

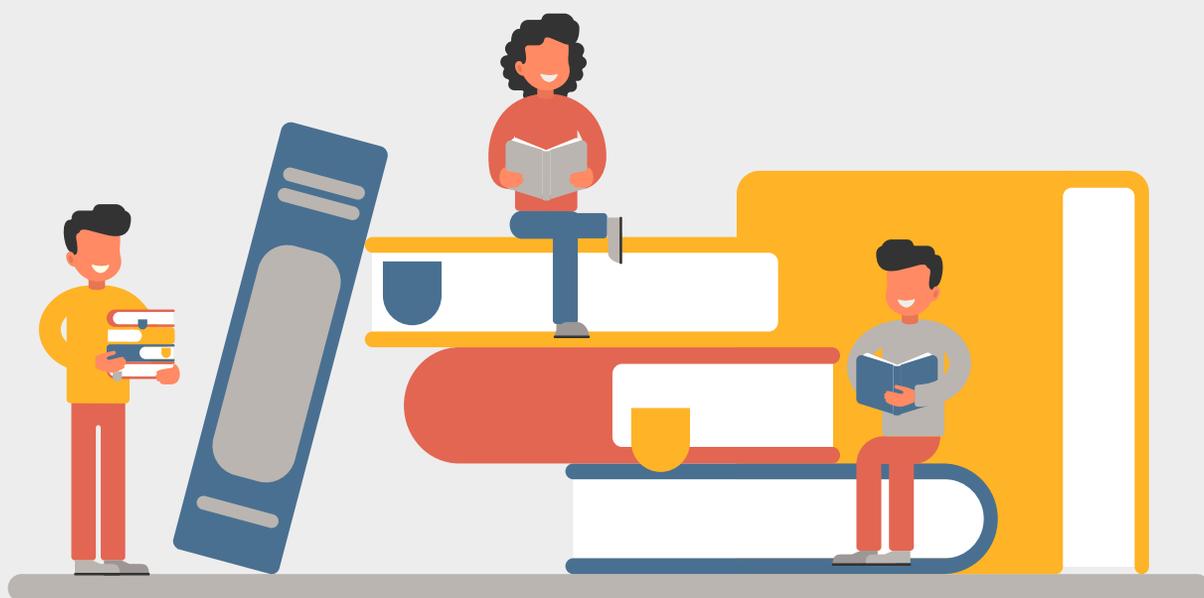


Lectura Fácil

Taller de bienestar personal

para personas
con discapacidad
intelectual

Guía con actividades



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. Aprendo a quererme: Autoestima
2. Conozco mis emociones: Inteligencia emocional
3. Resuelvo mis problemas: El apoyo conductual positivo

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 50-2020

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe
Más información en www.easy-to-read.eu

Índice

Introducción	5
1. Aprendo a quererme: Autoestima	13
1.1. ¿Qué queremos con este capítulo?	14
1.2. ¿Qué es la autoestima?	16
1.3. ¿Qué son las fortalezas humanas?	22
2. Conozco mis emociones: Inteligencia emocional	27
2.1. ¿Qué queremos con este capítulo?	28
2.2. ¿Qué son las emociones?	30
2.3. ¿Para qué sirven las emociones?	33
2.4. Otras emociones	36
2.5. La inteligencia emocional	40
3. Resuelvo mis problemas: El apoyo conductual positivo	47
3.1. ¿Qué queremos con este capítulo?	48
3.2. Las conductas desafiantes	48
3.3. El apoyo conductual positivo y cómo resolver nuestros problemas	56
3.4. ¿Qué hacer para sentirme bien?	65

Introducción

El libro que tienes en tus manos propone contenidos y actividades para mejorar el bienestar personal de las personas con discapacidad intelectual.

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

Este proyecto tuvo lugar desde 2015 hasta 2019.

Está escrito en **Lectura Fácil** porque queremos que la información que incluye llegue al mayor número posible de personas.

Este libro trata sobre la **psicología positiva**, una rama de la **psicología** que busca mejorar la vida de las personas y su **bienestar** emocional.

En esta introducción, te explicamos lo que es la psicología positiva y su relación con el bienestar de las personas con discapacidad intelectual.

Después, te explicamos el proyecto que fue el origen de este libro.

Por último, te presentamos los capítulos del libro.

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

El **bienestar** es el estado de una persona en la que sus condiciones físicas y mentales le dan tranquilidad.

La psicología positiva y el bienestar

En la psicología positiva, se hacen intervenciones para conseguir la felicidad de las personas.

Además, la psicología positiva ayuda a prevenir la aparición de **trastornos de salud mental**.

La psicología positiva busca el bienestar de las personas en 2 factores:

1. Encontrar el placer y la **satisfacción** gracias a las emociones positivas.
2. Desarrollar el **potencial** verdadero de las personas.

El bienestar tiene que ver con 3 aspectos:

1. **Las características personales:**
Cómo son, cómo piensan y cómo se comportan las personas.
2. **El entorno y las circunstancias:**
Lugar en el que han nacido las personas, el momento histórico y el tipo de familia, entre otros.
3. **Actividades intencionales de las personas:**
Todo lo que una persona decide hacer, decir o pensar en su día a día.

Los **trastornos de salud mental** pueden ser, por ejemplo, dificultades para razonar, problemas de conducta y problemas para entender la realidad.

Un **placer** es algo que nos agrada, nos entretiene o nos divierte.

La **satisfacción** es la alegría o placer que siente una persona al hacer algo bien o conseguir algo.

El **potencial** de una persona es lo que puede llegar a ser en el futuro según sus capacidades intelectuales, físicas, manuales o artísticas.

A veces, las personas con discapacidad intelectual tienen dificultades, cambios de comportamiento o de estados de ánimo.

Estos problemas hacen difícil llevar una vida sana, con placeres y con oportunidades de **autorrealización**.

Hoy en día, estamos dando más importancia a la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Para lograr esta calidad de vida, es preciso la inclusión de todas las personas en la **sociedad** con la ayuda de apoyos personales.

Pero, muchas veces, los entornos y las actividades no permiten que las personas tomen decisiones.

Hoy en día, también estamos hablando de **autodeterminación** para lograr la igualdad de derechos y de libertades de las personas con discapacidad.

La autodeterminación ayuda a las personas a decidir su modo de vida y lo que quieren hacer para lograr sus objetivos.

La **autorrealización** es el logro de deseos y objetivos vitales de una persona.

También se refiere a la satisfacción y al orgullo que se siente por ello.

La **sociedad** es un grupo de personas que conviven de manera organizada, se relacionan y comparten unas normas.

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

Entonces, las personas con discapacidad pueden tener un mayor **autoconocimiento**, controlar mejor el entorno, tomar decisiones y ser autónomas, con sus preferencias y decisiones.

