



Lectura Fácil

# Taller de bienestar personal

para personas  
con discapacidad  
intelectual

Guía con actividades

Volumen 2







Lectura Fácil

# Taller de bienestar personal

para personas  
con discapacidad  
intelectual

Guía con actividades

Volumen 2



Este libro en Lectura Fácil  
es una adaptación de materiales didácticos  
usados en talleres de bienestar personal  
para personas con discapacidad intelectual.

El servicio [Más Fácil](#) de [Plena inclusión Canarias](#)  
ha adaptado y validado  
los contenidos de este libro.

1. Nos relacionamos con los demás: Empatía, perdón y gratitud
2. ¡Vamos a ser felices!
3. El sentido del humor

Este libro ha sido financiado por el [Gobierno de Canarias](#).

**Autoría de los contenidos:**

Rosario J. Marrero Quevedo  
Erika Quesada Nieto

**Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:**

Óscar Muñoz Rodríguez

**Adaptación a Lectura Fácil:**

José Jorge Amigo Extremera

**Validación:**

Pablo Buhigas Lorenzo  
Nereida Hernández Santana

**Maquetación e ilustraciones:** Kinewa

**Edición:** Plena inclusión Canarias

**Depósito Legal:** GC 13-2022

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe

Más información en [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/)

# Índice

Introducción .....	5
--------------------	---

## 1. Nos relacionamos con los demás: Empatía, perdón y gratitud..... 11

1.1. ¿Qué queremos en este capítulo? .....	12
1.2. La empatía .....	13
1.3. El perdón .....	17
1.4. La gratitud.....	23

## 2. ¡Vamos a ser felices! .....29

2.1. ¿Qué hemos visto hasta ahora? .....	30
2.2. La felicidad.....	31
2.3. ¿Cómo podemos ser felices? .....	38
2.4. Los grupos de autogestores y la Planificación Centrada en la Persona.....	45

## 3. El sentido del humor..... 47

3.1. El sentido del humor.....	48
3.2. ¿Por qué es bueno mejorar el sentido del humor y reírnos más?.....	52
3.3. ¿Cuándo entendemos el sentido del humor? .....	53
3.4. ¿Cuándo no usar el sentido del humor? .....	54
3.5. ¿Por qué es importante reírse de uno mismo? .....	55
3.6. ¿Cómo podemos practicar el sentido del humor? .....	58
3.7. La risoterapia .....	61
3.8. El cuadro de la risa .....	62



# Introducción

Este libro en Lectura Fácil forma parte de una **colección** de Plena inclusión Canarias.

Lo hemos escrito en Lectura Fácil porque queremos que todas las personas entiendan su información.

Con esta colección, queremos ayudarte a hacer talleres de **bienestar** personal.

El libro que tienes en tus manos es una continuación de nuestro libro de 2020 **“Taller de bienestar personal para personas con discapacidad intelectual. Guía con actividades”**.

Este libro es el volumen 2.

Si quieres, puedes leer también el volumen 1.

Puedes descargarlo gratis desde la página web de Plena inclusión Canarias.

---

Una **colección** es una serie de libros, discos, láminas u otras cosas reunidas por su interés o valor.

El **bienestar** es el estado de una persona en el que siente tranquilidad en su cuerpo y su mente.

---

La dirección es  
**[www.plenainclusioncanarias.org](http://www.plenainclusioncanarias.org)**

Cada volumen  
trata temas diferentes.

Por eso,  
puedes leerlos  
en el orden que desees.

Al igual que el volumen 1,  
este libro propone  
contenidos y actividades  
para mejorar el bienestar personal  
de las personas con discapacidad intelectual.

Tiene contenidos de teoría  
y varias actividades  
para practicar  
lo que has aprendido.

Es el resultado de un proyecto  
de personas que trabajan  
en Plena inclusión Canarias  
y en la Universidad de la Laguna, en Tenerife.

En este proyecto,  
queremos mejorar  
el bienestar emocional  
de las personas con discapacidad intelectual  
o del desarrollo.

En Plena inclusión Canarias  
hemos hecho otras guías en Lectura Fácil  
sobre temas como la salud mental,  
la **depresión**  
y la **ansiedad**.

---

La **depresión**  
es una enfermedad  
que nos hace sentir  
tristeza,  
melancolía  
y abatimiento.

La **ansiedad**  
es un estado mental  
de muchos nervios,  
agitación  
e inseguridad.

---



Esperamos hacer  
muchas más guías en el futuro.

A continuación,  
puedes leer sobre nuestro proyecto  
y te contamos de qué van  
los capítulos de este volumen.

## Nuestro proyecto

En los años 2015 y 2016  
varias personas de Plena inclusión Canarias  
y del Departamento  
de **Psicología Clínica**,  
**Psicobiología** y **Metodología**  
de la Universidad de la Laguna  
hicieron el proyecto  
que dio origen a este libro.

### Plena inclusión Canarias

es la organización  
que representa en Canarias  
a las personas con discapacidad intelectual,  
a las personas con discapacidad del desarrollo  
y a sus familias.

Plena inclusión Canarias  
quiere mejorar la calidad de vida  
de estas personas.

Esto es todavía más importante  
en las personas  
con trastornos de salud mental.

La **psicología**  
es el estudio  
de la mente  
y del comportamiento  
de las personas  
y de los animales.

La **psicología clínica**  
es la rama  
de la psicología  
que estudia  
la salud mental  
y la conducta.

La **psicobiología**  
es la rama  
de la psicología  
que estudia  
el comportamiento  
humano  
a partir de la biología.

La **metodología**  
es el conjunto  
de métodos  
para hacer  
investigaciones  
científicas.

En el Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología de la Universidad de La Laguna, trabajan muchas personas que dan clases y hacen investigaciones sobre psicología y **logopedia**, entre otras muchas materias.

El proyecto tuvo 2 fases.

En la **fase 1**, hicieron unos talleres para personas con discapacidad intelectual.

Los objetivos de estos talleres fueron:

1. Enseñarles a conocerse a sí mismas y a saber qué necesitaban.

Para ello, dieron mucha importancia a la **autodeterminación**.

