

Desarrollo de Habilidades para la Vida Diaria en escolares con necesidades educativas especiales de 6 a 18 años

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Autoconocimiento y autoaceptación

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes mayores de 17 años y tiene como objetivo promover el autoconocimiento y la autoaceptación a través de experiencias prácticas y reflexivas. Durante tres semanas, los alumnos identificarán sus necesidades de apoyo, aprenderán a expresarlas con claridad y a gestionar recursos tanto personales como comunitarios. La estructura del curso se apoya en tres unidades centrales: Unidad 1 – Mapa de Apoyos, donde se identifican necesidades de apoyo y se dibuja un mapa de quién puede ayudar y cómo contactarlos; Unidad 2 – Guía de Solicitud de Apoyo, que implica elaborar una guía paso a paso para pedir ayuda a docentes y familiares, con frases modelo; Unidad 3 – Contactos y Servicio Comunitario, que propone investigación y una presentación breve sobre recursos disponibles en la comunidad y cómo solicitarlos. Los aprendizajes clave incluyen el conocimiento de redes de apoyo y la comunicación de necesidades, la autonomía para pedir ayuda y la claridad en la expresión, y el uso responsable de recursos externos. La evaluación de los objetivos de aprendizaje contempla la capacidad para identificar apoyos y expresarlos de forma escrita o verbal, la utilidad práctica de la Guía de Solicitud de Apoyo y la demostración de conocimiento de recursos comunitarios. En conjunto, estas actividades buscan fortalecer la seguridad personal, la empatía y la responsabilidad social, fomentando habilidades transferibles para la vida diaria y situaciones reales.

Competencias

- Autoconocimiento y autoestima: identificar emociones, fortalezas y límites y reflexionar sobre ellos para fortalecer la salud emocional.
- Comunicación de necesidades y redes de apoyo: reconocer a quién acudir y expresar necesidades de forma escrita y verbal de manera clara y respetuosa.
- Investigación y uso de recursos comunitarios: localizar, evaluar y solicitar recursos disponibles en la comunidad.
- Autonomía y gestión de recursos: planificar y ejecutar acciones de solicitud de apoyo con guía y modelos.
- Colaboración y responsabilidad social: trabajar con otros y usar recursos de manera ética y responsable.
- Reflexión y bienestar: integrar aprendizajes para mejorar el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

Requerimientos

- Participación activa y puntual en las tres unidades y actividades centrales.
- Elaboración y entrega de los productos: Mapa de Apoyos, Guía de Solicitud de Apoyo y una breve presentación sobre recursos comunitarios.

- Trabajo individual y/o colaborativo según lo requiera cada actividad, con evidencia de reflexión personal.
- Acceso a internet y herramientas básicas de procesamiento de texto y presentaciones para realizar y compartir material.
- Compromiso de confidencialidad y respeto hacia las experiencias personales de los compañeros.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de Fortalezas y Áreas de Mejora en la Vida Diaria

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y describir al menos tres fortalezas personales vinculadas a la vida diaria (p. ej., higiene, organización, comunicación).
- Identificar al menos tres áreas de mejora y posibles estrategias para su desarrollo.
- Explicar de forma simple cómo estas fortalezas y áreas influyen en las decisiones y la autonomía diaria.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Autoconocimiento y su impacto en la vida diaria. Descripción corta sobre cómo conocerse mejora la autonomía.
2. **Tema 2:** Fortalezas personales en hábitos diarios. Descripción corta sobre habilidades útiles en higiene y organización.
3. **Tema 3:** Áreas de mejora y estrategias simples. Descripción corta sobre identificar mejoras y plan de acción sencillo.

Unidad 2: Unidad 2: Expresión de preferencias y necesidades de apoyo personal en convivencia, estudio y comunicación

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones de convivencia y estudio que requieren apoyo y límites personales.
- Practicar la expresión de preferencias y límites de forma clara y respetuosa.
- Proponer y practicar formas de pedir apoyo a docentes y familias.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Formas de expresar preferencias y límites. Descripción corta sobre lenguaje claro y lenguaje corporal.
2. **Tema 2:** Comunicación para pedir apoyo. Descripción corta sobre canales y pasos simples.
3. **Tema 3:** Contextos de convivencia y estudio. Descripción corta sobre situaciones cotidianas y su manejo de límites.