Este libro propone actividades positivas para promover y aumentar el bienestar de las personas con discapacidad. Con estas actividades, queremos garantizar el desarrollo de sus capacidades y de sus fortalezas, así como mejorar sus oportunidades de autorrealización, autodeterminación y autoconocimiento.

Nuestro proyecto

Entre los años 2015 y 2019, 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.

La misión de Plena inclusión Canarias es mejorar la calidad de vida de estas personas.

Esta misión tiene más importancia para las personas que también tienen trastornos de salud mental.

El **autoconocimiento** es el conocimiento de uno mismo, de lo que nos permite diferenciarnos del entorno y de otras personas.

La **psicología clínica** es la rama de la psicología que investiga los factores que afectan a la salud mental y cómo aliviar el malestar.

La **psicobiología** es la rama de la psicología que estudia la conducta humana 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 piloto 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 saber cuándo aparecen situaciones de malestar.
6. Prevenir trastornos de salud mental.
7. Desarrollar las competencias emocionales para preparar a las personas para la vida.

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

8. Planear actividades positivas para crear emociones positivas y 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 formadores en bienestar personal.

Durante los años de trabajo, trabajaron juntas para dar este taller a distintas personas con discapacidad.

Nuestro libro

Este libro es una guía de apoyo. Nace como ayuda para orientarse, planear y hacer los talleres de bienestar personal.

Tiene contenidos de teoría y varias actividades para poner en práctica lo aprendido.

El libro forma parte de un proyecto que está vivo. Esto quiere decir que es un proyecto en el que, cada día, estamos sumando nuevos conocimientos que nos ayudan a aprender.

Con este libro, queremos que muchas personas se unan a nuestro proyecto para enriquecerlo con sus conocimientos y herramientas.

Nuestro libro tiene 3 capítulos:

El **capítulo 1** es sobre la autoestima. En él, aprenderás por qué es importante tener una buena autoestima y qué son las fortalezas humanas, entre otras cosas.

El **capítulo 2** trata sobre las emociones y la inteligencia emocional. En él, aprenderás para qué sirven las emociones y algunas ideas sobre la inteligencia emocional, entre otras cosas.

Al final, tienes el **capítulo 3**. El capítulo 3 habla sobre el apoyo conductual positivo y sobre las conductas desafiantes. En él aprenderás a afrontar estas conductas.

Esperamos que este libro sea útil e interesante para todas las personas.

Por último, queremos dar las gracias a todas las personas que han participado en el proyecto:
las personas formadoras
y las personas de apoyo.

Sin ellas, este libro no hubiese sido posible.

1.
Aprendo
a quererme:
Autoestima



1.1. ¿Qué queremos con este capítulo?

En este capítulo, queremos ayudarte a cumplir 2 objetivos:

1. Aprender a saber cómo eres.
2. Quererte tal y como eres.

Primero, vamos a conocer también a nuestros compañeros y compañeras con la actividad siguiente.

Esta actividad se llama **Presentación**.

Presentación

Con esta actividad, aprenderemos a conocernos y a saber que todos y todas las personas podemos aportar cosas positivas al equipo.

Todas las personas compartiremos momentos importantes con las demás.

Para hacer esta actividad, seguiremos 3 pasos.

1. Primero, todas las personas debemos traer una foto de un momento feliz.

Presentación

Por ejemplo,
un momento feliz puede estar
en una foto con amigos de la infancia
o de la adolescencia.

2. Cada persona coge su foto
y explica las razones
por la que es importante para su vida.

Cuando termina,
coge la foto de otra persona
y pregunta de quién es.

El dueño o dueña de la foto sale,
se presenta ante los demás,
explica su momento feliz
y coge otra foto.

Hay que repetir esta actividad
hasta que todas las personas se presenten.

3. Durante las presentaciones,
el monitor o monitora
escribe las ideas más importantes
en la pizarra.

Al final, todas las personas
reflexionan en grupo
sobre lo que han compartido.
Esto ayuda a aprender que todas las personas
podemos compartir.

1.2. ¿Qué es la autoestima?

Es importante saber qué es la **autoestima** para conseguir nuestros objetivos.

Para tener una **autoestima positiva**, es decir, para conocernos y querernos como somos, hay 3 cosas importantes:

1. La autoestima a nivel corporal.
2. La autoestima a nivel social.
3. La autoestima a nivel de capacidades.



1. La autoestima corporal

La **autoestima corporal** es la opinión que tenemos de nuestro cuerpo.

Esta autoestima se refiere a cómo nos vemos cuando nos miramos en el espejo.

También incluye cómo nos sentimos con nuestro cuerpo.

Por ejemplo:
a Pablo le gusta su nariz,
y a Nereida le gusta su sonrisa cuando se mira en el espejo.

Autoestima:
Cuando nosotros nos conocemos y nos queremos como somos.

2. La autoestima social

La **autoestima social**

es la opinión que otras personas tienen de nosotros o de nosotras, si nos quieren o no.

Esas personas pueden ser nuestra familia o nuestros amigos y amigas.



Por ejemplo, a la familia de Luciana y a sus amigos y amigas les gusta de ella que siempre ayuda a los demás.

3. Nuestros logros

Nuestros logros es lo que conseguimos con las tareas o trabajos que hacemos.

Las actividades de ocio que hacemos y lo que conseguimos con ellas también son nuestros logros.

