

**MEMORIA ACTIVIDADES**

**Cofoil**

**APADEMA**

**2022**

## GRUPO 1

### 1. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

#### HABILIDADES COGNITIVAS:

- **Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: Reforzar y consolidar las habilidades adquiridas tanto en la comunicación oral como en el lenguaje escrito.

Actividad: Las usuarias realizan fichas de refuerzo de los conceptos desarrollados en la programación. Hemos completado el trabajo con programas educativos en las tablets de clase. Aprovechamos eventos en el entorno para reforzar su lenguaje oral espontáneo.

Evaluación: las usuarias mantienen sus capacidades para realizar las fichas que propone la responsable de aula. Les gusta cuando se tratan temas de actualidad y se generan conversaciones espontáneas.

- **Conceptos matemáticos básicos**

Objetivo general: Mantener y reforzar los conceptos lógico-matemáticos adquiridos por medio de fichas adaptadas.

Actividad: Continuamos reforzando conocimientos básicos a través de fichas y trabajo individual, el mantenimiento de su memoria para identificar conceptos de cantidad y número que puedan aplicar a su vida diaria, así como la resolución de operaciones básicas y numeración

Evaluación: Cada vez necesitan un apoyo más individualizado y más tiempo para completar las fichas, a pesar de comprender la ejecución.

- **Informática**

Objetivo general: Potenciar su autonomía en el uso y manejo del ordenador (internet, Word y Paint).

Actividad: utilizamos diferentes páginas con juegos que refuerzan habilidades cognitivas. Utilizamos MAPS Y Alexa, para que interactúen de manera más dinámica.

Evaluación: Las usuarias siguen mostrando mucho interés aunque, tienen ciertas dificultades visuales que impiden usar la navegación con autonomía pero, en general, siguen disfrutando mucho de la actividad y trabajando muy bien.

## **ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA**

**Objetivo general:** Promover y fomentar un cuidado personal y estético, a través de unos correctos hábitos de higiene, consiguiendo una buena imagen de sí misma.

**Actividad:** Continuamos la dinámica para realizar actividades enfocadas a mantener su autonomía e intentar mejorar las dificultades que observamos, dando especial importancia a la higiene íntima, higiene bucal, así como otros hábitos de independencia personal que les ayuden a desenvolverse de manera independiente en su autocuidado.

Dichas dinámicas quedan reflejadas en la programación de grupo.

**Evaluación:** Son usuarias muy autónomas y familiarizadas con su higiene y cuidado personal, únicamente necesitan apoyo por sus dificultades de visión o movilidad.

## **ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA**

**Objetivo general:** Favorecer el desenvolvimiento de forma autónoma, mediante la realización de actividades cotidianas, ya sean dentro o fuera del centro.

**Actividad:** Continuamos realizando las actividades más comunes de tareas domésticas y orden de objetos personales, taquilla y de oficina (archivar, ordenar estuches...) para mejorar sus habilidades en el día a día.

Estas actividades quedan reflejadas en la programación de grupo.

**Evaluación:** En algunas actividades como el planchado muestran más rechazo, pero en general, realizan bien las actividades propuestas, colaborando con el orden y limpieza del taller.

## **TERAPIA OCUPACIONAL: GRUPO 1**

- **TALLER CUERO**

**Objetivo general:** Reforzar y perfeccionar la técnica de cosido de tireta.

**Actividad:** Mientras la profesional del taller de cuero pinta el patrón, corta, cose y hace los agujeros de las diferentes piezas, las usuarias cosen la tireta alrededor del producto. Colaboran en la puesta de remaches y tachuelas en el caso de que así se precise. Para completar el taller de y la participación en el mercadillo anual, realizamos también otros productos más decorativos enfocados a la Navidad (adornos con diferentes materiales, reciclaje de botes); Colaboramos con otros grupos en el envoltorio de jabones y detalles para bodas.

**Productos:** bolsos de diferentes tamaños y diseños; llaveros,, carteras y estuches de diferentes tamaños, fundas para móvil y tarjeteros

**Evaluación:** Las usuarias trabajan muy bien el cuero, les gusta mucho coser con tireta, aunque siguen teniendo dificultad para cortar el patrón. Las usuarias que por sus dificultades manipulativas no consiguen coser tireta perfectamente, colaboran poniendo los diferentes apliques y complementos.

## **2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO**

En relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

## **3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL**

Se ofrece la posibilidad de vivir experiencias atractivas y satisfactorias, desarrollando principalmente habilidades sociales y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: Desarrollar actividades dentro de la comunidad donde las usuarias puedan disfrutar de actividades lúdicas y culturales.

Actividad: Éste año tuvimos que suspender la asistencia a la bolera por un brote de Covid, pero hemos podido mantener las actividades de desenvolvimiento por el barrio.

Evaluación: Las usuarias muestran mucho interés siempre que se propone cualquier actividad fuera del centro. Participan en las actividades previas de preparación de la actividad y muestran una actitud correcta en los diferentes establecimientos y espacios.

## **4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN**

- **Actividades optativas**

Objetivo general: Promover y mantener la capacidad de saber decidir y elegir en función de la actividad que quiere realizar.

Actividades:

“Karaoke”: La actividad se realiza en la biblioteca del centro, donde las usuarias eligen el tema a interpretar dentro de una lista de canciones.

“Cafetería”: La realizan usuarias de todos los grupos, donde en el comedor se toman un café o una infusión mientras charlan guiadas por el profesional.

“Cocina”: Las usuarias llevan a cabo una receta de cocina teniendo en cuenta las indicaciones de los profesionales. Una vez está hecha cada una se toma lo que ha cocinado. Esta actividad tiene lugar en el comedor.

Evaluación: Aunque con adaptaciones, hemos podido reactivar la dinámica de optativas; las usuarias eligen libremente si quieren participar y disfrutan con la actividad.

## GRUPO 2

### 1. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

#### HABILIDADES COGNITIVAS:

- **Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: Promover, fomentar y favorecer el uso del lenguaje oral y escrito con la finalidad de mantener las habilidades ya adquiridas y desarrollar la capacidad expresiva y comprensiva de cada usuaria.

Actividad: La usuarias continúan desarrollando esta actividad a través de fichas adaptadas en las que repasamos caligrafía, ortografía, vocabulario y lectura. Fomentamos la fluidez verbal mediante conversaciones espontáneas y dirigidas sobre temas de actualidad y potenciamos su capacidad de análisis y síntesis a través de redacciones y escritura espontánea de frases.

Evaluación: En general todas las usuarias están muy motivadas, realizan un esfuerzo constante y demuestran gran interés por el aprendizaje. Seguimos adaptando el trabajo a las necesidades individuales de cada usuaria. Es necesario seguir repasando y afianzando conceptos.

- **Conceptos matemáticos básicos**

Objetivo general: Mantener y reforzar conceptos lógico-matemáticos básicos

Actividad: A través de fichas repasamos y reforzamos numeración, operaciones matemáticas básicas, reconocimiento y manejo del euro en la vida cotidiana, lectura del reloj, figuras geométricas, aritméticas, reloj, euro, seriaciones, resolución de problemas, etc.

Evaluación: Es un área un poco más complicada que requiere un trabajo más individualizado y personalizado. Los conceptos matemáticos abstractos les resultan más complicados que los más concretos así que tratamos de relacionar los aprendizajes nuevos con los ya adquiridos o relacionados con circunstancias de la vida cotidiana. Destacar su esfuerzo encomiable y sus ganas de seguir aprendiendo.

- **Informática**

Objetivo general: Conseguir autonomía en el manejo informático, reforzar conceptos ya aprendidos y adquirir nuevas habilidades utilizando como herramientas el ordenador y la Tablet

Actividad: Durante estos meses hemos retomado el uso del ordenador realizando diferentes actividades y utilizando herramientas variadas como pueden ser copias y dictados en Word, realizando búsquedas en internet, youtube, nociones básicas con el correo electrónico...

Evaluación: Poco a poco las usuarias van cogiendo soltura y confianza con el ordenador. Se muestran muy motivadas a la hora de realizar las actividades que se les proponen y los conocimientos que van adquiriendo son un gran refuerzo para ellas. Sin embargo, hay que

insistir algunos conceptos como pueden ser el encendido/apagado del ordenador, el uso de la barra espaciadora, el uso del cambio de renglón, manejo del ratón... Entre las propias usuarias se observan diferentes niveles por lo que hay que personalizar las actividades.

### **ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA**

Objetivo general: Reforzar, favorecer y generar rutinas relacionadas con el cuidado estético y la higiene personal.

Actividad: Desarrollamos diferentes actividades enfocadas, principalmente, a la correcta higiene personal y al cuidado, orden y limpieza del material personal. Dada la situación actual en las que más insistimos serían el lavado de manos y la higiene bucal. Intentamos que estas actividades sean fácilmente extrapoladas a diferentes ámbitos de su vida cotidiana de manera autónoma e independiente.

Evaluación: En general, las usuarias tienen una buena destreza y habilidad en estas actividades y muestran interés y ganas de aprender ante cualquier corrección. Hay que insistir y reforzar para generar el hábito y fomentar su autonomía.

### **ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA**

Objetivo general: Favorecer y desarrollar el desenvolvimiento de las usuarias a la hora de realizar diferentes actividades de la vida cotidiana tanto dentro como fuera del Centro Ocupacional.

Actividad: Debido a las limitaciones provocadas por el Covid nos hemos centrado en las actividades que podíamos realizar en el aula. Algunas de estas actividades han sido domésticas (barrer, limpiar la clase o planchar) y otras más administrativas (archivar, ordenar escuchos o clasificar documentos).

Evaluación: Estas actividades generan gran interés en las usuarias, disfrutan realizándolas y muestran buena destreza a la hora de desarrollarlas.

### **TERAPIA OCUPACIONAL: GRUPO 2**

- Taller de costura

Objetivo general: Perfeccionar y afianzar los procesos básicos de un taller de costura, como por ejemplo, colocación correcta de diferentes piezas, prendido de alfileres y posterior hilvanado y retirada del mismo, planchado y doblado de prendas...

Actividad: Las usuarias se hacen responsables del material con el que van a trabajar y realizamos tareas básicas como prender alfileres, hilvanar, retirar el hilván y planchar.

Continuamos realizando las tareas básicas relacionadas con la costura de productos prender alfileres, hilvanar y rematar las piezas quitando hilos y planchando. La profesora es la encargada de pasar por máquina.

También hemos colaborado en el diseño y elaboración de regalos para ocasiones especiales (día de la madre, padre...)

Productos: Juegos de toallas, alfombras de baño, canastillas infantiles, paños de cocina, delantales, baberos, capas de bebé, manteles individuales, bolsas de rafia navideñas y empaquetado de regalitos para ocasiones especiales.

Evaluación: Las usuarias están muy motivadas con este taller y, salvo casos excepcionales, tienen buena destreza y disposición para trabajar. Necesitan cierta supervisión principalmente en las tareas más complicadas, sin embargo, muestran mucho interés en aprender y perfeccionar la técnica.

## **2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO**

En relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

## **3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL**

Se ofrece la posibilidad de vivir experiencias atractivas y satisfactorias, desarrollando principalmente habilidades sociales y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

Objetivo general: Integrar a las usuarias en la vida comunitaria proporcionándolas experiencias lúdicas y culturales que les permitan enriquecerse y disfrutar de los servicios ofertados por la comunidad.

Actividad: Desayuno en el Macdonalds, compra en el quiosco cercano al centro.

Evaluación: Las usuarias continúan motivadas con estas actividades, mostrándose muy participativas. Les gusta salir del centro y romper con la rutina.

## **4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN**

- **Actividades optativas**

Objetivo general: Fomentar e incentivar la capacidad de decidir y elegir en función de sus gustos y preferencias.

Actividades:

“Karaoke”: Se les da a las usuarias la capacidad de elegir sus canciones favoritas. Además de cantar también bailan e interactúan con sus compañeras y se refuerza su autoestima.

“Cafetería”: Las usuarias disfrutan de una sobremesa diferente eligiendo su bebida favorita y dialogando con sus compañeras bajo la supervisión de la profesora.

“Cocina”: Las usuarias realizan y después degustan una receta de cocina sencilla apoyadas y guiadas por los profesionales. Además de adquirir destrezas culinarias y conocimientos alimenticios también se desarrolla el trabajo en equipo.

