

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente

DESARROLLO:

Se repartirá a cada persona una silueta humana; se dará la orden de que los usuarios dibujen las partes del cuerpo humano que hagan falta en la figura. Después se les pedirá que pongan un corazón en las partes del cuerpo que más les guste y que les haga sentir bien. Por último deben poner una **X** en las partes del cuerpo que les desagraden o que sientan que no sirven como debería. Se formarán parejas, las cuales tienen que decir algunas cualidades de su compañero, señalando en la silueta: Dos atributos físicos que le agraden: ¿Qué parte de él/ella te gusta más?, cada parte de tu cuerpo es un don de Dios, ¿Cuál de esos dones admiras más? • Dos cualidades de personalidad que le agradan de su compañero/a: ¿Qué características te gustan de esa persona?, ¿Qué cosas crees que le hacen bien?.

Se les da una explicación de que cada ser humano tiene sus cualidades físicas y emocionales y que cada una es valiosa, por lo que se debe respetar y aceptar al otro tal y como es. Del mismo modo dar la explicación de que también existen cualidades negativas en cada persona, pero que es normal siempre y cuando no haga daño a los demás y si se recibe una recomendación de otra persona para mejorar esas características negativas, las tomen con agradecimiento.

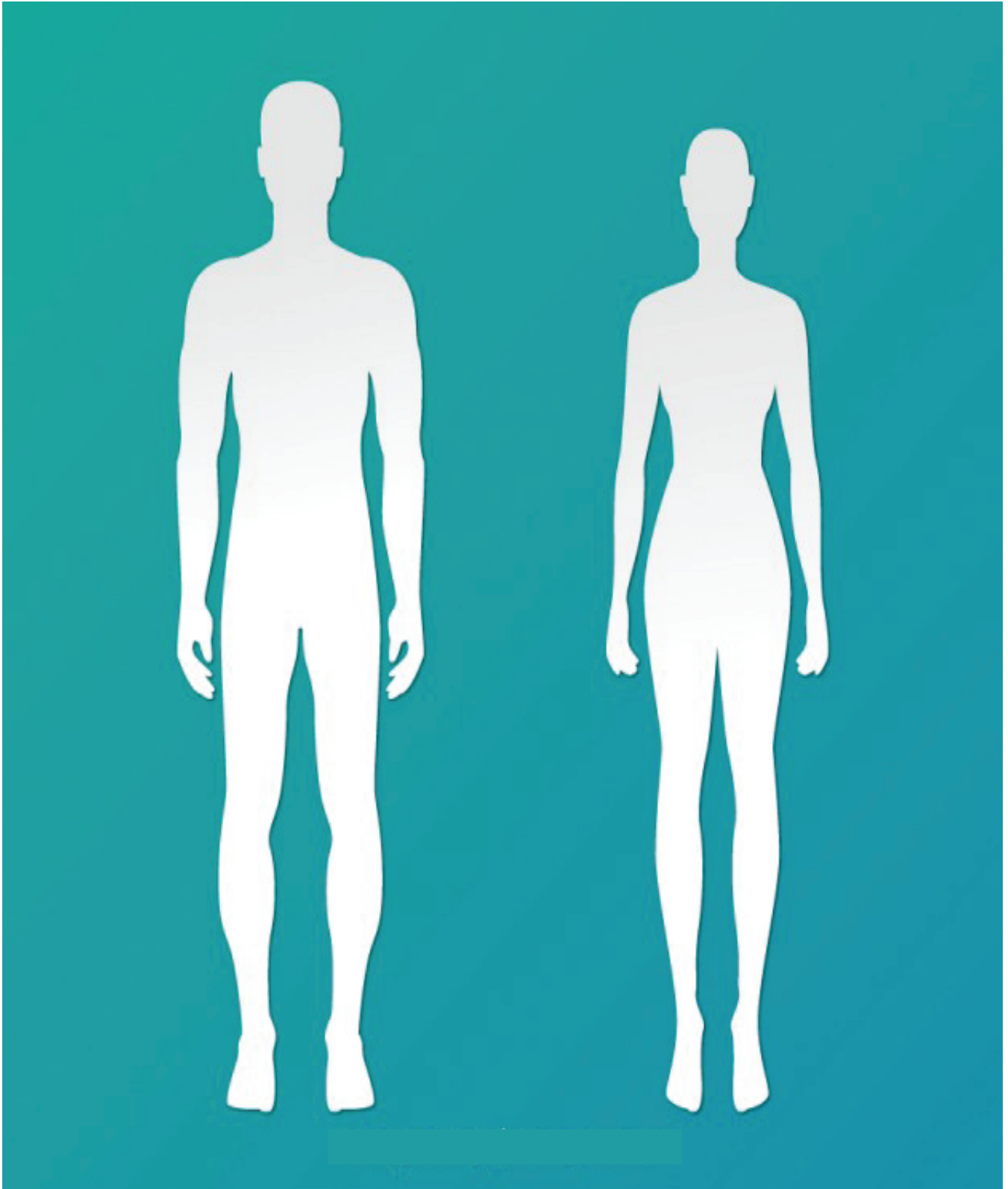
A partir de esta actividad, el facilitador deberá explicar a los participantes que estos aspectos al igual que en la institución educativa, se presentarán en los lugares de trabajo, donde ellos deben hacerse respetar siempre y cuando ya tengan conocimiento de todas sus cualidades y que interioricen que ellos son capaces y no merecen que nadie les trate irrespetuosamente.