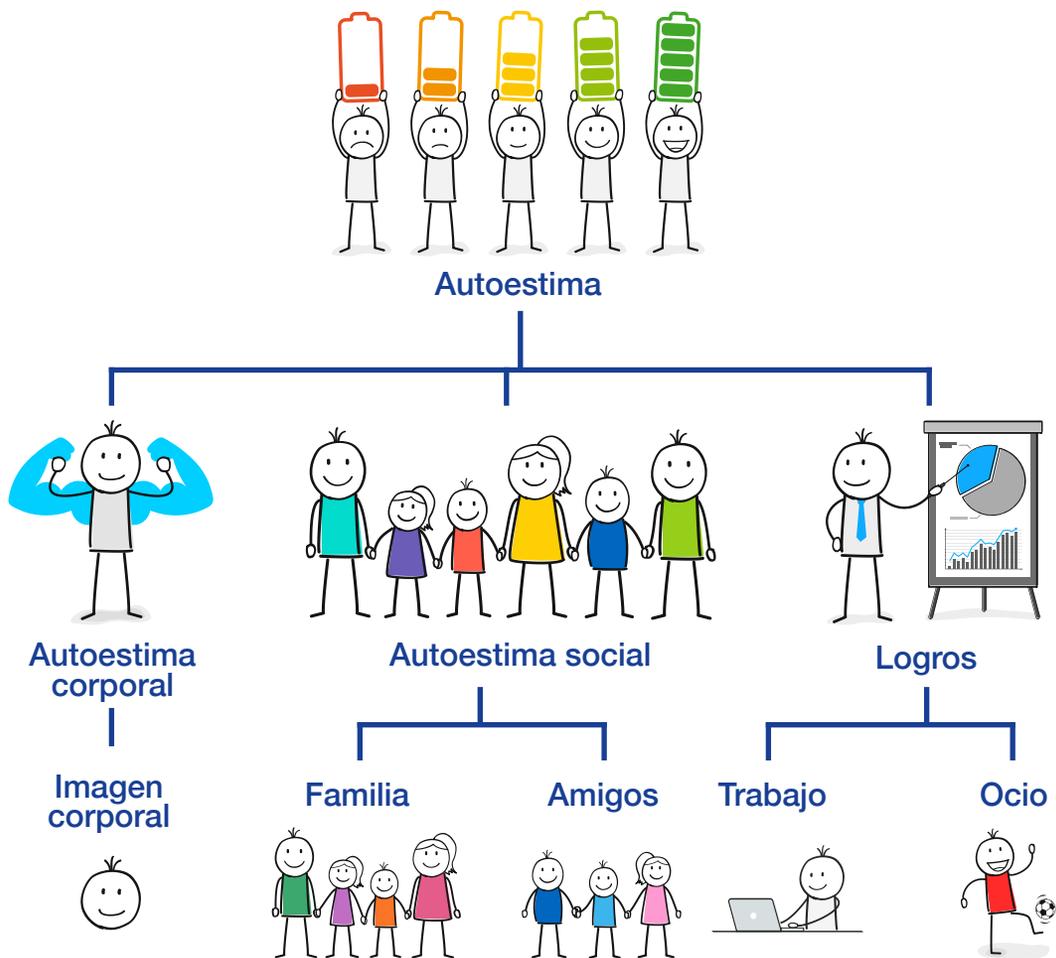
Algunos ejemplos de actividades de ocio son:

- Un torneo de fútbol de sala.
- Una competición de natación.
- Una salida por la noche.

Con las actividades de ocio, conseguimos ser felices y tener emociones positivas, como, por ejemplo, la alegría.



Este es un esquema de los **3 componentes de la autoestima**: autoestima corporal, autoestima social y logros.



Actividad: Las estrellas

Esta actividad es un juego.

Con este juego,
queremos ayudarte a pensar sobre
tus cosas buenas,
conocer las cosas buenas de los demás
y reforzar tu autoestima.

El juego tiene 5 pasos:

1. Cada persona tiene una estrella de cartulina.

Cada persona tiene que escribir
cosas buenas sobre sí misma
y responder estas preguntas:

- ¿Qué te gusta de tu cuerpo?
- ¿Qué les gusta a los demás de ti,
a tu familia y a tus amigos y amigas?
- ¿Qué se te da bien hacer?

En esta pregunta,
tienes que contestar
en qué eres bueno o buena.

Vale cualquier tarea en tu trabajo
o una actividad de ocio.

Puedes escribir tus respuestas en una
o en varias estrellas.



Actividad: Las estrellas

2. Cuando todas las personas terminen, se ponen las estrellas en la caja y se mezclan. Cada persona coge una estrella diferente de la suya.



3. Sin decir el nombre, cada persona tiene que leer o explicar lo que pone en la estrella.



4. El monitor o monitora pregunta de quién es esa estrella y la persona que escribió en la estrella dice: **Esa estrella es mía.**



5. Hay que pegar todas las estrellas en las paredes de la sala.



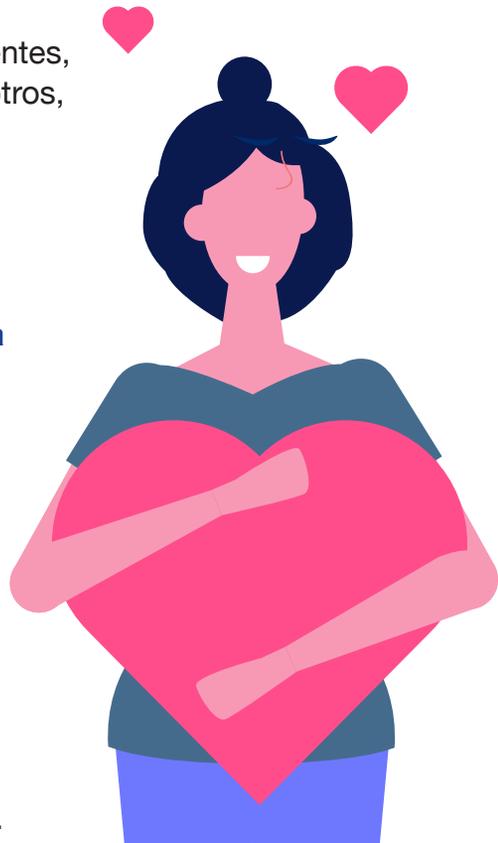
1.2.1. ¿Por qué es importante la autoestima?

Tener una **autoestima positiva**, es decir, conocernos y querernos como somos, nos ayuda a ser más felices.

Según nuestra autoestima, las decisiones que tomamos son diferentes, por ejemplo, las decisiones sobre nosotros, nuestra familia, nuestros amigos, nuestro trabajo y nuestras actividades de ocio.

Las personas con **autoestima positiva** hacen las siguientes cosas:

- Dedicar tiempo a hacer cosas que les gustan.
- Son sinceras consigo mismas y saben lo que pueden y lo que no pueden hacer.
- Saben lo que quieren y lo que necesitan y piden ayuda cuando es necesario.
- No se comparan con los demás.
- Aceptan también a las otras personas por cómo son.



1.2.2. ¿Qué podemos hacer para tener una autoestima positiva?

Tenemos que aprender a valorarnos y a reconocer nuestras cosas positivas, es decir, nuestras **cualidades**.

También hay que aprender a reconocer estas cualidades en los demás.

Tenemos que ser capaces de decir las cualidades de los demás de forma adecuada.

A veces, no es fácil reconocer las cosas positivas que tenemos y las que tienen los demás.



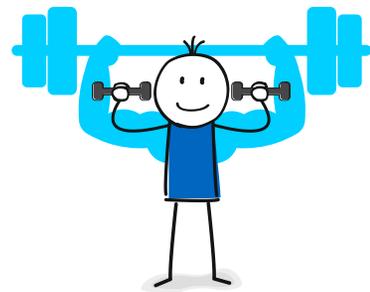
1.3. ¿Qué son las fortalezas humanas?

Todas las personas tenemos nuestras **fortalezas**.

Las fortalezas nos ayudan a ser más felices y ser mejores personas.

Conocer nuestras fortalezas es una de las formas de conocernos mejor.

En total, hay 24 fortalezas.



Estas 24 fortalezas se pueden agrupar en 6 **virtudes**:

1. Sabiduría
2. Coraje
3. Humanidad
4. Justicia
5. Templanza
6. Transcendencia



**Yo conozco
mis emociones**

1. Sabiduría

La **sabiduría** nos ayuda a comprender y a aprender cosas nuevas.