**Evaluación:** Son actividades en las que las usuarias se implican mucho, participan con sus compañeras y les permiten desarrollar el componente lúdico y social.

- **Habilidades Sociales**

**Objetivo general:** Favorecer las conductas y destrezas interpersonales que nos permiten interactuar con el entorno de la forma correcta tratando de integrarlas en el repertorio conductual de las usuarias con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

**Actividad:** Tratamos de potenciar estas habilidades en todas las actividades que realizamos aunque pertenezcan a otras áreas, además de realizar actividades específicas en las que trabajamos las diferentes habilidades sociales (Control de las emociones, normas de cortesía, normas de comportamiento, críticas constructivas, aprender a decir no, empatía y asertividad...). Utilizamos diferentes técnicas basadas en la toma de decisiones, el rol-playing, el autoconocimiento y la autoestima y sus diferentes temas de interés.

**Evaluación:** Las usuarias se encuentran muy motivadas con estas actividades porque son muy prácticas y extrapolables a su vida cotidiana y además mejoran su capacidad de elegir y decidir sobre diferentes aspectos. Hay que tener en cuenta sus capacidades y habilidades para adaptar las actividades a su nivel de comprensión.

- **Asambleas**

Se trabajan las ocho áreas de calidad (Área de desarrollo personal, Área de bienestar físico, Área de bienestar emocional, Área de relaciones interpersonales, Área de autodeterminación, Área de derechos y Área de bienestar material)

## GRUPO 3

### 1. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

#### **HABILIDADES COGNITIVAS:**

##### **. Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: reforzar y promover la comunicación verbal, comprensiva y expresiva para afianzar los conocimientos ya adquiridos.

Actividad: las usuarias continúan trabajando mediante fichas adaptadas que prepara el profesional, principalmente de grafomotricidad o preescritura en algunos casos. También fichas con vocabulario básico que identifican y que se trabajan mediante elementos visuales como pictogramas para favorecer la comprensión y la comunicación. Además, las usuarias repasan el horario, el menú y el tiempo, fomentando así la asociación entre los dibujos y las actividades de su vida diaria. También se realizan fichas de comprensión lectora y con apoyo del profesional se realizan preguntas sencillas que resuelven de manera conjunta entre todas.

Evaluación: las usuarias trabajan mediante fichas adaptadas a sus necesidades y con ayuda siempre del profesional en conceptos básicos del lenguaje, comprensión lectora, uso de pictogramas y grafomotricidad o preescritura. En algunos casos dada la dificultad del grupo en la comprensión y expresión oral, necesitan explicaciones claras y sencillas para la realización de cualquier actividad y requieren de apoyo continuo por parte del profesional. También se dedica tiempo a la expresión oral, realizando pequeñas conversaciones sobre temas de actualidad, fiestas, intereses individuales y comunes.

##### **. Conceptos matemáticos básicos**

Objetivo general: afianzar y mantener los conceptos lógico-matemáticos mediante la realización de actividades básicas y sencillas.

Actividad: a lo largo de este año las usuarias continúan trabajando conceptos lógico-matemáticos mediante fichas realizadas por el profesional como: numeración, seriación, figuras geométricas básicas, discriminación de colores, conceptos espaciales básicos (grande/pequeño, dentro/fuera y arriba/abajo). Además, mediante estas fichas, se han trabajado las funciones ejecutivas tales como: atención y concentración.

También se realizan ejercicios más prácticos como bloques lógicos y encajables para que su aprendizaje sea más significativo. Se hace hincapié en los conceptos más prácticos para las usuarias en su día a día como trabajar el calendario y horario.

Evaluación: las usuarias necesitan mucha ayuda de manera general y un apoyo individualizado para la correcta realización de las fichas adaptadas, sobre todo las que constan de una mayor dificultad.

##### **. Nuevas tecnologías**

Objetivo general: adquirir y mantener un conocimiento básico del uso de la tablet y ordenador para utilizar como herramienta de aprendizaje y disfrute para mejorar la atención.

Actividad: las usuarias realizan actividades de atención visual con la Tablet o el ordenador tales como: realizar actividades lúdicas a través de juegos interactivos, visionado de vídeos de YouTube de diferentes temáticas, uso de Google maps, visionado de noticias de actualidad para reforzar la atención visual, concentración y memoria.

Evaluación: de forma general las usuarias continúan mostrando interés y motivación sobre todo en el visionado de vídeos donde de manera transversal se trabaja la autodeterminación, ya que eligen lo que les apetece hacer. El grupo muestra mayores dificultades en el uso de la tablet, en juegos que requieren mayor combinación de movimientos, donde el apoyo ha de ser mayor o total, así como una supervisión constante aunque disfrutan mucho de esta actividad.

## **TERAPIA OCUPACIONAL:**

### **. Plastificado**

Objetivo general: afianzar y reforzar el uso de la máquina de plastificar.

Actividad: el profesional imprime y recorta diferentes dibujos y las usuarias colocan por temáticas. Después eligen la temática con la que quieren trabajar y pegan con pegamento en una cartulina. Las usuarias ayudan a colocar adecuadamente esta cartulina entre las hojas de plastificado, para a continuación y con ayuda del profesional introducirlas en la máquina plastificadora.

Producto: *agendas 2022, calendarios, cuadernos, libretas y carteras para abono transporte.*

Evaluación: Es un taller que conviene mantener; muestran interés y colaboran siguiendo las pautas de trabajo. Además, el ritmo de trabajo es adecuado a sus necesidades.

### **. Encuadernación**

Objetivo general: Afianzar la técnica de encuadernación.

Actividad: el profesional coloca adecuadamente los tacos de folios, siendo las usuarias las que accionan la palanca de la máquina para taladrar dichos folios, esperando las indicaciones del profesional. Una vez terminado este proceso, las usuarias ayudan al profesional a rematar el producto poniendo el canutillo.

Producto: *agendas 2022, cuadernos, libretas de notas, fundas para tarjeta abono-transporte.*

Evaluación: Las usuarias continúan trabajando con interés siguiendo las indicaciones verbales del profesional. Además, han participado activamente en la realización de dibujos para las portadas de este producto.

### **. Manipulado:**

Objetivo general: completar un trabajo manipulativo en cadena.

Actividad: Las usuarias colaboran en el empaquetado de cajas con productos de demostración. No se ha podido realizar debido a la situación actual COVID-19.

Evaluación: No se ha podido evaluar debido a la situación actual COVID-19.

## **. Jabón**

**Objetivo general:** Aprender la técnica de elaboración de jabones de glicerina de diferentes aromas.

**Actividad:** Las usuarias cortan la glicerina en trozos para poder derretir en el microondas; una vez tienen el producto manejable la profesional añade esencias y colorantes naturales. Posteriormente se coloca en moldes y se pulveriza con alcohol. Finalmente, las usuarias desmoldan los jabones quitando el producto sobrante y colocan en cajas dejándolos preparados para empaquetar.

**Productos:** Jabones aromáticos.

**Evaluación:** De manera general, las usuarias mantienen el interés en la realización de este taller, donde continúa siendo un producto que permite la participación de todas las usuarias, independientemente de su capacidad, ya que se adapta a cada situación individual teniendo en cuenta sus dificultades manipulativas.

## **. Decoración**

**Objetivo general:** Realizar la técnica de decoración de diferentes productos.

- *Producto 1:* estrella reciclada.

**Actividad:** las usuarias con apoyo del profesional recortan y pintan un producto reciclado con pincel, posteriormente cuando seca se realiza una nueva figura (estrella) que pega el profesional con silicona y después se van incorporando detalles navideños al producto.

**Evaluación:** Las usuarias necesitan indicaciones verbales para dosificar la pintura, ya que es una actividad que requiere de cierta destreza manipulativa y concentración. Asimismo, en algunos casos necesitan ayuda directa del profesional para pintar el material, pero muestran cierta habilidad que les permite colaborar en el proceso. La profesional es la encargada de rematar y terminar el producto.

- *Producto 2:* salvamanteles de bolas de fieltro.

**Actividad:** las usuarias colaboran en el proceso de elaboración de los salvamanteles seleccionando los colores que desean y pasando las bolas de fieltro al profesional que es el que posteriormente pega con silicona las bolas haciendo círculos.

**Evaluación:** Han colaborado de forma muy activa en la elaboración del producto con mayor motivación que habitualmente dado que es una actividad muy sencilla que no requiere de mucho esfuerzo.

## **2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO**

En relación a una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

## **ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA**

**Objetivo general:** promover y fomentar las rutinas en el cuidado personal y estético del cuerpo, reforzando hábitos correctos, para conseguir que las usuarias tengan una adecuada higiene personal.

**Actividad:** las usuarias realizan actividades de higiene personal y mejora de su aspecto físico en general, siempre bajo supervisión; con más o menos ayuda en función de la actividad que vayan a realizar. Algunas de ellas son: cepillarse los dientes, peinarse, lavarse las manos y cara, aplicar crema o vaselina, entre otras. La gran mayoría de estas actividades se repiten a lo largo del año para adquirir una mayor autonomía y destreza.

**Evaluación:** Sigue siendo necesario trabajar de forma directa con las usuarias, que, aunque en muchos casos conocen las rutinas a seguir, no completan los pasos correctamente. Las usuarias continúan necesitando supervisión para la realización correcta de estas actividades. De forma general, son tareas que les ayudan en los hábitos de su vida cotidiana por lo que es importante repetirlo con asiduidad.

## **. ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA**

**Objetivo general:** fomentar y reforzar la autonomía de las actividades cotidianas de la manera más autónoma posible.

**Actividad:** las usuarias realizan actividades instrumentales tales como: limpiar sus mesas, cristales, estanterías de su clase, ordenar su taquilla o armarios, barrer, ordenar su estuche de pinturas y sacar punta, organizar/limpiar su neceser.

Una vez al mes se realiza la actividad de cocina, realizamos una receta sencilla y favorecemos el hábito de vida saludable.

**Evaluación:** Las usuarias participan con mayor motivación en actividades de cocina que en actividades de orden y mantenimiento del aula muestran cada vez mayor oposición y muchas de ellas necesitan ayuda para su adecuada realización.

## **3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL**

Ofrecen la posibilidad de vivir experiencias agradables y satisfactorias, desarrollando habilidades sociales fundamentalmente y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

**Objetivo general:** ofrecer a las usuarias la posibilidad de vivir experiencias lúdicas y culturales, para desarrollar habilidades sociales y fomentar el disfrute de los servicios que la sociedad les brinda.

**Actividad:** las usuarias celebran diferentes fiestas según la época del año correspondiente (Carnaval, Navidad, fin de curso...), aunque esté curso, dada la situación sanitaria, se han hecho por grupos burbuja. También hemos realizado alguna actividad de ocio en el entorno. Mensualmente se realizan actividades por el barrio para favorecer su inclusión social y aprender así a desenvolverse con soltura por los establecimientos más cercanos.

Evaluación: Con las actividades que se han realizado las usuarias han disfrutado mucho, principalmente con las que se han hecho fuera del centro. Con las fiestas que han realizado en el centro se ha observado mucha menor participación de las usuarias y más necesidad de motivación por parte del profesional, debido a que solo estaban con su grupo burbuja.

#### **4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN**

##### **. Actividades optativas**

Objetivo general: elegir otro tipo de actividades que se adecúen a sus gustos y preferencias, dentro de la programación estipulada, una vez al mes.

Actividad: las usuarias pueden optar a participar entre diferentes actividades optativas; tales como:

“Karaoke”: las usuarias eligen las canciones que quieren cantar y bailar según el listado establecido del karaoke que dispone el centro.

“Cafetería”: esta actividad se realiza en el comedor del centro; en ella las usuarias toman un café o infusión compartiendo con un profesional y compañeras de otros grupos un momento distendido de sobremesa dialogando entre ellas.

“Cocina”: en esta actividad se realizan platos sencillos que las usuarias llevan a cabo con supervisión de los profesionales para después degustarlos.

Evaluación: en general las usuarias siguen mostrando interés, aunque hay en algunos casos que necesitan una mayor motivación para participar en las diferentes actividades.