Esta actividad debe ser muy bien preparada ya que se abordará la importancia de tener una buena autoestima en todos los ámbitos de la vida exclusivamente en el laboral, para que así tengan la capacidad de sobrellevar los problemas que se les presente sin tener ninguna afectación negativa en su autoestima.

RECOMENDACIÓN: Cada comentario que se haga debe ser positivo.



SILUETAS HUMANAS



*Ajustar el tamaño de las siluetas dependiendo lo requerido por los docentes. Recortar y dar por separado: silueta de mujer a las mujeres y silueta de hombre a los varones.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA AUTOCONFIANZA

AUTOCONFIANZA: hace énfasis en la confianza que una persona pone en sí mismo es capaz de lograr un objetivo, realizar con éxito una tarea o elegir la manera adecuada para realizar una labor o resolver dificultades. “Incluye mostrar confianza en las propias capacidades (por ejemplo, ante nuevas dificultades), decisiones y opiniones” (Banco de crédito e inversiones, s/a).



3. CONFIANZA “DEJATE CAER”

OBJETIVO: favorecer la confianza en sí mismos y en los demás.

MATERIALES: ninguno

TIEMPO: 1 hora aproximadamente

DESARROLLO:

Se formarán parejas, el facilitador promoverá que estas no estén formadas por personas de una constitución física semejante, sino que entre los miembros de la pareja haya grandes diferencias. Una persona se pone de espaldas con la otra y cuando el facilitador de la señal, el que está de espaldas a su compañero se dejará caer y el que está atrás tiene que atraparlo para que no se caiga. En el caso de las personas con alguna discapacidad física en donde no puedan ponerse de pie, pueden utilizar las rampas en donde el compañero que está detrás tenga la capacidad de atrapar la silla de ruedas.

Esta actividad deberá ser con supervisión de los docentes encargados. Sin embargo es opcional dependiendo las posibilidades de las personas.

En el caso de que no se logre realizar, buscar una pareja que haga el ejemplo y así poder abordar el tema de la confianza que cada uno tiene sobre sí mismos y con los demás.

Así mismo como en la anterior actividad, se abordarán ejemplos sobre la confianza que debe existir entre los compañeros de trabajo o jefes. Siempre y cuando estos tengan la conciencia de que deben respetar al trabajador como a las demás personas



1. TINGO TINGO TANGO DE MIS ERRORES Y APRENDIZAJES

OBJETIVO: beneficiar la autoconfianza mediante los defectos que las personas reconocen de sí mismos.

MATERIALES: dos pelotas

TIEMPO: 1 hora aproximadamente, dependiendo del número de participantes.

DESARROLLO:

Se coloca a las personas en un círculo. El facilitador menciona que se jugará a tingo tingo tango, en donde a la persona que le toque una pelota, le tocará mencionar uno o dos defectos que crea que tenga, la persona que agarro la otra pelotita, deberá mencionar alguna fortaleza que pueda tapar esos defectos o un consejo para que la otra persona pueda mejorar esa característica. El juego se hará hasta que todos hayan participado.

Al finalizar se realizarán preguntas a los participantes de cómo se sintieron al saber que sus compañeros pueden ver sus cualidades y pueden dar los mejores consejos para ser mejor persona. El instructor o profesor debe preparar esta actividad y hacer entender a las personas con discapacidad que a pesar de que comentan errores o tenga defectos que puedan ocasionar daños o molestias a los demás, se puede aprender a mejorar, favoreciendo su autoconfianza de que sí pueden hacerlo.

Esta actividad es muy importante debido a que se puede abordar el tema del ámbito laboral con respecto a los errores que se puedan cometer dentro del empleo, pero que sin embargo deben reconocer de su error y aprender a enmendarlo, siempre y cuando los temas anteriores estén claros y que no se afecte su autoestima y su autoconfianza.

IMPORTANCIA DE LA AUTOCONFIANZA EN EL ÁMBITO LABORAL

*La confianza permite que los trabajadores mantengan su atención en la realización de tareas de manera óptima y se pueda alcanzar el objetivo con mayor productividad.



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

CONTROL EMOCIONAL: las emociones son las que determinan qué es lo real o verdadero para nosotros, y si somos capaces de tener control emocional, podemos tener control sobre la realidad. Con esto no se quiere decir que el control emocional sea reprimir o ahogar nuestros sentimientos respecto a las cosas. El control emocional se refiere a regular nuestros estados de ánimo y mejor aún, cambiarlos a nuestro antojo (Autopoder, 2019).

5. COLLAGE DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocer las distintas emociones que los seres humanos experimentamos en la vida cotidiana.

MATERIALES: medio pliego de papel, revistas, tijeras, goma

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente, dependiendo del número de participantes.

DESARROLLO:

En esta actividad, se puede trabajar en equipos pequeños o individualmente. Se entregará un medio pliego de papel, se pondrá las revistas al alcance de todos para que cada uno pueda tener una y vayan rotando. Se les pide a los participantes que recorten todas las emociones que reconozcan (tristeza, alegría, miedo, ira, sorpresa, asco, gratitud, admiración, etc.) y las peguen en el papel. Concluido esto se pedirá que expongan su collage a los demás compañeros. La facilitadora concluirá con una retroalimentación de las emociones que no fueron mencionadas y dar una explicación de que todas las emociones son buenas sentirlas pero que sin embargo existen emociones negativas y otras positivas y mencionarlas, hasta que todos hayan comprendido.

6. LA EMOCIÓN QUE CORRESPONDA

OBJETIVO: Examinar las diferentes situaciones y cuáles son las emociones que sienten.