2. Potenciar las fortalezas humanas.

3. Promover cualidades positivas.  
Algunas cualidades positivas son la **autoestima** y el **optimismo**.

4. Aumentar el bienestar emocional.

5. Ayudar a identificar situaciones de malestar.

6. Prevenir trastornos de salud mental.

---

La **logopedia** es el estudio de los problemas del lenguaje y la aplicación de métodos para corregirlos.

---

---

La **autodeterminación** es la capacidad de una persona de actuar y decidir por sí misma.

---

La **autoestima** es el aprecio y la consideración que una persona tiene de sí misma.

Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos.

El **optimismo** es ver el lado bueno de las cosas.

---

7. Trabajar las emociones  
para preparar a las personas  
para la vida.

8. Planear actividades positivas.

Estas actividades  
ayudan a crear emociones positivas  
y a sentirse parte de un grupo.

En la **fase 2**,  
crearon un grupo formado  
por personas con discapacidad intelectual  
y por psicólogos y psicólogas.

Estas personas se convirtieron  
en formadoras y formadores  
en bienestar personal.

Durante los años de trabajo,  
trabajaron juntas  
y escribieron los 2 volúmenes  
para los talleres de bienestar personal.

## Sobre este volumen

Este volumen  
tiene 3 capítulos.

El **capítulo 1**  
es sobre las relaciones  
con las demás personas.

En él, aprenderás habilidades  
que te ayudan  
a conocer, respetar y querer  
a otras personas.

En el **capítulo 2**,  
hablamos sobre lo que es felicidad  
y qué puedes hacer  
para tener una vida buena  
y ser feliz.

En el **capítulo 3**,  
tienes información muy útil  
sobre el sentido del humor  
y sobre cómo puede ayudarnos  
a relacionarnos mejor  
y a sentirnos más felices.

Esperamos que este volumen 2  
sea muy útil e interesante  
para ti.

Deseamos que disfrutes mucho  
de las actividades  
y que tengas un buen aprendizaje.

Por último,  
nos gustaría dar las gracias  
a las personas formadoras  
y las personas de apoyo  
que formaron parte de nuestro proyecto.

Nuestro proyecto  
y los 2 volúmenes sobre bienestar emocional  
no habrían salido a la luz  
sin su gran participación  
y su estupendo trabajo.

1.  
Nos relacionamos  
con los demás:

Empatía, perdón  
y gratitud



# 1.1. ¿Qué queremos en este capítulo?

Todas las personas vivimos en la sociedad y nos relacionamos con otras personas.

Por ello, es importante aprender a conocer, a respetar y a querer a los demás.

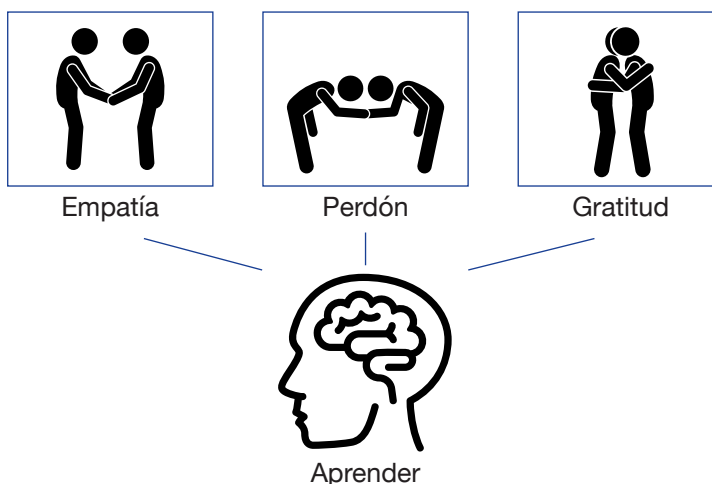
A conocer, respetar y querer a otras personas le llamamos **humanidad**.

La humanidad nos ayuda a ser más felices.

En este capítulo, vamos a aprender sobre:

1. La empatía
2. El perdón
3. La gratitud

La empatía, el perdón y la gratitud son **habilidades**, es decir, destrezas que podemos aprender poco a poco.



## 1.2. La empatía

La **empatía** es una habilidad con la que una persona piensa en otra, se pone en su lugar y las dos comparten sus sentimientos.

Por ejemplo, podemos sentir empatía por una amiga que está triste.

Además, la empatía es:

- Saber lo que le pasa a una persona.
- Saber su situación, es decir, las cosas que tienen que ver con su vida.
- Entender cómo se siente en esa situación, es decir, cómo sus sentimientos afectan a sus emociones.

La empatía es también poder explicar a la persona que tiene problemas que entendemos sus sentimientos y ofrecerle nuestra ayuda si podemos.



---

**Cuando hay empatía,  
las personas  
comparten sus sentimientos  
y hablan de ellos.  
Estos sentimientos son,  
por ejemplo,  
la pena o la alegría.**

---

# Actividad: Ponerse en el lugar del otro

Con esta actividad,  
vamos a practicar la empatía.

Necesitamos los materiales siguientes:

## 1. Tarjetas con personas diferentes.

Hay que escribir el nombre de personas que conoces,  
por ejemplo: papá, mamá, abuelo  
profesora, conductor, hermano o hermana  
en tarjetas de cartulina o de papel.

También puedes usar fotos  
de personas famosas,  
por ejemplo, tu cantante favorita  
o un actor que te guste.



## 2. Material de disfraz.

Hay que traer todo el material que sirva para disfrazarnos  
y ponerlo en una caja:

- Trozos de tela.
- Sombreros.
- Lazos.
- Gafas.
- Pañuelos.





