



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Propuesta de un programa de transición a la vida adulta para adolescentes TEA grado 1

Presentado por: Alba Asensio Checa

Tutora: María Dolores Grau Sevilla

Valencia, a 22 de Junio de 2020

Índice

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Funcionamiento de las personas TEA nivel 1	4-6
Funcionamiento socioemocional.....	4-5
Funcionamiento cognitivo	6
Funcionamiento lingüístico	6
Adolescencia y transición a la vida adulta	7-11
Descripción del programa.....	12
Ámbito de aplicación	12
Objetivos del programa.....	12
Destinatarios.....	13
Fases en la elaboración del programa.....	13-15
Organización y descripción de las sesiones	15-28
Temporalización de actividades.....	28
Delimitación de recursos	28-29
Análisis de su viabilidad.....	29
Evaluación	29-30
Conclusiones.....	30-32
Referencias bibliográficas	32-33
Anexos.....	34-82

Índice de tablas

Tabla 1: habilidades para trabajar en adolescentes con TEA nivel 1	11
Tabla 2: Organización y descripción de las sesiones	15
Tabla 3: Temporalización de actividades	28

Resumen

Debido a las necesidades que las personas con TEA nivel 1 tienen para poder llegar a la etapa adulta con éxito, y a los escasos recursos que tienen para adquirir estas habilidades, el presente Trabajo Final de Grado tiene como propósito elaborar un programa de transición a la vida adulta para adolescente con TEA nivel 1.

Tras analizar las habilidades necesarias a trabajar, a través de la bibliografía científica, se elabora un programa de 29 sesiones en el que el bloque principal es el de habilidades sociales que se entrenan mediante historias sociales a través de comics, mediante juegos, role playing...

Además, es necesario trabajar las emociones puesto que los intentos sin éxito por relacionarse provocan, en muchas ocasiones, ansiedad y depresión en estas personas. De estas deficiencias sociales deriva, también, la necesidad de trabajar aspectos laborales como la entrevista de trabajo.

Finalmente, se trabajan tanto aspectos de resolución de problemas como la toma de decisiones y aspectos de la vida diaria.

Una vez finalizado el programa, se recomienda la puesta en práctica de estas habilidades a través de campamentos.

Debido a que el programa no se ha llevado a cabo, sino que ha sido una propuesta de intervención, no se han obtenido datos sobre su eficacia. No obstante, lo esperable es que, al trabajar las áreas principalmente afectadas y necesarias para la vida adulta, los adolescentes con TEA nivel 1 que realicen este programa estén mejor preparados para pasar a la etapa de la adultez.

Palabras clave: Transición, Adolescentes, Adultez, TEA nivel 1, independencia

Abstract

Due to the needs that people with ASD level 1 have to be able to reach the adult stage successfully, and the scarce resources they have to acquire these skills, the present Final Degree Project aims to develop a transition program to life adult for adolescent with ASD level 1.

After analyzing the necessary skills to work, through the scientific bibliography, a program of 29 sessions is prepared in which the main block is that of social skills that are trained through social stories through comics, through games, role playing ...

In addition, it is necessary to work on emotions since unsuccessful attempts to relate cause, on many occasions, anxiety and depression in these people. From these social deficiencies also derives the need to work on labor aspects such as the job interview.

Finally, aspects of problem solving as well as decision making and aspects of daily life are worked on.

Once the program is finished, it is recommended to put these skills into practice through camps.

Because the program has not been carried out, but has been a proposal for intervention, no data has been obtained on its effectiveness. However, the expectation is that, by working in the areas mainly affected and necessary for adult life, adolescents with ASD level 1 who carry out this program will be better prepared to move on to adulthood.

Key words: Transition, Adolescents, Adulthood, ASD level 1, Independence

Introducción

A lo largo de la vida existen distintos momentos de transición. Cualquier transición supone un momento de cambio e implica un impacto clave para la vida de la persona que lo experimenta. El periodo de la adolescencia es la preparación para pasar a la etapa adulta, momento en el que se construye un proyecto de vida, con su consiguiente emancipación. Se empieza a pensar en una vida independiente fuera del núcleo familiar, en la obtención de un empleo con el cual se consiga una solvencia económica, y con la misma, una contribución activa y participativa en la sociedad en la que vivimos (Atutxa, 2017). Esta etapa de transición a la vida adulta es un proceso complejo en el que se encuentran grandes desafíos y más aún para las personas con algún tipo de dificultad.

Como figura en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5, 2014) el trastorno del espectro autista (TEA) es un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por deficiencias persistentes en la comunicación y en la interacción social, además de presentar patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento e intereses. Este trastorno es considerado un continuo por los distintos niveles de gravedad. Según el DSM-V estos niveles de gravedad se basan en función de las ayudas que estas personas necesitan según los deterioros en la comunicación social y en los patrones de comportamiento restringidos y repetitivos.

El nivel 3 indica que la persona necesita ayuda muy notable debido a que presenta deficiencias graves en la comunicación social que causan alteraciones graves en el funcionamiento de la persona, además la inflexibilidad del comportamiento es notable.

El nivel 2 indica que el sujeto necesita ayuda notable, pero en menor medida que el anterior grado. Tienen problemas sociales obvios caracterizado por un inicio limitado de interacciones sociales y respuestas reducidas o anormales hacia la otra persona. En este nivel, la inflexibilidad del comportamiento y los comportamientos restringidos son evidentes e interfieren en el funcionamiento.

Por último, el nivel 1 hace referencia a que necesitan ayuda, pero en menor medida que los otros dos grados. Son personas que las deficiencias en la comunicación social le causan problemas importantes y sus intentos de hacer amigos y relacionarse no tienen éxito normalmente. Presenta inflexibilidad del comportamiento, dificultad para alternar actividades y los problemas de organización y planificación dificultan la autonomía.

Funcionamiento de las personas TEA nivel 1

El funcionamiento de las personas con TEA nivel 1 puede variar en gran medida de una persona a otra, aún así existen ciertas características presentes en estas personas propias del trastorno. Se explicarán estos rasgos agrupándolos en tres niveles: socioemocional, cognitivos y lingüísticos.

1. Funcionamiento socioemocional

Las personas con TEA nivel 1 experimentan un déficit en habilidades sociales. Aunque estos déficits pueden manifestarse de diferentes maneras según la persona, los déficits sociales específicos entre individuos con TEA a menudo incluyen (pero no se limitan a) mala comunicación social, cognición social deteriorada y falta de comprensión de las señales sociales.

- Una *comunicación social deficiente* debido a que son perseverantes en temas específicos de interés, muestran mala prosodia del habla y tienen dificultades para comprender y usar el humor, además, presentan incapacidad para llevar a cabo una conversación bidireccional y tomar turnos en conversaciones (Laugeson, Frankel, Gantman, Dillon y Mogil, 2011). De hecho, en un estudio realizado por Kelly, O'Malley y Antonijevic (2018) donde tienen en cuenta la perspectiva que los propios adolescentes con TEA nivel 1 tienen sobre sus habilidades sociales, se llega a la conclusión de que las principales dificultades son el inicio de la conversación y tratar temas desconocidos en estas conversaciones. El hecho de depender de otros para iniciar dicha interacción supone que las oportunidades de comunicación sean limitadas.

- *Cognición social deteriorada*, entendiendo por cognición social la dificultad para expresar emociones, comprender los sentimientos de los demás o empatizar, y una falta de comprensión de la causalidad social (Laugeson et al., 2012).
- Poca comprensión de las *señales sociales*, ya que, tienen dificultad para comprender elementos no verbales en una interacción social, lo que conduce a fracasos en los intentos para relacionarse (Naranjo , 2014) y dificultad para evaluar la formalidad de los eventos para actuar en consecuencia. (Laugeson et al., 2012). Mientras una persona neurotípica maneja las situaciones con normalidad, con intuición y sabiendo en cada momento cómo debe actuar, qué se espera de ella y qué piensan o sienten los demás, una persona con TEA nivel 1 no sabe detectarlo (Repeto, 2010)

Por lo tanto, estas personas tienen dificultades interpersonales que se deben a una falta de competencia social y no a la falta de interés o motivación para relacionarse. Las consecuencias negativas asociadas con sus déficits de habilidades sociales pueden observarse en la falta de amistad o dificultad en las relaciones de pareja en las personas TEA nivel 1. Además, esta falta de competencia social, les hace sentir en muchas ocasiones como extraños, como que no encajan en la sociedad y esto sin duda, les hace sufrir y por eso tienden a aislarse, porque de esta manera pueden ser ellos mismos y no han de estar pendientes de la situación o de lo que se espera que hagan (Repeto, 2010).

Dentro de esta población, los déficits de habilidades sociales son un factor de riesgo primario para el desarrollo de problemas significativos de salud mental como la ansiedad y la depresión (Kelly et. al., 2018; Barendse, Hendricks, Thoonen, Aldenkamp y Kessels, 2018; Spain y Blainey, 2015). La aparición de la ansiedad durante la comunicación social contribuye a una disminución de las interacciones, por lo tanto, a una menor oportunidad para desarrollar habilidades involucradas en la interacción social y, además, contribuye a que se produzcan estas interacciones de forma inadecuada, según kleinmans (2010) y Myles (2001) (citado en Kelly et al., 2018).

2. Funcionamiento cognitivo

Por lo que se refiere a la inteligencia, las personas TEA nivel 1 presentan una inteligencia normal o, en ocasiones, superior a los iguales, pero a pesar de ello tienen dificultades en el funcionamiento social, no pueden actuar de forma intuitiva y espontáneamente, lo que los obliga a tener un comportamiento muy formal y rígido socialmente y, además, prestan atención a algunas partes de la situación social pero no a un todo (Naranjo , 2014). Dicho de otra manera, tienen una forma diferente de procesar la información que define su estilo cognitivo (Repeto, 2010). Se centran en los detalles en lugar de en la globalidad del objeto, persona o situación. Esta forma de procesamiento “por partes” puede ser el origen de muchas dificultades que estas personas presentan, por ejemplo, explicaría la dificultad para integrar la información dando un sentido global, los comportamientos o comentarios inoportunos, la insistencia en lo estable y la comprensión literal del lenguaje. No obstante, este tipo de procesamiento les proporciona habilidades especiales como la excelente memoria (Repeto, 2010). Tienen una mayor capacidad para procesar y aprender las claves y normas sociales desde un punto de vista intelectual y, además, estas personas han contribuido en gran medida en el ámbito de la ciencia y de las artes debido a su distinta forma de pensar (Repeto, 2010).

3. Funcionamiento lingüístico

Por último, en cuanto al lenguaje, destaca un lenguaje peculiar, con una marcada pérdida de la prosodia, con alteraciones en las inflexiones y entonaciones, una velocidad inusual y pueden perder la fluencia. Las palabras que usan las personas TEA nivel 1 suelen ser poco comunes. Suelen buscar gran cantidad de información sobre un tema en particular, que domina el contenido del intercambio social (Naranjo , 2014). En este intercambio social suele aparecer una falta de normas convencionales de la conversación, en relación a cómo iniciarla, mantenerla y terminarla. Es muy importante tener en cuenta que, aunque la persona sea capaz de utilizar frases complejas, esto no significa necesariamente que entienda instrucciones complejas. Es más, suelen tener una tendencia a no comprender instrucciones que no están claras (Repeto, 2010). Proporcionar instrucciones de forma visual ayudaría a una mejor comprensión para estas personas.

Adolescencia y transición a la vida adulta

De los síntomas nucleares en el TEA, los impedimentos sociales son el síntoma más estable en todos los niveles de desarrollo. Pese a que es un síntoma permanente, su impacto puede aumentar desproporcionadamente durante la adolescencia como señalan Nicpon y Pellicano (citado en Barendse et. al., 2018). Estas dificultades de comunicación social se convierten en un problema mayor para las personas con TEA nivel 1 en esta etapa según Burguess y Turkstra (2010), debido a que su entorno social se vuelve más complejo y se requiere un nivel más sofisticado de comunicación social (citado en Kelly et. al., 2018). En esta etapa se produce un aumento de la conciencia de las dificultades mencionadas a nivel social, lo que lleva a un aumento de la ansiedad social y la depresión (Kelly et al., 2018). Este aumento de la conciencia sobre las dificultades resalta más en las personas TEA nivel 1, puesto que sí que intentan buscar e iniciar la interacción social con sus pares.

Esta falta de competencia social que presentan los adolescentes TEA nivel 1 también plantea una seria amenaza para iniciar y mantener amistades, el amor y para conseguir el sentido de pertenencia. Stokes, Newton y Kaur (2007) encontraron que llegan a ser percibidos como violentos por las personas con las que quieren tener un acercamiento amoroso debido a los comportamientos socialmente inaceptables que presentan. Estos comportamientos incluyen interés obsesivo, búsqueda agresiva, tacto inadecuado, amenazas a la persona, en incluso amenazas de autolesión (citado en Lawrence, Alleckson y Bjorklund, 2010).

Por lo tanto, los déficits sociales, mencionados y la mala calidad de la amistad, son áreas comunes de discapacidad para los jóvenes con TEA nivel 1 y son aspectos prioritarios en el tratamiento puesto que pueden conducir a deficiencias funcionales significativas en la vida diaria y en las relaciones interpersonales, así como a la mayor probabilidad de presentar tasas más altas de depresión y ansiedad. La intervención para mejorar el funcionamiento social y el nivel emocional antes de la edad adulta es crítica (Laugeson et. al., 2012) y se considera de gran importancia.

Además de intervenir a nivel social y emocional, es importante trabajar la autoimagen y ajustar expectativas educativas y sociolaborales. Debido a que sus habilidades cognitivas y lingüísticas están desarrolladas, puede que su entorno les exija demandas irrazonables, por

ejemplo, en el trabajo o en la escuela, con lo cual los adolescentes con TEA nivel 1 pueden tener dificultades para hacer coincidir su autoimagen con las expectativas de los demás y esto puede afectar de manera negativa a la transición a la etapa adulta (Giarelli y Fisher, 2013).

