



# Proyecto EGO

---

**adquisición de competencias personales**



***“ Ve despacio. No tengas prisa.  
A donde tienes que ir es a ti mismo ”***

*Juan Ramón Jiménez*

# Significado ego

***Instancia psíquica a través de la cual el individuo se reconoce como yo y es consciente de su propia identidad.***

---

Objetivo: Apoyar a los alumnos y alumnas en la construcción de su identidad adulta fomentando la adquisición y generalización de competencias personales y sociales.



# Módulos

## Me conozco



### HH PERSONALES Y SOCIALES

Habilidades sociales básicas: Asertividad, Empatía, Gestión conflictos  
Control de impulsos  
Inteligencia emocional  
Auto-concepto positivo.  
Frustración y autocontrol.  
Conocimiento emociones propias.  
Conocimiento sentimientos negativos.  
Puntos fuertes y puntos débiles.  
Definir gustos, objetivos y prioridades  
¿Qué es la motivación personal?  
Ajuste de expectativas.  
Cuál es la realidad que me encuentro.  
Como ser una persona empática.  
Aceptación de las capacidades y limitaciones de los demás

### HH DOMÉSTICAS Y DE COCINA

Hábitos de autonomía en el hogar  
Planificación de tareas del hogar  
Cocinas sin humos. Platos sencillos  
(fríos y microondas)

### IMAGEN PERSONAL

Imagen personal  
Hábitos de vida saludable  
Hábitos higiénicos corporales  
Imagen corporal  
Ropa y complementos  
Desarrollo personal

### MANEJO DEL DINERO

La función del dinero  
Euros: tipos de monedas y billetes  
Comparador de monedas y billetes  
Las vueltas  
Planificación de gastos y gestión del dinero  
Consulta, petición y ayuda y/o uso de  
calculadora u otras estrategias y herramientas

# Módulos Comunidad



COMUNIDAD	NOTICIAS	TRANSPORTE
<p>Gestiones cotidianas Uso de recursos públicos Qué son los valores Derechos y deberes Ciudadanía Convivencia Participación</p>	<p>Acceso mediante lectura fácil a noticias de actualidad Lectura/escucha de noticias Reflexiones, debates y exposiciones grupales</p>	<p>Medidas preventivas en el uso de transporte (el contacto con desconocidos, pérdida de tarjeta, emergencia,...) Responsabilidad y uso abono/tarjeta transporte (caducidad, recargas, límites, validez...) Entrenamiento en diferentes itinerarios</p>

# Módulos Artístico

## CONTENIDO

Ejercicios de mejora de la dicción, fluidez, claridad, vocabulario.  
Baile.  
El esquema corporal.  
Coordinación del movimiento  
Conocimiento de las partes del cuerpo.  
Lateralidad.  
Control postural o equilibrio.  
Respiración, relajación.  
Actividades artísticas creativas.  
Expresión corporal  
Grafo-motricidad.  
Expresión artística imagen personal  
Hábitos de vida saludable  
Hábitos higiénicos corporales  
Imagen Corporal  
Ropa y complementos  
Desarrollo personal