2. Coraje

El **coraje** nos ayuda a conseguir las cosas que queremos y a superar situaciones difíciles.

3. Humanidad

La humanidad nos ayuda a querer a las demás personas y a estar bien con ellas.

Una de esas fortalezas es la **inteligencia emocional**.

La inteligencia emocional es la capacidad de gestionar bien las emociones.



**Nos relacionamos
con los demás**

4. Justicia

La **justicia** hace que la vida en tu casa, tu pueblo o tu ciudad, sea más fácil y mejor para todas las personas.

5. Templanza

La **templanza** es una capacidad que nos ayuda a buscar soluciones a los problemas.

Como partes de la templanza, están el **autocontrol** y el **perdón**.

El **autocontrol** es el control de nuestros propios impulsos y de nuestras propias reacciones.

El **perdón** es dar una segunda oportunidad a una persona que ha hecho algo que no nos gusta.

6. Trascendencia

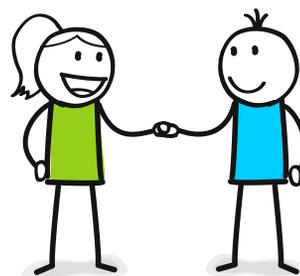
La **trascendencia** es superar barreras. La trascendencia da sentido a la vida.

Algunas de las fortalezas de la trascendencia son:

- La gratitud
- El sentido del humor

La **gratitud** es dar las gracias a las personas que nos apoyan.

El **sentido del humor** es saber tomarse bien las cosas buenas y malas que nos pasan.



Gracias



Sentido del humor

Si quieres aprender más sobre las fortalezas, hay un libro que se llama **Las fortalezas en Lectura Fácil.**

Plena inclusión Castilla y León hizo este libro.

En el libro se habla de las fortalezas en Lectura Fácil.



Actividad: Yo soy...

Con esta actividad, queremos que todas las personas sepan que tienen cualidades positivas.

1. En primer lugar, hay que repartir a cada persona la ficha que hay a continuación. En la ficha, hay que pegar una foto.

Debajo de cada columna, hay que responder a las preguntas, con nuestras palabras o dibujando nuestras cualidades positivas.

2. Cuando hayas rellenado la ficha, haz una tarjeta de presentación. Puedes presentarte con esta tarjeta después. La persona de apoyo puede ayudarte con esta tarjeta.

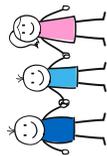
PEGA AQUÍ TU FOTO



¿Qué cosas te gustan de tu imagen personal?



¿Qué cosas le gustan a tu familia de ti?



¿Qué cosas le gustan a tus amigos y amigas de ti?



¿Qué haces bien en el trabajo o en el centro?



¿Qué actividades se te dan bien?

2.
Conozco mis
emociones:

Inteligencia emocional



2.1. ¿Qué queremos con este capítulo?

En este capítulo, queremos ayudarte a cumplir 3 objetivos:

1. Saber qué son las emociones.
2. Saber para qué sirven las emociones.
3. Saber reconocer tus emociones y expresarlas a las demás personas.

Empezamos este capítulo con una actividad.

Esta actividad se llama

Las tarjetas de las emociones.

Actividad: Las tarjetas de las emociones

Con esta actividad, queremos ayudarte a reconocer varias emociones, a proponer todas las emociones que quieras y a aprender que hay emociones que son más fáciles de expresar que otras.

Las emociones más fáciles se llaman **emociones básicas**.

Actividad: Las tarjetas de las emociones

Las emociones básicas son las siguientes:



miedo



ira



asco



alegría



tristeza

Vamos a hacer esta actividad **por parejas**.

Para hacer esta actividad, seguiremos 3 pasos.

1. Cada persona tiene una tarjeta con una imagen de las emociones.
2. Cada persona hace con su cara la emoción que aparece en la tarjeta. No se puede hablar.
3. El compañero o compañera tiene que adivinar qué emoción es.

El monitor o monitora pregunta a cada una de las parejas las emociones que han salido durante la actividad.

Después de las preguntas, todas las personas comentan las emociones en grupo.

2.2. ¿Qué son las emociones?

Las **emociones** son sensaciones en nuestro cuerpo ante determinadas situaciones, por ejemplo, la alegría y tristeza.

Las emociones aparecen por alguna razón por ejemplo, al recordar una experiencia, cuando tenemos una idea o cuando sucede algo en nuestro entorno.

Las emociones están en nuestra vida desde que nacemos.

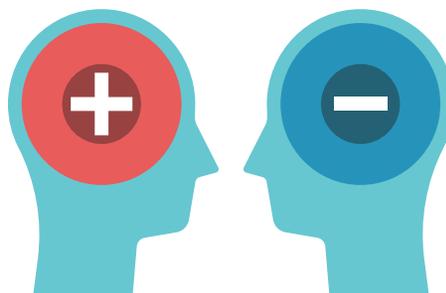
Las emociones nos ayudan a ser como somos y a relacionarnos con los demás.

Hay muchos tipos de emociones: emociones **positivas** y emociones **negativas**.

Sentimos emociones **positivas** cuando logramos algo y tenemos éxito.

Por ejemplo, cuando ganamos en un juego o en un deporte.

Sentimos emociones **negativas** cuando no conseguimos algo, cuando perdemos o cuando sentimos una amenaza.



La **tristeza** y el **miedo**
son ejemplos
de emociones negativas.

Todas las emociones son importantes,
porque todas tienen una función
y sirven para algo.

Actividad: Clases de emociones

Con esta actividad,
descubriremos qué emociones
de la actividad de las tarjetas
son positivas
y qué emociones
son negativas.

Vamos a hacer esta actividad **en grupo**.

Para hacer esta actividad,
seguiremos 2 pasos.

1. Cogemos las tarjetas
y las colocamos
en una cartulina con 2 columnas.

En una columna,
hay que poner las tarjetas
de las emociones positivas.

En la otra columna,
hay que poner las tarjetas
de las emociones negativas.

Actividad: Clases de emociones

2. En grupo, hay que poner en común varias cosas:

- Las razones por las que se coloca cada emoción en una u otra columna.
- Las emociones que pueden ser positivas y negativas a la vez.

Cuando terminamos esta actividad, el monitor o monitora recuerda lo importante que es sentir todas las emociones, ya sean positivas o negativas.

Todas las emociones tienen una función.

También hay que recordar que hay muchas emociones distintas a sentirse bien o a sentirse mal.

Tenemos que aprender a llamar a cada emoción por su nombre.

2.3. ¿Para qué sirven las emociones?

- Las emociones sirven para sentir motivación y hacer cosas.
- Las emociones sirven para relacionarnos mejor con otras personas.
- Las emociones ayudan a los demás a saber cómo nos sentimos y apoyarnos.

También nos ayudan a saber cómo se sienten las demás personas.

Cuando mostramos nuestras emociones, los demás pueden ver cómo nos sentimos.