Los programas de preparación para la vida adulta deben plantearse como objetivo último el fomentar la autodeterminación, es decir, desarrollar la capacidad para decidir por sí mismo. Ello implica trabajar con ellos la toma de decisiones, el establecimiento de metas, la resolución de problemas y la capacidad de autogestión y autorregulación (Lee y Carter, 2012). Además, se debe trabajar la práctica sistemática en actividades de planificación, corrección de errores y respuesta a secuencias novedosas de acciones y situaciones (Giarelli y Fisher, 2013)

Estos programas de transición a la vida adulta deben incluir aspectos a alcanzar en esta etapa de la vida como la emancipación, el uso de transporte público y el manejo del dinero. También se considera importante incluir aspectos relativos a su orientación vocacional, inserción laboral y técnicas de búsqueda de empleo. Entre otras se considera conveniente incluir herramientas específicas de búsqueda de empleo como entrevistas de trabajo, puesto que es en sí misma una barrera para el empleo. A pesar de que las personas con TEA nivel 1 pueden poseer habilidades de trabajo, su relativa falta de habilidades sociales se hace evidente en la entrevista (McCraken, McGough y Shah, 2002). Trabajando todas estas habilidades la persona podrá alcanzar la madurez y ajustar sus expectativas para tener una vida independiente y elegir qué quiere en un futuro a nivel laboral, a nivel de relación de pareja y, en definitiva, como quiere desarrollar su porvenir con la capacidad de hacerlo con éxito.

El tratamiento de todas estas habilidades y los objetivos terapéuticos que se planteen en este programa de transición a la vida adulta deben de ser funcionales, ya que, con la enseñanza automática y repetitiva sin la funcionalidad contextual ni la comprensión e introspección de lo enseñado, no se generalizan los aprendizajes ni mejora su funcionamiento independiente (Hervas y Romaris, 2019).

Por este motivo, además de realizar actividades funcionales a lo largo del programa sería interesante que se realicen campamentos que ofrezcan la oportunidad de poner en práctica las habilidades aprendidas. Estos campamentos pueden ofrecer beneficios muy interesantes para las personas con TEA nivel 1 y, además, permite a las familias ver el potencial de futuro más independiente para sus hijos adolescentes, como reflejan los resultados de un campamento de verano realizado en Wisconsin para adolescentes con TEA nivel 1 (Retherford y Schreiber, 2015).

Los resultados, en relación a las habilidades sociales, fueron muy positivos. El 100% de los padres que respondieron a la encuesta realizada al final del campus indicaron que su hijo había mostrado una mejora en una serie de habilidades sociales después de la experiencia en Camp Campus. De igual manera, el 100% de los alumnos de Camp Campus completaron al menos una o más de las siguientes tareas diarias de forma independiente: limpieza, lavandería, cocina, compras de productos personales y compras de comestibles.

Las encuestas a los padres indicaron que el 27% de los alumnos del campus administraban sus finanzas de manera independiente, el 27% administraban las finanzas con ayuda de los padres y el 45% de los padres administraban la mayoría de las finanzas. Además, el 91% indicó que sus hijos estaban actualmente inscritos en un programa de educación superior o se habían graduado de uno. Incluso, el 45% de los padres indicaron que sus hijos estaban empleados a tiempo completo desde la graduación o estaban trabajando a tiempo parcial mientras todavía estaban en la escuela (Retherford y Schreiber, 2015).

Todos estos resultados se consiguieron debido a que a lo largo de 1 semana que dura el programa se trabajaron distintos aspectos como:

Habilidades sociales: se trabaja el inicio de la conversación en el momento y lugar correcto, lo toma de turnos en una conversación, se entrena en cómo finalizar la interacción de forma adecuada, además de trabajar el no interrumpir y las transiciones de temas de conversación. Todo esto se lleva a cabo a través de distintas técnicas como las historias sociales, el juego de roles, la práctica guiada en distintos entornos, etc.

Se trabaja también la esfera *emocional* como el expresar emociones, controlar la ansiedad, el humor, etc. A través de la autorreflexión.

El programa tiene también como objetivo trabajar la *autodeterminación* y la resolución de problema.

Realiza entrenamiento en búsqueda de *empleo* y en aspectos de la entrevista, así como a gestionar el dinero a través de la creación de una tarjeta de crédito y algo de dinero en efectivo que se va controlando a lo largo de la semana. Previamente a ofrecer la tarjeta, los participantes habían recibido una sesión de formación en administración y gestión del dinero.

En el programa existen momentos de tiempo libre en los que se pretende que realicen actividades de ocio, además, existen actividades programadas para que se relacionen entre los participantes y para que aprendan a usar el transporte público.

Además de tiempo de disfrutar, las personas tienen una serie de obligaciones. Cuando se despiertan deben hacer la cama y mantener su zona limpia.

En definitiva, este programa tiene como objetivo principal la interacción social máxima y enseña a iniciar y mantener una amistad y a planificar citas (Retherford y Schreiber, 2015).

A continuación, se presenta una tabla resumen de las habilidades que la bibliografía muestra como pertinentes para incluir en un programa de preparación para la transición a la vida adulta de personas con TEA 1 dado su nivel de dificultades.

Tabla 1

Habilidades para trabajar en adolescentes con TEA nivel 1

Habilidades	Objetivos
Habilidades sociales (Barendse, Hendricks, Thoonen, Aldenkamp y Kessels, 2018; Kelly, O'Malley y Antonijevic, 2018; Laugeson, Frankel, Gantman, Dillon y Mogil, 2011; Lawrence, Alleckson, Laugeson, 2010; Naranjo, 2014; Repeto, 2010; Spain y Blainey, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar más variedad de temas en las conversaciones - Aprender a usar las normas convencionales de una conversación (iniciar, mantener y finalizar) y tomar turnos de palabra - Expresar emociones - Empatizar - Mejorar relaciones interpersonales. - Comprender el lenguaje no verbal - Disminuir el sentimiento de aislamiento
Autoimagen y manejo de las emociones (Barendse, Hendricks, Thoonen, Aldenkamp y Kessels, 2018; Giarelli y Fisher, 2013; Kelly, O'Malley y Antonijevic, 2018; Spain y Blainey, 2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo de las demandas irracionales. - Evitar el autodesprecio. - Gestionar emociones. - Manejo de la ansiedad y depresión.
Autodeterminación (Lee y Carter, 2012)	<ul style="list-style-type: none"> - Permite detectar intereses y preferencias. - Influye en el empleo - Contribuye a la independencia financiera
Habilidades de la vida diaria (McCraken, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> - Ensayar el manejo del dinero para contribuir a una emancipación económica. - Practicar el uso del transporte público para una mayor independencia.

Nota. Elaboración propia

En definitiva, este trabajo final de grado se plantea, teniendo en cuenta lo descrito anteriormente referido a los problemas que siguen presentando al llegar la adolescencia las personas con TEA, proponer un programa de intervención para adolescentes TEA grado 1 de cara a facilitar su transición a la vida adulta.

Descripción del programa

Ámbito de aplicación

El programa se va a aplicar en un ámbito clínico. Se considera que un contexto terapéutico, es más adecuado para implementar este programa ya que se le puede ofrecer oportunidades de aprendizaje de habilidades sociales y emocionales de manera estructurada y controlada, aunque posteriormente se trabajará cómo generalizarlo a contextos naturales.

De los adolescentes TEA nivel 1 que asisten a la clínica se realizará una evaluación del perfil de funcionamiento y se agruparán en grupos de 4 personas con un funcionamiento similar que deseen participar voluntariamente en el programa.

Objetivos del programa

Objetivo general.

Proporcionar estrategias, apoyo y orientación a adolescentes con TEA nivel 1 en la etapa de transición a la vida adulta.

Objetivos específicos

- Mejorar las habilidades sociales: estrategias para favorecer las relaciones interpersonales.
- Aumentar las habilidades comunicativas y de resolución de conflictos
- Promover estrategias para la mejora de la autoimagen y regulación emocional: ayudar a expresar emociones
- Ajustar expectativas reales y manejar las demandas irracionales
- Orientar y asesorar acerca de la formación y las opciones laborales estableciendo expectativas realistas.
- Facilitar el desarrollo de habilidades de la vida diaria en aspectos de la vida diaria independiente como el manejo del dinero, el manejo del transporte público o las tareas domésticas.
- Fomentar la generalización de los aprendizajes a situaciones sociales reales.

Destinatarios

El programa de transición a la vida adulta está dirigido a personas con Trastorno del Espectro Autista de nivel 1 en etapa adolescente, esto es, entre 16 y 25 años que se encuentren finalizando bachiller o módulos formativos, que tengan que decidir sus estudios, que requieran orientación laboral y se planteen llevar una vida independiente.

Las actividades se van a realizar en grupo, ya que, un formato grupal tiene ventajas sobre las intervenciones individuales, por ejemplo, facilitan oportunidades para el apoyo de pares, la normalización de experiencias problemáticas, la reducción del estigma y la resolución compartida de problemas. También permite oportunidades de práctica más realistas con sus pares, así como ocasiones para reducir el aislamiento y aumentar las experiencias sociales positivas (Spain y Blainey, 2015).

El grupo será de 4 personas con un perfil de funcionamiento similar, ya que es probable que los grupos más pequeños, con facilitadores consistentes, sean mejor tolerados por las personas con TEA ya que son menos angustiosos y permiten más oportunidades para el aporte del facilitador. Aunque el programa esté compuesto por 4 personas, tendrá en cuenta los intereses personales de cada individuo con lo que respecta a sus metas en el futuro.

Fases en la elaboración del programa

El programa está compuesto por 29 sesiones divididas en 5 fases

- Fase 1: se realizan 3 sesiones de evaluación a los adolescentes. La primera sesión está orientada a una entrevista inicial para la recogida de la información necesaria. Posteriormente, se realiza una prueba estandarizada para evaluar las habilidades que se van a trabajar durante el programa y, finalmente, se realiza una tercera sesión para devolver la información de la evaluación, para explicar en que consiste el programa y los objetivos que se pretenden alcanzar.
- Fase 2: Psicoeducación tanto para los adolescentes como en el ambiente familiar y laboral o académico. Se realizan 3 sesiones, la primera está orientada a que el adolescente entienda el trastorno y pueda ajustar su autoimagen. La segunda sesión se realiza con la familia para que conozcan mejor las peculiaridades del TEA nivel 1 y puedan ajustar sus

expectativas y, finalmente, la tercera sesión se realiza en el ámbito académico o laboral para que las demandas no sean irracionales y ajusten sus expectativas.

- Fase 3: Intervención, 19 sesiones que se divide en:

Primer bloque de intervención en habilidades sociales (7 sesiones): en este bloque se trabaja las normas de conversación, turnos de palabra, variar temas de conversación, comprender el lenguaje no verbal, trabajar el humor y la formalidad de las situaciones, estrategias para relacionarse con éxito, tanto a nivel de pareja como de amistad y, finalmente se realiza un juego de habilidades sociales mediante el cual se pone en práctica todas las estrategias.

Segundo bloque de intervención en la esfera emocional (5 sesiones): se entrena a los adolescentes para que sean capaces de reconocer y expresar emociones, además se realiza una sesión para que sean capaces de empatizar.

El tercer bloque hace referencia a aspectos laborales, se realiza una sesión donde se expondrán distintas opciones de empleo y se trabajará la entrevista de trabajo.

En el cuarto bloque se trabaja la autodeterminación (2 sesiones): se trabaja la resolución de problemas, se entrena la toma de decisión y se proporciona estrategias para defenderse.

Quinto bloque: se trabajarán habilidades de la vida diaria (4 sesiones) como el manejo del dinero, el manejo del transporte público y aspectos domésticos

- Fase 4 actividades de ocio en las cuales se podrá poner en práctica las habilidades aprendidas en un ambiente real.
- Fase 5 evaluación post intervención para poder realizar una comparativa entre las puntuaciones pre intervención y post intervención. Se realiza otra sesión para devolver los resultados y dar pautas.

- Fase 6 de seguimiento: se programa una reunión con la familia, una vez finalizado el bloque de habilidades sociales, para obtener información sobre el funcionamiento social que tiene su hijo con TEA nivel 1 y valorar si ha mejorado con respecto al inicio del programa.

Tabla 2

Organización y descripción de las sesiones

Sesión	Tarea	Contenido
1	Pre-evaluación	Entrevista inicial y recogida de información
2	Pre-evaluación	Prueba objetiva
3	Pre-evaluación	Devolución de la información
4	Psicoeducación con la persona	Conocer el TEA nivel 1 y ajustar autoimagen
5	Psicoeducación en entorno familiar	Conocer el TEA nivel 1 y ajustar expectativas familiares
6	Psicoeducación académico / laboral	Conocer el TEA nivel 1 y ajustar expectativas académicas o laborales
7	Habilidades sociales	Normas de la conversación, turno de palabra y variar temas de conversación
8	Habilidades sociales	Lenguaje no verbal
9	Habilidades sociales	Humor y formalidad de la situación
10	Habilidades sociales	Relación de amistad y pareja
11	Habilidades sociales	Relación de amistad y pareja
12	Habilidades sociales	Habilidades sociales a través del juego
13	Habilidades sociales	Habilidades sociales a través del juego
14	Sesión de seguimiento	Recogida de información por parte de la familia
15	Emociones	Reconocer y expresar emociones/ empatía
16	Emociones	Reconocer y expresar emociones
17	Emociones	Reconocer y expresar emociones
18	Emociones	Reconocer y expresar emociones
19	Emociones	Reconocer y expresar emociones
20	Laboral	Opciones de empleo y entrevista de trabajo
21	Autodeterminación	Resolución de problemas
22	Autodeterminación	Toma de decisiones y defenderse
23	Vida diaria	Manejo del dinero
24	Vida diaria	Manejo del dinero
25	Vida diaria	Manejo del transporte público
26	Vida diaria	Aspectos domésticos
27	Evaluación-post	Recogida de información y prueba objetiva
28	Evaluación-post	Devolución de los resultados y conclusiones
29	Sesión de seguimiento	Recogida de información un tiempo después de finalizar el programa

Nota: elaboración propia.