MATERIALES: hoja con todas las emociones que se puede obtener en anexos, recortes de diferentes situaciones de la vida cotidiana, en especial del ámbito laboral

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente, dependiendo del número de participantes.

DESARROLLO:

Se les entrega a los jóvenes las hojas con las distintas emociones, y se les entrega varias situaciones. Se les pedirá que peguen estas en la emoción que corresponda. Por ejemplo: situación: madre regañando al hijo. Emoción: tristeza, miedo, enojo.



LA EMOCIÓN QUE CORRESPONDA

LAS EMOCIONES



TRISTE



ENOJADA/O



CONFUNDIDA/O



ALEGRE



CANSADA/O



ABURRIDA/O



Terminada esta parte de la actividad se le pide a cada uno que relaten una situación en donde ellos hayan sentido las diferentes emociones y compartir diferentes maneras de sobrellevar dichas situaciones. Al final de la actividad comentarán en qué aspectos de sus vidas han experimentado las diferentes emociones que han puesto en sus hojas de emociones. La instructora dará una explicación amplia sobre aquellas situaciones posibles dentro de un lugar de trabajo, y cuáles son las emociones correspondientes a cada situación. Esto se realizará con la interacción de los participantes, preguntándoles qué creen que pueden sentir ante esas situaciones dentro de ese empleo.

6. RULETA DEL CONTROL EMOCIONAL

OBJETIVO: recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración.

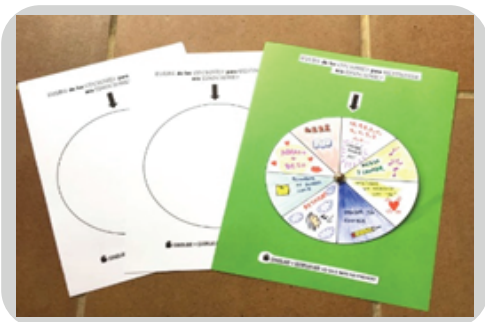
MATERIALES: círculo ya predeterminado (ver en anexos). Hojas o cartón.

Dibujos, fómix.

TIEMPO: 1 hora aproximadamente, dependiendo del número de participantes.

DESARROLLO:

Para esta actividad, debemos propiciar a los alumnos un momento de relajación pidiéndoles que dejen a un lado todo lo que les distraiga, y se realizará un ejercicio de respiración. A continuación en el momento en que se encuentren relajados y que estén atentos se les pedirá que elaboren una lista con las cosas que pueden hacer cuando se enfadan en lugar de gritar o pegar. Se imprimirá el círculo que se encuentra en los anexos o se lo puede dibujar ese momento. Se escogerá entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Cuando el participante se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción. Otra opción es realizar la misma rueda en un tamaño más grande (puede ser con un cartón o fómix) la cual se trabajará con todo el grupo y se colocará en el aula para mayor facilidad de los jóvenes e incluso para aquellos que no sepan leer.