- Las emociones sirven para adaptarnos y defendernos cuando hay cosas que no nos gustan.
- Las emociones sirven para descubrir nuestros problemas, o para descubrir que nos sentimos bien en una situación.

Estos son algunos ejemplos de para qué nos sirven las emociones:

- La **alegría** nos ayuda a relacionarnos con otras personas.

- La **ira** nos ayuda a defendernos de situaciones que no son justas, por ejemplo, de una pelea o de un insulto. A la ira también se le puede llamar **rabia**.
- La **tristeza** permite que otras personas nos apoyen cuando necesitamos ayuda.
- La **sorpresa** nos ayuda a querer conocer situaciones nuevas.
- El **miedo** nos ayuda a protegernos de los peligros.
- El **asco** nos ayuda a rechazar cosas que no nos gustan.

Conocemos estas emociones por las expresiones de la cara. A estas emociones se les llama **emociones básicas**.

En la película **Del revés**, puedes aprender muchas más cosas sobre estas emociones.

En esta película, las emociones viven en la cabeza de una niña.

Cada emoción es distinta y trabaja con las demás, en grupo.

Todas las emociones son importantes y el trabajo que hacen también lo es.



Actividad: El collage de las emociones

Un **collage** es un conjunto de imágenes o fotos sobre un tema.

Con esta actividad, vamos a aprender a identificar emociones en las fotos de las revistas.

Para hacer esta actividad, seguiremos 4 pasos.

- 1) Hacemos grupos pequeños. Cada grupo tiene revistas, tijeras, pegamento y una cartulina.
- 2) Cada grupo trabaja sobre 1 o 2 emociones básicas.
- 3) Cada persona recorta fotos de las revistas. Las fotos tienen que ser de personas o cosas que expresan 1 o 2 emociones básicas.

Recortamos las fotos y las pegamos en la cartulina.

- 4) En el grupo grande, explicamos qué emoción es, cómo se expresa y vemos las reacciones de las personas a las fotos.

2.4. Otras emociones

Además de las emociones sobre las que has leído en el anterior apartado, hay otras emociones que son más difíciles de reconocer.

A continuación, explicaremos algunos ejemplos de estas emociones.



1) Vergüenza

Cuando sentimos **vergüenza**, nos sentimos incómodos e incómodas. A veces, también sentimos vergüenza por timidez.

Con la vergüenza, las mejillas se ponen rojas.

Sentimos vergüenza cuando otra persona nos dice algo que no nos gusta y nos ofende.



También sentimos vergüenza cuando tenemos miedo de hacer el ridículo o cuando alguien nos dice una cosa positiva.

Un ejemplo de cosa positiva que una persona puede decirnos es un halago.

Hoy estás muy guapo

Hoy estás muy guapa

2) Aburrimiento

El **aburrimiento** es una sensación de cansancio. El aburrimiento es un fastidio.

Nos aburrimos cuando hay cosas que no son divertidas o cuando no hay nada para distraerse.



3) Celos

A veces, los **celos** aparecen cuando creemos que una persona especial para nosotros o nosotras quiere más a otra persona, prefiere estar con ella, o le hace más caso.



4) Desprecio

El **desprecio**

es no querer una cosa
o no querer a una persona.

El desprecio es rechazo.

También, hay desprecio
cuando se le falta el respeto
a una persona.



5) Enamoramiento

Estamos enamorados
cuando sentimos amor
o atracción sexual por otra persona.



6) Placer

El placer es una sensación positiva.

Sentimos placer
cuando hacemos una actividad
para satisfacer una necesidad.

Por ejemplo:

- Cuando tenemos sed,
beber agua da placer.
- Cuando estamos muy cansados
y dormimos mucho,
sentimos placer.



- Cuando queremos sentirnos unidos en la intimidad con nuestra pareja, sentimos placer.
- Cuando estamos aburridos y nos ponemos a jugar o a hablar con otra persona, nos divertimos. Eso también es placer.

Sentimos placer cuando comemos una comida que nos gusta, descansamos bien, estamos con una persona querida o nos divertimos.

7) Culpa

Sentirse culpable es sentirse responsable de algo negativo que ha pasado.

Por ejemplo, podemos sentirnos culpables si decimos algo negativo a un amigo o una amiga durante una pelea.



8) Preocupación

Cuando sentimos preocupación, no somos felices.

Con la preocupación, sentimos intranquilidad, inquietud o miedo por una situación difícil o por un problema.



2.5. La inteligencia emocional

Como vimos en el capítulo 1, la **inteligencia emocional** es una fortaleza que pertenece a la virtud de la humanidad.

La **inteligencia emocional** es darte cuenta de tus emociones y de las emociones de las demás personas.

También es expresar tus emociones y saber responder ante las emociones de las demás personas.

Estas personas pueden ser, por ejemplo, tus amigos o amigas y tu familia.

La inteligencia emocional es también saber comportarte en diferentes lugares.

¿Cómo podemos expresar nuestras emociones de forma correcta?

¿Cómo podemos reconocer las emociones de las demás personas de forma correcta?

En el siguiente cuadro hay algunas ideas para desarrollar la inteligencia emocional.

Ideas para la inteligencia emocional

¿Cómo podemos expresar nuestras emociones de forma correcta?

- Sé claro y directo.
- Llama a cada emoción por su nombre.
Por ejemplo, si te preguntan **¿Cómo te sientes?**
Di el nombre de la emoción: es mejor decir **me siento triste** o **me siento feliz** que decir **estoy bien** o **estoy mal**.
- Busca el momento y el lugar oportunos.
- No acuses a la otra persona.
- Mantén la calma.
- No seas agresivo o agresiva.
- No ofendas a nadie.

¿Cómo podemos reconocer las emociones de las demás personas de forma correcta?

- Escucha atentamente, sin distraerte.
- Mira a los ojos a la persona que te habla.
- Acepta lo que te dicen.
- Céntrate en lo que ha pasado.
- Expresa las emociones cuando te dicen algo que no te gusta.

Actividad: El dominó de las emociones

Con esta actividad,
vamos a identificar emociones.

Puedes hacer esta actividad
en casa o en el centro
al principio de cada sesión.

La actividad es como un juego de dominó.
Podemos jugar a este dominó
en parejas o en grupos de 4 personas.

Podemos jugar al dominó
con fichas que son imagen con imagen
o con fichas que son imagen con texto.