##### **. Asambleas**

Objetivo general: Promover la participación de las usuarias en actividades de autodeterminación y derechos dedicando tiempo para que las usuarias puedan expresar sus gustos e intereses en actividades que favorezcan: la expresión emocional, comunicación, la toma de decisiones dando prioridad a lo que necesitan y desean hacer.

Actividad: Una vez a la semana se realiza una asamblea con temas de interés o toma de decisiones. En las asambleas de temas de interés se trabaja teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, por otro lado, en las asambleas de toma de decisiones se trabajan habilidades sociales básicas que son de interés grupal, normas de convivencia, talleres de reconocer y expresar emociones o resolución de conflictos entre otros. Estas asambleas se realizan en coordinación con el Servicio de Psicología y se divide al grupo en dos. Ambos trabajan Habilidades Sociales, pero uno de ellos desde un enfoque más centrado en la persona dadas las necesidades actuales del grupo o sus características personales.

Evaluación: A nivel general realizan bien, aunque es necesario motivar mucho al grupo para que accedan a realizar cualquier actividad que se salga de su rutina habitual. Se realizan las actividades en pequeños grupos debido a las dificultades de atención y adaptándose a las necesidades de cada usuaria dedicando un tiempo de apoyo individual.

## GRUPO 4

### **1. ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL**

#### **HABILIDADES COGNITIVAS:**

##### **. Lenguaje y comunicación**

Objetivo general: reforzar y promover la comunicación verbal, comprensiva y expresiva para afianzar los conocimientos ya adquiridos.

Actividad: las usuarias a lo largo de este año, continúan trabajando mediante fichas adaptadas que prepara el profesional, principalmente de grafomotricidad y preescritura para reforzar conocimientos. También fichas con vocabulario básico que identifican y que se trabajan mediante elementos visuales para favorecer la comprensión favorecer la comunicación. Otro elemento de trabajo en esta área son los pictogramas. Las usuarias repasan el horario, el menú y el tiempo, fomentando así la asociación entre los dibujos y las actividades de su vida diaria. En este momento aprovechamos para discriminar emociones y estados de ánimo.

Evaluación: las usuarias realizan fichas adaptadas a sus necesidades y con ayuda siempre del profesional tanto los conceptos básicos del lenguaje como la utilización de los pictogramas. En algunos casos dada su dificultad en expresión oral, necesitan explicaciones claras y sencillas para la realización de cualquier actividad y un apoyo continuo del profesional; es un área en el que cada vez necesitan de una ayuda más individualizada por parte del profesional.

##### **. Conceptos prematemáticos básicos**

Objetivo general: afianzar y mantener los conceptos lógico-matemáticos mediante la realización de actividades básicas y sencillas.

Actividad: a lo largo de este año las usuarias continúan trabajando conceptos lógico-prematemáticos mediante fichas realizadas por el profesional como: numeración, seriación, figuras geométricas básicas, discriminación de colores, conceptos espaciales básicos (grande/pequeño, día/noche, dentro/fuera y arriba/abajo). Además, mediante estas fichas, se han trabajado las funciones ejecutivas tales como: atención y concentración.

Se hace especial hincapié en los conceptos más prácticos para las usuarias en su día a día como trabajar el calendario y horario.

Hay unas algunas usuarias que no pueden trabajar en este área, y hacen actividades de motricidad fina.

Evaluación: las usuarias necesitan mucha ayuda y un apoyo individualizado para la correcta realización de las fichas adaptadas, sobre todo las que constan de una mayor dificultad. En las explicaciones de forma práctica participan mucho mejor, pero necesitan de motivación por parte del profesional.

## **. Nuevas tecnologías**

Objetivo general: adquirir y mantener un conocimiento básico del uso de la tablet para utilizar como herramienta de aprendizaje y disfrute para mejorar la atención.

Actividad: este año hemos realizado actividades didácticas y lúdicas de atención visual con la Tablet, mediante juegos didácticos, en los que se utilizan los dedos como herramienta, también hemos continuado viendo vídeos de YouTube .

Evaluación: este curso las usuarias se han mostrado algo más motivadas, ya que tienen un poco más de soltura en el manejo de la Tablet, aún así es necesario un trabajo individualizado, para que no se vayan a otras pantallas.

## **TERAPIA OCUPACIONAL:**

### **. Madera**

Objetivo general: perfeccionar la técnica de manipulación de la madera para conseguir una mayor autonomía.

Actividad: el primer paso a realizar consiste en lijar bien toda la pieza, a continuación, se pinta con tinte de diferentes colores y pintura al agua, posteriormente las usuarias dan cera sobre toda la superficie y por último, una vez seco, le sacan brillo. Las cajas de frutas y listones con frases son adornadas por la profesional con una plantilla con distintos motivos o frases motivadoras.

Productos realizados: cajas de frutas recicladas, cajas de madera, listones o tablas decorativas, baúles de madera y recipientes de lapiceros.

Evaluación: las usuarias trabajan de forma adecuada en este taller, conociendo los pasos a seguir en el proceso bajo indicaciones verbales para dosificar pintura/tinte/cera, aunque en algunos casos necesitan ayuda directa del profesional para realizar la actividad de manera adecuada. Es el profesional quien remata la pieza.

### **. Pompones**

Objetivo general: Afianzar y perfeccionar la técnica de la realización de pompones de lana.

Actividad: el profesional prepara una pieza de cartón que les servirá de guía para realizar el pompón, enrollando lana en dicha pieza. Una vez que la pieza de cartón está totalmente cubierta con la lana, el profesional corta la lana para obtener cada pompón. Cuando se tiene el número adecuado de pompones, se introduce un alambre por el centro de cada uno hasta obtener una corona, que la profesora remata con un lazo con motivo navideño.

Producto: Coronas y pinos navideños.

Evaluación: Las usuarias continúan necesitando de ayuda para completar las piezas, pero muestran cierta habilidad que les permite colaborar en el proceso. La profesional es la encargada de rematar y terminar el producto.

## **. Manipulado:**

Objetivo general: completar un trabajo manipulativo en cadena.

Actividad: Las usuarias colaboran en el empaquetado de cajas con productos de demostración. No se ha podido realizar debido a la situación actual COVID-19.

Productos:

Evaluación: No se ha podido evaluar debido a la situación actual COVID-19.

## **. Jabón**

Objetivo general: Aprender la técnica de elaboración de jabones de glicerina de diferentes aromas.

Actividad: Las usuarias trocean la glicerina en trozos para poder derretir en el microondas; una vez tienen el producto manejable la profesional añade esencias y colorantes naturales y colaboran en la mezcla. Posteriormente se coloca en moldes y las usuarias pulverizan con alcohol.

Productos: Jabones aromáticos.

Evaluación: Las usuarias mantienen el interés en la realización de este taller, donde continúa siendo un producto que permite la participación de todas las usuarias.

## **2. ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO**

En relación con una integración en la comunidad mediante una educación destinada a permitir el mejor desenvolvimiento adquiriendo habilidades y destrezas dentro de un ambiente cotidiano y social.

### **ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA**

Objetivo general: promover y fomentar las rutinas en el cuidado personal y estético del cuerpo, reforzando hábitos correctos, para conseguir que las usuarias tengan una adecuada higiene personal.

Actividad: las usuarias realizan actividades de higiene personal y mejora de su aspecto físico en general, siempre bajo supervisión; con más o menos ayuda en función de la actividad que vayan a realizar. Algunas de ellas son: cepillarse los dientes, peinarse, lavarse las manos y cara, colgar su ropa en percha, abrochar/desabrochar batas, entre otras. La gran mayoría de estas actividades se repiten a lo largo del año para adquirir una mayor autonomía y destreza.

Evaluación: Sigue siendo necesario trabajar de forma directa con las usuarias, que, aunque en muchos casos conocen las rutinas a seguir, no completan los pasos correctamente. Las usuarias continúan necesitando supervisión para la realización correcta de estas actividades. De forma general son tareas que les ayudan en los hábitos de su vida cotidiana por lo que es importante repetirlo con asiduidad.

## **. ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA**

**Objetivo general:** fomentar y reforzar la autonomía de las actividades cotidianas de la manera más autónoma posible.

**Actividad:** las usuarias realizan actividades instrumentales tales como: limpiar sus mesas, cristales, estanterías de su clase, ordenar su taquilla o armarios, barrer, ordenar su estuche de pinturas y sacar punta, organizar/limpiar su neceser.

Una vez al mes se realiza la actividad de cocina, realizamos una receta sencilla y favorecemos el hábito de vida saludable.

**Evaluación:** Las usuarias participan en las diferentes actividades propuestas; algunas necesitan motivación y ayuda para su adecuada realización. Con la actividad de cocina han disfrutado mucho.

## **3. ÁREA DE INCLUSIÓN SOCIAL**

Ofrecen la posibilidad de vivir experiencias agradables y satisfactorias, desarrollando habilidades sociales fundamentalmente y fomentando el disfrute de los servicios que ofrece la sociedad, convivencia y socialización.

**Objetivo general:** ofrecer a las usuarias la posibilidad de vivir experiencias lúdicas y culturales, para desarrollar habilidades sociales y fomentar el disfrute de los servicios que la sociedad les brinda.

**Actividad:** las usuarias celebran diferentes fiestas según la época del año correspondiente (Carnaval, Navidad, fin de curso...), aunque este curso, dada la situación sanitaria, se han hecho por grupos burbuja. También hemos realizado alguna actividad de ocio en el entorno. Mensualmente se realizan actividades por el barrio para favorecer su inclusión social y aprender así a desenvolverse con soltura por los establecimientos más cercanos.

**Evaluación:** Con las actividades que se han realizado las usuarias han disfrutado mucho, principalmente con las que se han hecho fuera del centro. Con las fiestas que han realizado en el centro se ha observado mucha menor participación de las usuarias y más necesidad de motivación por parte del profesional, debido a que solo estaban con su grupo burbuja.

## **4. ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN**

### **. Actividades optativas**

**Objetivo general:** elegir otro tipo de actividades que se adecúen a sus gustos y preferencias, dentro de la programación estipulada, una vez al mes.

**Actividad:** las usuarias pueden optar a participar entre diferentes actividades optativas; tales como: Karaoke, Cocina y cafetería. Este año se han realizado entre usuarias del mismo grupo burbuja

Evaluación: En general han disfrutado con todas estas actividades, aunque ha habido alguna usuaria que no ha querido participar en ninguna.

#### **. Asambleas**

Objetivo general: Promover la participación de las usuarias en temas de su interés, en los que puedan mostrar sus gustos, preferencias. Favorecer un tiempo para que las usuarias puedan expresar sus sentimientos, emociones...

Actividad: Una vez a la semana se realiza una asamblea con temas de interés de las usuarias, donde se intenta trabajar sus gustos y preferencias

## MEMORIA TALLER DE CERAMICA.

### Objetivo general:

1. Conseguir que las usuarias sean capaces de realizar los productos del taller, siguiendo todo el proceso de realización y aprendiendo las diferentes técnicas que son utilizadas en los diferentes productos.
2. Fomentar la creatividad además de mejorar, en la medida de lo posible, las habilidades manuales de cada una de ellas.
3. Conocer y manejar (en los casos que se pueda) las herramientas de uso más frecuente en un taller de cerámica.

### Actividad:

Primeramente, realizamos los moldes de los productos que posteriormente vamos a reproducir.

Una vez realizado este paso las alumnas van reproduciendo los diferentes moldes bien por colada o bien usando la técnica del apretón. Amasamos el barro y proceden a la realización bien de churros homogéneos o bolas dependiendo de la capacidad de cada alumna que van poniendo en la base del molde hasta conseguir un buen acabado. Posteriormente las alumnas liján y retocan las piezas obtenidas y las pintan con engobes para su posterior cocción.

Después de la primera cocción, pasamos al esmaltado de las figuras para su cocción definitiva.

A parte de trabajar a partir de moldes. También desarrollamos otras técnicas de conformación partiendo de bolas, churros o planchas producen diversos objetos que se detallan a continuación

Los productos que hemos realizado durante este semestre son:

- ANGELES
- IMANES NEVERA
- PORTA VELAS ARBOLES
- MACETAS CON FRASES
- BOTES DE LAPICES
- MONTAR LLAVEROS
- CUENCOS LANEROS

### Evaluación:

Durante este semestre, se consolida una mayor asistencia de las alumnas, normalizando la asistencia después de los años de pandemia y post pandemia.