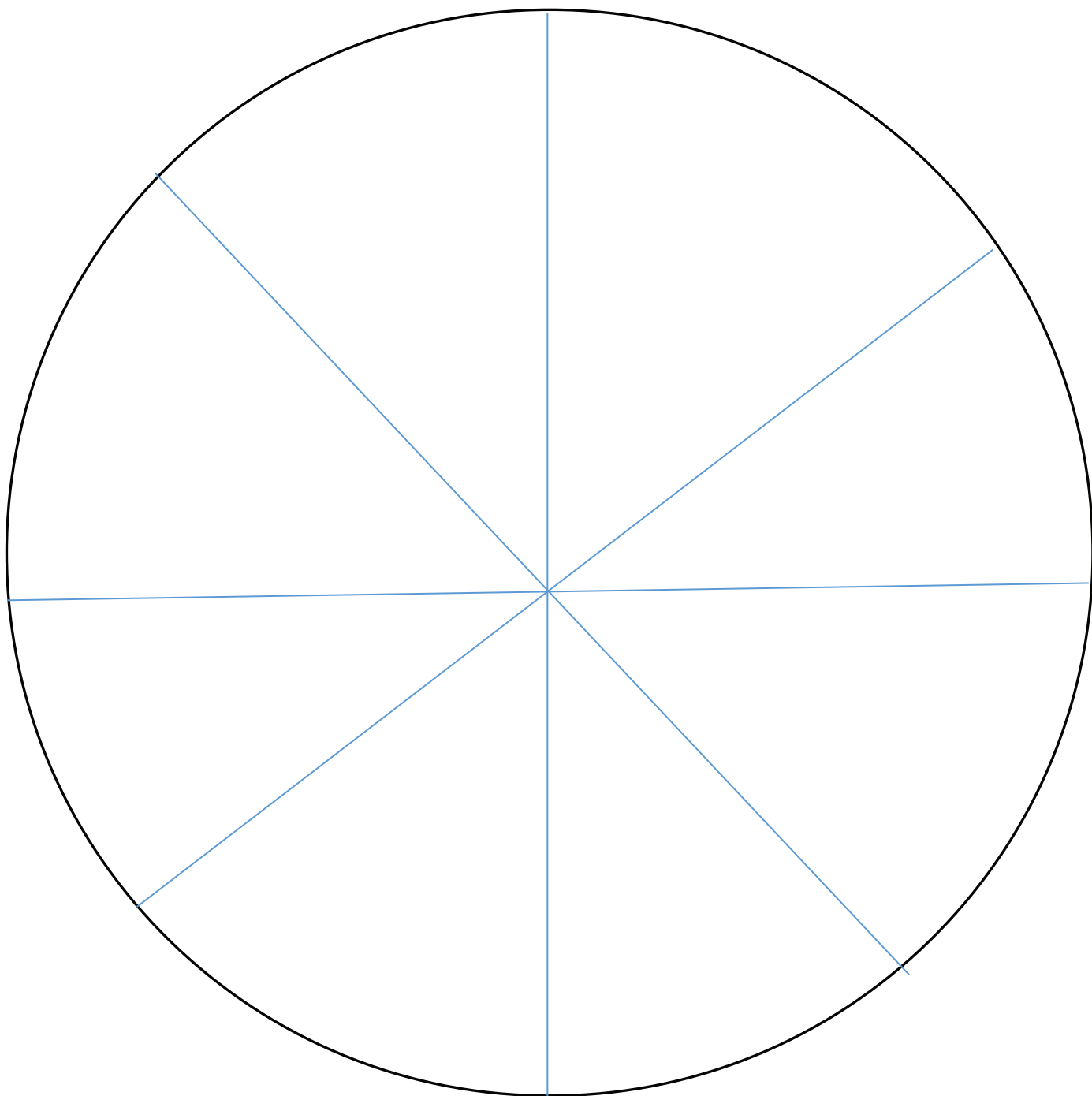


IMPORTANCIA DEL CONTROL EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

*Reconocer las emociones propias y de los demás ayuda a resolver las situaciones de forma productiva y así ayudar a los demás. Esto logra que los demás consideren que es un miembro fundamental para la organización.



RULETA DEL CONTROL DE EMOCIONES



8. CONTROL DE MIS EMOCIONES NEGATIVAS

OBJETIVO: brindar a los estudiantes opciones para cuando experimenten emociones negativas. Incentivar a practicar la lectura.

MATERIALES: tarjeta del control de las emociones negativas prediseñada. Ver en anexos

TIEMPO: 30 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

Se entrega a los estudiantes unas tarjetas (pueden obtenerla en los anexos) y se explica en qué consiste. En cada emoción negativa hay varias actividades que se pueden realizar para calmar esa emoción. El docente es el encargado de estar atento que las personas busquen ayuda para la lectura o para pedir permiso y así puedan realizar las actividades cuando sientan una de las emociones negativas. También es primordial que esta actividad se vaya practicando todos los días hasta que los chicos puedan interiorizar y puedan controlar sus emociones.

Es de suma importancia que cuando las personas logren conseguir un trabajo o estén realizando prácticas laborales, lleven consigo la tarjeta y el docente o profesional encargado explicar el uso de esa tarjeta a los usuarios del lugar de trabajo y así puedan colaborar con el mejor manejo de las emociones de estas personas.

Recomendación: el uso de la tarjeta debe ser supervisado todos los días por los docentes o profesionales y así se interioricen las diferentes opciones para controlar las emociones de las personas con discapacidad.

TARJETA DEL CONTROL DE MIS EMOCIONES



ACTIVIDADES PARA LA MOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN: Se entiende por motivación a la integración de procesos psicológicos que intervienen en la regulación de la conducta hacia un objetivo, mediante un impulso que hace que una persona realice una acción de manera eficaz con la influencia de un deseo, necesidades o tendencias personales que son el motor de la motivación del comportamiento (González, 2008).



9. ¿TE ATREVES?

OBJETIVO: promover la motivación en los participantes en cualquier aspecto de la vida.

MATERIALES: no es necesario ningún material. Si se desea se puede tener algún premio por la participación de los alumnos, como motivador.

TIEMPO: 20 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

A cada participante, se le pasará un papel con diferentes problemas de la vida cotidiana y del ambiente laboral, cada uno va a pensar en al menos diez soluciones las cuales van a comentarlas con el grupo y junto con todos llegar a un consenso de cuál de las ideas son mejores. Que las escriban en el papel y las sepan aplicar en las diferentes situaciones.

Esta actividad es de suma importancia que los facilitadores, se preparen y logren instaurar a los jóvenes que para cualquier problema que se presente, siempre habrá una solución o algo que se pueda hacer.

Las situaciones que están en los anexos, pueden ser reemplazadas o modificadas de acuerdo a las necesidades.



10. ROLEPLAYING

OBJETIVO: generar motivaciones en los alumnos para que entiendan sus deseos y anhelos.

MATERIALES: Dependerá de las presentaciones que cada participante realice.

TIEMPO: 20 minutos aproximadamente, en cada participante.

DESARROLLO:

Esta actividad es la continuidad de la anterior, se empezará con los primeros tres participantes voluntarios, para que empiecen a hacer un roleplaying de aquella actividad que más desearían realizar en el ámbito laboral acompañado de sus motivaciones. (Ejemplo: una persona que le guste la jardinería, se le proporcionará una planta, se le guiará para que el haga el proceso de plantar correctamente la planta); si hay alguien más que le guste la jardinería la persona que lo hizo primero deberá guiar a la nueva persona que también desee aprender) de manera que también exista un aprendizaje grupal y se motiven.

Si el tiempo no alcanza para que todos participen, se trabajará las siguientes clases. Cuando cada persona acabe con su actuación, éste comentará al grupo acerca de lo que represento.

Esta actividad fomenta el desenvolvimiento de los jóvenes y les permite quitarse miedos y vergüenzas, beneficiando el desenvolvimiento dentro de un lugar de trabajo.



IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

*Un trabajador motivado, es una persona que cumplirá con las políticas de la organización, las responsabilidades y los objetivos en tiempo y forma.



HABILIDADES SOCIALES

EJE 2. Ámbito Social: se denomina a habilidades sociales como un “conjunto de hábitos que nos permiten comunicarnos con los demás en forma eficaz y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que otras personas no nos impidan lograr nuestros objetivos” (Roca E. , 2014).