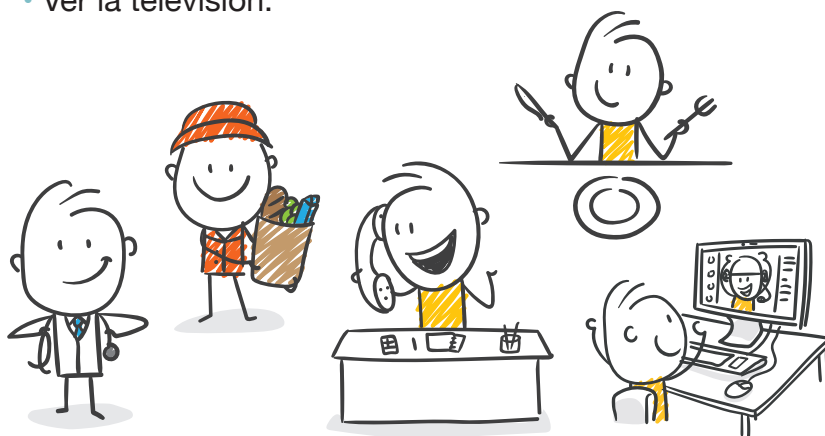
## Actividad: Ponerse en el lugar del otro

### 3. Tarjetas.

Tenemos que imaginar una situación y ponerla en las tarjetas, por ejemplo:



- Ir al médico.
- Comprar en el supermercado.
- Hacer una llamada de teléfono.
- Comer.
- Ver la televisión.



Para hacer esta actividad, seguiremos 4 pasos:

#### 1. Cada uno tiene una tarjeta.

En cada tarjeta, hay escrito el nombre de una persona. Tus compañeros y compañeras no pueden ver tu tarjeta.

## Actividad: Ponerse en el lugar del otro

Hay que **imitar** a la persona de tu tarjeta.  
**Imitar** a una persona es actuar como ella.  
Para ello,  
hay que hacer lo mismo que hace esa persona.  
Para imitar a la persona que te ha tocado,  
tienes que pensar muy bien varias cosas:

- La personalidad de esa persona, es decir, cómo es esa persona.
- La ropa que lleva puesta.
- Las cosas que hace.
- Cómo habla esa persona.
- Cómo se mueve esa persona.
- Las cosas que le gusta hacer.

Cuando ya lo sepas,  
hay que ir a la caja de los disfraces  
y coger lo que necesitas  
para disfrazarte.



Disfraces

## Actividad: Ponerse en el lugar del otro

2. Cuando ya estás disfrazado,  
hay que pasear por la sala libremente  
y hablar y saludar  
como lo hace esa persona.
3. Si quieres,  
puedes ponerte en pareja  
con un compañero o compañera  
y coger otra tarjeta  
con otra situación  
y con otra persona.
4. Ahora, hay que actuar como esa persona,  
como si fueras un actor  
o una actriz de teatro, de cine o de televisión.

Hay que hacer y decir  
lo mismo que esa persona.  
No hay que hacer lo que hacemos  
y decimos nosotros.

### 1.3. El perdón

Hay momentos en los que las personas  
hacen cosas que nos molestan  
o nos ofenden,  
es decir, nos hacen estar mal.

En esos momentos,  
podemos estar molestos  
y enfadados.



**Perdón**

La molestia y el enfado son **sentimientos**.  
Un sentimiento es el estado de ánimo  
de las personas.

Si los sentimientos de molestia o enfado  
duran mucho tiempo,  
lo llamamos **rencor**.

Con rencor,  
hacemos daño a otras personas.  
El rencor es una emoción negativa,  
y no nos deja ser felices.

El rencor puede dar lugar a la **venganza**.  
La venganza es el deseo de hacerle daño  
a otras personas  
y sentir odio hacia ellas.

Por ejemplo, si un amigo nos hace daño  
y nosotros respondemos haciéndole daño,  
estamos **vengándonos**.  
La venganza es un sentimiento muy negativo  
para todas las personas.

Para no sentir rencor,  
tenemos que aprender  
a perdonar a los demás.  
Sin rencor nos sentiremos mucho mejor  
y más felices.

**Perdonar es dar una segunda oportunidad**  
a las personas que nos han hecho daño,  
sin rencor, sin odio y sin venganza.

Por ejemplo, mi compañero de habitación  
cambió el canal de la televisión  
y no me dijo nada.  
Me sentí enfadado.



**Rencor**



**Sin rencor**

Luego,  
me di cuenta de que quería ver su programa favorito.

Me puse en su lugar.  
Así que le perdoné.  
Yo sé que otro día me dejará ver  
lo que yo quiera en la televisión.



---

**Perdonar y reconciliarse  
son acciones muy positivas  
para todas las personas  
y nos hacen más felices.**

---

## Actividad: ¿Perdonarías?

Con esta actividad,  
queremos que te pongas  
en situaciones diferentes  
en las que te han molestado  
y te han pedido perdón.

También queremos ver entre todos  
que hay situaciones  
en las que es más fácil  
pedir perdón que en otras.

Para hacer esta actividad,  
seguiremos 4 pasos:

1. Escribe ejemplos de situaciones  
en las que alguien te ha molestado.  
También puedes usar los ejemplos  
de las **páginas 20 y 21**.

## Actividad: ¿Perdonarías?

2. Nos dividimos en equipos pequeños.  
Después,  
leemos los ejemplos que tenemos.

3. Compartimos los ejemplos  
con el grupo.

Hay que responder estas preguntas:

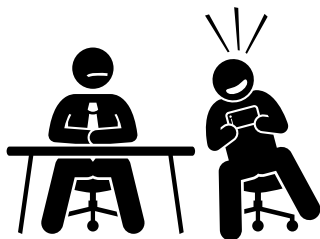
- ¿Perdonarías a esa persona?
- ¿Por qué?
- Si no la perdonarías,  
¿por qué no?

4. Ahora, hay que hablar si la situación en la tarjeta  
es fácil o difícil de perdonar.

Responde a la pregunta:  
¿Por qué perdonar es más fácil  
en unas situaciones que en otras?

### Ejemplos de situaciones para la actividad

Hago manualidades en mi taller.  
Estoy concentrado.  
Viene mi compañero  
a molestarme.



Molestar

Mi madre me quita  
la comida de la mesa  
o del plato.  
Eso no me gusta.



Quitar comida

## Ejemplos de situaciones para la actividad

Hay personas que se creen mejores que nosotros y no nos respetan.



Creerse mejor que los demás

Cuando hay personas que se quejan por todo y todo les parece mal.



Quejarse

Un compañero se mete en mis cosas y me habla mal. La persona que dinamiza la actividad le da la razón.



Discutir

Me molesta cuando mi hermano o mi hermana coge mi ropa sin mi permiso.