Pre-evaluación

Objetivos

- Estimar las necesidades personales y familiares mediante una entrevista clínica.
- Evaluar las habilidades sociales del individuo a través de la escala de habilidades sociales (EHS) (Gismero, 2000)
- Evaluar la sintomatología ansiosa y depresiva mediante el cuestionario Educativo-Clínico: Ansiedad y depresión (CECAD) (Lozano, García y Lozano, 2013)
- Valorar el funcionamiento independiente de la persona y las metas futuras que se plantean mediante la entrevista clínica.

Sesiones

Para realizar la pre-evaluación se efectúan 3 sesiones, dos de ellas individuales y una conjunta con la familia.

La primera sesión individual corresponde a la entrevista clínica y recogida de información relacionada con aspectos de autonomía e independencia, la situación académica o laboral en la que se encuentra y los objetivos futuros que se plantea la persona.

En la segunda sesión individual se realizan las pruebas estandarizadas.

En la tercera sesión se realiza la devolución de los resultados de la evaluación, tanto a la persona como a la familia. Finalmente, se explica en que va a consistir el “programa de transición a la vida adulta para adolescentes con TEA nivel 1”.

Psicoeducación

Sesiones

Se realizan 3 sesiones de una hora, que corresponden a las sesiones 4-6.

La primera sesión se realiza con la persona que va a empezar el programa para que entienda un poco el trastorno del espectro autista y las características normales en TEA nivel

1 en la esfera socioemocional, cognitiva y lingüística. Además, se realiza una serie de preguntas a la persona para saber sus expectativas y si son ajustadas a sus posibilidades.

Posteriormente se realiza una sesión de psicoeducación explicándole lo mismo que a la persona, es decir, las características propias del trastorno y se realizan también las preguntas.

Finalmente, se realiza una sesión de psicoeducación con los jefes o profesores para que las demandas sean ajustadas y para que le ofrezcan el puesto que mejor pueda desarrollar.

Materiales: Anexo 1: Psicoeducación

Habilidades sociales

Sesiones

Se realizan 7 sesiones de una hora y media, correspondientes a las sesiones 7-13 de la organización del programa.

Sesión 7

Objetivos

- Conocer y aplicar las normas de una conversación: iniciar, mantener y finalizar.
- Respetar los turnos de palabra.
- Variar los temas de conversación.

Actividades

1. ¿Cómo me comunico?

Se presenta un Power Point con claves para iniciar, mantener y finalizar una conversación. Dichas claves se presentan paso a paso y de forma visual para facilitar la comprensión (anexo 2).

2. Interrumpir mientras hablan

Se muestra una historia social con el tema “interrumpir mientras hablan” (Merino, Fernández, García y Zorrilla, 2012). Posteriormente se realiza una reflexión sobre la importancia de respetar los turnos de palabra, cada uno dirá un motivo por el que es importante respetarlos.

3. Hablar solo de lo que te gusta

Se muestra otra historia social con el tema “hablar sólo de lo que te gusta” (Merino et. al., 2012) y se reflexiona, por turnos, sobre la importancia de no centrarnos en un tema que nos importe solo a nosotros.

4. Role playing

La actividad consiste en simular, mediante la técnica de role playing, la siguiente conversación: te encuentras con un amigo que hace mucho tiempo que no has visto y te pregunta qué vas a hacer este verano.

Para finalizar esta sesión se les solicita, como tarea para casa, observar las conversaciones que tienen las personas del entorno cercano y practicar el inicio, mantenimiento y finalizar una conversación.

Materiales

- Anexo 2: normas de una conversación.
- Anexo 3: interrumpir mientras hablan.
- Anexo 4: hablar sólo de lo que te gusta.

Sesión 8

Objetivos

- Conocer y usar el lenguaje no verbal

Actividades

Se inicia la sesión preguntando si han iniciado alguna conversación y, si es así, preguntamos por su experiencia. Posteriormente trabajamos la comunicación no verbal a través de presentaciones teóricas y representaciones corporales.

1. ¿Qué es la comunicación no verbal?

Se realiza una sesión teórica mediante un Power Point describiendo qué es la comunicación no verbal y algunos ejemplos (ver anexo 5).

2. Entrevista silenciosa

Los miembros del grupo se ponen en pareja y cada uno de los sujetos tendrá que comunicar, de modo no verbal, tres aspectos de si mismo a su compañero. Respetando

los turnos, para finalizar y comprobar que la comprensión ha sido correcta, cada miembro transmite los mensajes de su pareja al grupo.

3. ¿A qué me dedico?

Se forman parejas y uno de los miembros de la pareja tendrá una tarjeta en la frente con el dibujo de alguna profesión, por ejemplo, de un médico.

El miembro de la pareja que no tiene el papel es el que transmite, mediante el lenguaje no verbal, que profesión tiene en la foto de la frente para que lo adivine.

Posteriormente se intercambian, quien transmitía ahora tiene que adivinar.

Para finalizar la sesión se incita a los miembros del grupo a que, además de iniciar interacciones, observen el lenguaje no verbal de las demás personas.

Materiales

- Anexo 5: Power Point lenguaje no verbal
- Anexo 6: tarjetas de profesiones

Sesión 9

Objetivos

- Entender el humor
- Reconocer la formalidad de la situación

Actividades

La sesión comienza comentando si han analizado el lenguaje no verbal o si han usado las normas para iniciar, mantener y finalizar una conversación y se comparten experiencias con el grupo.

1. ¿Qué es el humor?

Se muestra una presentación en power point para explicar qué es el humor y cuándo lo uso (ver anexo 7).

2. ¿Sí o no?

Se observan situaciones (anexo 8) y los componentes del grupo tienen que decir si se puede usar el humor o no y por qué.

Materiales

- Anexo 7: ¿qué es el humor?

- Anexo 8: ¿sí o no?

Sesión 10 y 11

Objetivos

- Mejorar las relaciones de amistad y de pareja

Actividades

1. Tener una cita

Se utiliza el cuadernillo “tener una cita” (Garrigos, 2017) donde explican las claves para tener éxito en relaciones de amistad o de pareja, explica lo que debe y no debe hacer cuando tiene una cita.

Materiales

Anexo 9: cuadernillo “tener una cita”

Sesión 12 y 13

Objetivos

- Poner en práctica las habilidades sociales

Actividades

El juego de habilidades sociales (Berg, 2010) pretende aumentar las interacciones positivas y gratificantes con los iguales. Aborda cuatro áreas de la vida de una persona: hacer amigos, responder positivamente a otros, cooperar y expresar las necesidades a través de tarjetas donde se plantean situaciones concretas de la vida diaria.

Este juego utiliza distintas técnicas como el modelado, el juego de roles, el feedback y el refuerzo que ayuda a interiorizar estas habilidades.

Para ganar el juego los participantes deben acumular el máximo número de fichas posibles, para conseguirlo deben responder adecuadamente a las cuestiones planteadas en las tarjetas.

Materiales

Anexo 10: juego de habilidades sociales

Sesión de seguimiento

Objetivo

Obtener información, por parte de la familia, sobre el progreso en habilidades sociales del adolescente con TEA nivel 1.

Actividad

Esta sesión se realiza de forma conjunta con la familia, de esta manera podremos obtener mayor información sobre el progreso de la persona.

Se reflexiona sobre el funcionamiento.

Emociones

Sesiones

Se realizan 5 sesiones de una hora y media cada una, estas sesiones corresponden de la 15 a la 19 de la organización del programa.

Objetivos

- Reconocer emociones
- Expresar emociones
- Empatizar

Sesión 15

1. Cómo te sientes cuando...

Cada participante tiene que decir como se sentiría en las siguientes situaciones:

- a) ¿Cómo te sientes cuando todo te va bien? (alegre)
- b) ¿Y cuando tienes un problema y piensas en él? (preocupado)
- c) ¿Y cuando te ha pasado algo malo? (triste)
- d) ¿Y cuando sucede algo que no esperabas? (sorprendido)
- e) ¿Y cuando alguien te hace algo que te molesta? (enfadado)

2. Cómic.

Se utilizan 3 escenas de un cómic en las que aparecen situaciones. Las personas del grupo analizan como se sienten las personas de la escena, deben pensar si los personajes han participado bien o mal, por qué y qué harían ellos para actuar bien.

Escenas:

“no herir los sentimientos de los demás”

“decir a alguien que no quieres ir con él”

“nos dan un regalo que no nos gusta”

“no saber perder”

3. Elegir el bocadillo

En esta actividad se plantean, por una parte, situaciones y, por otra, unos bocadillos de pensamiento que cada uno corresponde a una situación. Los participantes del grupo deberán relacionar cada pensamiento con una situación (ver anexo 12).

Material

- Anexo 11: cómics
- Anexo 12: situaciones y bocadillos

Sesión 16

1. Adivina, adivinanza: se ofrecerán adivinanzas sobre algunos sentimientos y el grupo tendrá que adivinar de cual se trata. Si resulta difícil para el grupo, le ofrecemos una representación de la emoción (Rodríguez, C).
2. Bingo de las emociones: se puede jugar de manera individual o por parejas, hay 90 fichas en el bingo de las emociones y según el número se hace una prueba u otra. Las pruebas trabajan educación emocional y están ordenadas de la siguiente manera:
 - Nombrar la emoción
 - Resolución de conflictos
 - Emociones y expresión
 - Autoconocimiento
 - Reflexión y decisión
 - Describe emociones
 - Emoción y música
 - Crea historias
 - La emoción del recuerdo
 - Dibuja la emoción

Material:

Anexo 13: Adivinanzas de emociones

Anexo 14: Bingo de las emociones

Sesión 17, 18 y 19

1. Bingo de las emociones: utilizamos esta actividad durante 3 sesiones consecutivas.

Laboral**Sesiones**

Se realiza una sesión de una hora y media, correspondiente a la sesión 20 de la organización del programa

Objetivos

- Orientación en el mundo laboral
- Entrenar la entrevista de trabajo

Sesión 20

1. ¿Qué opciones tengo?: se realiza una exposición sobre las opciones de trabajo que tienen las personas con TEA nivel 1, teniendo en cuenta sus características, se exponen físicos, músicos, deportistas... con TEA nivel 1 que han tenido éxito en el trabajo y, finalmente, se reflexiona con los miembros del grupo sobre a qué les gustaría dedicarse.
2. Entrevista de trabajo: Mediante una presentación de power point se ofrecen claves para prepararse la entrevista, aspectos relacionados con la imagen, con las normas de comportamiento social para que la entrevista de trabajo se desarrolle con éxito y, posteriormente, se realiza un role playing para ponerlo en práctica.

Materiales

Anexo 15: opciones de empleo

Anexo 16: claves entrevista de trabajo

Autodeterminación**Sesiones**

Se realizan dos sesiones de una hora y media cada una, correspondientes a las sesiones 21 y 22 de la organización del programa.

Objetivos

- Entrenar la solución de problemas

- Saber tomar decisiones
- Trabajar la defensa propia

Sesión 21

1. Entrenamiento en solución de problemas: se realiza una presentación resaltando los 5 pasos que señala (Monjas, 1998) para la resolución de problemas y se analizan ejemplos.
2. Se plantean una serie de situaciones problemáticas y los participantes deben resolver el problema siguiendo los pasos aprendidos en la actividad anterior. Las situaciones son:
 - “Es el cumpleaños de tu compañero de piso y quieres hacerle un regalo, pero no tienes dinero.”
 - “Al ir a coger el autobús para ir a trabajar te dicen que hay huelga y no habrá autobuses.”
 - “He quedado con un amigo en el Polideportivo, pero no sé cómo ir, ¿qué tengo que hacer?”
 - “Estoy comprándome un café y me doy cuenta de que he perdido la cartera”
 - “Estoy en un bar de autoservicio y yendo a mi mesa le tiro la bandeja encima a una chica, ¿qué puedes hacer?”
 - “Estás en el trabajo y tu encargado te pide que traigas una pieza del almacén, pero tú no la encuentras”.
 - “Te has perdido y no sabes dónde está la estación de trenes”.
3. No lo he entendido: A través de la técnica del role playing se practican situaciones en las que no entiendes algo y eso supone un problema. Se indica a los participantes que usen las autoinstrucciones en voz alta para aplicar los pasos aprendidos. Las situaciones son:
 - “Soy la dependienta de la tienda, estás pagando la compra, pero no has entendido la cantidad de dinero que te he dicho”.
 - “Soy tu dentista. Te acabo de explicar lo que te voy a hacer y pido tu consentimiento, pero no has entendido lo que te acabo de decir”.

“Soy tu monitor y te digo que recuerdes cuatro cosas que necesitas hacer cuando vuelvas del trabajo a casa. Pero lo olvidas antes de que termine de hablar”.

Materiales:

Anexo 17: presentación sobre solución de problemas

Las situaciones planteadas en la actividad

Sesión 22

1. Toma de decisiones: ficha para enseñar a tomar decisiones
2. Tú decides: se le plantea una situación a cada miembro del grupo y él tiene que decidir cómo quiere vivir esa situación.

Situaciones:

- Decidir cómo pasar las vacaciones.
 - Decidir cómo quiere celebrar su cumpleaños.
 - Decidir su futura ocupación laboral
 - Decidir el tipo de apoyo que quiere recibir en su vivienda.
3. Me defiendo: Se plantean una serie de situaciones problemáticas a cada miembro del grupo y tienen que defenderse a través de la técnica role playing.

Las situaciones son:

“Soy tu padre y te digo que quiero que vayas a vivir una residencia en vez de a una vivienda tutelada y tú no estás de acuerdo.”

“Estás paseando y miras el móvil y yo me acerco y, aunque no te conozco de nada, te pido que me lo vendas por 5 euros.”