Es importante mencionar que las HHSS están estrechamente relacionadas con las emociones y pensamientos de las personas, por lo que, éste apartado tienen un hilo de consecución con el anterior eje de las habilidades personales en la cual abarca temas sobre autoestima, control emocional, motivación e independencia. Éstos temas mencionados ayudan mucho para que las personas con discapacidad avancen en conocimientos intelectuales como prácticos para las relaciones con las demás personas en los distintos ámbitos de la vida cotidiana, así mismo, para la solución de problemas y el trabajo en equipo con lo que respecta al mundo laboral.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA EMPATIA

EMPATÍA: es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar (López, M. 2014). Una definición común es “ponerse en el lugar del otro”

11. RECORDANDO

OBJETIVO: incentivar la participación activa y la memoria.

MATERIALES: No es necesario ningún material, depende de cada persona.

TIEMPO: 15-20 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

Se pide a los participantes que preparen una exposición para recordar los temas expuestos y comprobar si las actividades han tenido éxito, tomando en cuenta que, en cada actividad se debe realizar una revisión de los temas expuestos con anterioridad.

Se realiza una evaluación y se profundiza alguna duda que tengan y reforzamos todos los temas.

Esta actividad servirá para dar inicio al tema de empatía con los jóvenes.



12. “MIS ZAPATOS”	
OBJETIVO: exponer lo que es la empatía.	
MATERIALES: Video “Mis zapatos” por Nima Raoofi (ANEXO DIGITAL)	TIEMPO: 1 Hora aproximadamente.
DESARROLLO:	
<p>Los videos son una manera muy útil para empezar a trabajar un tema en específico. En los anexos se proporciona el link en donde se encuentra el video y puedes utilizar como herramienta para empezar a hablar sobre la empatía.</p> <p>Durante el video se le es permitido a los estudiantes a hacer una pausa si es que tienen alguna duda, sabiendo que las interrogantes que tengas deben ser respondidas de manera inmediata, en algunas ocasiones si se dejan las preguntas para el final, puede suceder que no recuerden lo que querían decir.</p> <p>Terminado el video se les hace participar a cada estudiante acerca de la definición de empatía y relacionarla con el video.</p>	

13. SOPA DE LETRAS “LA EMPATÍA”	
OBJETIVO: poner en práctica la empatía con los compañeros	
MATERIALES: sopa de letras, pinturas o lápiz	TIEMPO: 45 minutos aproximadamente.
DESARROLLO:	
<p>Una vez entendida la definición de empatía se entregará a cada estudiante una sopa de letras en donde constaran las siguientes frases: Qué piensa, Qué siente, Qué oye, Qué ve, Qué dice.</p> <p>Una vez realizada la sopa de letras se les pedirá que formen parejas, se contarán alguna anécdota y en cada una, el otro compañero tiene que hacerse las preguntas que están en la sopa de letras y de esta manera ponerse en el lugar del otro. Todos participaran con sus demás compañeros.</p>	



IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA EN EL ÁMBITO LABORAL
 *Una persona empática tratará de examinar otros puntos de vista además del propio. No cuidará solo por sus intereses, sino también por los del grupo y por los de la empresa.



SOPA DE LETRAS LA EMPATIA

PALABRAS

QUÉ PIENSA

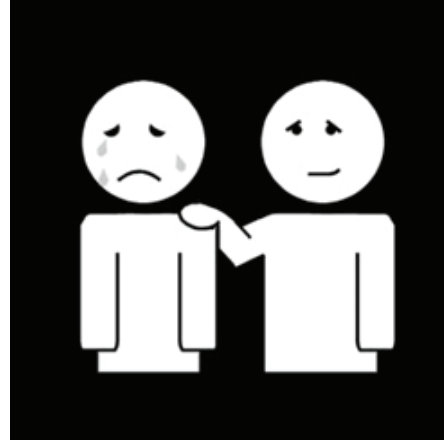
QUÉ VE

QUÉ SIENTE

QUÉ DICE

QUÉ OYE

QUÉ HARÍA



P	H	Y	U	K	L	L	S	A	H	O	L	A	H	M	C	D	E	R	L	I	Q	U
E	V	B	O	N	G	B	K	G	Y	S	L	A	S	R	T	G	Y	M	J	E	Q	S
R	V	W	A	J	J	U	V	F	E	G	A	M	O	R	Y	P	A	Z	D	R	B	E
F	B	S	T	H	U	E	K	E	E	H	R	Y	L	C	L	I	E	N	T	E	D	A
V	N	D	E	Q	U	E	P	I	E	N	S	A	R	E	C	P	L	K	Y	H	Í	A
T	M	F	M	T	G	A	W	F	O	T	G	R	Y	S	A	F	G	H	U	R	O	M
H	K	G	J	Y	B	S	Q	H	F	U	I	O	A	S	D	F	V	B	A	N	R	A
N	U	V	Y	U	N	Q	C	M	U	C	H	A	S	G	R	A	C	H	A	S	J	B
Q	T	E	T	I	E	U	V	J	H	Q	W	Y	J	K	L	Ñ	E	I	W	Q	V	L
U	W	W	R	P	J	E	B	T	T	S	F	F	U	N	D	U	T	L	O	P	D	E
E	Q	Q	S	L	A	D	G	E	S	J	F	T	R	W	Q	N	N	D	Y	O	N	L
O	A	D	D	A	Q	I	T	W	C	H	Y	U	M	K	J	K	L	I	A	T	H	M
Y	X	H	C	E	W	C	Y	G	V	B	H	R	A	D	U	L	A	S	K	M	G	D
E	C	I	X	W	C	E	N	P	E	R	M	I	S	O	U	M	L	C	A	N	W	E
O	V	O	Z	Q	V	T	M	D	N	Y	E	Q	U	E	S	I	E	N	T	E	Q	R
S	B	J	B	V	B	W	K	E	T	R	A	J	A	B	A	R	T	L	O	S	G	T
D	T	H	H	H	H	D	L	S	B	B	N	P	R	Y	W	Q	I	P	L	Y	T	V
I	R	A	Y	D	M	A	P	P	G	Y	T	M	O	R	B	I	D	E	S	Y	R	R
A	E	S	T	F	T	S	D	E	M	O	E	A	L	R	E	S	H	T	E	W	E	B