Por el taller de cerámica pasan todas las alumnas del centro y hemos conseguido que todas participen de la actividad desempeñando todas las labores descritas anteriormente cada una dentro de sus posibilidades.

Los grupos 3 y 4 se encargan fundamentalmente de la reproducción de los diferentes moldes, el lijado y repasado de las piezas, la realización de las bolas para jarrones y llaveros, realización de planchas de barro para diversos productos y tareas de reciclado del barro, realizando estas tareas con bastante autonomía y en la medida de sus posibilidades.

En general, les gusta manipular el barro y se entretienen mucho con la actividad.

Los niveles 1 y 2 continúan mejorando en el retocado, pintado y esmaltado de las figuras, siendo más autónomas a la hora de trabajar, ya que continúan familiarizándose con el proceso.

Han mejorado en el uso correcto del pincel teniendo una mayor precisión y consiguiendo realizar piezas de una mayor complejidad.

También realizan diferentes técnicas de conformación del barro y construyen diferentes cosas partiendo de churros o bolas. Trabajan con planchas, realizan las reproducciones de los diferentes moldes de los que disponemos, además de preparar el barro y el material necesario para el desarrollo de la actividad.

## MEMORIA TALLER DE JARDINERIA.

### Objetivos generales:

1. Mantener limpios y cuidados los patios y espacios verdes del centro, así como cuidar de las plantas del invernadero, reproducir las diferentes plantas con las que contamos, además de aprender el uso de las herramientas y la función que desempeña cada una en el cuidado del jardín.
2. Involucrar a las usuarias en el cuidado de su entorno más cercano haciéndolas participes de las actividades necesarias para tal fin.

**Actividad:** Durante este semestre hemos desarrollado diferentes actividades como son:

**Mantenimiento de las jardineras del centro:**

Quitar malas hierbas.

Airear y abonar la tierra.

Poda de las diferentes especies.

**Limpieza y mantenimiento de las jardineras del centro:**

Recogida de hojas secas y abonado del terreno.

Poda y limpieza de las diferentes plantas.

**Mantenimiento de las plantas del invernadero:**

Trasplantar las diferentes plantas.

Reproducción de las diferentes especies de las que disponemos.

Riego y tratamiento de las plantas.

Limpieza de mesas y utensilios

**Mantenimiento de plantas del Hall y Jardín trasero.**

Regar las plantas

Abonado y remover tierra

Barrer hojas secas.

**Recolección de flores de Lavanda para su secado posterior y realización después de bolsitas olorosas.**

Cortar las flores.

Separar los tallos.

**Preparación de plantas para mercadillo navideño.**

### Evaluación:

Durante este semestre, continuamos la actividad de jardinería adaptando la manera de trabajar a las circunstancias específicas que en cada momento se han producido.

Las usuarias desempeñan todas las actividades, cada una en la medida de sus posibilidades. Van adquiriendo soltura en las diferentes tareas y son más autónomas a la hora de trabajar ya que conocen mejor las tareas que tienen que realizar.

Consideramos que la evaluación ha sido positiva ya que se cumplen los objetivos propuestos durante el semestre.

## AULA I. LABORAL

## INSERCIÓN LABORAL

El **Aula de Inserción Laboral** de APADEMA tiene como objetivo la lucha contra el desempleo, así como la promoción de la inclusión social y la igualdad de oportunidades. Proporciona una atención integral e individualizada a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a través de acciones destinadas a la mejora de su empleabilidad y favoreciendo su inclusión socio – laboral.

Nuestro programa laboral incluye:

- **Empleo con Apoyos** – conjunto de acciones y servicios centrados en la persona, que proporcionan un apoyo personalizado. El fin es que la persona con discapacidad pueda acceder, mantenerse y promocionarse en el mercado de trabajo con apoyos profesionalizados.
- **Prácticas laborales** – es una actividad pedagógica adelantada por un usuario, para desarrollar competencias básicas, transversales y laborales en escenarios de trabajo real, que lo preparan para su desempeño autónomo en el mercado laboral.
- **Servicio de asesoramiento e información** – se ofrece información dirigidas a dotar de posibilidades reales de empleo, cualificación necesaria, y dar respuesta a necesidades formativas.
- **Formación general:** formación en habilidades personales y sociales, habilidades cognitivas, nuevas tecnologías y bienestar emocional (impartido a través de asambleas).

Nuestro Servicio de Inserción Laboral externo, tiene como objetivos específicos:

- Conseguir para la persona con discapacidad un puesto de trabajo inclusivo, adaptado a sus necesidades.
- Promover la inserción social de la persona con discapacidad a través de la realización de la actividad laboral, como medio para la incorporación plena del individuo en la comunidad.
- Mejorar la calidad de vida, independencia y autonomía de las personas.
- Dotar de conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes de carácter socio-laboral a nuestras usuarias, que se desarrollarán en el puesto de trabajo.

Nuestro itinerario de inserción laboral ha estado compuesto por **seis módulos laborales** distintos; proporcionando una formación de manera individual y grupal y trabajando los siguientes conocimientos expuestos: jardinería y huerto, administración, comercio, mozo de almacén, manipulados y formación general.

Dentro de cada módulo se han establecido unos objetivos específicos y tareas que a continuación se presentan por áreas:

#### **1. Módulo de Jardinería/huerto:**

- Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a los usuarios.
- Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de huertos ecológicos.
- Enseñar el manejo de las herramientas y utensilios necesarios en las labores de jardinería.
- Capacitar a los/as beneficiarios/as en las competencias claves para el empleo y en el sector de la jardinería.
- Dotar de herramientas socio-laborales a las beneficiarias para el desenvolvimiento en un entorno laboral.
- Conocer el cultivo de las plantas, en las diferentes estaciones del año.

#### **Actividades:**

##### **Actividad 1: Manejo de herramientas**

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: enseñar el manejo de las herramientas y utensilios necesarios en las labores de jardinería.
- Descripción: En esta actividad se enseñará a las usuarias las diferentes herramientas y utensilios que se emplean en jardinería, cuál es su uso y las medidas de seguridad necesarias para una correcta utilización. La actividad tendrá lugar tanto dentro de nuestro invernadero como en el huerto, en función de la climatología.
- Resultado esperado: El 90% de las participantes pueden distinguir las diferentes herramientas, conocen su funcionamiento y hacen un uso correcto de las mismas teniendo en cuenta las medidas de seguridad.

##### **Actividad 2: Operaciones básicas para la instalación y mantenimiento de jardines.**

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a las usuarias.
- Descripción: La profesional enseñará a los usuarios los pasos necesarios para la instalación y mantenimiento de jardines, desde la planificación y elección de las especies vegetales, hasta la periodicidad del riego en función de la especie.
- Resultado esperado: Loas usuarias conocen los pasos necesarios para la correcta instalación de jardines y los llevan a cabo en la secuencia correcta. Además, saben los cuidados que requieren las especies vegetales de jardín para su mantenimiento.

### Actividad 3: Operaciones básicas en vivero y reconocimiento de especies vegetales.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticas sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a los usuarios.
- Descripción: Los usuarios aprenderán a identificar las diferentes especies vegetales que se pueden encontrar en los viveros, sus características y cuidados precisos.
- Resultado esperado: Todas las participantes del aula de inserción laboral reconocen, al menos, 10 especies vegetales que se pueden encontrar en los viveros así como los cuidados que requieren.

### Actividad 4: Operaciones básicas en horticultura

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticas sobre el cuidado y mantenimiento de árboles y plantas a las usuarias.
- Descripción: Los usuarios llevarán a cabo la creación de un huerto, comenzaremos con la creación de la infraestructura necesaria (bancales, surcos, etc.), realizaremos la selección de los cultivos, su plantación, cuidado y posterior cosecha.
- Resultado esperado: Las usuarias del aula de inserción laboral conocen los pasos necesarios a la hora de crear un huerto: creación de la infraestructura necesaria, selección de cultivos, plantación, cuidado y posterior cosecha.

### Actividad 5: Realización de semilleros

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos.
- Descripción: Los usuarios llevarán a cabo la creación de semilleros para su posterior plantación en el huerto creado.
- Resultado esperado: las usuarias del aula de inserción laboral conocen los pasos necesarios y utensilios que se necesitan para la creación y elaboración de dichos semilleros.

### Actividad 6: Habilidades sociolaborales y riesgos laborales. Atención individualizada.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Dotar de herramientas socio-laborales a las beneficiarias para el desenvolvimiento en un entorno laboral.
- Descripción: la preparadora laboral llevará a cabo sesiones formativas para dotar de herramientas socio-laborales a las usuarias, se trabajará la resolución de conflictos en el ámbito laboral, así como los riesgos laborales, la tipología de contratos, aspectos medioambientales y la perspectiva de género. También se incluyen sesiones para trabajar de forma individual con las usuarias.
- Resultado esperado: Todas las destinatarias del proyecto tienen herramientas y las aplican cuando surgen incidencias en su entorno laboral: picos de trabajo, conflictos, indefinición de funciones, etc.

## **2. Módulo de Administración:**

- Comprender las competencias y responsabilidades de un auxiliar administrativo.
- Emplear herramientas útiles para la gestión administrativa (archivo, procesadores, escáner, fotocopidora y trituradora de papel).
- Comprender los diferentes tipos de comunicación empresarial y cómo utilizarlos.
- Recibir y atender correctamente visitas, tanto personalmente como por teléfono.

### **Actividades:**

#### **Actividad 1: Técnicas administrativas de oficina.**

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: analizar la gestión de la recepción de la correspondencia. Describir el embalaje y empaquetado de la documentación y productos. Aprender la normativa legal de seguridad y confidencialidad. Aprender los diferentes tipos de documentos administrativos.
- Descripción: la preparadora laboral llevará a cabo sesiones formativas para dotar a los participantes de conocimientos y criterios de gestión sobre las técnicas administrativas.
- Resultado esperado: El 80% de los participantes pueden distinguir las diferentes herramientas para la gestión y conocimientos de las técnicas administrativas.

#### **Actividad 2: Técnicas de comunicación escrita.**

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: estudiar las técnicas de comunicación escrita ya que son muchas las que se utilizan en la empresa: actas, informes, e-mail, anuncios, circulares, saludas, avisos, pedidos...  
Aprender las ventajas múltiples: aumenta nuestra credibilidad, mejora nuestra imagen y facilita el trabajo en equipo.  
El tipo de comunicación escrita de la que más vamos a hablar es la que habitualmente se utiliza en la empresa, el e-mail. Debemos de tener claro a quién va dirigido, a quién o quiénes enviamos copia (Co) y qué es la copia oculta (Cco). Debemos de resumir el correo en el asunto y no utilizarlo como si fuera un chat.
- Descripción: la preparadora laboral llevara a cabo sesiones formativas y prácticas para dotar a los participantes de conocimientos y criterios de gestión sobre las técnicas de comunicación escritas.
- Resultado esperado: El 80% de las participantes pueden distinguir las diferentes herramientas para la gestión y comprensión de las técnicas de comunicación escrita en el sector de administración.

#### **Actividad 3: Técnicas de archivo**

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: ofrecer y dotar de técnicas para dar respuesta al proceso de recepcionar, clasificar y conservar adecuadamente los documentos en lugar determinado, a fin de localizarlos fácil y rápidamente y protegerlos de pérdidas o deterioros.
- Descripción: la preparadora laboral llevara a cabo sesiones formativas y prácticas sobre las técnicas de archivo correctas.

- Resultado esperado: El 70% de los participantes pueden entender y comprender cuales son las diferentes formas y técnicas de archivo, así como su forma correcta, manejo adecuado y pasos para ordenar las carpetas.

#### Actividad 4: Técnicas de comunicación oral y atención al público.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre las técnicas de comunicación oral y sobre la atención al público en una empresa.
- Descripción: en dicha actividad enseñaremos a los usuarios los principios básicos en las comunicaciones orales (estructura, énfasis, repetición, sencillez, claridad, brevedad, cortesía y cercanía), elementos del lenguaje no verbal (apariencia personal, la mirada, la expresión facial, los gestos, la postura, la proximidad y el contacto físico) y la comunicación oral dentro de la empresa.
- Resultado esperado: el 60% de los participantes comprenderán todos los conocimientos y técnicas sobre la comunicación oral y la atención al público en las empresas.