“Tienes que ir al dentista después del trabajo. Soy un compañero tuyo de trabajo y te pido que me acompañes al polideportivo y me invites a tomar algo en la cafetería.”

“Estás almorzando en tu descanso y yo, que soy tu compañero del taller, te pido que me des tu bocadillo.”

Materiales:

Anexo 18: ficha sobre toma de decisiones

Actividades de la vida diaria

Sesiones

Se realizan 4 sesiones, de una hora y media cada una, relacionadas con aspectos de la vida diaria. Estas sesiones se corresponden con las sesiones 23-26.

Objetivos

- Entrenar a la persona para manejar el dinero
- Practicar situaciones durante el uso del transporte público
- Orientar sobre la vida doméstica

Sesión 23

1. Manejo del dinero: se realiza una explicación teórica sobre lo que debe hacer para poder sacar dinero del banco.

Posteriormente, se realiza una explicación para saber interpretar un ticket de compra y se plantea una actividad donde la persona debe decir con que cartera de las dos puede pagar la cuenta.

Finalmente, se realiza un role playing con dinero ficticio.

Material

Anexo 19: manejo del dinero

Sesión 24

1. Nos vamos de compras: la situación social a la hora de pagar es lo que puede poner al adolescente con TEA nivel 1 nervioso. Por este motivo se decide trabajar esta situación in vivo.

Para esta sesión se pide a los miembros del grupo que deben acudir con la tarjeta de crédito a la sesión y tener 10 euros disponibles.

Primero salimos de la clínica y vamos al banco a sacar dinero, se practica lo aprendido en la sesión anterior. Si es necesario sacamos dinero primero nosotros para que sirva de modelo.

Posteriormente, vamos al supermercado a comprar la merienda y pagamos la cuenta. Salimos y comprobamos el ticket de compra, si todo está bien volvemos a la clínica y si está mal pensamos como podemos solucionar la equivocación.

Sesión 25

1. Muévete en metro: se realiza una explicación teórica sobre cómo usar el mapa del metro, qué hacer si me pierdo, y se plantean un par de rutas para que nos digan qué metro cogerían.

Posteriormente, se plantea para la actividad de ocio un viaje en metro donde los participantes del programa serán guías.

Material:

Anexo 20: muévete en metro

Sesión 26

1. Se realiza una explicación visual de cómo resolver situaciones que pueden pasar en casa como: atasco en un baño o cambiar una bombilla sin peligro.
2. A quién llamaría en caso de...: se plantean situaciones que pueden ocurrir en casa del tipo “la cisterna no deja de tirar agua” (ver anexo 22) y se pregunta a quien llamaría en caso de tener esa situación.

Material:

Anexo 21: explicación de situaciones

Anexo 22: a quien llamarías en caso de...

Sesión 27: Post-evaluación

Se realizan las mismas pruebas y recogida de información que en la pre-evaluación con el fin de poder realizar una comparativa

Sesión 28: post- evaluación

Se realiza la devolución de los resultados y se recuerdan los consejos que se han ido dando a lo largo del programa. Además, se programa una sesión de seguimiento para dentro de 1 año.

Sesión 29: seguimiento

Una vez terminado el programa, cuando haya pasado un año, se realiza una sesión telefónica que trata de recoger información sobre el estado actual de

la persona tanto a nivel de independencia, como a nivel de emancipación del núcleo familiar y del estado académico o laboral.

Esta sesión tiene la finalidad de comprobar que las estrategias aprendidas en el programa son válidas para desarrollar una vida independiente en la etapa adulta.

Tabla 3

Temporalización de actividades

Mes	1				2				3				4			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pre-evaluación	■	■														
Psicoeducación		■	■													
Habilidades sociales				■	■	■	■	■								
Seguimiento				■				■								
Emociones								■	■	■	■					
Laboral												■				
Autodeterminación																■
Vida diaria														■	■	
Evaluación post																■

Nota. Elaboración propia

Se realizan 2 sesiones semanales de una hora y media cada una.

El último viernes de cada mes (marcado en rojo) se hacen actividades de ocio para poder generalizar en situaciones reales lo aprendido en la clínica (ver anexo 23).

Delimitación de recursos

Recursos humanos

Es necesario dos psicólogos que lleven a cabo el programa.

Recursos materiales

Ordenador

Juego de mesa de habilidades sociales

Escala de habilidades sociales (EHS) (Gismero, 2000)

Cuestionario educativo-clínico: Ansiedad y depresión (CECAD) (Lozano, García y Lozano, 2013)

Análisis de su viabilidad

El presente programa es viable debido a que los recursos necesarios para que el programa se lleve a cabo son mínimos. Simplemente es necesario tener un ordenador, los instrumentos de evaluación y la mayoría de los materiales se proporcionan al completo. Además, el programa se puede realizar tanto en un ámbito clínico como en un ámbito educativo.

Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo en la puesta en práctica del programa será continua. Contará con 4 momentos clave: la pre- evaluación, un seguimiento intermedio, la post-evaluación y un seguimiento posterior. De esta forma, se pretende tener en cuenta no solo los resultados finales, sino evaluar también el proceso de adquisición de las habilidades y estrategias que se trabajan.

Pre- evaluación

La finalidad de realizar una evaluación antes de realizar el programa de intervención se centra en conocer el nivel de funcionamiento del adolescente, así como la capacidad de autonomía e independencia, su estado emocional y la situación laboral o académica en la que se encuentra.

Para ello se plantean 3 fases: la entrevista y recogida de información en relación al funcionamiento y situación en la que se encuentra, la realización de pruebas objetivas (mencionadas en el apartado de sesión de pre-evaluación) y, finalmente, la devolución de los resultados y una explicación sobre el programa que se va a seguir.

Post- evaluación

Esta evaluación sigue el mismo procedimiento que la pre-evaluación y se realiza con el fin de poder comparar las pruebas para observar si ha sido útil la realización del programa.

Además, se realiza también una entrevista clínica porque tener en cuenta la opinión de la propia persona y de la familia es fundamental, además de lo que los resultados en las pruebas objetivas reflejen.

Fase de seguimiento

Una fase de seguimiento permite seguir el progreso del adolescente a lo largo de la intervención. Esta sesión se realiza tanto con la persona como con la familia, con el fin de obtener más información y de tener en cuenta los puntos de vista de las personas clave en la intervención. Tiene lugar una vez finalizado el bloque de habilidades sociales, estas habilidades son la principal dificultad para estas personas, por este motivo, el progreso en la adquisición de estrategias para mejorarlas es clave.

Finalmente, pasados 6 meses y 1 año, se realiza una sesión de seguimiento telefónico con el fin de obtener información sobre el progreso que ha tenido la persona y si ha generalizado lo aprendido durante el programa en su vida diaria a nivel académico, laboral o en su vida independiente.

Conclusiones

El trabajo, como se refleja en los objetivos del programa, pretende proporcionar estrategias, apoyo y orientación a adolescentes con TEA nivel 1 en la etapa de transición a la vida adulta. Tras la revisión bibliográfica sobre el funcionamiento que estas personas tienen y analizando las necesidades de mejora para poder tener una vida independiente, se plantea un programa de intervención.

Se ha pretendido crear un programa de intervención que abarque todos los ámbitos que estas personas necesitan mejorar y, de una forma dinámica, trabajar todos ellos. Las habilidades sociales, como señala la bibliografía y es consustancial al trastorno, es la habilidad más problemática para estos adolescentes.

Los repetidos intentos sin éxito de relacionarse con otras personas afectan a su estado emocional, por este motivo también se trabaja el bloque de emociones. Además, debido a que poseen un buen nivel cognitivo y lingüístico las personas con TEA nivel 1, las demandas del entorno muchas veces son excesivas e inapropiadas y afecta a su autoimagen pudiendo desarrollar problemas emocionales como ansiedad o depresión.

Además de estos dos aspectos fundamentales, se ha tenido en cuenta la importancia de que la persona llegue a alcanzar la capacidad de decidir por si misma y para ello también se le entrena en la resolución de problemas. Finalmente, con el fin de conseguir una vida independiente, se han tenido en cuenta aspectos laborales y de la vida diaria como el manejo del dinero, el manejo del transporte público y aspectos domésticos, que le pueden ayudar a desarrollar plenamente una vida independiente que debe ser el objetivo último de la intervención con las personas Tea nivel 1 y lograr que alcancen la mayor inclusión social.

Una de las limitaciones del trabajo presentado es que el programa no se ha podido implementar, sino que ha quedado como un proyecto de intervención. Esto impide tener datos sobre su eficacia. No obstante, lo esperable es que, al trabajar las áreas principalmente afectadas y necesarias para la vida adulta, los adolescentes con TEA nivel 1 que realicen este programa estén mejor preparados para pasar a la etapa de la adultez al mejorar sus competencias sociales.

Una vez finalizado el programa, se recomienda que se continúe con la realización de actividades de práctica de la vida independiente y la promoción de oportunidades de fin de semana, campamentos que pueden ofrecer beneficios muy interesantes para las personas con TEA nivel 1 y, además, permite a las familias ver el potencial de futuro más independiente para sus hijos adolescentes, como reflejan los resultados de un campamento realizado en Wisconsin para adolescentes con TEA nivel 1 (Retherford y Schreiber, 2015).

Para futuras líneas de intervención, se recomienda la creación de más ayudas y recursos para los adolescentes con TEA nivel 1, como campus realizado en Wisconsin que ofrece múltiples beneficios.

Referencias bibliográficas

- Atutxa, G. (2017). Buenas prácticas en transición a la vida adulta de jóvenes con discapacidad intelectual desde las aulas de aprendizaje de tareas en la Comunidad Autónoma del País Vasco: análisis y propuesta. *Doctoral dissertation*.
- Barendse, E., Hendricks, M., Thoonen, G., Aldenkamp, A., & Kessels, R. (2018). Social behaviour and social cognition in high-functioning adolescents with autism spectrum disorder (ASD): two sides of the same coin. *Cognitive processing*, 545-555.
- Berg, B. (2010). *El juego de las habilidades sociales*. Madrid: TEA ediciones.
- Garrigos, A. (2017). *Tener una cita*. Madrid: EducaTEA.
- Giarelli, E., & Fisher, K. (2013). Transition to community by adolescents with Asperger syndrome: Abstract Staying afloat in a sea change. *Disability and Health Journal*, 227-235.
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales (EHS)*.
- Hervas, A., & Romaris, P. (2019). Adaptación funcional y trastornos del espectro autista. *Revista Medicina*, .
- Kelly, R., O'Malley, M., & Antonijevic, S. (2018). 'Just trying to talk to people ... It's the hardest': Perspectives of adolescents with high-functioning autism spectrum disorder on their social communication skills. *Child language teaching and therapy*, 1-16.
- Laugeson, E., Frankel, F., Gantman, A., Dillon, A., & Mogil, C. (2011). Evidence-Based Social Skills Training for Adolescents with Autism Spectrum Disorders: The UCLA PEERS Program. *Journal of Autism and Developmental Disorders volume*, 1025-1036.
- Lawrence, D., Alleckson, D., & Bjorklund, P. (2010). Beyond the roadblocks: Transitioning to adulthood with Asperger's disorder. . *Archives of psychiatric nursing*, 227-238.
- Lee, G., & Carter, E. (2012). *Preparing transition-age students with high-functioning autism spectrum disorders for meaningful work*. New York: Psychology in the Schools.

- Lozano, L., García , E., & Lozano, L. (2013). *Cuestionario Educativo-Clínico: Ansiedad y Depresión (CECAD)*. Madrid: TEAediciones.
- McCracken, J., McGough, J., & Shah, B. (2002). *Risperdone in children with autism and serious behavioral problems*. England: Journal Medicine.
- Merino, M., Fernández, G., García, C., & Zorrilla, S. (2012). *COMIC-TEA. Materiales para la enseñanza de habilidades sociales personas con autismo a través de tiras cómicas e imágenes*. Burgos: Autismo Burgos.
- Monjas, M. (1998). *LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL CURRÍCULO*.
- Naranjo , R. (2014). *Avances y perspectivas en Síndrome de Asperger*. Colombia: NOVA.
- Psiquiatría, A. A. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), 5aEd.* Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Repeto, L. (2010). *El síndrome de asperger en adultos*.
- Retherford, K. S., y Schreiber, L. R. (2015). Camp Campus: College preparation for adolescents and young adults with high-functioning autism, Asperger syndrome, and other social communication disorders. *Topics in Language Disorders*, 35(4), 362-385.
- Rodríguez, C. (2014). *Adivina emociones*. Educa y aprende.
- Spain, D., & Blainey, S. (2015). Group social skills interventions for adults with high-functioning autism spectrum disorders: A systematic review. *Autism*, 874-886.

Anexos

Anexo 1

PSICOEDUCACIÓN

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA?

- Es un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por:
 1. Dificultad persistente en la comunicación y en la interacción social.
 2. Presencia patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento e intereses.
 3. Este trastorno se considera un continuo por los distintos niveles de gravedad. Cada nivel de gravedad se basa en función de los niveles que más personas necesitan.



NIVEL 1: FUNCIONAMIENTO SOCIOEMOCIONAL

- Comunicación social: dificultad con perspectivas en temas específicos de interés, dificultad para comprender el humor, para hacer o recibir una conversación bidireccional y respetar turnos de palabra.
- Capacidad social disminuida: dificultad para expresar emociones, comprender los sentimientos de los demás o empatizar.
- Poca comprensión de los roles sociales, ya que tienen dificultad para comprender elementos no verbales en una interacción social.

NIVEL 1: FUNCIONAMIENTO COGNITIVO

- Inteligencia normal o, en ocasiones, superior a la media.
- Pero tienen una forma diferente de procesar la información que define su estilo cognitivo (Espada, 2016): "Por partes".

NIVEL 1: FUNCIONAMIENTO LINGÜÍSTICO

- Dificultad para aplicar los recursos comunicativos de una conversación en relación a quién, cuándo y dónde.
- Dificultad para comprender metáforas complejas.