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA TOLERANCIA

Tolerancia: respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás, aunque sean diferentes o contrarias a las nuestras.



14. ¿ERES TOLERANTE?

OBJETIVO: Comprender lo que es la tolerancia y poner en práctica

MATERIALES: situaciones de tolerancia anexo

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

Se da una pequeña introducción de lo que es la tolerancia, acerca de la capacidad que tenemos los seres humanos para respetar y aceptar los pensamientos, creencias y situaciones de la vida diaria de las cuales no somos partícipes.

Se muestra una serie de imágenes que están compuestas por una situación en particular, estas tienen dos opciones las cuales los jóvenes deben elegir una. Cada una de las respuestas que están en las situaciones tiene un círculo y un cuadrado, se debe contar cada uno. El que haya logrado más círculos, es la persona que es más tolerante. Los que tengan más cuadrados se debe explicar cuál es la importancia de tomar diferentes respuestas ante las diferentes situaciones que se le presente.



¿ERES TÚ TOLERANTE?



Tom no come como tú a causa de su religión:

- le tratas de ridículo
- le pides que te explique las razones



La piel de Jo es de color distinto al de tu piel:

- procuras conocerlo mejor
- piensas que todos los de su color son una nulidad



Si una anciana camina despacio:

- la empujas para pasar delante
- la ayudas y le sujetas la puerta.



Ves que están pegando a alguien:

- tratas de defenderlo
- haces como si no lo vieras



Un niño minusválido se acerca:

- le hablas con naturalidad
- te vas porque no sabe qué decirte



Si tu hermanito rompe un juguete:

- lo perdonas porque no lo ha hecho a propósito
- le pegas



Si ves violencia en hogar:

- tratas de no hacer lo mismo
- te vas poniendo violento tñ también



Si sientes envidia de tu hermano:

- tienes ganas de pegarle
- le confiesas lo que te pasa



Si te has peleado con tu hermana:

- tratas de explicarte
- le pones mala cara y te vengas



Si no estás de acuerdo con alguien:

- lo escuchas de todas formas
- no le dejas hablar



Si no te sientes satisfecho(a) de ti mismo(a):

- tratas de pensar que nadie es perfecto
- Detestas a todo el mundo



¿im está mal vestida:

- ▶ no tiene importancia
- te burlas de ella



Si oyes hablar mal de alguien:

- tratas de averiguar si es cierto
- te pones a contarlo a tu vez sin pensar



En clase, cuando ya has contestado:

- sigues queriendo contestar
- dejas contestar a los demás



Un compañero te ha jugado una mala pasada:

- intentas pedirle explicaciones
- te vengas



15. QUIÉN ES QUIEN

OBJETIVO: aprender a respetar las opiniones y formas de pensar de los demás.

MATERIALES: imágenes

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

Se presenta a los participantes diferentes imágenes que tengan varias lecturas, en esta actividad he puesto algunas que les puede servir para trabajar el tema de la tolerancia. En cada imagen se pedirá que cada usuario participe mencionando que cree que está pasando en cada fotografía, cada persona dirá diferentes cosas las cuales ponemos en juego el papel de la tolerancia, no todos pueden estar de acuerdo en el significado de las imágenes y habrá disputas. El facilitador puede realizar una historia de cada imagen la cual va a ser la versión “verdadera”. Para continuar se puede hablar sobre una temática que todos tengan conocimiento, por ejemplo: el amor.

Se preguntará a cada uno que es para él o ella el amor, de igual manera no todos estarán de acuerdo con el otro por lo que se realizará un debate (esto ayuda a las personas con discapacidad a expresarse de mejor manera sobre una temática). Este será el momento oportuno para que el facilitador inicie la explicación sobre la tolerancia, cuál es su definición y a que se refiere y se concatenará con las imágenes que se mostraron y la opinión que cada uno realizó. Esta actividad es de suma importancia que se realicen ejemplos sobre el mundo laboral, en las imágenes brindadas existen posibles temáticas sobre el trabajo, dar una explicación de porqué es importante ser tolerante ante las diferentes situaciones que se presenten en un entorno laboral.



QUIÉ ES QUIEN



***Las imágenes pueden ser reemplazadas de acuerdo a las necesidades**

IMPORTANCIA DE LA TOLERANCIA EN EL ÁMBITO LABORAL

* Debido a que las personas pasamos la mayor parte del tiempo en el trabajo, es necesario poner en práctica la tolerancia para mejorar las relaciones profesionales e interpersonales, y así mantener una convivencia sana con los compañeros.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

16. SI TE PASARA ¿QUÉ HARÍAS?

OBJETIVO: fomentar la resolución de problemas.

MATERIALES: situaciones o problemáticas de la vida cotidiana escritas en hojas. (Ver en anexos)

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente, dependiendo del número de participantes.