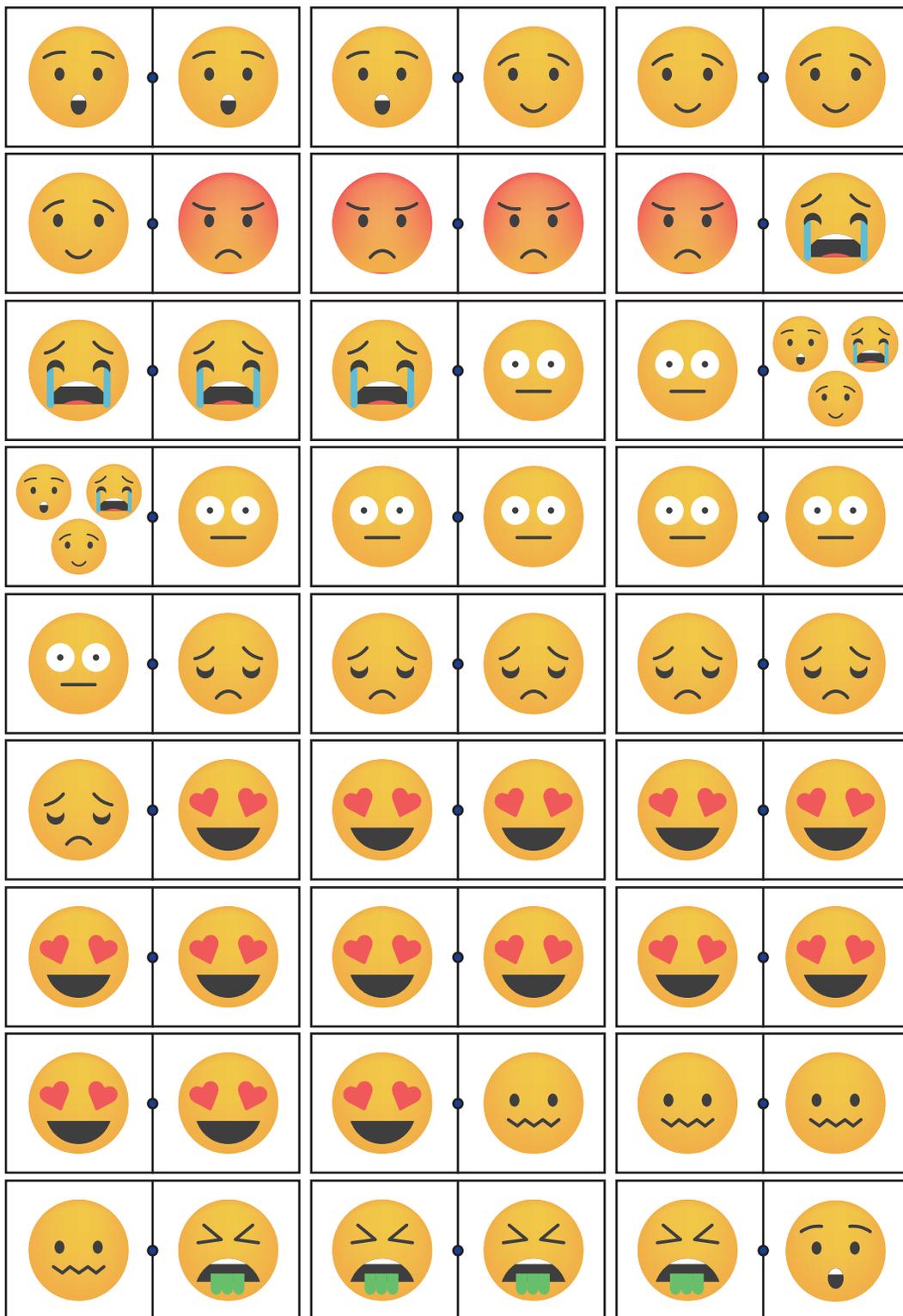
Para jugar,
hay que seguir estas instrucciones:

1. Baraja las fichas de dominó.
2. Pon las fichas boca abajo sobre la mesa
y muévelas con las manos.

Ten cuidado porque las fichas se pueden caer.

3. Reparte 7 fichas a cada jugador.
4. Se sale con una ficha doble,
con 2 imágenes iguales.
5. Cada jugador añade fichas
para hacer coincidir las imágenes
o el texto de las emociones.

Emociones (imagen-imagen)



Emociones (imagen-texto)

	• Sorpresa		• Alegría		• Alegría
	• Ira		• Ira		• Tristeza
	• Tristeza		• Miedo		• Emociones
	• Miedo		• Miedo		• Miedo
	• Vergüenza		• Vergüenza		• Vergüenza
	• Enamoramiento		• Enamoramiento		• Enamoramiento
	• Enamoramiento		• Enamoramiento		• Enamoramiento
	• Enamoramiento		• Nervioso		• Nervioso
	• Asco		• Asco		• Sorpresa

Actividad: El diario de las emociones

Con esta actividad, vamos a trabajar la expresión de las emociones.

Aprenderemos a reforzar el hábito de compartir y aprenderemos las emociones.

Para hacer esta actividad, seguiremos 3 pasos.

1. En casa o en el centro, busca un momento para anotar cómo te has sentido durante el día y apúntalo en la ficha que hay tras esta actividad.
2. Hay que identificarse con alguna de las emociones de las imágenes. Señala la emoción. Si no hay imagen, puedes incluir una emoción nueva.
3. Cuando acabes, escribe las razones por las que te has sentido así, cómo has expresado las emociones y la reacción de los demás.

Este diario puedes hacerlo en soledad o con otra persona para afianzar tu seguridad emocional y tener unos lazos afectivos más fuertes.

Nombre:

Fecha:



Alegría



Ira



Triste



Sorprendido



Miedo



Asco



Enamorado/a



Preocupado



Vergüenza



Desprecio



Aburrimiento



Culpa

Otras emociones:

Hoy me he sentido:

Porque:

3.
Resuelvo mis
problemas:

El apoyo conductual positivo



3.1. ¿Qué queremos con este capítulo?

En este capítulo, queremos ayudarte a cumplir 3 objetivos:

1. Saber qué es una conducta desafiante y aprender sobre estas conductas.
2. Saber cómo es una conducta desafiante.
3. Aprender a resolver una conducta desafiante.

3.2. Las conductas desafiantes

En este apartado, te ofrecemos información sobre lo que son las conductas desafiantes cómo son, qué mensajes buscan expresar y las razones por las que las personas a veces tienen este tipo de conductas.

La **conducta** es la manera de comportarse de una persona en una situación social o en su relación con otras personas.

3.2.1. ¿Qué es una conducta desafiante?

Una **conducta desafiante** es un comportamiento peligroso que nos pone en riesgo a nosotros o a nosotras y también a otras personas.

Usamos muchos nombres para las conductas desafiantes.

Algunos de estos nombres son:

- Conducta problema.
- Alteración de la conducta.
- Trastorno de la conducta.

Usamos las palabras **problema**, **alteración** y **trastorno** para hablar de cambios y dificultades que hacen daño a todas las personas y a nosotros mismos.

Las **conductas desafiantes** son desafíos para los profesionales, para los familiares y para nosotros mismos.

Todas las personas tenemos que crear entornos y servicios para evitar las conductas desafiantes.



3.2.2. ¿Cómo es una conducta desafiante?