EXPECTATIVAS

- ¿Qué espera de él/ella?
- ¿Personas que puede acompañar?
- ¿En cuánto tiempo?
- Después de la explotación, ¿En qué puesto podría trabajar el/ella?

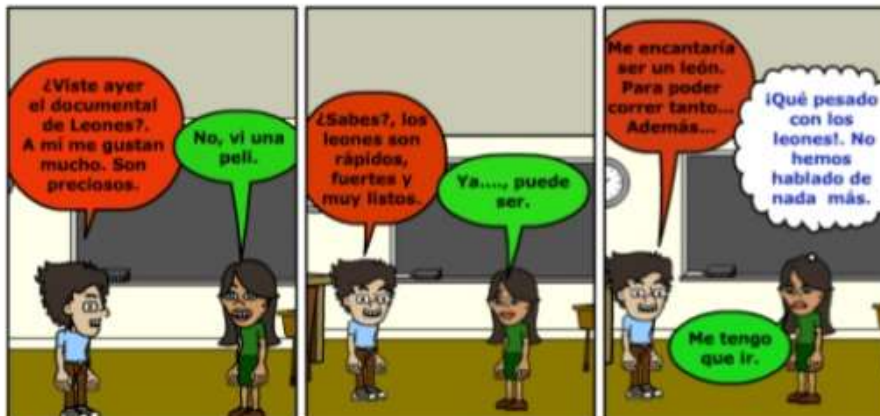
Anexo 3

Interrumpir mientras hablan (Merino, Fernández, García y Zorrilla, 2012)



Anexo 4

Hablar solo de lo que te gusta



Anexo 5

¿Qué es la comunicación no verbal?



Es una forma de comunicación en la que no emplean la lengua como vehículo y sistema para expresarse.



La comunicación no verbal tiene que ver con gestos, sonidos y movimientos.

Ejemplos

Un turista visita a China y decide comprar comida callejera. Como no habla el idioma, le señala al vendedor el producto que quiere y le muestra una moneda metálica (el vendedor le entiende entendiéndolo quiere comprar).



Tipos más comunes

Expresión facial

Postura corporal

Gestualidad



Ejemplos

Los jugadores de un equipo de fútbol ganan un partido y, al finalizar alzan los brazos y gritan al unísono. Así se expresan su alegría unos a otros, sin tener que hablar palabra.



Anexo 6



Anexo 7

Humor

HUMOR

El humor tiene como objetivo producir risa.

¿QUÉ ES?
El sentido del humor es algo que vemos aprendiendo o meditando que nos vemos relacionando.

Es una herramienta social de lo más útil para muchas situaciones

Muchas veces aparecen situaciones de humor, que no vemos o no comprendemos y por lo tanto, no disfrutamos.

El humor es un paso más a simples frases con sentido figurado. Sin embargo, podemos trabajar el humor y adquirirlo.

CARACTERÍSTICAS

- Genera entretenimiento en las personas.
- En cada persona puede ser diferente.

HUMOR USANDO EL SENTIDO FIGURADO

Le atribuímos un significado diferente al de la realidad, pudiendo ser:

- Exageraciones
- Ironías
- Metáforas

"Me muero de hambre"

"Enfrendo a mis hijos como una bestia"

"Soy una tumba"

EJEMPLOS DE HUMOR

MOMENTO DE PELIGRO

Una llave

MOMENTO DE PELIGRO

CUÁNDO USAR EL HUMOR


- Momentos alegres
- En tu grupo de amigos
- Situaciones de ocio















CUÁNDO NO SE DEBE USAR EL HUMOR

A veces hay situaciones en las que no hay lugar para el humor.

- Cuando ocurren desgracias.
- Cuando es un momento importante.
- Cuando hay que estar callado.

Anexo 8

 Situaciones: ¿Puedo usar el humor?

		
<p>Entierro</p>		
		
<p>cafetería</p>		
		
<p>clase</p>		
		
<p>Médico</p>		
		
<p>pelea</p>		
		
<p>fiesta</p>		
		
<p>Jugando</p>		

Anexo 9

HABILIDAD SOCIAL
para adolescentes y adultos con TEA

Curso 3
Trabaja en el aula



Tener una cita

Colectión EducaTEA
Aurora Garrigós
Ilustraciones: David Verdú

Tener una cita es quedar con una o varias personas para conversar sobre algún tema en particular, de negocios, social, etc.



HAY MÁS TIPOS DE CITAS...

También hay citas para disfrutar de momentos de ocio con:



LA FAMILIA



LOS AMIGOS

O para conocer más y mejor a una chica, e incluso poder llegar a enamorarnos.



HAY VÍD A ADQUIRIR INFORMACIÓN
PARA SABER QUÉ HACER EN
UNA CITA CON UNA CHICA

Qué he de hacer para pedir una cita a una chica que conozco:



Pedírselo en persona

O por teléfono

En ambos casos le dirá: Te apetecería venir conmigo a...
(Dine, tomar un café, dar un paseo, cenar etc.)

HISTORIA SOCIAL
TENER UNA CITA



¿PREPARADOS?

¡¡EMPEZAMOS!!

Si la chica me dice que no, puedo preguntarle por qué

Pero, independientemente de los motivos que me dé, he de contestarle con buena actitud



AUNQUE ME SIENTA FRUSTRADO. A esto se le llama **DISIMULAR**.

DISIMULAR es un actitud social que he de aprender a utilizar en momentos de frustración, para controlar situaciones de manera emocional y poder convivir, sin demasiados problemas, con el resto de personas.

¿Pero... qué hago entonces con mi frustración si me ha dicho que no?

Lo mejor es sacar esa frustración en un lugar seguro. En casa, por ejemplo. Intentaré apartar de mi mente la frustración, tarareando una canción que me guste, hasta llegar a casa. Si al llegar, todavía siento que necesito desahogarme puedo:

- Golpear un cojín.
- Un saco de boxeo.
- Estrujar botes de refrescos para reciclar.
- Botar un balón o pelota.
- Dar patadas a una caja de cartón vacía, que guarde para desahogarme.
- O cualquier otra cosa que me ayude a calmar mi frustración.



También puedo llevar un pequeña pelota de espuma siempre en el bolsillo y estrujarla para calmarme si me pongo nervioso y no estoy en casa.

Las personas tienen derecho a elegir si quieren o no quedar conmigo y yo he de respetar su decisión, me guste o no me guste.



Pero es necesario que aprenda a canalizar la frustración que siento sin que nada termine rotto y, especialmente, sin que nadie salga herido, física o emocionalmente, tras expresar mi enfado.



El síndrome neurotípico es experto en disímulos e interpretación:

Generalmente, las personas neurotípicas interpretan papeles o personajes en sus vidas sociales; escondiendo sus emociones negativas tales como: la rabia, la ira, los celos, la envidia, la ansiedad...



Disimular no significa canalizar o transmutar emociones negativas en positivas. Con el disímulo solo conseguimos controlar las situaciones difíciles de forma inmediata.

Lo mejor es aprender a canalizar y transmutar las emociones negativas que siento, en positivas.



Un buen psicólogo que conozca las características del TEA me puede ayudar a canalizar y transmutar mis emociones negativas en positivas.

.....
Dar clases de teatro también me ayudará a vivir en sociedad con mucha más seguridad, pues la sociedad neurotípica es puro teatro y en las artes escénicas se trabajan y escenifican emociones constantemente.

Si la chica me dice que no, le pediré otra cita, un par de semanas después pero, únicamente, en dos ocasiones más.

Si tras pedirle dos citas más a la misma chica, me sigue diciendo que no, le puedo decir:



Y ME OLVIDARÉ DE ESTA CHICA YA QUE:

Si una chica me dice tres veces que **NO** a una cita, es que, realmente, no quiere quedar conmigo. Sería inútil insistir y la chica se molestaría o, lo que es peor, se sentiría acosada.

El acoso es algo perseguido y condenado por la ley. Tengo TEA y suelo ser insistente y me obsesiono con facilidad.



Por lo que he de ir **CON MUCHO CUIDADO** y no insistir más de tres veces para concertar una cita con la misma chica, o podría llegar a tener problemas graves.

Tan graves como:

- Ser acusado de acosador.
- Ser denunciado como acosador.
- Ser juzgado como acosador.
- Ser multado como acosador.
- O ser tratado como acosador.



Cuando lo único que necesitaba era conocer la cantidad de veces que es adecuado pedir una cita a una chica, si ésta me dice que no.

Si por el contrario la chica me dice que sí, seguramente me sentiré ¡¡FELIZ!!



Pero es mejor que la chica tampoco se dé cuenta de mi entusiasmo o felicidad.

Un evidente exceso de entusiasmo por una cita, no es aceptable socialmente. (porque, como hemos comentado, las personas neurotípicas disminuyen sus emociones. A veces, también las positivas).

Y si nuestro mucho entusiasmo, la chica se podría asustar.

Por lo que este sería un buen momento para empezar a practicar el arte del estímulo, y solventar la situación de manera inmediata.

Llega el momento de concretar el lugar, día, hora y quedar de acuerdo en lo que vamos a ver o hacer en la cita.



Si vamos al cine es importante elegir una película que nos guste a los dos.

Obligar a la chica a ver una película que solo me gusta a mí sería, por mí parte:

- INCORRECTO.
- VEGORITA.

Al igual que cambiar la película en el momento en que vamos a comprar la entrada, sin haber consultado con la chica el cambio y haber llegado a un acuerdo.

Preguntar a la chica qué películas le apetecería ver sería una buena opción para empezar.

Tu podré decirte las que me gustaría ver a mí y ella me dirá las que le gustan a ella. Tras esto podemos ver si coincidimos en alguna que nos guste a los dos.



Si no coincidimos en alguna película, ceder con lo que le gusta a la chica puede hacer que se sienta más cómoda conmigo en la primera cita.

Si tuviese muchas citas con esta misma chica, sería incorrecto que siempre cediera yo para ver la película que ella quiera.



Aprender a ceder o no ceder en algunos asuntos es un arte que, aunque difícil para mí, puedo llegar a aprender con el tiempo.

Si nos apetece ir a algún bar, restaurante o discoteca hemos de decidirlo también entre los dos.



Podría y sería correcto decidir yo solo dónde ir, si quisiera enseñarle algún lugar especial que ella no conoce.

Siempre, bajo previo aviso de que quiero enseñarle un lugar especial para mí a diferencia, que creo que ella no ha visto. (pueden incluir bares, restaurantes, discotecas etc.)



Aunque esto sería mejor hacerlo cuando la relación con esta chica esté más consolidada.

Llega el momento de prepararse para la cita. ¿Qué cosas he de tener en cuenta?



A las chicas les gustan los chicos limpios y aseados.

PARA LOGRARLO REALMENTE, HAY QUE LLEVAR UNA HIGIENE DIARIA:

- Ducharme todos los días o cada dos días.
- Utilizar lociones o colonia para oler bien.
- Llevar los dientes y las manos bien limpias.
- Afeitarme todos los días.

A menos que a la chica y/o a mí nos gusten los barbas y yo sea cuidador de mi barba, manteniéndola limpia y bien recortada.



Ir limpio y aseado también es una norma social

SITUACIONES EN LAS QUE IR SUCIO ESTARÍA JUSTIFICADO

Cuando alguien trabaja en la calle de pintar, electricista o albañil y se le ensucia la ropa de trabajo mientras trabaja.

Si se ensucia tras comer en un restaurante o tras caerse en la calle etc. Entonces:

¡¡NO PASA NADA!

Esta es una situación que me puede pasar a mí y que he de tomarme con calma; esperando para cambiarme de ropa cuando llegue a casa.



Yo he sido quien ha pedido la cita, por lo que es adecuado que invite a la chica a algo:

Puedo elegir alguna de estas cosas:

- Comprarle la entrada del cine.
- O las palomitas y refrescos.
- O pagarle después la cena si vamos a cenar.

HE DE COGER SUFICIENTE DINERO PARA INVITARLA, A UNA DE ESTAS COSAS.



Invitarla a una de estas cosas se le llama: "tener un gesto de caballerosidad" que a las chicas les suele gustar.

Saber hasta qué hora durará la cita, también es importante por si tengo que volver a casa en autobús:



O en coche, si vienen a por mí mis padres.

A menos que tenga carnet de conducir y coche propio.

Llevar el móvil con la batería bien cargada



Por si llego tarde a coger el autobús, poder llamar a mis padres para que vengan a recogerme.

Es importante saber expresar a mis padres en qué calle estoy, para que sepan dónde han de venir a recogerme si es necesario. Y, sobre todo, quedarme en esa calle, hasta que lleguen.



También es importante ser puntual para no hacer esperar a la chica



Hacer esperar a alguien tiene como consecuencia:

- Que se enfade conmigo.
- Que se cansa de esperar y se vaya antes de que yo llegue.
- Que se niegue a tener otra cita conmigo.

Cuando llegue el momento de la cita

Si está la chica esperándome ya o bien cuando llegue, le daré un beso en cada mejilla a modo de saludo.



Si todavía no ha llegado, esperaré 10 minutos antes de llamarla por teléfono, para saber qué le ha pasado.

Si surge un imprevisto y la chica no puede venir, y me lo dice cuando la llamo, me lo tomaré con calma: **Si la chica llega, seguramente vendrá bien vestida, muy guapa e incluso maquillada**



Escucharé lo que me diga con tranquilidad, le diré que no se preocupe, que otra vez será y me marcharé a casa o llamaré a mis padres para que vengan a recogerme. En mi casa, podré deshacerme de la frustración como he aprendido, si ves que lo necesito.



Es importante que haga un comentario positivo de su aspecto. Puedo hacerle un cumplido por medio de un piropo.

Por regla general, a las chicas les gusta que los chicos valoremos su aspecto de manera positiva.

Aunque he de saber que también hay chicas a las que no les gustan los piropos. (Aunque sean minoría).