DESARROLLO:

A cada persona se le pasará un papel con diferentes problemas de la vida cotidiana y del ambiente laboral, cada uno va a pensar en al menos diez soluciones las cuales van a comentarlas con el grupo y junto con todos llegar a un consenso de cuál de las ideas son mejores. Que las escriban en el papel y las sepan aplicar en las diferentes situaciones.

Esta actividad es de suma importancia que los facilitadores, se preparen y logren instaurar a los jóvenes que para cualquier problema que se presente, siempre habrá una solución o algo que se pueda hacer.

Las situaciones que están en los anexos, pueden ser reemplazadas o modificadas de acuerdo a las necesidades.

SI TE PASARÁ, QUÉ HARÍAS?

Situaciones

- Es la hora de la salida, estabas tan cansado que te quedaste dormido, cuando despiertas ves que ya no hay nadie, que ya han cerrado las puertas y estas solo/a. Qué harías?
- Si tus padres tuvieron que salir de viaje, y te quedas en casa solo. No hay suficientes alimentos y dejaron la vajilla sin lavar y las camas distendidas. Qué harías si te da hambre? ¿Cómo puedes hacer que la labor de lavar vajilla y tender la cama sea algo divertido?
- Si estás trabajando en un restaurante, y llega una clienta muy antipática, te queda viendo feo y lanza comentarios como: eres un inútil. ¿Qué harías ante esta situación?
- Si tu jefe te pide que hagas un trabajo que no se te asignó en el contrato y te obliga a hacerlo, ¿Cómo manejarías esta situación?

*las situaciones pueden ser reemplazadas, suprimidas, aumentadas o modificadas.



17. ¿QUÉ HAGO?, ¿QUÉ DIGO

OBJETIVO: evaluar la capacidad de decisión, iniciativa y resolución de problemas dentro de un lugar de trabajo.

MATERIALES: situaciones (anexo)

TIEMPO: 45 minutos aproximadamente.

DESARROLLO:

Esta actividad es muy importante porque abarcan diferentes temáticas, por lo que el facilitador o profesor encargado debe preparar diferentes situaciones referentes a la capacidad de decisión, iniciativa y resolución de problemas dentro de un lugar de trabajo o en cualquier aspecto de la vida real.

En cada situación los participantes deberán responder a las preguntas ¿qué hago?, ¿qué digo? En cada respuesta el profesor deberá estar muy atento por si no responden de manera adecuada para así poder corregir y enseñarle a la persona los mejores caminos para realizar una acción ante esas situaciones difíciles



IMPORTANCIA DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN EL ÁMBITO LABORAL

*Tener la capacidad de resolver conflictos dentro del lugar de trabajo permite mantener la armonía y alcanzar los objetivos dentro del ambiente laboral.



CAPACIDAD DE RESOLUCION DE PROBLEMAS

SITUACIÓN	QUÉ HAGO? QUÉ DIGO?
Tengo que decidir en mi trabajo si quiero aprender a atender o quiero realizar el aseo, y no sé qué hacer	
En mi lugar de trabajo veo que un compañero se está robando dinero, y es para comer algo. Le digo al jefe o le digo directamente a esa persona que no debe hacer eso?	
Si en mi lugar de trabajo se me cae por accidente un vaso,plato, herramienta o algo de valor.	
Si en un supermercado una persona desordena una sección. Y yo trabajo ahí.	
Si en mi lugar de trabajo me piden que tengo que atender a los clientes	
Si tienes que realizar 15 cojines bordados para tu trabajo en dos días.	
Estoy en mi trabajo y llega un anciano que casi no puede caminar	
Hay mucha basura en los alrededores del lugar de mi trabajo.	

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA RESPONSABILIDAD Y LIDERAZGO



IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD EN EL ÁMBITO LABORAL

*Ser responsable ayuda a mantener el orden, asumir los actos y obligaciones dentro del lugar de trabajo.

18. HACERSE CARGO

OBJETIVO: trabajar el compromiso, la responsabilidad y la imaginación.

MATERIALES: los que sean necesarios dependiendo de las ocupaciones que las personas escojan

TIEMPO: ilimitado

DESARROLLO:

Mediante las ocupaciones que los jóvenes hayan escogido como su favorita en las actividades anteriores, se pedirá a los chicos que creen algo que vaya acorde con dicha actividad, y durante todo el tiempo escolar lo realicen con responsabilidad. Si alguna persona no encuentra todavía su motivación, que sea ayudante de uno de sus compañeros por determinado tiempo, así hasta que pueda encontrar algo que realmente le guste.

(Ejemplo): se tomará el ejemplo de la actividad 10, si a una persona le gusta la jardinería, éste plantara una planta, la cual deberá cuidar, regar agua, etc. durante todo el tiempo escolar. Si a otra persona le gustan los animales, puede realizar la actividad del huevo, al cual deberán cuidar como si fuese un animalito, o si tienen la posibilidad de trabajar con algún animal que tengan en la institución mucho mejor para que la experiencia sea más real. Si a otro lo gusta ser entrenador de futbol que se creen espacios en donde esta persona pueda dirigir los entrenamientos. Y así con cada persona.



19. “EL CIRCO MARIPOSA”

OBJETIVO: fomentar y abordar diferentes temas como: Comunicación, Adaptabilidad, Perseverancia, independencia.

MATERIALES: video “El circo de la mariposa” Por: Joshua Weigel

TIEMPO: 1 hora aproximadamente.