Una **conducta desafiante** tiene 3 rasgos principales:

1. Intensidad:

Una conducta desafiante puede ser más o menos grave.

2. Frecuencia:

La **frecuencia** es la cantidad de veces que hay una conducta desafiante.

3. Duración:

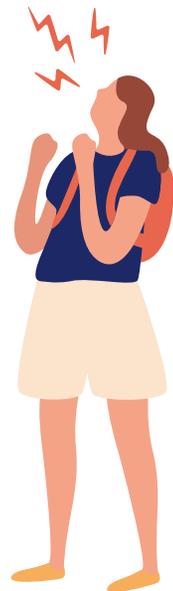
La **duración** es el tiempo que dura una conducta desafiante.

Un ejemplo en el que la duración tiene importancia en una conducta desafiante es el siguiente:

Una persona puede gritar cuando está angustiada.

Aunque esta conducta no hace daño a nadie, si la persona grita 20 veces al día o grita solo 1 vez durante varias horas, tiene una conducta desafiante.

La conducta desafiante de esta persona tiene una **intensidad baja**, pero la **frecuencia** y la **duración** de sus gritos es **alta**.



3.2.3. ¿Para qué sirven las conductas desafiantes?

Todas las conductas desafiantes sirven para comunicar mensajes.

A continuación, tienes algunos mensajes en azul y unos ejemplos de conducta desafiante en negro.

1. Mensaje: Conseguir lo que queremos

Conducta desafiante:

Morderse la mano para pedir comida.

2. Mensaje: No hacer algo que no nos gusta

Conducta desafiante:

Pegar a un compañero o una compañera para salir de un taller.

3. Mensaje: Llamar la atención

Conducta desafiante:

Gritar para que alguien venga a vernos.

4. Mensaje: Aburrimiento

Conducta desafiante:

Romper un objeto porque no sabemos qué hacer.

3.2.4. ¿Por qué tenemos conductas desafiantes?

Todas las personas podemos tener conductas desafiantes.

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen más conductas desafiantes que otras personas.

Esto se debe a varias causas:

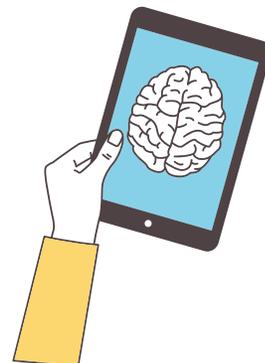
Las causas biológicas son las causas de nuestro cuerpo y de nuestra salud.

Algunos ejemplos de **causas biológicas** son los siguientes:

- Epilepsia, que es una enfermedad en la que algunas personas tienen ataques.
- Problemas de salud mental y otros problemas médicos.
- Las medicinas que tomamos.

Las **causas psicológicas** son, por ejemplo:

- Baja autoestima, es decir, cuando tenemos una mala imagen de nosotros mismos.



- Dificultades para manejar emociones.
- No saber cómo hacer una tarea.
- Dificultades para relacionarnos con otras personas.

Las **causas ambientales** están en nuestro entorno.

Estos son algunos ejemplos:

- No tener la ayuda que necesitas.
- Abuso o violencia.
- Estrés de los profesionales y estrés de las familias.
Sentimos estrés cuando estamos agobiados.



Las situaciones de nuestra vida también son **causas ambientales**.

Algunos ejemplos de estas causas son los siguientes:

- Un familiar se pone enfermo.
- Hay cambios en nuestro entorno.
- Tenemos muchas actividades.
- Tenemos actividades difíciles.
- No nos gusta cómo nos mira la gente.

Actividad: Estudiamos situaciones diferentes

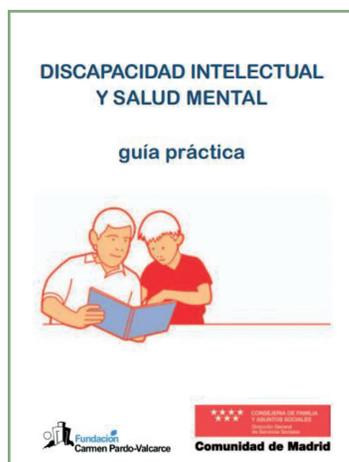
Con esta actividad, vamos a trabajar sobre las conductas desafiantes con la ayuda de algunos ejemplos.

1. En grupo, leemos una historia sobre personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y problemas de conducta.

Les pedimos leer la historia y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué le pasa a cada chico o chica?
- ¿Qué personas le ayudan?
- ¿Qué ha hecho para estar mejor?
- ¿Te ha pasado algo parecido?

Puedes leer historias útiles e interesantes en el libro con nombre **Discapacidad intelectual y salud mental. Guía práctica.**



Actividad: Estudiamos situaciones diferentes

Puedes descargar el libro de Internet. Está en la página web del **Servicio de Información sobre Discapacidad**, de la Universidad de Salamanca, del Instituto Universitario de Integración en la Comunidad y de la Consejería de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

La dirección de esta página web es **<https://sid.usal.es>**

Escribe el nombre del libro en el buscador y aparecerá.

2. Cuando terminemos las preguntas, hay que ponerlas en común, es decir, hablar sobre ellas.

Después, hay que relacionar nuestras respuestas con las conductas desafiantes, con los apoyos o ayudas y con las personas que nos ayudan.

Por último, empezaremos a hablar sobre el **apoyo conductual positivo**.

3.3. El apoyo conductual positivo y cómo resolver nuestros problemas

El **apoyo conductual positivo**

quiere ayudar a las personas con discapacidad a no tener conductas desafiantes.

La palabra **conductual** viene de **conducta**.

El apoyo conductual positivo es una forma de trabajar que respeta los derechos de las personas y ayuda a que todas las personas sepan lo que es una conducta desafiante.

También ayuda a aprender lo que se puede hacer ante una conducta desafiante.

Gracias al apoyo conductual positivo:

- Los profesionales y los familiares nos conocen mejor.
- Saben qué necesitamos.
- Saben qué ayudas o apoyos nos hacen falta para que tengamos menos conductas desafiantes y una vida mejor.

3.3.1. ¿Cómo funciona el apoyo conductual positivo?

Para acabar con nuestras conductas desafiantes con el apoyo conductual positivo, hay que hacer 2 cosas:

1. Evaluar la conducta desafiante.
2. Buscar soluciones para la conducta desafiante.

1. Evaluar la conducta desafiante

Evaluar la conducta es estudiarla, y ver si es buena o mala para ti y para tu entorno, es decir, si es una conducta desafiante o si no lo es.

Primero, hay que conocer tu conducta desafiante. Para ello, pide ayuda a una persona importante en tu vida, por ejemplo, un familiar o un amigo.

Juntos, hay que estudiar los **antecedentes** de la conducta desafiante. Los antecedentes son lo que pasa **antes** de la conducta desafiante.

