

HERRAMIENTA 6 - PERSPECTIVA/EQUILIBRIO**Módulo: IDENTIDAD****Hoja de trabajo****Objetivos:**

Conciencia de las diferentes perspectivas.
Practica la toma de decisiones desde múltiples perspectivas.
Experimenta las diferentes sensaciones que generan las distintas perspectivas.
Conciencia de la perspectiva actual ante la vida.
Conciencia de que pueden cambiar su perspectiva.

Materiales necesarios:

De 6 a 8 perspectivas impresas en hojas tamaño A4.
Tema impreso en papel A4.
Cinta
Libros y lápices

Instrucciones de facilitación paso a paso:

- Antes de que los participantes entren en la sala:
- Pega una cruz en el suelo con cinta adhesiva, dejando entre 6 y 8 huecos entre cada punto.
- Añade una perspectiva impresa en cada espacio, ya sean 6 u 8. Alterna perspectivas optimistas y pesimistas.
- Informa a los participantes sobre lo que esto representa y cómo llevarán a cabo los próximos pasos.
- Pídeles que visiten cada perspectiva y que observen cómo es estar en cada una de ellas.
- Pídeles que elijan la que sea más cierta para ellos y explicar por qué.
- Pídeles que elijan la que menos se ajuste a su caso y expliquen por qué.
- Pídeles que seleccionen una perspectiva que les sea útil para encontrar empleo.
- Realiza una sesión informativa sobre su experiencia.

Duración prevista

55 minutos

Resultados esperados

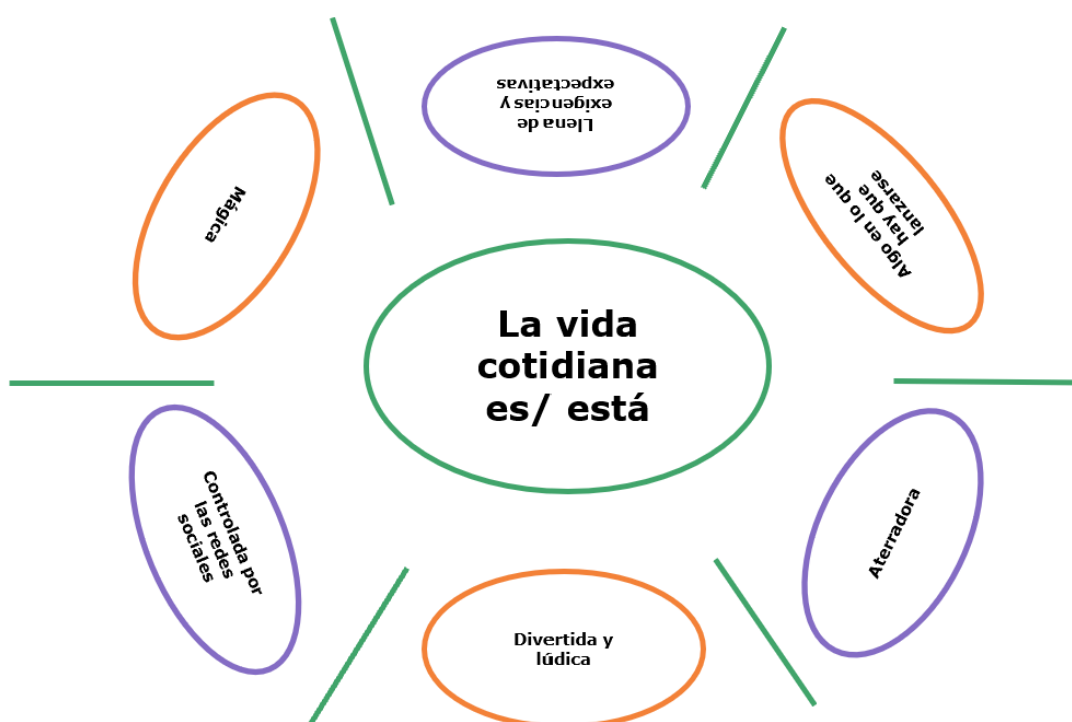
Saber que es posible elegir diferentes perspectivas desde las cuales vernos a nosotros mismos y al mundo.
Ver que hay muchas verdades.
Los participantes pueden elegir la perspectiva (las “gafas”) que desean utilizar al observar el mundo.
Aumentar la flexibilidad y las habilidades para resolver problemas.

Adaptaciones específicas para el autismo

Instrucciones estructuradas y flujo predecible: flexibilidad horaria y menor carga cognitiva. Adaptaciones ambientales para minimizar el estrés sensorial.

APOYO VISUAL Y ESCRITO		
 Emociones “negativas” • Tristeza • Enojo • Miedo • Ansiedad • Culpa • Lástima • Celos	 Emociones “positivas” • Alegría • Amar • Excitación • Gratitud • Orgullo • Contentamiento	 Sentimientos encontrados • Sorpresa • Confusión • Curiosidad • Nostalgia • Alivio

LA CONSTELACIÓN DE UN TEMA Y LAS 6-8 PERSPECTIVAS DIFERENTES



EL TEMA + 6-8 PERSPECTIVAS DIFERENTES LISTAS PARA IMPRIMIR

LISTA DE VERIFICACIÓN

- ¿Cuántos participantes?
- Qué funcionó y por qué:
- Lo que no funcionó según lo previsto:
- Número de participantes que interactuaron:
- Paso 1 completado:
- Paso 2 completado:
- Paso 3 completado:
- Paso 4 completado:
- Sesión informativa finalizada:

APOYO VISUAL

La vida cotidiana

...



está llena de exigencias y expectativas



**algo en lo que
simplemente**



**tienes que
sumergirte**



aterrador



y divertido a la vez



tomado por la magia



de las redes sociales