DESARROLLO:

Se explica a los jóvenes un poco acerca del video, se les da a los estudiantes la oportunidad de realizar las preguntas pertinentes para aclarar sus inquietudes. Al final del video se refuerzan todos los temas tratados hasta el momento.

ANEXO DIGITAL, VIDEO “EL CIRCO MARIPOSA”



HABILIDADES LABORALES

EJE 3. Ámbito Laboral: la capacidad de desempeñar efectivamente una actividad de trabajo movilizandolos conocimientos, habilidades, destrezas y comprensión necesarios para lograr los objetivos que tal actividad supone.

En este apartado se realizarán actividades más integrativas con los encargados dentro de la institución de la inclusión laboral o de las prácticas laborales, en donde simularán o tendrán que poner en práctica la parte formal de lo que se refiere conseguir un trabajo. En primer lugar se establecerán los oficios que sean de gusto personal de cada joven y en base a la realidad, es decir oficios que se puedan realizar. Después se hará conocer más a fondo los derechos de las personas con discapacidad en base al trabajo por último se hará una simulación de una entrevista de trabajo, sería factible que una tercera persona que los jóvenes no conozcan la realice para que así los chicos se puedan desenvolver con una persona diferente.



20. VOCACIÓN, OFICIOS Y HABILIDADES

OBJETIVO: reconocer las aptitudes de las personas con discapacidad para lograr emprendimientos o que tengan diferentes opciones de trabajo.

MATERIALES: se requiere los diferentes materiales necesarios para poner en práctica todos los oficios presentados por las personas con discapacidad

TIEMPO: 1 hora aproximadamente.

DESARROLLO:

Para esta actividad, es necesario indagar nuevamente cuales son los oficios que cada persona puede realizar y que disfrute realizar un trabajo determinado.

Cada persona deberá pensar sus aptitudes laborales y cuando ya hayan encontrado aquella que puedan poner en su hoja de vida, practicar, estudiar y prepararse para que pueda realizarlo en un futuro trabajo, sean independiente o en alguna empresa.

De esta manera se pueden interiorizar y conocer todas las habilidades de los jóvenes.

Los encargados deben realizar esta actividad durante todo el tiempo que sea necesario, por lo general, se lo realiza siempre ya que las personas deben estar en constante práctica, para que, cuando salgan al mundo laboral tengan los conocimientos de aquellos comportamientos, actitudes y protocolos que se deben cumplir.

Por ejemplo: un joven con discapacidad intelectual, es muy bueno para pintar paredes, se buscan lugares en donde esta persona pueda poner en práctica su destreza, hasta que vaya perfeccionando su técnica y así pueda lograr realizar cualquier trabajo referente a la pintura.

A muchas personas con discapacidad les gusta trabajar de meseros, sin embargo es importante enseñar y reforzar los diferentes protocolos que existen dentro de un restaurante, practicar como se deben servir los platos, cubiertos, y sobre todo como desenvolverse frente a los clientes.

Es por esta razón que esta actividad es la más larga, se puede realizar durante todo el año lectivo o las veces que sean necesarias.

Lo óptimo es poder encontrar un lugar de prácticas, en donde los jóvenes puedan vivenciar de manera más real y aprender todas las cosas que deben realizar dentro de un puesto de trabajo.



21. DERECHO A UN TRABAJO DIGNO

OBJETIVO: hacer conocer los derechos de las personas con discapacidad, en específico el derecho al trabajo.

MATERIALES: la ley orgánica de discapacidades, y material didáctico realizado por cada docente o facilitador.

TIEMPO: 1 hora aproximadamente.

DESARROLLO:

Es importante que los jóvenes tengan claro sus derechos, en primera instancia explicarles o reforzar lo que es un derecho, en segunda instancia se puede realizar un cartel en donde se establezcan todas las características importantes acerca de los derechos de las personas con discapacidad en especial la sección quinta de trabajo y capacitación establecido en la “Ley Orgánica de Discapacidades” (Art. 45.- derecho al trabajo).

22. ENTREVISTA

OBJETIVO: Preparar a las personas con discapacidad para realizar entrevistas de trabajo óptimas.

MATERIALES: personas que no pertenezcan a la institución.

TIEMPO: 1 hora aproximadamente.

DESARROLLO:

Sería lo más conveniente, invitar a una persona que no sea parte de la institución para que pueda realizar el papel de entrevistador. Así los jóvenes puedan tener un contacto más realista de lo que se refiere una entrevista de trabajo. Para esto el facilitador, deberá preparar a los estudiantes para que puedan responder con seguridad, aplicado los conocimientos obtenidos durante toda la guía. Es por esta razón que se deben realizar también preguntas de nivel personal

IMPORTANCIA DE LIDERAZGO EN EL ÁMBITO LABORAL

*Un líder actúa como ejemplo de otros en quienes dejará una huella, ya sea buena o mala. Y así lograr que las personas mayor potencial.



ACTIVIDADES ESPECIALES.

23. CAMPEONES	
OBJETIVO: animar a las personas con discapacidad a prepararse para luchar en la vida	
MATERIALES: video de la película campeones (trailer) (premios GOYA 33)	TIEMPO: 1 hora aproximadamente.
DESARROLLO:	
Se propone a los jóvenes con discapacidad a tener un panorama más abierto de las posibilidades que el mundo les puede ofrecer, siempre y cuando, cada uno tenga sueños y se motiven para poder salir adelante, que exploten todos sus potenciales y los pongan en práctica todo el tiempo.	

ANEXO DIGITAL, TRAILER DE LA PELÍCULA “CAMPEONES” Y DISCURSO DE JESÚS VIDAL EN LOS PREMIOS GOYA 33