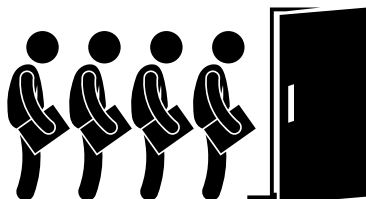
No me gusta cuando busco mi ropa y no está en su sitio.

No me gusta cuando las personas no tienen cuidado con las cosas de los demás.



Quitarme la ropa

Esperar a alguien que dice que va a venir. Esa persona no viene y me pone excusas. Entonces, yo me siento triste.



Esperar

## Actividad: Los globos del perdón

Con esta actividad, queremos ayudarte a entender que el perdón es bueno para quitar el enfado y el dolor por algo que nos molesta.



Para hacer esta actividad, hay que dividirse en 2 equipos.

Cada equipo debe tener el mismo número de personas.

Para hacer esta actividad, seguiremos 4 pasos:

1. Cada equipo tiene globos de un solo color.
2. Cada persona tiene un solo globo.
3. Cada persona infla un globo.  
Con un rotulador, hay que escribir en el globo cosas que alguien nos ha hecho y que nos han molestado.
4. Hay que estallar los globos del otro equipo.  
Cuando estallamos un globo del otro equipo, hay que decir **Yo te perdono** en voz alta.

Gana el equipo que perdone antes, es decir, el que estalle más pronto todos los globos del otro equipo.



## Actividad: Los globos del perdón

### **El perdón es como un alfiler.**

El alfiler pincha los globos y sale el aire.  
Hay que imaginar que ese aire  
es nuestro enfado  
y nuestro dolor.

Cuando estallamos el globo,  
los sentimientos negativos desaparecen.



Alfiler

## 1.4. La gratitud

La **gratitud** es dar las gracias  
a las personas que nos ayudan  
y que se portan bien con nosotros.

La gratitud es también darse cuenta  
de las cosas buenas que nos pasan.

Dar las gracias a los demás  
nos ayuda a sentir emociones positivas  
y a estar felices.

## ¿Cómo podemos mostrar gratitud?

Esta es una lista de maneras para mostrar gratitud.

1. Decir la palabra **gracias**.
2. Tener un gesto de afecto, como un abrazo o un beso.
3. Hacer un regalo.
4. Compartir nuestra comida con una persona.
5. Tener un momento feliz con una persona.
6. Hacer un favor a una persona que nos ha ayudado en nuestra vida. A esto lo llamamos **devolver un favor**.



## Actividad: El bosque de árboles y mariposas

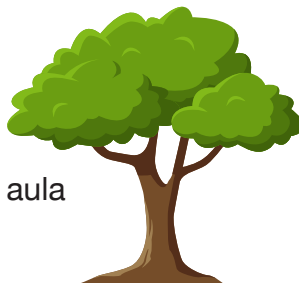
Con esta actividad, queremos ayudarte a tener un buen momento con tus compañeros y compañeras y a darles las gracias por ello.

Para hacer esta actividad, seguiremos 5 pasos:

1. Nos dividimos en 2 equipos. Un equipo sale del aula y el otro se queda dentro.
2. Las personas que se quedan en el aula van a hacer de árboles.

## Actividad: El bosque de árboles y mariposas

Para ser árbol,  
hay que estar de pie,  
cerrar los ojos  
y no moverse.



3. Las personas que están fuera del aula  
van a hacer de mariposas.

Las mariposas vuelan por el bosque  
y cuidan a los árboles.

Por eso, los acarician,  
los abrazan  
y les tratan bien,  
con mimos.



4. Ponemos música tranquila.

Las personas que estaban fuera  
entran en el aula.  
Entonces, comienzan a cuidar  
a las que hacen de árboles.

Cuando pasa la mitad del tiempo,  
hacemos un cambio.  
Los que eran árboles  
son mariposas ahora  
y los que eran mariposas,  
ahora son árboles.

5. Cuando termina el tiempo,  
todos vuelven a ser personas.  
Hay que abrazarse  
y darse las gracias por los cuidados.

## Actividad: La caja de la gratitud

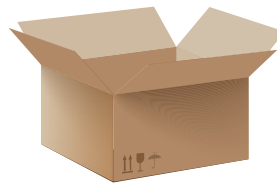
Con esta actividad,  
queremos crear momentos positivos  
en las entidades o en las casas.

En estos momentos,  
queremos hacer más fuertes las relaciones  
entre compañeros, amigos y familiares  
y crear momentos de gratitud  
con todas las personas.

Para ello,  
elegimos una caja o un baúl  
y lo forramos con un papel.  
Forrar algo con papel  
es envolverlo.  
Puedes usar también cinta adhesiva.

Hay que forrarlo  
con un papel que nos guste,  
o que nos parezca divertido.

Por ejemplo, podemos forrarlo  
con papel dorado y con brillos.  
Será como un cofre del tesoro.



## Actividad: La caja de la gratitud

Cada día, hay que dar las gracias por una o varias cosas que pasaron, por ejemplo:

- Gracias, porque fui a tomar café con mi amigo.
- Gracias, por todo lo que aprendí en el taller.
- Gracias, porque he visto el amanecer.

Hay que escribir estas cosas en un papel y poner ese papel en la caja de la gratitud.

En la página siguiente, tienes una tarjeta de la gratitud que puedes usar como modelo para escribir tus agradecimientos.

Una vez a la semana, todas las personas quedamos para abrir la caja y leer los agradecimientos.

Abrir la caja y leer todos los agradecimientos será un momento muy agradable.

## Tarjeta de la gratitud

Gracias



¿A quién?



¿Por qué?



¿Cómo damos las gracias?



## 2. ¡Vamos a ser felices!



## 2.1. ¿Qué hemos visto hasta ahora?

Hasta ahora, hemos visto:

- Cómo aprender a querernos en el **capítulo 1 del volumen 1**.
- Cómo reconocer nuestras emociones, por ejemplo, si estamos felices o tristes, y las emociones de las demás personas en el **capítulo 2 del volumen 1**.
- Cómo aprender a resolver los problemas y las conductas desafiantes en el **capítulo 3 del volumen 1**.
- Cómo relacionarnos con las demás personas, con empatía, perdón y gratitud, en el **capítulo 1 de esta guía**.

Todas las cosas que hemos aprendido nos ayudan a ser más felices.