La sinceridad que me caracteriza podría convertirse en un obstáculo en la cita

Frases negativas que es mejor no decir aunque me entren ganas de hacerlo o sean verdad:

- Qué voz tan chistona.
- Te huele el aliento.
- No me gusta el olor de tu colonia.
- Qué peste echas.
- ¡Qué asco!, me has dejado babas en la cara.
- No me gusta el color de tu ropa.
- O cualquier otra frase por el estilo.



Aprender a decir frases positivas sobre ella o en relación a ella es lo más adecuado para que se sienta cómoda en la cita.

¿Qué son los piropos?

Frases que realzan cualidades físicas — Bloque 1:

- Qué guapa estás
- Me gustan tus ojos
- Qué bien hueles
- Me encanta tu sonrisa
- Me gusta tu pelo.

Frases positivas sobre su ropa — Bloque 2:

- Qué vestido más bonito llevas.
- Esos pantalones te sientan genial.
- Me encanta tu jersey.

Frases positivas sobre su personalidad — Bloque 3:

- Eres una chica muy especial.
- Eres muy maja y simpática.
- Es fácil estar contigo.



Pero ¡CUIDADO!!

Muchos piropos en una cita pueden incomodar a una chica.



Escoge un piropo de cada bloque anterior, para decirlos a lo largo de las horas que pases con ella:

EJEMPLO

Cuando llega y le das dos besos, le dices:

- ¡Qué guapa estás!

En la cola del cine si lleva pantalones o un vestido, puedes decirle:

- Esos pantalones te sientan genial. O
- ¡Qué vestido más bonito llevas!

Durante la cena y mirándola a los ojos, le puedes decir cuando haya un silencio:

- Eres una chica muy especial

Pero, **RECUERDA**, cada piropo se dice una sola vez. Repetir los piropos más de una vez en cada cita puede ser inademable, porque la chica se puede agotar.



Si tengo otra cita con la misma chica en otra ocasión, escogeré tres piropos distintos de la lista que tengo, para la próxima vez.



Por ejemplo...

Puedo pedir a mis padres que me ayuden a ampliar la lista de piropos. Así, no será repetitivo.

Otra cosa importante es escuchar a la chica con atención cuando hable e interesarme por lo que hace

QUÉ PREGUNTAR SI ESTUDIA: QUÉ PREGUNTAR SI TRABAJA:

- ¿Qué estás estudiando?
- ¿Dónde lo estás estudiando, o en?
- ¿Desde cuándo te gusta lo que estudias, desde siempre o hace poco?
- ¿Qué tal con tus compañeras de clase?
- ¿Qué te gustaría hacer cuando termines los estudios?

- ¿En qué trabajas?
- ¿Qué tal con tu jefe?
- ¿Qué tal con tus compañeros/as?
- ¿Te gusta tu trabajo?
- (Si no le gusta) ¿En qué te gustaría trabajar?



Tras hacerle una pregunta, déjale que me conteste, mientras la escucho con atención y contesto a sus preguntas, si me las hace.

Tras sus respuestas puedo hablarle sobre mí o responder a sus preguntas

Lo más habitual es que tras una pregunta mía, ella responda y me haga la misma pregunta a mí o una pregunta parecida. Aunque esto no es matemática y puede variar.



Hablar de mi tema favorito más de cinco minutos puede hacer que la chica se aburra y yo no me dé cuenta, debido a mis características TEA



Le preguntaré si le gusta lo que estoy diciendo. Aunque es mejor que no hable más de cinco minutos de mi tema favorito en la cita con una chica, a menos que a ella le apasione el mismo tema que a mí.

Más temas de conversación:

Preguntas para hablar de temas personales:

- Con quién vive.
- Si tiene hermanos.
- Cuántos.
- Sus nombres y edades.
- Si le gusta viajar.
- Qué suele hacer los fines de semana.
- Si tiene muchos amigos.
- Si ha tenido algún novio.
- Cuanto tiempo duró la relación (Si le ha habido).
- Cómo se llama su mejor amiga.



Pero ¡CUIDADO! Evita que tus preguntas parezcan un interrogatorio. Solo deja que fluyan las palabras. Tanto las tuyas como las de ella. ¡NO TENGAS PRISA!

Mientras habla o contesta a mis preguntas, la escucho con mucha atención:

Desarrollando habilidades interpretativas



Hay un TRUCCO SOBRE LENGUAJE CORPORAL, para cuando se conversa con alguien ¡¡que funciona!

Consiste en mirar a quien habla como si estuvieses viendo la cosa que más te gusta en este mundo.

Un gesto que suele ser de vivo interés, y hace pensar a la persona que habla, que su conversación te gusta e interesa mucho. Lo que a su vez consigue que la persona que hablo se sienta valorada.

Pistas para saber cuando alguien se aburre de escucharme:

- Cuando mira hacia otros lados muchas veces en lugar de mirarme a mí mientras hablo (*no le interesa lo que digo*).
- Cuando mira su reloj a menudo (*desea que pase pronto el tiempo de la cita*).
- Cuando inspira o suspira con cara triste mientras le hablo (*le aburre lo que le cuento*).
- Cuando mira su móvil continuamente o lee sus mensajes (*Presta poca atención a lo que digo porque no le interesa*).
- Cuando se mueve continuamente en su silla (*está incómoda y deseando irse*).
- Cuando no me pregunta nada sobre lo que le estoy contando. (*No le interesa en absoluto*).



Este es un lenguaje corporal que me urge comprender

Cuando observe alguna de estas cosas le diré a la chica:



Aunque la chica me diga que no la estoy aburriendo he de dejar que hable ella, ya que si hace lo mencionado anteriormente, se aburre, aunque me diga que no por cortesía.

La cortesía es importante en la sociedad neurotípica

- Las personas no se dicen claramente lo que piensan o sienten si creen o saben que pueden molestar o herir emocionalmente a la otra persona.
- Si a la chica de tu cita le aburre la conversación y es neurotípica, lo más normal es que no le lo diga abiertamente, esto es una norma social de educación en las características neurotípicas.



A esto se le llama también hipocresía, pero es una hipocresía aceptable e incluso deseable en determinados momentos en el mundo neurotípico.

Una actitud complicada de descubrir, cuando no comprendes el lenguaje corporal o gestual, como me pasa a mí.



¿Tampoco he de agobiarme por eso?, solo procurar hablar un máximo de cinco minutos sobre mi tema favorito, esperar que me pregunte sobre ello y si no lo hace, dejar que hable la chica y me cuente cosas de ella o de su vida.

Dejar que hable ella, también es una buena opción para conocerla mejor.

Es posible que no me interese su conversación, pero si quiero aprender a relacionarme o que la cita pueda derivar en algo más importante, he de esforzarme por interactuar con ella.



Interactuar significa hablar, pero también significa saber escuchar. Todo en la vida tiene una técnica. Conversar adecuadamente también requiere aprender la técnica.

Mirarla a los ojos cuando me habla o le hablo es IMPORTANTE



Pero si me pone muy nervioso hacerlo, puedo alternar mirar a sus ojos, labios, cejas, pelo, frente, nariz mientras me habla o le hablo.

Esto también es correcto y puede que me ayude a escucharla y a hablar con más tranquilidad.

Estar pendiente de ciertos detalles es también IMPORTANTE en el transcurso de la cita con una chica:

- Si la chica tiene frío (juega sus brazos, se frota los antebrazos o comenta que hace frío).
- La preguntaré: ¿Tienes frío? Si me dice que sí, le dejaré mi chaqueta o se le echaré por encima.
- Si hay un solo asiento donde vamos o donde estamos.
- Le pediré a ella que se siente en él, mientras yo permaneceré de pie.
- Si vamos hacia la puerta del bar, cine o restaurante.



Abriré yo la puerta y dejaré pasar a la chica primero.



Los detalles son importantes para el género femenino SIEMPRE.

Si vamos al cine es importante estar en silencio mientras vemos la película.



Cuando la película termine, podremos comentar las escenas que queramos

- Qué es lo que más nos ha gustado de la película.
- Qué es lo que menos nos ha gustado.
- Si hay algo que no he comprendido, puedo preguntarle a ella si sabe qué quería decir la escena, frase etc.
- Si conozco al director y su trabajo.
- Si me gustan los actores.
- En qué otra película los he visto etc.



Si intento invitar a la chica a cenar y me dice que no, al menos en tres ocasiones, no insistiré más y dejaré que pague, lo que sea que insista en pagarse.



Temas para hablar mientras cenamos:

- Qué comidas son nuestras preferidas (Carnes, pescados u otras).
- Si sabemos o no cocinar.
- Quién cocina en nuestra casa.
- Si nos gusta cocinar o nos gustaría aprender a cocinar.
- Si solemos beber vino, cerveza, refrescos o agua cuando comemos.
- Qué postres son nuestros preferidos.
- Si éramos buenos comedores de pequeños o melindrosos con la comida.



Puedo añadir alguna anécdota al respecto de pequeño o de adulto.

Otros temas:

- Qué aficiones tiene.
- Si hace algún deporte.
- Qué opina de los deportes de riesgo.
- Si hacía deporte de pequeña.
- Si le gustaría hacer alguno como : Pragua, puenting, ala delta, paracaidismo etc.



Tras preguntarle, escucho lo que me cuente con atención y calma

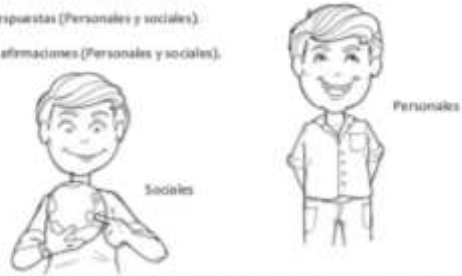


De nuevo, cuando la chica termine de hablar tras mi pregunta, es posible que me pregunte lo mismo a mí.

Si no lo hace, puedo comentarle yo lo que me gusta a mí sobre lo que estamos hablando.

Las conversaciones se componen de:

- Preguntas (Personales y sociales).
- Respuestas (Personales y sociales).
- O afirmaciones (Personales y sociales).



Si prestar atención a todas sus palabras te resulta muy complicado, al menos es importante que captes un poco de su conversación para saber de qué está hablando.

Qué son temas personales y temas sociales



• Implica hablar de mí mismo, de lo que me gusta, de lo que hago, pienso o siento sobre algo en concreto.

• Implica hablar de todo lo que observamos en la sociedad. Vecindario, ciudad, país, mundo. O escuchamos en televisión o internet.

Reglas de oro para las 5 primeras citas con una chica

- No hablar de sexo o prácticas sexuales. (A menos que la chica empiece a hablar de estos temas)
- No hablar de problemas gástricos. Gases, eructos, deposiciones, hasta no tener mayor confianza (al menos 13 citas con la misma chica).
- Prohibido hablar de forma obscena sobre zonas del cuerpo de las chicas:
 - ✓ Qué pedazo tetas tienes (o tiene esa).
 - ✓ Tienes (o tiene) un culo para comérselo.
 - ✓ Me encantaría tocar tus melones (o sus melones) etc. (A menos que la chica utilice este lenguaje y me una a su forma de hablar).



Qué hacer cuando termina la cita...

HAY VARIAS OPCIONES:

- Acompañar a la chica hasta su casa o al autobús, siempre que la chica quiera.
- Si me dice que no, no insistiré.
- Para despedirme puedo decirle:

"Lo he pasado muy bien" o "ha sido una cita interesante"

Tal vez la chica me diga que ella también lo ha pasado bien, aunque puede que no lo diga. Si no lo dice no pasa nada.



¿Cómo saber si a la chica le ha gustado la cita o no le ha gustado?



Si quiere tener otra cita contigo es porque le ha gustado la cita.



Si no quiere otra cita contigo es porque no le ha gustado la cita, tanto como ella esperaba.

Puede que solo le caiga bien o le guste como amigo y no me vea como una posible pareja



Si a mí me gusta como pareja y ella lo nota, evitaré que queramos de nuevo para no hacernos "daño" (emocionalmente hablando).

Si no le gusto como pareja, he de aceptarlo, aunque me frustre saberlo

No siempre hay una conexión de pareja, o química entre dos personas. Esto es **NORMAL**.



Para formar una pareja es **NECESARIO** que las dos partes lo deseen a la vez.

Si no es así, ya habrá otras oportunidades y nuevas chicas a las que conocer



"Firts Dates" es un programa de televisión que me puede ayudar a ver ciertas actitudes y curiosidades de las citas:



Entre ellos, a ver cómo las personas dicen una cosa ante su cita y otra cosa distinta cuando no están delante de ella. También sobre lo que buscan o les gusta a las chicas y a los chicos y sobre temas de conversación más o menos interesantes.

Anexo 10



Los contenidos que se abordan en las tarjetas están organizados en cuatro grandes áreas (**Hacer amigos**, **Responder positivamente a los otros**, **Cooperar** y **Expresar las necesidades**), que a su vez inciden en 20 comportamientos específicos (p. ej., hacer cumplidos, iniciar conversaciones, ofrecer ayuda...).

Utilizando los principios del modelado, el refuerzo, la retroalimentación y la práctica, el juego enseña a los niños seis habilidades cognitivas específicas (**Autorrefuerzo**, **Atribución causal**, **Afrontamiento de la ansiedad**, **Afrontamiento de los errores**, **Expectativas de eficacia** y **Expectativas de resultados**) que les permitirán mejorar sus habilidades sociales. (Berg B. , 2010)

Anexo 11

1. No herir los sentimientos de los demás



2. Decir a alguien que no quieres ir con él



Unos días después ...



3. Nos dan un regalo que no nos gusta"



4. No saber perder



Anexo 12

Relaciona cada situación con lo que está pensando cada persona.