#### Actividad 5: Informática y Ofimática básica.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: emplear herramientas útiles para las tareas administrativas.
- Descripción: estudiaremos e utilizaremos los métodos, aplicaciones y herramientas informáticas que se usan en laboral de oficina con el fin de perfeccionar, optimizar, mejorar el trabajo y operaciones relacionadas. Dichas herramientas nos permitirán crear, modificar, imprimir, y transferir documentos de todo tipo.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes aprendan a utilizar el Microsoft Word, Excel, Acces y Power Point.

#### Actividad 6: Utilización de la fotocopidora.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: trabajaremos con la fotocopidora que es un instrumento básico de oficina. Explicaremos la colocación del papel, colocación de los documentos, elección de color y tamaño, selección de número de copias, etc.
- Resultado esperado: el 80% de los participantes utilizara la impresora de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

#### Actividad 7: Utilización y manejo del escáner.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: trabajaremos de forma teórica y práctica la utilización del escáner, cuyo dispositivo es un periférico que se utiliza para copiar, mediante el uso de la luz, imágenes impresas o documentos a formato digital (a color o a blanco y negro).
- Resultado esperado: el 80% de los participantes utilizara el escáner de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

#### Actividad 8: Manejo de trituradora de papel.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: empleabilidad de herramientas útiles para la gestión administrativa.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica el funcionamiento de la trituradora de papel, destruyendo adecuadamente la documentación a trozos finos de modo que la información que contiene resulte ilegible.
- Resultado esperado: el 70% de los participantes utilizara el escáner de forma autónoma y sin ningún tipo de ayuda ni supervisión.

#### Actividad 9: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: seguridad e higiene en el trabajo.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

### 3. Módulo de Comercio:

- Tener un conocimiento general del sector comercial, así como del papel del vendedor dentro de este entorno.
- Conocer en profundidad el perfil de los protagonistas de la venta: el cliente y el vendedor.
- Hacer el análisis del proceso de la comunicación y asimilar las técnicas de expresión corporal, oral y escrita para favorecer esta comunicación.
- Ser capaz de describir el proceso y el acto de la venta, con especial énfasis en la entrevista y en la negociación.
- Dotar de herramientas socio-laborales a los beneficiarios para el desenvolvimiento en su entorno laboral.

#### Actividades:

##### Actividad 1: Acoger al cliente en el establecimiento

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: atención y recibimiento del cliente.
- Descripción: explicaremos las diversas formas de acoger a un cliente y lo practicaremos mediante role playing.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como acoger al cliente en el establecimiento.

##### Actividad 2: Efectuar y registrar la venta en tienda.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Verificar y formular una venta.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica la manera de efectuar y registrar la venta en tienda.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como efectuar y registrar la venta en tienda.

#### Actividad 3: Reclamaciones de clientes.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Reclamaciones en comercio por parte de clientes.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica que es una hoja de reclamaciones y como rellenarla.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenden todo lo expuesto y saben cómo rellenar la hoja de reclamaciones.

#### Actividad 4: Preparar y empaquetar los productos solicitados por el cliente.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Preparado de productos.
- Descripción: explicaremos de forma práctica como preparar y empaquetar los productos.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes sabe preparar y empaquetar los productos.

#### Actividad 5: Reposición de nuevos productos

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Reposición de productos.
- Descripción: Explicaremos de forma teórica como reponer los nuevos productos.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes sabe reponer los nuevos productos.

#### Actividad 6: Potenciar la compra en el establecimiento

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Fomentar y ampliar la venta de productos.
- Descripción: explicaremos de forma teórica las herramientas para potenciar las compras en el establecimiento.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las herramientas para potenciar la compra.

#### Actividad 7: Técnicas de negociación para la venta

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Técnicas de negociación.
- Descripción: trabajaremos las técnicas de negociación para la venta de forma teórica y práctica mediante role playing.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las técnicas de negociación para la venta y sabrá utilizarlas.

#### Actividad 8: Inventario de los productos en tienda.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Lista y descripción de productos.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica mediante ejercicios como realizar un inventario sobre los productos que hay en tienda.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar un inventario sobre los productos de la tienda.

#### Actividad 9: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Seguridad e higiene en el trabajo.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

#### 4. Módulo de Mozo de almacén:

- Comprender las competencias y responsabilidades de un mozo de almacén.
- Conocer en profundidad la gestión de stocks.
- Tener conocimientos sobre la gestión logística.
- Conocer las diversas maquinarias.
- Conocer la manera de realización de los pedidos.

#### Actividades:

##### Actividad 1: Recibir, almacenar y enviar mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos sobre el recibimiento, clasificación, almacenaje y envío de mercancía.
- Descripción: explicaremos de forma teórica y práctica como recibir, almacenar y enviar mercancía.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre como recibir, almacena y enviar mercancía.

##### Actividad 2: Cargar y descarga mercancías

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos sobre la carga y descarga de mercancías.
- Descripción: explicaremos de forma teórica las diferentes máquinas y como utilizarlas para cargar y descargar.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre las máquinas y su utilización.

##### Actividad 3: Control de mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta:
- Descripción: explicaremos de forma teórica como revisar toda la mercancía que entra y sale del almacén.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre el control de mercancía.

#### Actividad 4: Inventario de la mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: dar formación sobre los productos en stock y sobre la mercancía recibida.
- Descripción: explicaremos como realizar un inventario sobre la mercancía que hay en el almacén
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar un inventario de la mercancía.

#### Actividad 5: Realizar pedidos

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Procurar mantener un registro y seguimiento de los pedidos.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como realizar pedidos de mercancía.
- Resultado esperado: el 90% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo realizar pedidos.

#### Actividad 6: Seleccionar las mercancías solicitadas

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Dar formación sobre clasificación, control y posterior ubicación en el lugar correspondiente.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como seleccionar correctamente las mercancías solicitadas.
- Resultado esperado: el 70% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo seleccionar las mercancías solicitadas.

#### Actividad 7: Empaquetar la mercancía.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Conseguir y seguir capaz de recibir toda la información sobre el empaquetado de productos y mercancía.
- Descripción: explicaremos de forma teórica como empaquetar la mercancía para la entrega a los clientes.
- Resultado esperado: el 80% de los participantes comprenderá todo lo expuesto sobre cómo empaquetar la mercancía.

#### Actividad 8: Seguridad e higiene en el trabajo.

- Tipología de actividad/objetivo al que da respuesta: Prevención de accidentes, incidentes y enfermedades laborales. Preservar la integridad psicofísica de todo el personal. Minimizar, reducir y eliminar todo tipo de riesgos. Implementar medidas preventivas y correctivas.
- Descripción: hablaremos sobre prevención, condiciones en el trabajo, riesgo laboral, daños derivados del trabajo, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Resultado esperado: el 100% de los participantes comprenderá todo lo expuesto y trabajado en seguridad e higiene en el trabajo.

## **5. Módulo de manipulados.**

Dentro de nuestro COFOIL hemos considerado el trabajo de manipulados como una alternativa de inclusión laboral para nuestras usuarias.

El objetivo principal de este módulo es la mejora de las competencias básicas y transversales de las participantes que acceden a la formación y se pretende fomentar la inserción laboral de las personas con discapacidad intelectual dentro de nuestro centro.

Al tratarse de un trabajo con movimientos repetitivos y en cadena, las participantes se han desenvuelto con facilidad y ha permitido que el aprendizaje de las diferentes tareas haya sido más rápido y enriquecedor.

Las actividades realizadas son las siguientes:

- Entrevista con usuarias. El grupo de trabajo ya está más consolidado y se conocen los gustos y preferencias de las usuarias por cada tarea lo que facilita el trabajo diario.
- Clasificación de productos: las usuarias identifican los diferentes tipos de canutillos según el tamaño.
- Dar cola a los canutillos para su posterior unión.
- Montaje e introducción de canutillos.
- Introducción de minas en los canutillos para finalmente formar el bolígrafo.
- Montaje e introducción de productos en cajas: dicha actividad se divide en talleres donde las usuarias según sus capacidades realizan la cadena de montaje con un ritmo de trabajo adaptado a sus necesidades.
- Resolución de conflictos. Las usuarias van adquiriendo habilidades que les permiten identificar conflictos y resolverlos ellas mismas.
- Riesgos laborales. Se continúa haciendo hincapié en mantener medidas de protección y seguridad en el puesto de trabajo.

Los resultados obtenidos han sido muy beneficioso. Las usuarias han tenido un alto grado de compromiso con el trabajo, cumpliéndose así el objetivo principal; mejorar las competencias básicas y transversales de las participantes, así como las sus capacidades laborales.

## **6. Módulo de formación general.**

Este módulo está formado por diferentes actividades que son impartidas a nuestras usuarias para mejorar su calidad de vida y su autonomía personal, se han desarrollado de manera correcta y han tenido gran aceptación en el aula de inserción laboral:

### **Habilidades Personales:**

- Capacidad de expresión y comprensión.
- Imagen personal, normas básicas de higiene y hábitos de mesa correctos.
- Autoestima laboral.
- Ética laboral (Compromiso y disponibilidad).
- Puntualidad y cumplimiento de horarios.
- Responsabilidad, constancia y eficacia en el puesto de trabajo.
- Economía doméstica, manejo del dinero.
- Motivación.

### **Habilidades Sociales:**

- Desenvolvimiento en el entorno.
- Autonomía en el transporte.
- Relaciones con compañeros y jefes.
- Trabajo en equipo.
- Solución de problemas.
- Estilo de conducta y consecuencias.

### **Habilidades Cognitivas:**

- Operaciones básicas: sumas y restas.
- Comprensión verbal.
- Caligrafía.
- Lectura comprensiva.
- Cálculos.
- Aprendizaje del uso del dinero.
- Dictado.
- Lógica matemática.
- Identificación de palabras y letras.
- Palabras mágicas: sopa de letras.
- Escondite de letras.

### **Habilidades y Herramientas para la búsqueda de empleo:**

- Carta de presentación, curriculum vitae, videocurriculum.
- Auto candidaturas, respuesta a una oferta.
- Nuevas tecnologías: página web de empresas, portales de empleo, redes sociales profesionales, APP de búsqueda de empleo.
- DARDE (demanda de empleo).
- Entrevistas y perfiles profesionales.
- Diferentes tipos de empleo: Empleo protegido (Centro Especial de empleo), Empleo público y empleo ordinario y entrada en COFOIL.

### **Nuevas tecnologías:**

- Partes básicas de un ordenador.
- Teclado y letras.
- Dictado.
- Utilización del ratón.
- Programas Office.
- Búsqueda de videos de noticias de actualidad.
- Caligrafía.
- Signos de puntuación.
- Mayúscula/minúscula.
- Teclas del teclado: teclas de escritura, de control, de función, de navegación y teclado numérico.
- Juegos habilidades cognitivas.
- Juegos educativos.