---

**¡Vamos a ser felices!**

---



## 2.2. La felicidad

Cada persona tiene su propia idea de felicidad. Por ello, es difícil explicar lo que es la felicidad para todas las personas.

La felicidad es un sentimiento de alegría o de satisfacción, confianza y seguridad.

La felicidad puede ser porque ha pasado algo bueno o porque la persona disfruta de todo lo que desea.

La felicidad es una sensación positiva que tenemos sobre nuestra vida cuando tenemos unas metas y unos deseos personales.

Hay felicidad cuando tenemos un proyecto de vida, es decir, un plan de cómo queremos vivir y cómo podemos conseguirlo.

# Actividad: En busca del tesoro perdido

Con esta actividad,  
vamos a pensar sobre la **felicidad**.

Para hacer esta actividad,  
seguiremos 5 pasos:



1. Leeremos la primera parte de la historia  
**Dónde esconder el preciado tesoro.**  
Algo preciado es algo de valor.  
Si queremos, podemos representarla como una obra de teatro.
2. Cada persona tiene que responder  
a las preguntas  
que hay a continuación.
3. Hay que dividirse en grupos pequeños.  
En los grupos, ponemos las respuestas en común.  
Tenemos que elegir una persona  
para tomar nota de las respuestas.  
Esa persona tiene que escribirlas en un papel.
4. Cada grupo pequeño presenta sus respuestas.  
Hay que escribir las respuestas en la pizarra.  
Después, hacemos un debate  
en el que opinan todas las personas.
5. Finalmente, leemos el final de la historia.  
Si queremos, también podemos representar este final.

# Actividad: En busca del tesoro perdido

## Dónde esconder elpreciado tesoro

Esta historia es de Larrauri y es del año 2008.



Una vez se reunieron



varios diablos traviesos.



Uno de los diablos



propuso:



-Vamos a quitarles



a las personas



algo que les guste.



Otro diablo



dijo



-Podemos quitarles



la felicidad



pero tenemos que esconderla bien



para que no



la encuentren.

# Actividad: En busca del tesoro perdido

-Podemos esconderla en la cima de la montaña más alta



Otro diablo dijo:



-No, las personas son fuertes, escalan las montañas y la pueden encontrar.



Entonces otro diablo dijo:



-!Podemos esconderla en el fondo del mar!

-No, las personas bucean y la pueden encontrar.



Al fin, otro diablo dijo:



-Pues la escondemos en un planeta lejos de la Tierra.

Pero enseguida respondieron:



-No, las personas son muy inteligentes y tienen cohetes espaciales para ir a otros planetas, la pueden encontrar.



## Actividad: En busca del tesoro perdido



Un diablo había estado



en silencio,



escuchando a los demás



y entonces dijo:



-Ya sé



dónde



esconderla



para que no



la encuentren.



Todos le miraron



sorprendidos



y preguntaron:



-¿Dónde?



El diablo



respondió:

### Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde piensas que el diablo dijo que podrían esconder la felicidad?
2. ¿Qué es la felicidad para ti?
3. ¿Cómo crees que puedes conseguir la felicidad?

# Actividad: En busca del tesoro perdido

## Final de la historia



El diablo respondió:



La esconderemos dentro de las personas.



Estarán tan ocupados buscando fuera,



que no la encontrarán.



A todos los diablos les pareció bien.



Así que, desde entonces, las personas seguimos buscando la felicidad sin saber que está dentro de nosotros.

La felicidad está formada por:

- La autoestima,  
es decir, conocernos  
y querernos.
- La autodeterminación,  
es decir, decidir:
  - Sobre nuestro proyecto de vida.
  - Cómo queremos que sea nuestra vida.
  - Lo que hay que hacer  
para conseguir nuestro proyecto de vida.
- Saber reconocer nuestras emociones  
y las emociones de los demás,  
como la alegría, la ira o el enfado,  
la tristeza, la sorpresa,  
el miedo y el asco.
- Saber cómo relacionarnos con los demás,  
tener empatía,  
es decir, ponerse en el lugar del otro,  
saber perdonar  
y dar las gracias.
- Saber cómo resolver nuestros problemas  
y nuestras conductas desafiantes.



**Conducta desafiante**

## 2.3. ¿Cómo podemos ser felices?

Para tener una vida buena y ser felices, tenemos que proponernos hacer varias actividades:

- **Actividades placenteras.**

Son aquellas actividades que son agradables, que nos gusta hacer mucho y con las que disfrutamos, por ejemplo, pasear o leer un libro o una revista.

- **Actividades que hacemos bien**

y que nos hacen sentir emociones positivas como la alegría.



Actividades placenteras



## Actividad: Actividades placenteras

Con esta actividad,  
vamos a buscar actividades placenteras  
y vamos a planear hacerlas.

Para hacer esta actividad,  
seguiremos 4 pasos:

1. Hay que explicar  
lo que son las actividades placenteras.
2. Damos a cada persona  
ejemplos de actividades placenteras  
con espacios en blanco para escribir.
3. Planeamos hacer 1 o 2 actividades placenteras  
durante la semana.

La mejor manera  
de tener más actividades placenteras  
es elegir actividades fáciles  
para las que no hay que planear muchas cosas antes.

Es importante hacer actividades placenteras  
para nosotros y nosotras  
y para nuestros seres queridos,  
nuestras amistades  
y nuestros familiares.

4. Hay que hacer un plan semanal  
de las actividades placenteras.  
Para ello, hay que usar la ficha de la **página 40**.  
Hay imágenes de actividades placenteras  
en las **páginas 41, 42, 43 y 44**.

# Actividad: Actividades placenteras

## Ficha del plan semanal

### Mis actividades placenteras

Pega tu foto aquí

¿Qué actividad hiciste?

¿Cuándo hiciste la actividad?

lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

¿Cómo te sentiste haciendo la actividad?