Algunos ejemplos de antecedentes son:

- Tener frío.
- Tener hambre.
- Tener calor.
- Sentir molestias por el ruido.
- Sentir dolor.

También hay que estudiar los **consecuentes** de la conducta desafiante. Los consecuentes son lo que pasa **después** de la conducta desafiante.

Algunos ejemplos de consecuentes son:

- Me dejan solo.
- Me hacen compañía.
- Me dan lo que quiero.

Conocer los antecedentes y los consecuentes de nuestras conductas desafiantes puede durar mucho tiempo.

Por ejemplo, puede durar varios meses.

Para conocer bien nuestras conductas desafiantes, hay que hacer muchos **registros**. Un registro es un diario.

En este diario hay que escribir:

- Fecha.
- Lugar.
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Qué ha pasado antes?
- ¿Qué ha pasado después?
- ¿Qué ha hecho que me sienta mejor?

A continuación, te enseñamos un **ejemplo de registro**.

Ejemplo de registro

Nombre:

Fecha:



¿Qué ha pasado antes?

¿Qué ha pasado?

¿Qué ha pasado después?

¿Qué ha hecho que me sienta mejor?

2. Buscar soluciones para la conducta desafiante

Cuando ya conocemos la conducta desafiante, hacemos un plan para **buscar soluciones**.

Este plan tiene 3 partes que nos ayudan.

Las 3 partes son:

- La **prevención primaria**.
- La **prevención secundaria**.
- Las **estrategias reactivas**.

Antes de explicarlas, vamos a explicar algunas palabras que son difíciles de entender:

- **Prevención** viene de **prevenir**.
Prevenir es intentar evitar un daño o molestia antes de que pase.
Por ejemplo:
los trabajadores de una fábrica tienen que vestirse con ropa de trabajo para **prevenir** accidentes.
- Una **estrategia** es una manera de hacer algo para conseguir lo que queremos.
Por ejemplo:
un profesor piensa en estrategias para enseñar Matemáticas en el colegio.

Una **estrategia reactiva** es una medida que tomamos cuando aparece la conducta desafiante.

Estas son las **3 partes del plan**:

1. Prevención primaria

La **prevención primaria** es la parte más importante del plan. Es lo que hacemos para mejorar nuestras vidas y evitar conductas desafiantes.

Por eso, en la prevención primaria es donde más estrategias se utilizan.

2. Prevención secundaria

En la **prevención secundaria**, están las herramientas que nos ayudan a sentir más tranquilidad cuando empezamos a sentirnos inquietos o nerviosos.

Las herramientas de la prevención secundaria nos ayudan a calmarnos, a distraernos y a solucionar el problema sin tener conductas desafiantes.

3. Estrategias reactivas

En la parte de **estrategias reactivas**, hay que poner qué hacer cuando tenemos una conducta desafiante, para que todas las personas estemos seguras.

Con las estrategias reactivas, protegemos a las personas que tienen una conducta desafiante y a su entorno.

Llamamos **intervención reactiva** a esta parte del plan.

Actividad: Hacemos nuestro plan

Con esta actividad, vamos a imaginar y a hacer un plan en 3 etapas.

Para hacer este plan, necesitamos **cartulina verde, amarilla y roja**.

- La **cartulina verde** es para la **prevención primaria**.
- La **cartulina amarilla** es para la **prevención secundaria**.
- La **cartulina roja** es para las **estrategias reactivas**.

Necesitamos hojas con **estrategias**, esto es, maneras de actuar con soluciones posibles.

Te damos algunos ejemplos en este capítulo, pero puedes usar otros.

También necesitamos pegamento y tijeras.



Actividad: Hacemos nuestro plan

En esta actividad, hay que seguir los siguientes pasos:

1. Explicamos el plan.
2. Nos dividimos en pequeños grupos.
En estos grupos, hay que hacer un plan.
 - Hay que poner una estrategia en cada cartulina.
 - Si son **primarias**, **secundarias** y **reactivas**, usamos cartulinas de colores diferentes.
3. Ponemos el plan en común y hablamos sobre las dudas que tenemos.

Enseñar a reconocer y expresar emociones



Aprender a valorarnos positivamente



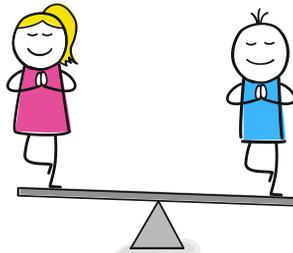
Conocer el estado de salud, vista, oído, salud mental



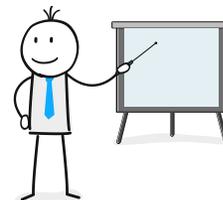
Usar agendas con imágenes para prevenir y ordenar



Relajación



Formación para los profesionales y familiares para mejorar su trabajo



**Medicinas
de urgencia**



**Usar varios modos
de comunicación**



**Aula sin ruido,
ni mucho calor
y ni mucho frío**



**Hacer actividades
que nos gustan
y que son importantes
para nosotros
y nosotras,
por ejemplo, gimnasio,
fútbol y trabajo**



**Distraernos de lo que
nos pone nerviosos**



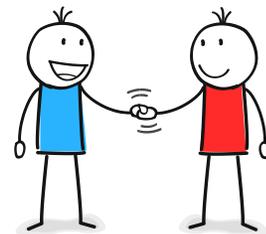
Animar



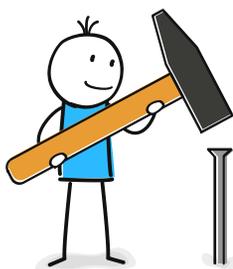
Poder elegir



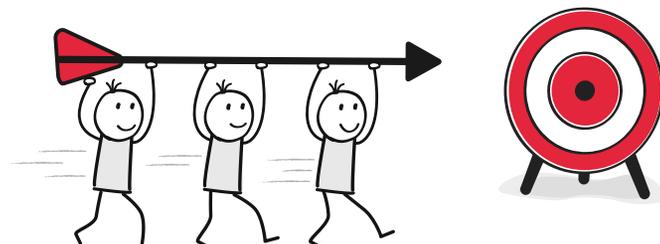
No ignorar



**No hacer actividades
muy fáciles
ni actividades
muy difíciles**



**Tener oportunidades para nuestro día a día
con las ayudas necesarias**



3.4. ¿Qué podemos hacer para sentirnos bien?

Si tenemos un problema, tenemos que buscar el apoyo de las personas que puedan ayudarnos.

Estas personas pueden ser, por ejemplo, familiares, amigos o médicos.

Estas personas pueden ayudarnos a:

1. Entender lo que nos pasa.
2. Hacer los registros.
3. Hacer un plan.
4. Compartir el plan con las personas que puedan ayudarnos.

1. Aprendo a quererme:
Autoestima
2. Conozco mis emociones:
Inteligencia emocional
3. Resuelvo mis problemas:
El apoyo conductual positivo