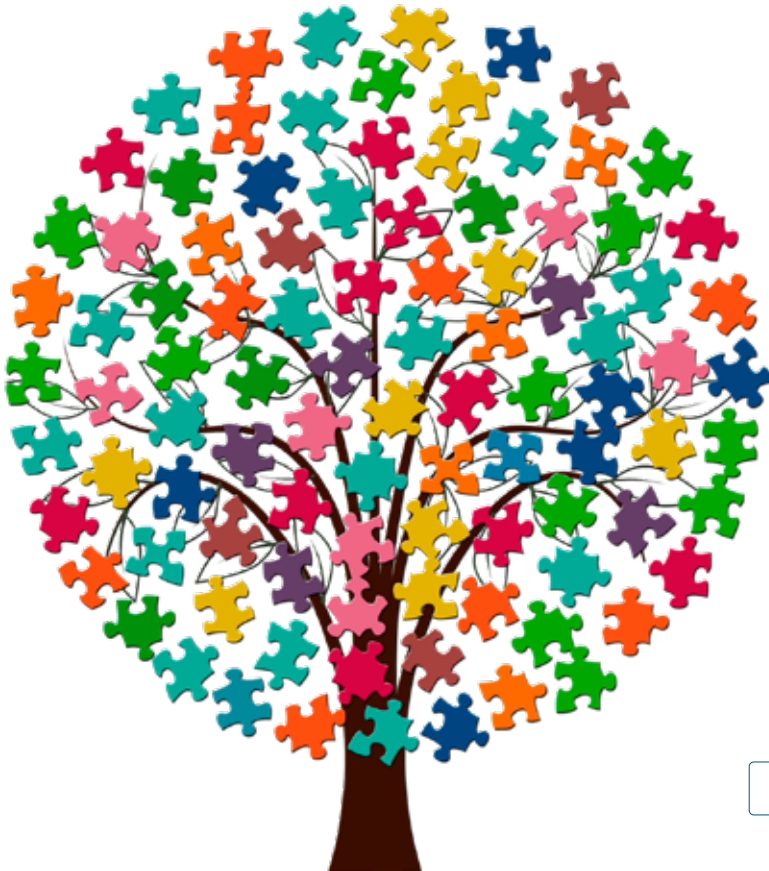
# Módulos Cognitivo

## COGNITIVO

Percepción  
Atención  
Razonamiento  
Abstracción

## APS, TABLETS, TELÉFONOS MÓVILES

Conocimiento y uso de aplicaciones para teléfonos móviles o tabletas que mejoren la autonomía (mefacilyta ver app)  
Las redes sociales: uso responsable y seguro.  
Vida Real vs Vida Virtual



# Profesorado

# Profesorado



**Ainara Senosiain Carasusan**

*Psicopedagoga*

**Julio Lopez Sainz**

*Sociólogo*

**Raquel Plaza Nieves**

*Psicóloga*

**Sandra Santamaria**

*Educadora Social*

**Sonsoles García Huertas**

*Maestra*

**Lorena Lucas**

*Pedagoga*

**Edith Lorenzo**

*Terapeuta Ocupacional*

**Lorena Fernández**

*Trabajadora social*

**Ariadna Galán**

*Psicóloga*

# matrícula y tasas

## REQUISITOS

Discapacidad Intelectual +33%  
Motivación y Compromiso  
No problemas Conducta

## HORARIOS

1 año : De L a J de 10. 30 h a 14.30 h  
2 año: De L a V de 10.30 h a 14. 30 h

2019-2020

## CONTACTO

Personas de Contacto: Raquel Plaza/ Ainara Senosiain

Mail: [rplaza@afanias.org](mailto:rplaza@afanias.org) / [asenosiain@afanias.org](mailto:asenosiain@afanias.org)

Telf. 658 892 099 / 91 333 97 01

## LUGARES DE REALIZACIÓN

Calle Bravo Murillo 101,3 planta  
(metro Cuatro Caminos)

Calle Fernando el Católico 11  
(metro Quevedo)

## FECHA DE REALIZACIÓN

Primer Curso: 16 septiembre de 2019 /  
26 junio de 2020

Segundo Curso: 14 septiembre de 2019/  
junio de 2020



**cuanto más me conozco  
más capacidades descubro**



# NUESTRO OBJETIVO<sup>\*</sup>

## en Afanias

### LAS 8 DIMENSIONES

- Bienestar emocional:** buscamos la estabilidad mental, a través de la ausencia de estrés y sentimientos negativos así como la mejora de la satisfacción y el auto-concepto de uno mismo.
- Relaciones interpersonales:** potenciar las relaciones sociales, familiares, de pareja y amistad. El objetivo es tener contactos sociales positivos y gratificantes.
- Bienestar material:** tener acceso a condiciones de vivienda y lugar de trabajo aceptables. Nos centramos en acceder al empleo con unos ingresos que permitan cubrir las necesidades materiales básicas.
- Desarrollo personal:** impulsamos el acceso a la educación y al aprendizaje. Esto nos permite además desarrollar habilidades y competencias personales en entornos laborales y de la vida diaria.
- Bienestar físico:** Tener acceso a la atención sanitaria, el descanso y la movilidad física.
- Autodeterminación:** Prepararse para alcanzar la autonomía, las metas y las preferencias personales a través de las decisiones y elecciones personales.
- Inclusión social:** participar e integrarnos
- Derechos:** Conocimiento y ejercicio de los derechos ciudadanos, defendemos el respeto de la propia intimidad y un tratamiento con respeto.

\* Nos centramos en la persona para mejorar su calidad de vida, para ello seguimos el Modelo de Calidad de Vida que distingue 8 dimensiones que centran permanentemente la acción en nuestros centros y servicios

Desde **1964** luchamos por

gar **E**mpleo

o **E**ducación

I **C**ultura y **O**cio

**inclusivo** para

las personas con **discapacidad**

**intelectual**

en su recorrido vital

AFANIAS una ONG por

**EL CAMBIO**

**SOCIAL**

**AFANIAS**

+50 años abriendo caminos que parecían imposibles