Enfadado



Sorprendido



Decepcionado



Enamorado/a



Ilusionado



Aburrido



Preocupado



Alegre



Con asco



Asustado



Avergonzado



Triste

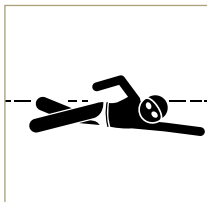
Escribe otras emociones que sentiste:

# Actividad: Actividades placenteras

## Imágenes de actividades placenteras



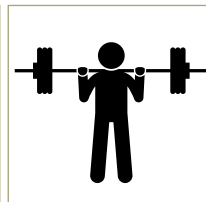
Pasear en bicicleta



Nadar



Ver deporte en la televisión



Ir al gimnasio



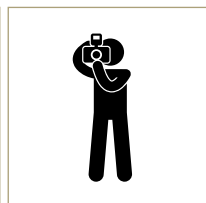
Hacer deporte



Pasear



Jugar al fútbol



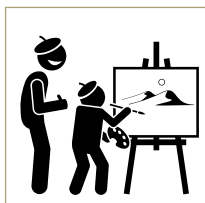
Hacer fotos



Cantar



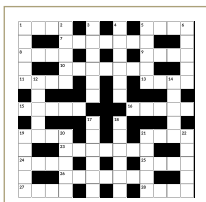
Tocar un instrumento



Dibujar



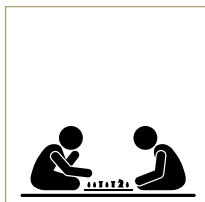
Ir de compras



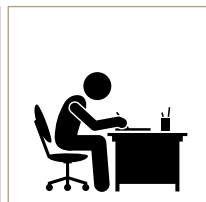
Hacer un crucigrama



Ver la televisión



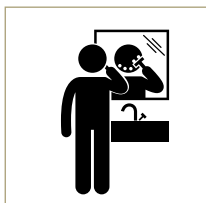
Jugar con juegos de mesa



Escribir

# Actividad: Actividades placenteras

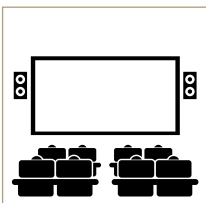
## Imágenes de actividades placenteras



Afeitarse



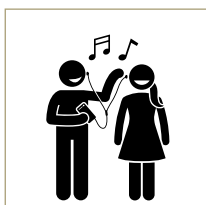
Reír



Ir al cine



Leer libros o revistas



Escuchar música



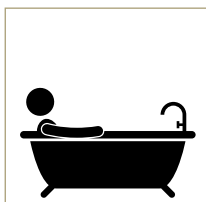
Coser



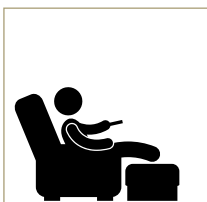
Adornar



Cortarse el pelo



Darse un baño caliente



Descansar



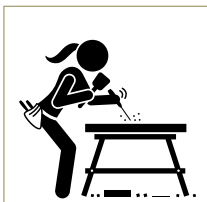
Ayudar a alguien



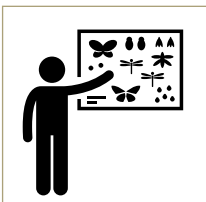
Manejar dinero



Cocinar



Hacer bricolaje



Coleccionar



Contar cuentos

# Actividad: Actividades placenteras

## Imágenes de actividades placenteras



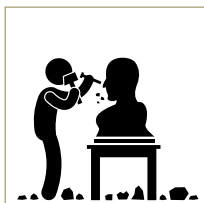
Hacer yoga



Contacto con la naturaleza



Dar gracias



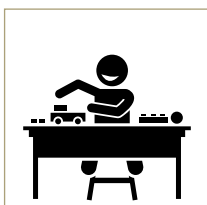
Hacer una escultura



Peinarse



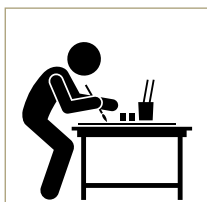
Cuidar la imagen



Hacer manualidades



Ducharse



Diseñar o dibujar



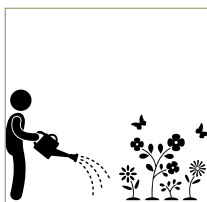
Hacer un voluntariado



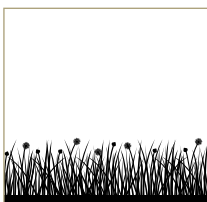
Hidratarse



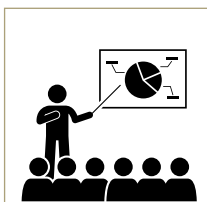
Cuidar a alguien



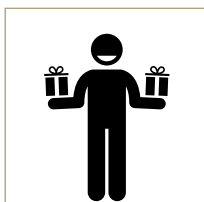
Jardinería



Respirar aire puro



Enseñar a alguien



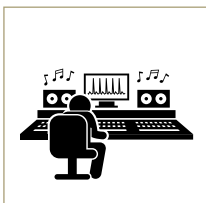
Regalar

# Actividad: Actividades placenteras

## Imágenes de actividades placenteras



Acordarse de alguien



Hacer música



Reciclar



Maquillarse



Pintar



Pasear al perro



Mecánica



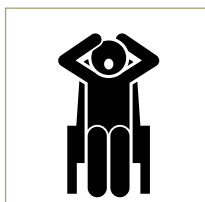
Rezar



Dormir la siesta



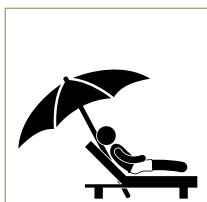
Sentirse en paz



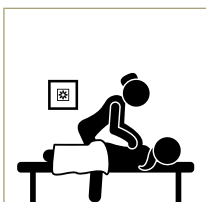
Sorprender a alguien



Mirar las estrellas



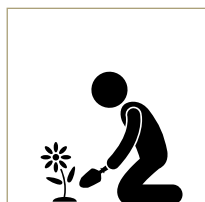
Tomar el sol



Recibir un masaje



Perfumarse



Cuidar las plantas

## 2.4. Los grupos de autogestores y la Planificación Centrada en la Persona

Además de tener una vida plena en la que disfrutar de lo que hacemos, tenemos que decidir por nosotros mismos.

Para ayudarnos a decidir, están los **grupos de autogestores**.

Los grupos de autogestores son grupos de personas que luchan por sus derechos.

En los grupos de autogestores, aprendemos a decidir y a ser más autónomos.

