

## OBJETIVOS DEL TALLER DE HABILIDADES SOCIALES PARA DISCAPACIDAD INTELECTUAL



- Adquirir habilidades sociales: El adecuado uso de las habilidades sociales lleva al usuario con discapacidad a resolver los problemas cotidianos de una manera más eficaz y adecuada: pedir ayuda, denegarla cuando así lo desean, decir que no, explicar cómo se sienten.
- Mejorar la comunicación con el entorno más inmediato: mejorar sus habilidades de comunicación con su entorno, aumentando así la capacidad de resolución de problemas y, con ello su autoestima y su autoconcepto.
- Potenciar el uso de estrategias cognitivas: esta herramienta puede ayudarles a poner en marcha estrategias de resolución de problemas sean estos de índole social, o personal (pensamientos negativos, ideas destructivas respecto de su propia valía, agresividad con el entorno).
- Mejorar la autoestima: al resolver de manera más eficaz las situaciones cotidianas mejora su autoestima.
- Facilitar su independencia.
- Identificar y modificar las ideas irracionales que acompañan a la persona ante situaciones (personales y sociales) que le dificultan una resolución adecuada de dicha situación, generándole sentimientos de incapacidad, y ayudarles a modificarlas por ideas más racionales y adecuadas.
- Mejorar su salud mental: consecuentemente, y de manera directa el trabajo de las habilidades sociales lleva a la disminución de problemas psicosomáticos (si el usuario tiene un estilo de interacción social pasivo)

o a la disminución de los problemas sociales (si el usuario tiene un estilo más agresivo con su entorno).

- Aprender a identificar y a expresar sus sentimientos, tanto positivos (elogios, contacto físico...), como negativos (hacer críticas, decir que no...): de una manera clara, sencilla y eficaz.

- Capacidad para percibir y comprender el punto de vista de los demás. Se trata de buscar la superación del egocentrismo, tan común entre estos chicos y chicas, teniendo en cuenta a las otras personas.

- Aceptación adecuada de las críticas, como medio de mejora personal, pues partiendo de la opinión de otros, y de la reflexión sobre ella, se puede llegar a una autocrítica constructiva y realista.

- Comportamiento democrático en situaciones de grupo, mostrando un espíritu colaborador y participativo.

- Habilidad para pedir la información que precise, cuando se encuentre en una situación imprevista o desconocida.

- Participación en sesiones de grupo-clase, siguiendo las normas básicas de interacción: pedir la palabra, escuchar atenta y activamente sin interrumpir, respetar los turnos de intervención, etc.

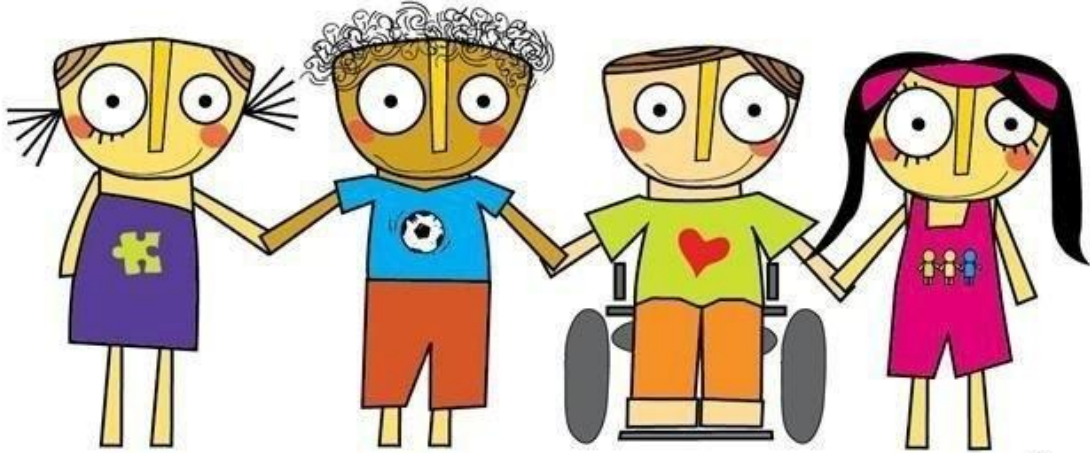
- Percepción de las interacciones sociales desde diferentes perspectivas. La representación de papeles se utilizará para que perciban las distintas situaciones de relación interpersonal desde los distintos puntos de vista de cada uno de los actores (el que pide prestado y el que presta, el que hace una crítica y el que la recibe).

- Se prestará especial atención a los saludos y despedidas en todas las situaciones y a la utilización de "por favor" y de "gracias" cuando se solicita algo.

- Autopercepción y percepción en los demás de los elementos fundamentales del lenguaje corporal: distancia interpersonal, postura correcta, mirada dirigida hacia la cara, sonrisa.

## CONTENIDOS

# Cuestión de Actitud



habilidades diferentes ¡Nuestra fuerza!

Habilidades Sociales	Características propias de las personas con Síndrome de Down	Recomendaciones de manejo
Son dependientes del contexto (conductas adecuadas en un contexto, pueden no serlo en otro)	Especial dificultad en ajustes de contexto (Ej. besar a un familiar vs. a un desconocido).	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enseñarles conductas que sean adecuadas en todos los contextos donde puedan desenvolverse.</li><li>- En contexto distintos practicar la misma habilidad (Ej. saludar al llegar a la casa pero también hacerlo al llegar al colegio)</li></ul>
Varían a lo largo de la vida	Las habilidades aprendidas tienden a rigidizarse y presentan mayor dificultad para los cambios. Por otro lado el entorno identifica a estos individuos como "niños eternos" y tampoco permite avances.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Buscar el desarrollo de ciertas conductas acorde a la edad de la persona: preguntar por relaciones de pareja, insertar en discusiones políticas, etc.</li><li>- Ajustar lenguaje y ropa: evitar vestir en forma infantilizada y promover un lenguaje socialmente adecuado (Ej.: ¿puedo pasar a baño? vs "quiero pipi")</li><li>- Fomentar intereses según ciclo vital (ej. evitar regalar música infantil a adolescentes)</li></ul>

- Me conozco.
- Expresar los sentimientos.
- Ponte en mi lugar.

- Solucionar dificultades.
- ¡Así se habla!.
- El poder de los gestos.
- Saber decir no.
- Me quejo correctamente.
- Cómo elogiar y recibir elogio

### Conozco y defiendo mis derechos

NUESTROS IDEALES	LO QUE REALMENTE HACEMOS
Mi hijo debe ser independiente	Le dirigimos, le mandamos o hacemos el trabajo por él.
Mi hijo debe ser responsable	Desconfiamos de sus posibilidades. No le dejamos tener responsabilidades. Le ayudamos con cosas que él puede hacer solo.
Mi hijo debe ser respetuoso y cortés.	Hablamos de él a sus espaldas, lo criticamos incluso en su presencia. Lo sermoneamos y lo castigamos.
Mi hijo debe confiar en sí mismo	Apenas lo felicitamos por sus éxitos. Nos fijamos con frecuencia en sus errores.
Mi hijo debe preocuparse por los demás	Demostramos poca preocupación por él cuando lo reprimimos o avergonzamos.
Mi hijo debe sentirse seguro de sí mismo y feliz consigo mismo	Hacemos demasiado por él, lo que implica que lo consideramos incapaz. Impedimos que haga cosas con cierta dificultad. No le enfrentamos a retos.
Mi hijo debe quererme	Demandamos su afecto en ocasiones, pero en otras lo rechazamos si estamos muy ocupados