**Bienestar Emocional/Asamblea:**

| ÁREA DE AUTODETERMINACIÓN Y DERECHOS: ASAMBLEAS |    |   |
|---|----|---|
| Enero   | 4  | Hacer elecciones entre diferentes opciones      |
|   | 11 | Preferencias para el año en APADEMA             |
|   | 18 | Que son las decisiones                          |
|   | 25 | Derechos de las personas                        |
| Febrero   | 1  | Deberes de las personas                         |
|   | 8  | Pedir ayuda                                     |
|   | 15 | Localizamos situaciones en las que decidir      |
|   | 22 | Resolver problemas por nosotros mismos          |
| Marzo   | 1  | Reconocer emociones y sentimientos              |
|   | 8  | Turnos de palabra                               |
|   | 15 | Decidir es importante                           |
|   | 22 | Gustos y preferencias                           |
|   | 29 | Reconocer nuestro puntos fuertes                |
| Abril   | 5  | Saber decir No                                  |
|   | 12 | Buen uso del teléfono móvil                     |
|   | 19 | Identificamos diferentes alternativas           |
|   | 26 | Importancia alimentación sana                   |
| Mayo  | 3  | Expresas nuestras opiniones                     |
|   | 10 | Resolución de problema en el aula               |
|   | 17 | Pedir ayuda en las decisiones                   |
|   | 24 | Reconocer la necesidad de apoyo                 |
|   | 31 | Defender nuestros derechos                      |
| Junio   | 7  | Identificar situaciones peligrosas              |
|   | 14 | Derechos en APADEMA                             |
|   | 21 | Generar alternativas ante la toma de decisiones |
|   | 28 | Turnos de palabra                               |
| Julio   | 15 | Nos conocemos                                   |
|   | 12 | Buzón de sugerencias                            |
|   | 19 | Toma de decisiones sobre puestos de trabajo     |
|   | 26 | Planes de verano: experiencia verbal            |
| Septiembre                                      | 6  | Empatía   |
|   | 13 | Nuestras vacaciones                             |
|   | 20 | Decisiones sobre el nuevo curso                 |
|   | 27 | Buen uso del teléfono WhatsApp                  |
| Octubre   | 4  | Cosas importantes para nosotros                 |
|   | 11 | Resolución de problemas                         |
|   | 18 | Normas del Centro                               |
|   | 25 | Saber escuchar a las compañeras                 |
| Noviembre                                       | 8  | Asertividad                                     |
|   | 15 | Expresión emocional                             |
|   | 22 | Expresión de opiniones                          |
|   | 29 | Como manejar situaciones difíciles              |
| Diciembre                                       | 6  | Resolver problemas por nosotros mismos          |
|   | 13 | Elección regalos de Navidad                     |
|   | 20 | Responder a un insulto                          |
|   | 27 | Recordamos importancia alimentación sana        |

## **Programa de desenvolvimiento**

Este programa de desenvolvimiento y voluntariado se ha llevado a cabo todos los lunes que han sido posibles. Hemos trabajado la autonomía de nuestras usuarias en la vida cotidiana y el manejo del dinero asistiendo a cafeterías, supermercados, estaciones de metro y tren.....

### **EVALUACIÓN:**

A continuación, serán evaluados los módulos que se han impartido a lo largo del curso:

#### **1. Jardinería y huerto:**

Todas las usuarias se encuentran motivadas y con gran interés de trabajar en un futuro de ello. Respecto a los apoyos que precisan las usuarias, mencionar que depende de la función de la tarea, pero mayormente suelen ser de manera intermitente y necesitando de diversas pautas verbales. La tarea que requiere un apoyo de manera física es la de plantar en el huerto, trasladar una planta a otro macetero o podar con las tijeras grandes ya que son actividades más pesadas, pero las demás actividades las realizan de forma autónoma con la supervisión de la preparadora laboral y mostrando gran iniciativa propia.

Respecto a los conocimientos teóricos sobre las plantas, las beneficiarias del servicio han aprendido a reconocer diversas hortalizas y flores, como también han aprendido a saber cómo cuidar y tratar diferentes hortalizas que hemos cultivado en nuestro huerto ecológico. En relación con las herramientas de jardinería y huerto saben reconocer y utilizar todos los utensilios de manera adecuada, no obstante, requieren supervisión por parte del profesional.

En los trabajos de jardinería y huerto se han podido observar estos riesgos laborales:

- **Riesgos del lugar de trabajo:** difícil acceso algunas zonas del huerto por piedras y bancales. El invernadero al ser un espacio muy grande la temperatura suele ser fría, por ello en las clases teóricas donde no había movimiento las usuarias han tenido momentos de frío.
- **Riesgos de la tarea:** no se ha apreciado ningún tipo de riesgo, no obstante, a la hora de utilizar la tijera de podar debemos de tener bastante cuidado porque en algún descuido puede ocasionar algún problema.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividad que se realiza en jardinería y huerto es un gran esfuerzo físico. Tienen que tener una buena capacidad cognitiva para recordar los cuidados necesarios de cada especie y poder ponerlo en práctica.

En el módulo de jardinería, una de las usuarias ha realizado unas prácticas laborales no remuneradas en una empresa ordinaria (Fetico). Dichas prácticas han contemplado todas las tareas que han sido impartidas en el aula de inserción laboral y ha supuesto un gran contacto con el mundo laboral. Fetico ha proporcionado la oportunidad de llevar a la práctica todos los conocimientos que la usuaria ha adquirido.

#### **2. Administración:**

Todas las usuarias tienen un gran interés por aprender y trabajar en un futuro de ello. Respecto al manejo de ordenadores la mayoría de las usuarias han mejorado de manera considerable a la hora de manejar el paquete office y de utilizar el ordenador. En relación a las técnicas de comunicación y atención al público las usuarias de la formación han aprendido y practicado diversas formas de comunicación con el cliente. A la hora de la realización de fotocopias solo precisan de las indicaciones de la cantidad o la elección de impresión, pero lo realizan de manera autónoma.

En las tareas de la formación de administración se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

- **Riesgo del lugar de trabajo:** en la sala de administración, los ordenadores no están actualizados por ello ha dificultado la realización de algunas de las tareas a las usuarias. En determinados momentos las usuarias han compartido ordenador por lo que la actividad ha sido menos fructífera.
- **Riesgos de las tareas:** los riesgos relacionados con las tareas de administración han sido la exigencia de atención y de esfuerzo para terminar dichas tareas, ya que exige memorización y razonamiento.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** en las actividades de administración, una de las herramientas con las que más se trabaja es el ordenador, por ello las usuarias con dificultades de visión presentan ciertas dificultades para leer y ver la diferente información que aparece en la pantalla.

### **3. Comercio:**

Todas las usuarias tienen motivación por aprender sobre el sector comercial.

En relación con la atención al cliente la mayoría de las usuarias conocen las diferentes formas de atender a un cliente en un establecimiento, no precisan de apoyo continuo para realizarlo de manera adecuada.

Respecto a la hoja de reclamación tiene dificultades para rellenarla de forma adecuada, por ello necesitan de un apoyo continuo para hacerlo de manera correcta, debido a los diversos apartados que tiene dicha hoja.

En relación a las técnicas de negociación para la venta, conocen de manera teórica diversas técnicas pero a la hora de la práctica tienen dificultad.

Sobre la seguridad e higiene en el trabajo las usuarias conocen los diversos riesgos laborales en el área del comercio y como prevenirlo.

En las tareas de comercio se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

- **Riesgos del lugar de trabajo:** no se presenta ningún tipo de riesgo.
- **Riesgos de la tarea:** respecto a los riesgos asociados de la tarea se encuentran la carga de información para poder desempeñar de manera adecuada el trabajo en un comercio, que eso implicaba que la presencia de recursos mentales para garantizar la atención y memorización para luego hacerlo de forma práctica.

- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividades que se requieren dentro del comercio es la atención al cliente, las usuarias con dificultades sociales presentan algunas dificultades para realizar una atención al cliente adecuada.

#### **4. Mozo de almacén:**

Las beneficiarias han mostrado un gran interés por aprender y poder desempeñar dicho puesto en un futuro.

En respecto con la realización de inventarios la mayoría de las usuarias necesitan apoyo discontinuo para realizarlo de manera correcta.

En relación con la selección de mercancía las usuarias los realizan de forma autónoma.

En las tareas de mozo de almacén se han podido observar los siguientes riesgos laborales:

**Riesgos del lugar de trabajo:** en la sala donde realizábamos el taller no existía suficiente espacio para poder desempeñar diferentes acciones sobre mozo de almacén.

- **Riesgos de la tarea:** respecto a los riesgos asociados a la tarea se encuentra la exigencia de concentración para realizar los inventarios adecuadamente y la fuerza física para poder trasladar algunas mercancías.
- **Riesgos asociados a las características de las personas:** el tipo de actividades que se requieren para desempeñar el puesto de mozo de almacén es tener un buen estado físico, por ello algunas usuarias con un estado físico más bajo de dificultad realizar algunas de las actividades.

#### **5. Manipulados:**

En el taller de manipulados, todas las usuarias pertenecientes al aula de inserción han mostrado gran interés y motivación a la hora de realizar dicha actividad.

Se trata de un taller con carácter básicamente ocupacional, aunque con carácter prelaboral en lo relativo a adquisición de hábitos de trabajo y aprendizaje de distintas técnicas de trabajo manual.

No se ha presentado ningún tipo de riesgo en el lugar de trabajo ni hacia la persona, no obstante, en diversas ocasiones hemos tenido que reforzar con pautas verbales la buena posición corporal a la hora de ejecutar las actividades.

Por último, haremos referencia a un Proyecto que se ha llevado a cabo en todo el centro, pero con mayor fuerza en el Aula de Inserción Laboral. El proyecto es el denominado **“Creando Valor”**.

“CREANDO VALOR” es un proyecto subvencionado por Repsol junto con Plena Inclusión Madrid, que tiene como objetivo impulsar la contratación laboral de las personas con discapacidad intelectual en sectores comprometidos con la transición energética y mejorar el desarrollo sostenible.

Con este objetivo, APADEMA ha trabajado en impulsar cuatro áreas de incidencia, siendo la primera la Economía Circular y ha contratado a una de sus usuarias para realizar todas las tareas que se han ido programando.

Con dicho plan hemos avanzado hacia modelos más sostenibles impulsando la transición energética y apostando por una cultura basada en las 7R: reflexionar, reducir, rediseñar,

reutilizar, reparar, reciclar, y recuperar, frente a la economía lineal caracterizada por el usar y tirar; para implantarlo definitivamente en nuestro centro.

Desde nuestra entidad nos hemos centrado en trabajar mejorando varias áreas:

- Reducir considerablemente la generación de desechos medianes actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización
- Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos; mejorando la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la remisión del cambio climático.
- Reducir la cantidad de agua gastada.
- Reducir la cantidad de electricidad gastada.
- Separación adecuada de los diferentes residuos que se generan en APADEMA.

Desde el mes de septiembre hemos elaborado objetivos, actividades, KPIS y los diferentes tipos de mediciones que se tienen que llevar a cabo dentro de nuestra entidad para conseguir todos los objetivos de desarrollo sostenible y los que nos vamos a ir marcando a lo largo de los meses para cumplir todo lo propuesto en cuanto a una mejoría positiva sobre el desarrollo sostenible.

PRELABORAL

## PREPARACIÓN LABORAL

El itinerario interno de preparación laboral, contempla 8 módulos laborales distintos, en ellos nos marcaremos diferentes objetivos específicos, desglosados en cada área y a su vez distintas tareas en cada uno de ellos.

### 1. Lavandería:

Reparto de las batas por las aulas:

- Identificar el nombre de las etiquetas de las batas.
- Repartir las batas en los diferentes niveles.

Organizar la ropa limpia en lavandería:

- colocar la ropa interior en el tendedero.
- separar la ropa por categorías (bragas, calcetines, sujetadores...)
- identificar el nombre de las usuarias en la ropa.
- colocación de la ropa en el carro.

### 2. Comedor:

Mantener unas normas de higiene y seguridad necesarias para preservar la salud y evitar accidentes.

- Limpieza de manos: antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe la actividad por algún motivo debemos lavarnos las manos.
- No estornudar ni toser sobre los utensilios que estamos utilizando (para ello deberán cubrirse la boca con un pañuelo.
- utilizar mascarilla para la realización de dicha actividad, y abstenerse de tocarla/ recolocarla durante la realización de la misma.

Preparar la mesa:

- Colocar cuchillo a la derecha del plato.
- Colocar cuchara a la derecha del cuchillo.
- Colocar tenedor a la izquierda del plato.
- Llenar y colocar las jarras de agua.

Trocear el pan:

- Utilizar guantes para llevar a cabo dicha actividad.
- Colocar el pan en la tabla de cortado.
- Utilizar el cuchillo adecuado para cortar el pan.

### 3. Administración:

Manejar la fotocopidora.

- Localizar el interruptor para su encendido.
- Levantar la tapa de la fotocopidora para colocar el documento cara abajo sobre el cristal.
- En caso de que la fotocopidora tenga un recipiente para los documentos, usar el recipiente para colocar los documentos, normalmente deben ser colocados cara arriba. En el recipiente te aparece como los debes de ubicar.
- Seleccionar el número de copias (el número de copias se mostrara en la pantalla de control de la fotocopidora y habrá que darle al teclado numérico para seleccionar el número de copias).
- Seleccionar a color o en blanco y negro.
- Seleccionar el tamaño adecuado del papel.
- Presionar el botón de copiado.