<p>“Soy tu compañera, Vanesa y llego a casa muy alterada, dando portazos y tirando todo lo que veo al suelo.”</p>
<p>“Soy tu madre y cuando vienes a visitarme, observas que tengo la música encendida, estoy cocinando y cantando con una sonrisa muy grande.”</p>
<p>“Soy tu amiga y estamos paseando por un parque. Cuando nos cruzamos con un perro grande observas que me he puesto a temblar, tengo los ojos muy abiertos y parezco a punto de echar a correr.”</p>
<p>“Soy tu compañero de taller y veo que, después de hablar con Victor, un compañero nuestro muy guapo, tú estás muy colorada, sonríes todo el rato y tienes los ojos muy brillantes.”</p>

Tengo miedo. Seguro que me va a morder como me pasó cuando era pequeña.

Estoy muy **enfadada** porque acabo de llegar de trabajar y mi jefe me ha echado la bronca.

¡Estoy súper feliz! Hoy toda la familia viene a comer y estaremos todos juntos!

Tengo **vergüenza**, espero que él no note que me gusta.

Anexo 13

Adivina Emociones

Resuelve las adivinanzas y averigua de que emoción se trata

¿Qué emoción será?

Te hace temblar, sin piedad
 Con el ruido y la oscuridad,
 Puede quitarte el sueño
 E impedir tus sueños
 Has de ser tu dueño
 Y no temer la verdad



¿Qué emoción es?

Ahora escribimos situaciones en las que sintamos esta emoción

Solución: miedo

Celia Rodríguez Ruiz

www.educayaprende.com

Adivina Emociones

Resuelve las adivinanzas y averigua de que emoción se trata

¿Qué emoción será?

Cuando lo intentas,
 cuando lo anhelas,
 cuando lo buscas.
 Y no lo consigues.
 y no lo logras.
 y no lo encuentras.


¿Qué emoción es?

Ahora escribimos situaciones en las que sintamos esta emoción

Solución: frustración

Celia Rodríguez Ruiz

www.educayaprende.com

Adivina Emociones

Resuelve las adivinanzas y averigua de que emoción se trata

¿Qué emoción será?

Aparezco si me provocan
Desaparezco cuando perdonas
Me enciendo por dentro
y me quedo en el centro
Controlo lo que piensas
haciendo que mal te sientas



¿Qué emoción es?

Ahora escribimos situaciones en las que sintamos esta emoción

Solución: enfado

Celia Rodríguez Ruiz

www.educayaprende.com

Anexo 14

Bingo

Bingo de la emoción

¿Cómo se juega?

- Puede ser individual, en parejas o en grupos de 3-4.
- Hay 90 fichas en el Bingo. Según el número se hace una prueba u otra.
- Las pruebas trabajan la educación emocional de las siguientes maneras:
 - Acabados en 1. Nombrar la emoción
 - Acabados en 2. Resolución de conflictos
 - Acabados en 3. Emociones y expresión
 - Acabados en 4. Autoconocimiento
 - Acabados en 5. Reflexión y decisión
 - Acabados en 6. Describe emociones
 - Acabados en 7. Emoción y música
 - Acabados en 8. Crea historias
 - Acabados en 9. La emoción del recuerdo
 - Acabados en 0. Dibuja la emoción
- No siempre se comparten resultados, puede ser una actividad de reflexión.
- Se gana tachando los números igual.

Bingo de la emoción

Pruebas

- 1 ¿Qué sientes el primer día de clase?
- 2 ¿Qué haces si has discutido con un amigo/a?
- 3 Observa la imagen 1, ¿qué expresa?
- 4 Haz un cartel de ti mismo como si tuvieras que venderte.
- 5 ¿Crees en el destino?
- 6 ¿Qué siente el pingüino del vídeo?
- 7 ¿Qué siento con esta música?
- 8 Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.

Bingo de la emoción

Pruebas

- 9 Piensa un recuerdo alegre con tu familia.
- 10 ¿Cómo dibujas el amor?
- 11 ¿Qué sientes cuando discutes con alguien?
- 12 ¿Qué haces si estás preocupado por algo?
- 13 Observa la imagen 2, ¿qué expresa?
- 14 Piensa 3 cosas que quieres cambiar de ti. Por un ejemplo de por qué .
- 15 ¿Tienes algún recuerdo que prefieres olvidar?
- 16 ¿Qué siente Nemo en esta escena?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 17 ¿Qué siento con esta música?
- 18 Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 19 Piensa un recuerdo triste con tu familia.
- 20 ¿Cómo dibujas el miedo?
- 21 ¿Qué sientes antes de una actividad nueva?
- 22 ¿Qué haces si alguien te ha dicho algo que no te ha gustado?
- 23 Observa la imagen 3, ¿qué expresa?
- 24 Si fueras un dibujo, ¿cómo serías?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 25 ¿Crees que eres una persona con suerte?
- 26 ¿Qué siente el elefante en esta escena?
- 27 ¿Qué siento con esta música?
- 28 Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 29 Piensa un recuerdo alegre con tus amigos.
- 30 ¿Cómo dibujas la tristeza?
- 31 ¿Qué sientes si un familiar está enfermo?
- 32 ¿Qué haces si sientes nervios?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 33 Observa la imagen 4, ¿qué expresa?
- 34 Marca de la lista las cualidades que tienes.
- 35 ¿Eres feliz? Cuánto del 1 al 10.
- 36 ¿Qué siente el pato Donald en esta escena?
- 37 ¿Qué siento con esta música?
- 38 Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 39 Piensa un recuerdo divertido con tus amigos.
- 40 ¿Cómo dibujas la felicidad?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 41** ¿Qué sientes cuando alguien te felicita?
- 42** ¿Qué haces si echas de menos a alguien?
- 43** Observa la imagen 5, ¿qué expresa?
Haz un círculo y escribe lo que crees que pondrían tus compañeros sobre ti.
- 44** ¿Tienes un sueño que cumplir?
- 45** ¿Qué ocurre? ¿Qué emociones viven los personajes en el corto?
- 47** ¿Qué siento con esta música?
- 48** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.

Bingo de la emoción

Pruebas

- 49** Piensa un recuerdo divertido en clase.
- 50** ¿Cómo dibujas los nervios?
- 51** ¿Qué sientes cuando alguien no te entiende?
- 52** ¿Qué haces si tienes que hacer algo que te da miedo?
- 53** Observa la imagen 6, ¿qué expresa?
Haz un círculo y deja que tus compañeros lo completen con cosas sobre ti.
- 55** ¿Eres una persona negativa o positiva?
- 56** ¿Qué emoción es la que manda?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 57** ¿Qué siento con esta música?
- 58** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 59** Piensa un recuerdo bonito en el que estabas solo/a.
- 60** ¿Cómo dibujas el enfado?
- 61** ¿Qué sientes cuando hace mucho que no ves a un ser querido?
- 62** ¿Qué haces cuando estás muy enfadado con una persona y no quieres hablar?
- 63** Observa la imagen 7, ¿qué expresa?
- 64** Completa el termómetro de la emoción de hoy.

Bingo de la emoción

Pruebas

- 65** ¿Crees que se van a acabar las guerras?
- 66** Escribe 3 emociones que has notado.
- 67** ¿Qué siento con esta música?
- 68** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 69** Piensa un recuerdo bonito de cuando eres más pequeño/a.
- 70** ¿Cómo dibujas la sorpresa?
- 71** ¿Qué sientes cuando no comprendes algo?
- 72** ¿Qué haces cuando alguien te cuenta algo personal y lo vives como si fuera tuyo?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 73** Observa la imagen 8, ¿qué expresa?
- 74** Marca en la lista las cosas que te gustaría conseguir.
- 75** ¿Existe el amor?
- 76** Haz un resumen de la historia y relaciona cada parte con una emoción.
- 77** ¿Qué siento con esta música?
- 78** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 79** Piensa un recuerdo que te transmita tranquilidad.
- 80** ¿Cómo dibujas la calma?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 81** ¿Qué sientes si algo no te gusta?
- 82** ¿Qué haces cuando quieres conseguir algo en este momento y no puedes?
- 83** Observa la imagen 9, ¿qué expresa?
- 84** Termina las frases en la actividad de "Cómo reaccionaría si..."
- 85** ¿Qué es la felicidad?
- 86** ¿Qué siente el hombre mayor?
- 87** ¿Qué siento con esta música?
- 88** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.

Bingo de la emoción

Pruebas

- 89** Piensa un recuerdo que te pone la piel de gallina.
- 90** ¿Cómo dibujas la amistad?
- 91** ¿Qué sientes si alguien dice algo que no te gusta?
- 92** ¿Qué haces cuando tienes ganas de llorar y no sabes por qué?
- 93** Observa la imagen 10, ¿qué expresa?
- 94** Escribe una situación de la que estés orgulloso/a de como reaccionaste.
- 95** ¿Cómo se puede eliminar el dolor?
- 96** ¿Qué emoción provoca el primer niño?

Bingo de la emoción

Pruebas

- 97** ¿Qué siento con esta música?
- 98** Tira el dado de la emoción 2 veces y crea una historia.
- 99** Piensa un recuerdo que te haga llorar de tristeza o de felicidad.
- 100** ¿Cómo dibujas la vergüenza?
- 101** ¿Qué sientes si comes algo por primera vez?
- 102** ¿Qué haces cuando estás tan contento que no puedes parar?
- 103** Observa la imagen 11, ¿qué expresa?
- 104** Haz una línea de recta y escribe las cosas que quieres conseguir.

Material complementario bingo

Pruebas para los números acabados en 3.

Reconoce la emoción de la fotografía correspondiente.



Pruebas para los números acabados en 4.

- **Pregunta 14.** Piensa 3 cosas que quieres cambiar de ti y pon un ejemplo de por qué.

¿Qué quiero cambiar de mí mismo?	¿Por qué lo quiero cambiar? ¿Qué consecuencias tiene en mi vida?

- **Pregunta 24.** Si fueras un dibujo cómo serías.

¡Dibújate!



- **Pregunta 34.** Marca de la lista las cualidades que tienes.
- Amable
 - Simpático/a
 - Estoy muchas veces triste
 - Soy divertido/a
 - Me encanta estar con los demás
 - Llora con facilidad
 - Soy asustadizo/a
 - No me gusta la aventura
 - Me encanta la aventura
 - Me cuesta controlar mis nervios
 - Soy una persona tranquila
 - Me encantan las sorpresas
 - Reacciono mal a las sorpresas
 - Soy generoso/a
 - Me preocupo por mis amigos/as
 - Soy sincero/a
 - Tengo creatividad
 - Soy puntual
 - Pueden contarme un secreto o hablar de lo que sea conmigo
 - Soy perezoso/a
 - Me gustan los animales
 - Me disgusto con facilidad
 - Me considero torpe

Pregunta 64. Termómetro de hoy.

¿Cómo me siento hoy?

Disputa - para explicar 10/11
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?

Disputa - para explicar 10/11
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?

Disputa - para explicar 10/11
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?

Disputa
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?
¿Cómo me siento?

The Blue Book Book
Biblioteca Mary 102
Tarea Semestre 2010
El mundo de la familia al crecer

- **Pregunta 74.** Qué cosas quiero conseguir

- Estar más contento/a
- Ser más sociable
- Perder la vergüenza
- Reducir mis nervios
- Controlar las emociones
- Saber por qué lloro
- Saber qué cosas me hacen feliz
- Encontrar amigos de verdad
- Saber perdonar
- Calmar mis enfados
- Aprender a no gritar
- Aprender a decir las cosas buenas de mí mismo o de los demás
- Decir te quiero
- Dar las gracias más a menudo
- Pedir las cosas por favor
- Reducir mi tono de voz
- Disfrutar más de las cosas positivas
- Aprender a distinguir lo bueno de lo malo
- Confiar en mí mismo/a
- Averiguar mis sueños
- Reaccionar mejor a los cambios
- Perder o reducir el miedo
- Otros (escribe cuáles)

- **Pregunta 84.** ¿Cómo reaccionaría si ... ?

1. Me dan un regalo sorpresa
2. Me dicen una noticia buena en el colegio
3. Hago un amigo nuevo
4. Alguien me dice algo bonito
5. Pierdo un objeto de valor para mí
6. Se me rompe el móvil
7. Mis padres me castigan
8. Alguien me dice algo que me da vergüenza
9. Me dan un beso sorpresa
10. Me dicen una mala noticia
11. Un familiar se recupera bien de una operación
12. Tengo un accidente haciendo deporte
13. Me peleo con una amiga por una tontería
14. Miento
15. Me dan un susto en broma
16. Te enteras de que alguien habla de ti a escondidas
17. Recibes un premio
18. Alguien no deja de molestarte
19. Tu amigo se enfada contigo y no sabes por qué
20. Unos compañeros hacen una fiesta y tú no puedes ir
21. Se te olvida algo importante
22. Tu cumpleaños es aburrido
23. Vas a una tienda y no te gusta nada
24. Alguien que no conoces te grita
25. Un ser querido te dice que te quiere

Pruebas para los números acabados en 6.