Unidad 3: Unidad 3: Plan personal de metas de vida diaria

Objetivos de Aprendizaje

- Definir metas simples y alcanzables en higiene, vestimenta, organización y manejo del tiempo.
- Crear un plan de acciones con plazos y indicadores de progreso.
- Presentar el plan a docentes o familiares y recibir retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definición de metas simples y realistas. Descripción corta sobre objetivos diarios y semanales.
2. **Tema 2:** Planificación diaria y organización del espacio. Descripción corta sobre rutinas y distribución del entorno.
3. **Tema 3:** Seguimiento y ajustes del plan. Descripción corta sobre revisión de progreso y ajustes.

Unidad 4: Unidad 4: Rutinas básicas de autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar rutinas diarias necesarias para el autocuidado.
- Practicar y registrar la ejecución de cada rutina, observando progresos.
- Solicitar apoyo cuando sea necesario y reducir dependencias en tareas básicas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Higiene personal y hábitos saludables. Descripción corta sobre lavado, cuidado bucal y aseo.
2. **Tema 2:** Alimentación y descanso. Descripción corta sobre horarios, opciones saludables y descanso adecuado.
3. **Tema 3:** Vestimenta adecuada y organización del guardarropa. Descripción corta sobre elección de ropa, prendas adecuadas y orden.

Unidad 5: Unidad 5: Regulación emocional en tareas diarias

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones que aparecen durante la ejecución de tareas diarias.
- Aplicar técnicas simples de regulación (respiración, pausas, reencuadre) en situaciones desafiantes.
- Evaluar qué estrategias funcionan mejor y cuándo pedir apoyo emocional.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Identificación de emociones en tareas diarias. Descripción corta sobre reconocimiento emocional.
2. **Tema 2:** Estrategias de regulación emocional. Descripción corta sobre técnicas simples y su aplicación.
3. **Tema 3:** Manejo de situaciones estresantes y búsqueda de apoyo. Descripción corta sobre cuándo y a quién acudir.

Unidad 6: Unidad 6: Toma de decisiones y resolución de problemas prácticos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar problemas prácticos cotidianos y posibles soluciones.
- Evaluar opciones desde criterios simples (seguridad, beneficio, coste).
- Tomar decisiones y ejecutar acciones de forma autónoma o con apoyo mínimo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Pasos simples para tomar decisiones. Descripción corta sobre identificar problema, opciones y criterios.
2. **Tema 2:** Evaluación de opciones en situaciones cotidianas. Descripción corta sobre pros/contras y consecuencias.
3. **Tema 3:** Seguridad y ética en decisiones. Descripción corta sobre límites y responsabilidad personal.

Unidad 7: Unidad 7: Autoaceptación y resiliencia ante errores, críticas o diferencias

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones y pensamientos ante errores o críticas.
- Practicar respuestas positivas y estrategias de afrontamiento.
- Reflexionar sobre diferencias y construir una visión de sí mismo más resiliente.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Autoaceptación y construcción de identidad. Descripción corta sobre valorar diferencias y errores como oportunidades de aprendizaje.
2. **Tema 2:** Estrategias de resiliencia. Descripción corta sobre reencuadre, apoyo y autoafirmación.
3. **Tema 3:** Manejo de críticas y feedback. Descripción corta sobre respuestas constructivas y autocompasión.

Unidad 8: Unidad 8: Identificar y comunicar necesidades de apoyo a docentes, familiares y servicios comunitarios

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar qué apoyos son necesarios en distintos contextos (escuela, familia, comunidad).
- Explicar y demostrar las formas adecuadas de solicitar apoyo.
- Conocer y utilizar canales de comunicación con docentes, familiares y servicios comunitarios.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Identificación de apoyos necesarios. Descripción corta sobre apoyo emocional, académico y práctico.
2. **Tema 2:** Canales y métodos de solicitud de apoyo. Descripción corta sobre comunicación efectiva y registros.
3. **Tema 3:** Servicios comunitarios y redes de apoyo. Descripción corta sobre servicios disponibles y cómo acceder a ellos.