Ser autónomo es valerse por sí mismo y ser independiente.

También hay que tener un proyecto de vida para conseguir nuestras metas y nuestros deseos.

Una forma de conseguir un proyecto de vida es la **Planificación Centrada en la Persona**.



**Conseguir  
nuestros deseos**

En la Planificación Centrada en la Persona,  
nosotros decidimos las personas  
que son importantes para nuestra vida.

Estas personas nos ayudan  
a conseguir nuestro proyecto de vida.

Si en tu asociación  
no hay grupo de autogestores,  
o no saben  
lo que es la Planificación Centrada en la Persona,  
pueden ponerse en contacto  
con **Plena inclusión Canarias**.

Las personas que trabajan en Plena inclusión Canarias  
ayudarán muy pronto en poner en marcha  
un grupo de autogestores.





### 3. El sentido del humor



## 3.1. El sentido del humor

El sentido del humor es:

- Reír y hacer reír a las demás personas.
- Divertirse y ver el lado bueno de todas las cosas.

El sentido del humor  
es una manera de afrontar la vida.

Gracias al sentido del humor,  
damos la importancia necesaria  
a los problemas.

Ver el lado bueno de las cosas  
ayuda a ver que los problemas son más fáciles  
y nos parecerá más fácil darles una solución.

Tener sentido del humor  
nos permite relacionarnos mejor.

También nos ayuda  
a controlar mejor lo que nos pasa  
cuando nos sentimos tristes  
o tenemos un problema.



# Actividad: El ciego y la estatua

Con la actividad 1,  
vamos a aprender  
sobre la risa y el sentido del humor.

Para ello,  
trabajaremos cómo indicar que estamos alegres.

Cuando estamos alegres, podemos expresarlo así:

1. Las mejillas hacia arriba.
2. Los labios, hacia atrás y hacia arriba.  
También podemos separarlos  
para mostrar una sonrisa.
3. Arrugas cerca de los ojos.
4. Ojos pequeños.

Para hacer esta actividad,  
nos pondremos por parejas:  
1 persona hará de ciego o ciega  
y la otra hará de estatua.

La persona que hace de ciega,  
tiene que taparse los ojos  
con una venda  
o con otra prenda de ropa.



## Actividad: El ciego y la estatua

La otra persona,  
que hará de estatua,  
se quedará quieta  
y no se moverá.

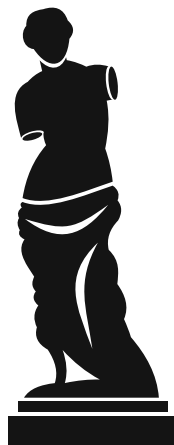
La persona que hace de persona ciega  
debe pensar  
en la imagen del compañero  
o de la compañera riéndose.

Con los ojos vendados,  
la persona ciega  
tiene que ir a la estatua  
y formar una expresión  
de alegría en ella.

Cuando crea que ha terminado,  
se quitará la venda para comprobar  
si lo ha hecho bien.

Una vez hecho esto,  
nos hacemos una foto juntos  
y cambiamos los papeles.

De esta manera,  
las 2 personas  
participan de manera igual  
en la actividad.



Según la psicóloga Begoña García Larrauri,  
hay 4 cosas que son importantes para el sentido del humor:

**1. Debe gustarnos reír.**

Debemos reír siempre que podamos.  
Para ello, hay que fijarse en las cosas divertidas  
y decírselas a las demás personas.

**2. Hay que tomarse la vida en serio  
pero también con humor.**

Hay que disfrutar del sentido del humor  
y reírnos de nosotros mismos.

**3. Hay que reírse,  
también en los momentos malos.**

- Hay que intentar ver las cosas buenas de todas las personas, cosas o situaciones.
- Podemos aprender cosas nuevas y divertidas de nosotros mismos en todas las situaciones.

**4. Hay que usar el humor**

para relacionarnos con las demás personas.

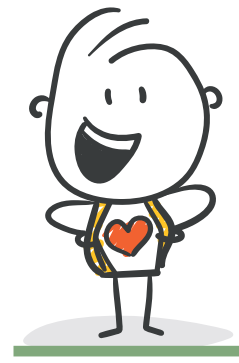


## 3.2. ¿Por qué es bueno mejorar el sentido del humor y reírnos más?

### 1. El sentido del humor nos ayuda a estar más sanos

El sentido del humor nos ayuda a hacer frente a los problemas y a aquellas situaciones que nos ponen nerviosos o tristes.

Además, reírse de las cosas que nos asustan nos ayuda a quitarles importancia y verlas como menos peligrosas.



**Tener sentido del humor mejora nuestra salud**

### 2. El sentido del humor nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas

El sentido del humor facilita que queramos ayudar a las demás personas. También nos ayuda a ser menos violentos.

A todas las personas les gusta estar con gente divertida. El sentido del humor nos permite sentirnos más relajados.



**El sentido del humor nos ayuda a relacionarnos con las demás personas**

### 3.3. ¿Cuándo entendemos el sentido del humor?

El sentido del humor  
es bueno para mejorar nuestra vida.

Si nos tomamos la vida con humor,  
podemos reír con las otras personas.

Hay que asegurarse de que entendemos  
el sentido del humor de cada persona.

Por ejemplo, hay veces  
en las que podemos creer  
que alguien nos quiere ofender  
si usa un tono de voz serio  
y sin sentido del humor.

Entendemos el sentido del humor  
cuando se adapta a nuestras capacidades.

Por ejemplo,  
si leemos una historia graciosa,  
es mejor que esté en Lectura Fácil  
y con imágenes  
para entenderla mejor.



## 3.4. ¿Cuándo no usar el sentido del humor?

Hay que tener en cuenta que, a veces, usar el sentido del humor nos puede traer problemas:

### 1. Si no tenemos en cuenta a las demás personas

Hay que intentar que nuestro sentido del humor no moleste a las demás personas.

No podemos usar el humor para reírnos de las demás personas ni para burlarnos de ellas.

### 2. Cuando no es un buen momento

Hay momentos en los que no es bueno usar el sentido del humor.

Estos son algunos ejemplos:

- Cuando no conocemos todavía a la otra persona.
- Cuando estamos muy nerviosos o tristes.
- Cuando las demás personas se cansan porque siempre estamos de broma.