Manejar el escáner.

- Colocar el documento a escanear sobre el cristal o bandeja.
- Seleccionar si escanear el documento en blanco y negro, en color o en escala de grises.
- Seleccionar el formato del archivo.
- Seleccionar el tamaño del archivo.
- Seleccionar el destinatario donde mandar el documento escaneado.

Manejar trituradora de papel.

- Encender la trituradora.
- Introducir la cantidad de papel correcta.
- Seleccionar el botón de apagado.

#### **4. Picogordo**

Limpieza y recogida de los materiales:

- Aclara los pinceles cuando cambiamos de color.
- Limpiar y secar los pinceles al terminar la actividad.
- Guardar las pinturas y guías en su lugar correspondiente al terminar la actividad.
- Dejar las hojas que se hayan pintado para que se sequen.

Realizar una réplica de los cuetos originales:

- Identificar que colores se tienen que utilizar.
- Pintar solo las zonas que corresponden y hacerlo sin salirse de los márgenes.
- Elegir el grosor del pincel más adecuado para pintar.
- Seguir la misma dirección de trazo para evitar marcas de agua.

#### **5. Digitalización:**

Manejo de la Tablet:

- localizar el botón de encendido y apagado.
- iniciar sesión.
- Bloquear y desbloquear la Tablet.
- Identificar las diferentes apps del menú inicial.

Manejo de la aplicación de Instagram:

- Iniciar sesión en Instagram.
- Publicar una historia.
- Publicar una foto/video en el muro.
- Editar una foto desde la aplicación antes de subirla.

Manejo de las aplicaciones de edición de fotos:

- Entrar en la app
- Realizar una selección de las fotografías que queremos editar.
- Ajustar brillo y contraste, y poner un filtro.
- añadirle texto a la fotografía.

## **6. Auxiliar de comedor:**

Recogida de mesas:

- preguntar si ha terminado de comer antes de retirar el palto.
- limpiar de forma adecuada los platos que vamos retirando (que no queden restos de comida en el plato)
- Depositar los cubiertos sucios en el lugar correspondiente.
- Apilar de forma adecuada los platos y vasos sucios.

## **7. Auxiliar de limpieza de comedor**

Limpiar las mesas y sillas del comedor

- utilizar guantes para realizar esta tarea.
- Preparar el carro de limpieza.
- Pasar la bayeta por todas las mesas y sillas hasta que estas queden totalmente limpias.
- Aclarar las bayetas cuantas veces sea necesario.
- Secar bien las sillas y las mesas.

Limpiar el suelo.

- Barrer el suelo del comedor.
- Ir agrupando la basura en un montón para posteriormente introducirla en el recogedor.
- Fregar el suelo del comedor, pasando la fregona dos veces, una primera más húmeda y la segunda más escurrida.
- Cambiar el agua de los cubos cuando sea necesario.

## **8. Elegimos:**

Colocar estancias del centro.

- Mantener un adecuado orden de las diferentes estancias del centro (vitrinas, estanterías de la biblioteca, almacenes, etc.)

Reparto del material a las clases.

- Recoger el material que han pedido las profesionales en administración.
- Preparar dicho material, separándolo por grupos.
- Entregar el material al responsable de cada grupo.
- Avisar en caso de que se quede alguna entrega pendiente.

Cartelería del centro.

- Revisar la cartelería del centro para ver que carteles están dañados y hay que cambiarlos por otros.
- Colocar nueva cartelería cuando sea necesario.
- Mantener los carteles del corcho actualizados (calendario mensual, Hoja de optativas, etc.).

## **EVALUACIÓN:**

### **Lavandería:**

Dentro del grupo de usuarias que realizan esta actividad, algunas de ellas necesitan de apoyo verbal para alguna de las tareas, como la colocación de la ropa en los carros, ya que algunas no ven bien los nombres. Hay en otras tareas como el tender la ropa que ninguna de las usuarias precisa apoyo por parte de la profesional.

### **Comedor:**

Las usuarias que participan en esta actividad de los niveles más altos, la mayoría no precisa de ningún tipo de ayuda y realizan esta actividad con bastante autonomía, solo algunas de ellas por problemas de motricidad necesitan apoyo en la realización de algunas de las tareas como cortar el pan.

Por otro lado las usuarias que realizan esta actividad y pertenecen a niveles más bajos, si precisan de más apoyo para realizar esta actividad, sobretodo de indicaciones verbales por parte de la profesional a la hora de colocar los cubiertos en el lado correcto.

En líneas generales todas las usuarias que participan en esta actividad muestran un alto grado de motivación en la realización de la misma.

### **Administración:**

Dentro de la realización de esta actividad las usuarias que participan, necesitan de mayor supervisión por parte de la preparadora laboral, sobre todo a la hora de recordar algunos de los pasos a seguir en determinadas tareas, como el manejo de la fotocopidora y el escáner, una vez les recuerdas los pasos a seguir ya son capaces de realizar la tareas.

Hay otras tareas que sí que realizan con mayor autonomía, como puede ser el manejo de la trituradora de papel, al igual que el reparto de documentos a las clases.

### **Picogordo:**

En esta actividad algunas de las usuarias necesitan apoyo por parte de la preparadora laboral sobre todo en la parte de la identificación de los colores ya que en algunos cuentos aparecen colores muy similares y difíciles de diferenciar para ellas. Pero el resto de la actividad la realiza de forma bastante autónoma.

Es una actividad que está enfocada para la participación de usuarias que posean bastante destreza y precisión a la hora de pintar.

### **Digitalización:**

En esta actividad por el momento participan pocas usuarias, dado a que se requiere de mayor destreza a la hora de utilizar las Tablet y para el manejo de las redes sociales, así como de las aplicaciones de edición de fotos.

**Auxiliar de comedor:**

Las usuarias que participan en esta actividad, son capaces de realizar las tareas sin precisar apenas apoyo e indicaciones por parte de la preparadora laboral, en algunas ocasiones necesitan de alguna indicación verbal, sobre todo para indicarlas que deben retirar bien los restos de comida de los platos que van retirando.

Muestran iniciativa a la hora de bajar a realizar esta actividad y se encuentran motivadas durante la realización de la misma.

**Auxiliar de limpieza de comedor:**

La actividad se vuelve a retomar este curso. Las usuarias que participan en dicha actividad todavía precisan de algún apoyo verbal por parte de la preparadora laboral, sobre todo a la hora de recordarlas que deben aclarar la bayeta y que escurran bien la fregona para que los suelos no queden muy mojados.

Muestran muchas ganas por desempeñar esta tarea y las gratifica ver los resultados de la misma.

Con respecto a las medidas de higiene que tienen que tomar durante la realización de esta actividad, las realizan de forma bastante autónoma.

**Elegimos:**

Las usuarias que participan en esta actividad muestran gran flexibilidad para adaptarse a las diferentes tareas que engloba.

La realización de esta actividad las mantiene motivadas dado a que ellas contribuyen al mantenimiento de ciertas zonas del centro.

Durante la realización de la actividad precisan de apoyo por parte de la preparadora laboral, para ir dando indicaciones de la tarea que toca realizar.

## DISTRIBUCION TRABAJO 2022 COFOIL

| 1º TRIMESTRE | DISTRIBUCION TRABAJO  |
|--------------|---|
| 01 ENERO     | PROGRAMACION 2022.<br>REUNIONES INDIVIDUALES CON FAMILIAS – ANUAL.<br><b>INICIO ENCUESTAS SATISFACCIÓN Y MAPAS (PSICOLOGIA).</b> ¿?<br>PLANIFICACIONES INDIVIDUALES/PCP<br>ACTUALIZACIONES.<br><b>FICHA INDV. NECESIDADES: SEGUIMIENTO. PENDIENTE</b><br>FICHA SEGUIMIENTO CM: APERTURA –soporte informático. |
| 02 FEBRERO   | 1ª EVALUACION SEMESTRAL- GRÁFICA. Soporte informático.<br>CUADRO DE NECESIDADES ADAPTACIÓN: DIFICULTAD/MD COFOIL - P<br><b>MEMORIA CM 2022 – COMPLETA ANUAL</b> – (se puede adelantar).<br>NECESIDADES DE APOYO: desplazamiento, WC, comedor, disruptiva. P   |
| 03 MARZO     | <b>TÉRMINO ENCUESTA SATISFACCIÓN Y MAPA PREFERENCIAS (PSICOLOGIA)</b> ¿?<br>REVISIÓN CARPETA <b>GIDO</b>  |
| 04 ABRIL     | INFORMES 5-10-15-20.... CURSOS<br>1º CONTROL CALIDAD: PRODUCTOS   |

| 2º TRIMESTRE | DISTRIBUCION TRABAJO  |
|--------------|---|
| 05 MAYO      | INFORMES 5-10-15-20....   |
| 06 JUNIO     | ENTREGA DE INFORMES INDIVIDUALES<br>ORGANIZAR ACTIVIDADES JUNIO/JULIO: PISCINA.<br>PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL - PCP : EVALUACIÓN  |
| 07 JULIO     | 2ª EVALUACION SEMESTRAL – GRÁFICA<br>REVISIÓN CARPETA <b>GIDO</b><br>REUNIONES CON RESPONSABLE DE GRUPO si hubiera rotación.<br><b>MEMORIA CM SEMESTRAL 2022 (ENERO – JUNIO)</b><br>ACTUALIZACIONES<br>FICHA INDV. NECESIDADES: EVALUACIÓN. (pendiente ver)<br>FICHA SEGUIMIENTO CM: SOPORTE INFORMÁTICO.<br>ICAP – se avalúa * |

Responsable de grupo:

| 3º TRIMESTRE  | DISTRIBUCION TRABAJO   |
|---------------|--|
| 08 SEPTIEMBRE | ADAPTACION NUEVAS USUARIAS – Diseñando protocolo de Acogida<br>RECOGIDA DE DOCUMENTACION<br>FICHA INDV. NECESIDADES: (pendiente ver) |
| 09 OCTUBRE    | ACTUALIZACION FICHAS MEDICAS-PERMANENTE.<br>PREPARACION MERCADILLO.  |
| 10 NOVIEMBRE  | REVISIÓN CARPETA <b>GIDO</b> ¿?<br>PREPARACION MERCADILLO.   |
| 11 DICIEMBRE  | ENTREGA DEL DOCUMENTO CUMPLIMENTADO<br>FICHA SEGUIMIENTO CM: SE CIERRA E IMPRIME -   |

Responsable Grupo:

\* ICAP:

-SE ABRE A USUARIAS DE NUEVA INCORPORACIÓN (sin fecha)

-SE HACE REVISIÓN DE AQUELLOS CASOS SUCEPTIBLES DE SOSPECHA DE DETERIORO

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES - AÑO 2022

ENERO

FEBRERO

MARZO

| L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 2  |    |  |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |  |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | 28 |    |    |    |    |    |    |  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
| 31 |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |

ABRIL

MAYO

JUNIO

| L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |   | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |  |    |    |    |    |    |    |    |   |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |    | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |    |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |   | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |   | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  | 30 | 31 |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |

JULIO

AGOSTO (VACACIONES)

SEPTIEMBRE (curso 21/22)

| L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |    | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |    |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

| L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |  | L  | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |  |    |    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |  |    |    |    |    |    | 3  | 4  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
| 31 |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |

|   |  |
|---|--|
|   | Fiestas : Por calendario CM. Sin confirmar algunos traslados de día. Faltan.                             |
|   | Actividades Optativas : Elegimos si hacer alguna propuesta o permanecer en el aula.                      |
|   | Mercadillos: Apadema pendiente valorar fecha .   |
| X | Semana Desenvolvimiento: Participamos en los servicios de la Comunidad fomentando la Autonomía Personal. |
|   | Semana Caminata Activa: Fomentamos la actividad Física. Marcamos tiempos y distancias.                   |
|   | Actividades con familias + Centro Cultural   |
|   | Semana de psicología   |

PSICOLOGIA

## **SERVICIO DE PSICOLOGÍA**

El servicio de psicología atiende a sus usuarios a través de las siguientes áreas y programas:

### **1. ÁREA DE APOYO PERSONAL:**

#### **1.1.- ÁREA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA:**

- **Actividades:** Se llevan a cabo sesiones terapéuticas individuales con aquellas usuarias que requieren apoyo para mejorar su bienestar emocional y, por ende, su calidad de vida. Las actividades y dinámicas que se ejecutan dependen de la necesidad de cada caso.
- **Evaluación:** A lo largo de este año, el servicio de psicología ha prestado atención a 17 personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo del centro. La frecuencia de la asistencia depende del caso pudiendo ser una frecuencia semanal, quincenal o mensual.