- Video para las preguntas 6 / 16 / 26 / 36: (Las emociones en situaciones). Las preguntas vienen escritas en la plantilla del bingo de la emoción.
<https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36LXA>
- Video para la pregunta 46: ¿Qué ocurre? ¿Qué emociones viven los personajes?
<https://www.youtube.com/watch?v=L505Kf74dss>
- Video para la pregunta 56: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043gOg
- Video para la pregunta 66: (Corto The fantastic flying books)
https://www.youtube.com/watch?v=BVt80Yb_Enc&list=PLr9uLD6EONT7cYXuZNH3q42s230Vifz-o
- Video para la pregunta 76: (Corto, Alma - De Pixar)
https://www.youtube.com/watch?v=Z5S_VIKxUpLI&index=3&list=PLr9uLD6EONT7cYXuZNH3q42s230Vifz-o
- Video para la pregunta 86: (Monsterbox)
<https://www.youtube.com/watch?v=hM4CWxwky20&list=PLr9uLD6EONT7cYXuZNH3q42s230Vifz-o&index=6>
- Video para la pregunta 96: (Corto Uno por uno de Disney)
<https://www.youtube.com/watch?v=QMnccZgEouk&index=16&list=PLr9uLD6EONT7cYXuZNH3q42s230Vifz-o>

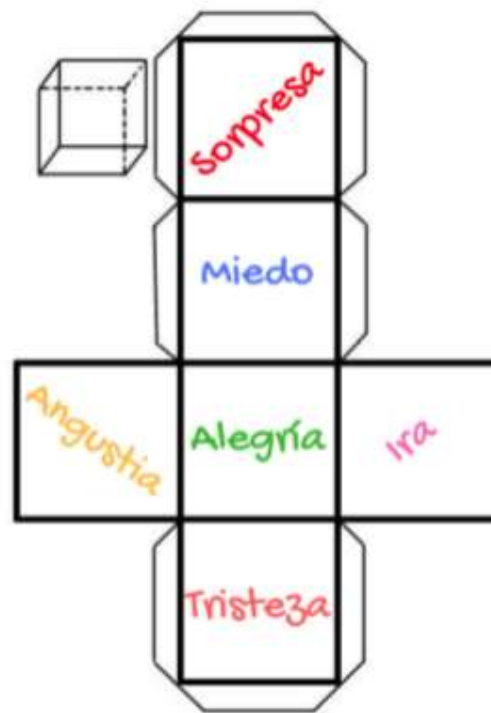
Pruebas para los números acabados en 7.

- Canción pregunta 7: El Rey León banda sonora.
<https://www.youtube.com/watch?v=CSt0hWAZqt0>
- Canción pregunta 17: Emociones con música. Del minuto 1:02 al 1:52
https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk
- Canción pregunta 27: Reggaetón sin cantante.
<https://www.youtube.com/watch?v=tExR-3iu65M>
- Canción pregunta 37: BSO Gladiator
<https://www.youtube.com/watch?v=CdCEvNFnUBo>

- Canción pregunta 47: BSO Forest Gump
<https://www.youtube.com/watch?v=VhOgcoTmYmg>
- Canción pregunta 57: Color Esperanza de Diego Torres
<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>
- Canción pregunta 67: Madre Tierra de Chayanne
<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>
- Canción pregunta 77: Ed Sheeran - Shape of You
<https://www.youtube.com/watch?v=JGwWNGJdvx8>
- Canción pregunta 87: Morat Cuando nadie ve
<https://www.youtube.com/watch?v=szeA9tvitjY>
- Canción pregunta 97: Música electrónica antigua
<https://www.youtube.com/watch?v=tiZiilsO6mw>

Pruebas para los números acabados en 8.

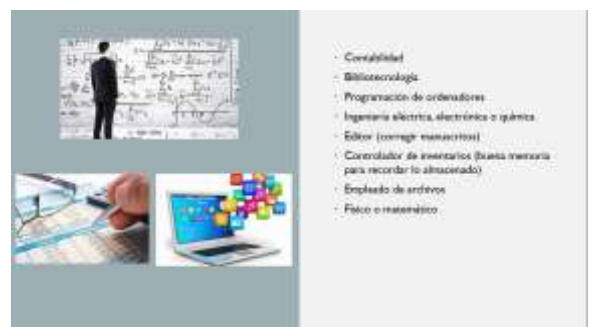
Crea una historia que tenga las emociones que salgan en el dado.



Extraído de: Apoyos red

Anexo 15

Opciones de empleo





ALBERT EINSTEIN



Albert Einstein es uno de los grandes científicos de la historia.
Formuló la teoría de la relatividad y ganó el premio Nobel de Física en 1921.

ISAAC NEWTON



Fue un físico, teólogo, inventor, alquimista y matemático inglés.

Describe la ley de la gravitación universal y estableció las bases de la mecánica clásica mediante las leyes que llevan su nombre.

CHARLES DARWIN



Fue un naturalista inglés, uno de los científicos más influyentes de los que plantearon la idea de la evolución biológica a través de la selección natural, justificada en su obra El origen de las especies.

BILL GATES



- Informático
- Co-fundador de Microsoft

BEETHOVEN



- Músico y compositor

SATOSHI UJIRI



- Creador de Pokémon
- Japonés

MARCELO RIOS



- Deportista
- Profesional en el tenis

Anexo 16

CLAVES PARA UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

I. PREPARA LA ENTREVISTA

- Conocer todo sobre la empresa
- ¿Qué puedes aportar?
- Piense en habilidades que estén relacionadas con la empresa
- Piense en 3 cosas que te cuestan , por si te preguntan

2. CUIDA TU IMAGEN



3. CONSEJOS



Ligar tiempo



Apagar teléfono



Se portar

NORMAS

1. Sonrisa



2. Ocular buenos días o buenos tardes



3. Si extiende el brazo, saludar con la mano



NORMAS

4. Esperar a que la ofrezcan asiento



5. Escuchar y no interrumpir



ROLE PLAYING



Anexo 17

Solución de problemas

Pasos para solucionar un problema: 1. Identificar el problema

- ¿Cuál es el problema? ¿Qué lo provoca?
- ¿Por qué pasó eso? ¿Cuál fue el motivo?
- ¿Cómo creen que se siente la otra persona? ¿por qué?
- ¿Qué pensaría en ese momento? ¿qué le diría a él mismo?
- ¿Qué creen que pensó la otra persona?

1. Identificar el problema: ejemplo

«Marga y yo nos peleamos ayer por la tarde; ella se enfadó mucho y hoy no me ha hablado al entrar al colegio.»

«¿Cuál es el problema? Marga y yo nos peleamos ayer por la tarde a la salida del colegio.»

2. Buscar soluciones

- ¿Cómo se puede resolver el problema?
- ¿Qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?
- ¿Qué harías tú para solucionar el problema?
- ¿Qué otra cosa se te ocurre hacer?
- ¿Qué otra cosa harías si no puedes hacer lo anterior?

2. Buscar soluciones: ejemplo

- «Fue él que me ha insultado cuando estábamos del recreo; yo me he sentido muy enfadada porque a veces parecía que se estaba riendo de mí.»
- ¿Qué puedo hacer? Puedo decirle a la profesora.
- ¿Qué más puedo hacer? Puedo insultarle yo también a él.
- ¿Qué otra cosa puedo hacer? Puedo pasar de él y hacer como si no me ha enterado.
- ¿Puedo hacer alguna cosa más? Sí, puedo decirle que quiero hablar con él y explicarle que no me gusta que me insulte.

3. Anticipar consecuencias

Si yo hago... ¿qué puede ocurrir después?

Si la otra persona hace... ¿qué puede ocurrir después?

¿Qué cosas te que puede suceder después? ¿qué harías tú? ¿qué harías tú con las otras personas?

¿Qué podría ocurrir después si tú...?

¿Qué podría ocurrir después si la otra persona...?

3. Anticipar consecuencias: ejemplo

«Ella me ha insultado.»

- Si se lo digo a la profesora, ¿qué puede ocurrir después? La profesora le refrenda y entonces Ella se puede poner más furiosa conmigo.
- Si le insulto yo también, él puede insultarme más, puede pegarme... y él es más fuerte que yo.
- Si paso de él y hago como si no me ha enterado de que me ha insultado, los compañeros me llamarán cobarde y gullina y yo me sentiré fatal.

4. Elegir una solución

Para Elegir una solución cuando se tiene un problema, es necesario tener en cuenta cada posible solución y evaluarla.

- Esta solución, ¿es una buena idea? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta a la otra persona? ¿cómo se va a sentir? ¿se tienen en cuenta sus derechos?
- ¿Cómo te hace sentir a ti esa solución?
- De todo lo que puedes hacer, ¿cuál es lo que más te interesa? ¿cuál crees que dará mejor resultado?

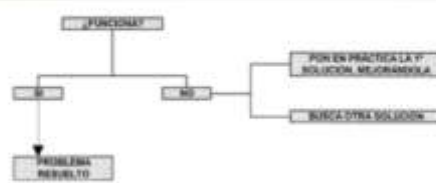
4. Elegir una solución : ejemplo

-Cuando hemos expuesto el trabajo , José-Antón se ha retirado del aula y ha dicho que estaba fatal. A mí me ha sentido muy mal porque me he esforzado por hacerlo bien. Además, le ha dicho delante de todos, Estoy disgustada.-

¿A mí me va cuando presento el trabajo, creo que él se sentirá mal como yo me he sentido. Yo me alegro en ese momento, pero después me arrepiento. Además, no es justo para él, seguro que le senta mal y empezará a dudar de mí. No, esta no es buena solución porque causa más problemas.-

¿Qué solución elijo? Si le advierto que me lo vuelva a hacer y lo hago de modo correcto, con buena forma pero sin aversión, creo que él se sentirá incómodo y me volverá a hacer. Yo me siento feliz porque es justo que respeten mi trabajo.

5. Probar la solución



Anexo 18

TOMA DE DECISIONES





Anexo 20

MUÉVETE EN METRO.

APRENDER A UTILIZAR EL MAPA



I. PREPARA EL TRAYECTO ANTES DE SALIR

1. Busca en el mapa la parada más cercana
2. Busca la para donde quieres bajar
3. Recuerda que línea necesitas coger
4. Ya estás listo!

PRACTICAMOS

1. ¿Qué línea cojo si quiero ir de Mislata a Xàtiva?
Di las paradas que hay en el recorrido
2. Que línea cojo si quiero ir de Quart de Poblet a Facultats
Di las paradas que hay en el recorrido

¿QUÉ HAGO SI ME PIERDO?

1. Respiro e intento relajarme, no pasa nada.
2. Preguntar a alguien cómo ir a mi parada
3. Miro el plano y recuerdo la línea y la parada

PRÓXIMAMENTE

Se realizará una actividad en metro y los componentes del grupo serán los guías

Anexo 21

REPARACIONES BÁSICAS DE UNA CASA

¿Qué hacer cuando hay una avería? ¿A qué profesional hay que llamar?
Relaciona las siguientes averías con el profesional correspondiente:

- Aparece una gotera en el cuarto de baño →
- Hay un corte de luz en todo el edificio →
- Al despertar comprobas que el congelador no funciona →
- La cisterna no deja de tirar agua →
- Al conectar algo al enchufe, el aparato no funciona →
- Al encender la luz del techo parpadea →
- Hay un corte de luz solo en tu vivienda →
- La vitrocerámica se ha quedado bloqueada y no se enciende →
- Ha aparecido una grieta en el salón →

Anexo 22

1. Atasco en un baño



**Movimientos de arriba
hacia abajo con la fregona**



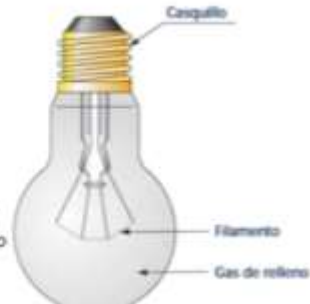
**Echa jabón de lavavajillas,
añadir agua caliente y dejar
reposar**



**Colocar desatascador en el
agujero y hacer movimientos
hacia arriba y abajo**

2. Cambiar una bombilla




- A) Apagar interruptor correspondiente
- B) Esperar / Comprobar que la bombilla está fría
- C) Desenroscar bombilla fundida con cuidado de no romperla
- D) Escoger una bombilla de las mismas condiciones para sustituir
- E) Enrosca la nueva bombilla para que el casquillo quede encajado






Anexo 23

Actividades de ocio

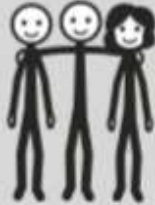




Fecha	Viernes de la semana 4 de tratamiento Quedada: 18.00 H Salida: 21:00H		
objetivo	<ul style="list-style-type: none"> -Practicar habilidades sociales (iniciar, mantener y finalizar conversación) - respetar turnos a la hora de tirar y de hablar - socializar con iguales - compartir una situación de ocio 		
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asamblea 2. Damos un paseo hacia la Bolera 3. Esperamos todos juntos con paciencia a que se queden las pistas libres 4. Jugar a los bolos 5. Merendar 6. Dar un paseo por la zona 7. Volvemos a la clínica para irnos a casa 		
Normas	<p>VOY SIEMPRE CON EL GRUPO (no me separo yo solo)</p> 	<p>NO ES OBLIGATORIO COMPRAR, PODEMOS SOLO MIRAR</p> 	<p>PUEDO VENIR AL TARDEO SI RESPETO LAS NORMAS</p> 



Fecha	Viernes de la semana 8 de tratamiento Quedada: 18.00 H Salida: 21:00H		
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el lenguaje no verbal - Mirar como se comunican - Practicar las habilidades sociales realizadas hasta el momento 		
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asamblea 2. Damos un paseo hacia el teatro 3. Merendar en el parque 4. 19:00 Ver una obra de teatro 5. Cuando acabe el teatro, podemos dar una vuelta por el parque siempre con el resto del grupo 6. Volvemos a la clínica 		
Normas	<p>VOY SIEMPRE CON EL GRUPO (no me separo yo solo)</p> 	<p>NO ES OBLIGATORIO COMPRAR, PODEMOS SOLO MIRAR</p> 	<p>PUEDO VENIR AL TARDEO SI RESPETO LAS NORMAS</p> 



Fecha	Viernes de la semana 13 de tratamiento Quedada: 17.00 H Salida: 21:00H
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Manejo del transporte público - Manejo del dinero - Practicar habilidades sociales con iguales en el mundo real
Descripción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asamblea 2. Damos un paseo hacia la parada de metro 3. vamos al centro de la ciudad en metro (las personas que participan en el programa hacen de guía) 4. Merendamos en una cafetería (cada uno paga para practicar el manejo del dinero) 5. volvemos a la clínica en metro
Normas	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>VOY SIEMPRE CON EL GRUPO (no me separo yo solo)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>NO ES OBLIGATORIO COMPRAR, PODEMOS SOLO MIRAR</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>PUEDO VENIR AL TARDEO SI RESPETO LAS NORMAS</p>  </div> </div>