---

**Hay situaciones  
en las que es mejor  
no usar el sentido del  
humor**

---



## 3.5. ¿Por qué es importante reírse de uno mismo?

Uno de los aspectos más importantes del sentido del humor es aprender a reírse de uno mismo.

Reírnos de nosotros mismos nos ayuda a aprender y a aceptar nuestros fallos. Además, nos ayuda a mejorar nuestra autoestima, es decir, cuando nos conocemos bien y nos queremos cómo somos.

**Reírse de uno mismo es bueno porque nos ayuda a:**

- Aceptarnos como somos.
- Aceptar que podemos equivocarnos y tener fallos.
- Aceptar que podemos sentirnos tristes, con vergüenza o enfadados por nuestras equivocaciones.



---

**Es importante reírse de uno mismo**

---

## Actividad: Las caricaturas

Una caricatura es un dibujo divertido de una persona que hace más grandes sus rasgos.

Algunos de los rasgos pueden ser la boca, la nariz o los ojos.

Con la actividad 2, queremos ayudarte a aprender 2 cosas:

- A reírte de ti mismo.
- A aceptar las bromas sobre ti.

Primero, hay que ponerse por parejas con un compañero o compañera.

Después, hay que hacer un dibujo del compañero o de la compañera con la mano con la que te es más difícil dibujar.

Es decir:

- Si dibujas con la mano derecha, ahora tienes que usar la mano izquierda.
- Si dibujas con la mano izquierda, ahora tienes que usar la mano derecha.

Puedes hacer la caricatura del cuerpo entero o solo de la cara.

Después, hay que cambiar los papeles.

## Actividad: Las caricaturas

Por último, tenemos que enseñar las caricaturas a todas las personas del grupo. Cada persona tiene que adivinar quién es la persona.

### Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Es fácil o difícil reírse de la propia imagen?
- ¿Es fácil o difícil reírse de la imagen de los demás?
- ¿Qué vais a hacer con las caricaturas que nos han hecho los compañeros y compañeras?



Este dibujo es una caricatura de Elvis Presley. Elvis Presley fue un cantante famoso de Estados Unidos.

## 3.6. ¿Cómo podemos practicar el sentido del humor?

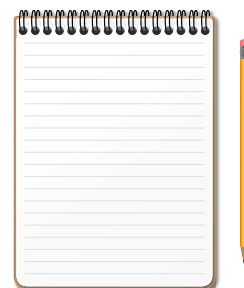
Para mejorar nuestro sentido del humor y practicarlo más, podemos hacer algunas actividades que nos ayudarán a:

- Sentirnos menos nerviosos y preocupados.
- Sentirnos más alegres y relajados.



Por ejemplo:

- Buscar el humor en las cosas, es decir, el lado gracioso que tienen.
- Ir a ver obras de teatro, eventos de humor y películas graciosas.
- Estar con gente graciosa.
- Buscar chistes, caricaturas y hacer dibujos divertidos.
- Tener una libreta o álbum para:
  - Anotar cosas que nos pasan y nos interesan.
  - Pegar fotos.
  - Hacer dibujos de cosas graciosas que nos han pasado, como recuerdo.



Para practicar el sentido del humor,  
podemos pensar en hacer todas las actividades  
que nos pueden ayudar a sentirnos bien.



## Actividad: El diario de la risa

Un **diario** es una libreta en la que podemos apuntar las cosas que nos pasan todos los días.

En la actividad 3, hay que escribir un diario con solo las cosas y actitudes buenas.

En tu **diario de la risa**, puedes:

- Escribir sobre todo aquello que te hace sentir felicidad y alegría a lo largo día.
- Escribir o hacer dibujos sobre emociones, sentimientos, detalles y momentos positivos.
- Pegar fotos sobre todas estas cosas.

Puedes escribir sobre pequeñas cosas como:

- Un helado que nos gusta mucho.
- La primera nevada del año.
- La llamada de un amigo o amiga, o alguien de tu familia a quien quieres mucho.
- Un nuevo vestido o un nuevo traje.

Cuando te sientas triste, lee tu diario de la risa.

Así, podrás recordar todo lo que te hizo sentir bien o reírte en algún momento.



## 3.7. La risoterapia

También podemos ir a **risoterapia**.

La risoterapia es una técnica que se hace en grupo.

Con la risoterapia, nos podemos sentir mucho mejor gracias a la risa.

En la risoterapia, hacemos juegos divertidos para reírnos.

Podemos hacer las sesiones de risoterapia en nuestro centro o en nuestra casa.

En la siguiente actividad, te proponemos un juego divertido para hacer en el centro.



### Actividad: El tren de las cosquillas

En esta actividad, todas las personas del grupo se colocan en fila.

A esta fila la vamos a llamar **El tren de las cosquillas**.

Ponemos música y nos movemos.

Cuando la música para, nos hacemos cosquillas los unos a los otros.



## Actividad: El tren de las cosquillas

Cuando la persona que dinamiza la actividad grite:  
¡El tren ha **descarrilado**!,  
nos cambiamos de posición  
y formamos un nuevo tren.





La persona que dinamiza la actividad  
puede dar otras instrucciones,  
por ejemplo:

- El tren va hacia un lado.
- El tren va hacia otro lado.
- El tren va hacia atrás.

Cuando un tren  
**descarrila**,  
se sale de la vía  
o del carril.

## 3.8. El cuadro de la risa

En este cuadro, escribe lo que haces tú para reír.

	¿Cuándo estás solo o sola? 	¿Cuándo estás con gente? 
¿Qué haces para reír en casa? 	<b>Ejemplo:</b> Un programa divertido en la tele.	<b>Ejemplo:</b> Recordar algo divertido con la familia.
¿Qué haces para reírte cuando estás en comunidad? 	<b>Ejemplo:</b> Una persona se cae de forma graciosa.	<b>Ejemplo:</b> Ver una película divertida con mis amigos en el cine.



# Notas

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## This image shows a full page of a document template. It consists of a white background with approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly apart, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]



1. Nos relacionamos con los demás:  
Empatía, perdón y gratitud
2. ¡Vamos a ser felices!
3. El sentido del humor