La actitud de las participantes ha sido muy positiva.

#### **1.2.- PROGRAMA DE APOYO CONDUCTUAL POSITIVO:**

- **Actividades:** Tras realizar una evaluación conductual, se elabora un plan individualizado donde se recogen las estrategias de actuación con la persona que presenta conductas desafiantes y las habilidades que se pretenden potenciar. En función del plan, se llevan a cabo diferentes dinámicas adaptadas a la situación específica. Entre otras, se recogen actividades destinadas a manipulaciones ecológicas, fomentar habilidades funcionales, promover habilidades de autocontrol...
  - **Evaluación:** Actualmente, están participando en el programa una usuaria de la Entidad. Los resultados, a nivel general, están siendo positivos si tenemos en cuenta la presencia/ausencia de conductas desafiantes.
- La usuaria que participan se muestra satisfecha con el programa.

### **1.3.- PLAN DE INTERVENCIÓN FÍSICA:**

- **Actividades:** Consiste en llevar a cabo una evaluación del caso y elaborar un plan específico de intervención según la necesidad. Posteriormente, se establecen pautas de actuación profesional, se llevan a cabo registros conductuales y seguimientos periódicos.
- **Evaluación:** APADEMA cuenta con seis planes de intervención física en activo. Atendiendo a los registros efectuados por el personal de la Entidad, podemos realizar una valoración positiva dado que son escasas y puntuales las ocasiones en las que ha sido necesaria la aplicación de esta medida reactiva. Además, de dicha evaluación se concluye que no se observan consecuencias negativas para las usuarias.

### **1.4.- PROGRAMA DE TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS:**

Este programa no se ha llevado a cabo puesto que no hay usuarias que se hayan adscrito al mismo.

### **1.5.- PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA:**

- **Actividades:** En primer lugar, se lleva a cabo una valoración del caso para posteriormente, poder planificar unos objetivos de actuación acordes con las necesidades de la persona. Las tareas que se desarrollan, en sesiones individuales, están encaminadas a la consecución de fomentar y promover el desarrollo personal de nuestras usuarias.
- **Evaluación:** Este año, el programa de estimulación cognitiva se lleva cabo de manera semanal y participan en el mismo ocho personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo. La motivación de las usuarias es muy positiva y participan de forma muy activa en las sesiones.

### **1.6.- TERAPIA DEL LENGUAJE:**

- **Actividades:** Tras realizar una evaluación del caso se planifica unos objetivos de intervención acorde a las necesidades de apoyo de la persona. En base a estos objetivos se desarrollan actividades que permitan la consecución de estos. Se trabaja en sesiones individuales.

- Evaluación: En terapia del lenguaje participan siete usuarias de la Entidad. Acuden de manera semanal. Su actitud hacia la terapia es positiva y se muestran motivadas para la consecución de objetivos.

#### **1.7.- PLAN INDIVIDUAL DE COMUNICACIÓN:**

En estos meses, no se ha ejecutado ningún plan individual de comunicación puesto que no ha habido solicitudes.

#### **1.8.- ESCALAS DE SATISFACCIÓN:**

- Actividades: Aplicación de un cuestionario elaborado de forma accesible.
- Evaluación: Se ha aplicado el cuestionario a todas las usuarias que se encuentran en el centro. Todas las personas con discapacidad han participado de manera activa y con ganas de ofrecer su opinión respecto a diversos temas sobre la Entidad.

#### **1.9.- ASAMBLEAS DE AUTODETERMINACIÓN:**

- Actividades: Desde la Entidad, y por grupos, se llevarán a cabo diversas dinámicas participativas/experienciales con la finalidad de ofrecer a las usuarias las habilidades propias para alcanzar la adquisición de cierto grado de autodeterminación.
- Evaluación: Todas las usuarias de la Entidad han participado de manera activa en las sesiones. Para ello, se han creado grupos de trabajo pequeños que favoreciera la individualidad y la participación de las personas con discapacidad intelectual.

## **2.- ÁREA DE APOYO AL PROFESIONAL:**

### **2.1.- APOYO AL PERSONAL:**

- **Actividades:** De manera semanal, se llevan a cabo reuniones con los profesionales para ofrecer apoyo, orientación y estrategias tanto para la atención de nuestras usuarias como para favorecer el bienestar de los trabajadores.  
Estas intervenciones se hacen a demanda del propio profesional o a iniciativa del servicio, según necesidad.
- **Evaluación:** Área fundamental para el adecuado funcionamiento de la Entidad y para ofrecer una atención integral a las usuarias.

### **2.2.- TALLERES FORMATIVOS:**

Teniendo en cuenta la situación de pandemia actual y las medidas preventivas que, como centro socio sanitario, tenemos que implementar a fin de salvaguardar la integridad de nuestras usuarias, no se ha podido llevar a cabo ningún taller formativo.

## **3.- ÁREA DE APOYO FAMILIAR:**

Durante este año, el servicio de psicología ha prestado apoyo y atención a las familias de la Entidad en un total de 86 ocasiones.

El apoyo se ha llevado a cabo de manera telefónica, salvo en una ocasión que se ha procedido a mantener una reunión presencial.

## **4.- ÁREA PREDEA:**

- **Actividades:** Diferentes dinámicas como asambleas, talleres, buzón de sugerencias...
- **Evaluación:** La ejecución de actividades ha implicado la participación de todas las usuarias y han fomentado que adquieran conocimientos respecto de los derechos que les asisten.

## ACTIVIDAD MOTORA

## **ÁREA DE BIENESTAR FÍSICO**

Gracias al área de Actividad Física y Deporte nuestras alumnas desarrollan y potencian capacidades tanto en ámbitos motrices como cognitivos, afectivos y de inserción social. Todo ello facilita la consecución de los objetivos marcados por el centro, los cuales van orientados a conseguir una educación integral de nuestras usuarias. Dichos objetivos se guían a través de cuatro líneas de actuación:

- El cuidado del cuerpo y la salud.
- La mejora del esquema y control postural.
- El mantenimiento y desarrollo de la condición física.
- La utilización constructiva del tiempo de ocio.

Durante este año en actividad física hemos trabajado formando subgrupos dentro de los propios grupos ya establecidos en el centro, según sus capacidades, lo que ha sido muy positivo puesto que han podido recibir un tratamiento más individualizado y adaptado a sus necesidades.

Por otro lado, la "Semana de Caminata Activa", en la que cada día salía un grupo a caminar, se ha hecho con normalidad hasta el mes de marzo y de ahí hasta final de año; intentando siempre superar el recorrido de veces anteriores en el mismo tiempo.

Con las usuarias de residencia también hemos seguido realizando la "Caminata Activa", sólo que en este caso las usuarias lo hacían en el patio del centro, saliendo cada día con un grupo a realizar caminatas, cada vez más largas y a mayor intensidad, sin realizar paradas.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo general: mantener y mejorar las capacidades físicas básicas, como base para el desarrollo motriz.

Actividad: A través de diferentes ejercicios se han trabajado las capacidades físicas básicas. En particular son la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Además de estas, se ha trabajado capacidades perceptivo-motrices como coordinación, equilibrio y percepción espacio-temporal. Por otro lado, se han incluido actividades de relajación, respiración, esquema corporal y control postural.

Evaluación: en general, se han mantenido las capacidades físicas de las usuarias. Si nos centramos por niveles, existen bastantes diferencias entre las capacidades físicas que poseen usuarias de niveles altos, las cuales mantienen buena coordinación general y equilibrio, lo que les sirve como base para el trabajo de las demás capacidades. Sin embargo, en niveles más bajos, capacidades como coordinación y equilibrio se van viendo deterioradas por problemas físicos sumado a la avanzada edad de algunas usuarias. Esto supone que el trabajo en estos niveles vaya más centrado a mantener estas dos capacidades, a través de circuitos de psicomotricidad o sesiones de equilibrio.

## DEPORTE

Objetivos generales: aprender de manera lúdica y recreativa las reglas del deporte, así como algunas de sus técnicas. Facilitar el desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de este deporte.

Actividades: se ha trabajado la coordinación dinámica general, el correcto manejo y agarre del balón, los diferentes tipos de botes, pases y recepciones básicas que se pueden dar en este deporte. También se han trabajado los tiros a canasta y el juego de este deporte en equipo, todo ello adaptándolo a las capacidades de cada usuaria y cada grupo, para facilitar así los aprendizajes e intentar que sea atractivo para ellas.

Evaluación: en este deporte podemos evaluar en dos niveles diferentes. Los niveles más bajos, siguen aprendiendo el manejo de la pelota mediante ejercicios de conducción, bote o pases, ya que aún no lo tienen adquirido correctamente. Por otro lado, en niveles medios o altos, tienen se ha centrado el trabajo en elaborar tácticas en grupo, técnicas de defensa y ataque en pareja o mejora de las habilidades específicas del trabajo de forma individual.

Durante este año se ha organizado en meses alternos la práctica de un determinado deporte, con su respectivo torneo y/o competición. Se comienza en febrero con baloncesto, en marzo con boccia, en junio con bolos, en octubre con baloncesto de nuevo y, por último, en diciembre con boccia. Todos ellos se dividen de manera que la primera semana del mes la actividad se centra en la práctica de los elementos más básicos. Como puede ser botes o pases en baloncesto y lanzamiento o puntería en bolos y boccia. Las dos semanas siguientes se hacen competiciones individuales y/o por parejas. Para finalizar, la última semana del mes se realiza una competición dividiendo cada grupo en dos equipos.

## NATACIÓN

Objetivos generales: trabajar los desplazamientos en el medio acuático y dominarlo. Realizar actividad física en un medio diferente. Aprender, mejorar o mantener la técnica de los distintos estilos. Disfrutar del agua y las sensaciones que proporciona. Aprovechar el agua de manera terapéutica, con los diferentes ejercicios que hay para ello.

Actividad: en natación se ha seguido trabajando con la misma dinámica todo el año. Los grupos más bajos y con menos capacidades físicas han trabajado los desplazamientos en el agua, tanto en posición ventral, dorsal y vertical, con diferentes materiales auxiliares y sin ellos, trabajando la flotación y la propulsión. En los grupos más altos y con mejores capacidades, se ha hecho hincapié en aprender o mejorar la técnica de los estilos, así como trabajar la resistencia y la velocidad en el medio acuático. En todos los grupos se ha intentado que las usuarias disfruten del agua y se lo pasen bien, pudiendo así obtener los beneficios que posee el medio acuático para las personas, independientemente del nivel físico o técnico que cada una tenga.

Este año, voy a intentar introducir ejercicios en posición VERTICAL que son muy beneficiosos para las distintas patologías de la espalda. Para estos ejercicios sería necesario llevar puesto el cinturón, pero en su defecto utilizaremos el churro para poder obtener la máxima verticalidad, o incluso nada de material. El ir sin material ayuda también a fortalecer el core.

**Caminar o correr:** En posición vertical en el agua, con los pies en contacto con el suelo o bien en flotación ayudados por un cinturón de flotabilidad (si le queremos dar más intensidad o no disponemos de piscina poco profunda), simular los movimientos de la carrera o caminata sin olvidarnos de mover los brazos para implicar a todo el cuerpo.

Evaluación: de manera general, las usuarias que acuden a natación mantienen sus capacidades en el medio acuático, y en muchos casos, aumentando, puesto que en la piscina son muy trabajadoras e intentan aprender o mejorar la técnica de los estilos. Hay usuarias que en actividad física no participan mucho, o son más perezosas, pero que en natación se implican mucho y trabajan de manera correcta, por lo que sigue siendo una actividad muy interesante para las usuarias, que les aporta innumerables beneficios, tanto físicos como psicológicos.