



TEA fondo
Colección empleo

2. Guía de empleo: Yo ante el empleo



Federación
Autismo
Castilla-La Mancha



TEAfondo
Colección empleo

2ª Guía de empleo: Yo ante el empleo

Autoría y maquetación:

Equipo técnico Federación Autismo Castilla-La Mancha

Creación en 2023



ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Perfil personal y laboral	3
2.1. Habilidades sociales y comunicativas	6
2.2. Resolución de problemas	8
2.3. Comunicación	11
2.4. Emociones	13
2.5. Imagen personal	16
3. Competencias digitales	19
4. Vida independiente	24
4.1. La autodeterminación	25
4.2. Los desplazamientos	27
4.3. El dinero	29
4.4. El tiempo	31

1.

Introducción

Las personas con Trastorno del Espectro del Autismo (en adelante TEA) constituyen un grupo en la población con un crecimiento exponencial. Cada día deben enfrentarse a diversas barreras que existen en nuestra sociedad que, en ocasiones, les impiden lograr una plena participación social y contribuyen a limitaciones en el acceso al empleo.

El acceso al mundo laboral para las personas con TEA sigue siendo uno de los principales focos de atención para lograr que las personas con TEA puedan disfrutar de una vida independiente.

Las barreras que encuentran las personas con TEA para acceder a un empleo se derivan de 2 aspectos principales:

- Las propias características de las personas con TEA.
- La falta de conocimiento sobre el TEA que existe en la sociedad y más concretamente en el mundo laboral.

Con esta guía queremos contribuir a favorecer el conocimiento que las personas con TEA tienen del mundo laboral y ofrecer a los profesionales materiales elaborados de forma sencilla y visual que puedan utilizar con las personas con TEA en su labor diaria.

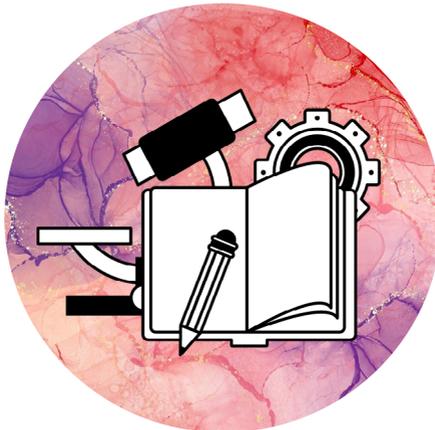
2.

Perfil personal y laboral

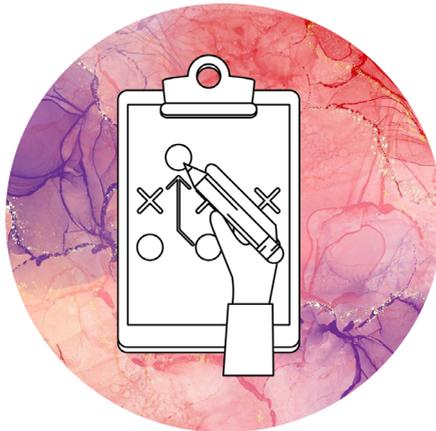
Hoy en día no es fácil conseguir un trabajo y cuando una persona consigue trabajar en una empresa, tienen que lograr mantener ese puesto de trabajo.

Para acceder al mundo laboral y conseguir un trabajo y además mantenerlo, es necesario que la persona tenga una serie de habilidades personales y laborales básicas.

Entre estas habilidades básicas encontramos:



- **Habilidades instrumentales.** Tienen que ver con aquellos conocimientos relacionados con los aprendizajes escolares como, las operaciones matemáticas, la lectura y escritura, el manejo del dinero, el control del tiempo...
- **La atención.** Es muy importante poder centrar nuestra atención correctamente para realizar nuestro trabajo adecuadamente y siguiendo un ritmo correcto.
- **La memoria.** Es necesario que tengamos una buena memoria para acordarnos de los mensajes que nos dan, las instrucciones para realizar el trabajo o las tareas que tenemos que realizar.
- **Organización y planificación.** Es importante saber organizar el material que necesitas, tu espacio de trabajo, tus objetos personales, planificar las tareas que tienes que realizar...



- **La flexibilidad.** Durante la jornada laboral pueden surgir muchos momentos donde se producen cambios de actividades, de planificación, de personas que acuden al lugar... tenemos que estar preparados para esta actividad.
Las habilidades sociales. En el mundo laboral nos rodeamos con muchas personas con las que tenemos que relacionarnos. Es importante saber como es una relación adecuada y conocer diversas formas de relación en función de la persona que tenemos en frente.
- **La comunicación.** Para relacionarnos es necesario saber comunicar, y no solo nos referimos a saber hablar, sino a saber escuchar, saber realizar preguntas, peticiones, a negarnos ante ciertos hechos...

Son muchas las habilidades que necesita una persona para enfrentarse al mundo laboral. Vamos a comenzar a ver algunas de ellas.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Enumera algunas habilidades necesarias para trabajar.
2. ¿Qué habilidades tienes tu para desempeñar un trabajo?

2.1.

Habilidades sociales y comunicativas

Las habilidades sociales son las conductas que utilizamos cuando tenemos que relacionarnos con otras personas.

Con las habilidades sociales podemos transmitir nuestros deseos, miedos, intereses, emociones, nuestra forma de ser.

Son imprescindibles para relacionarnos con la familia, los amigos, la pareja, los compañeros de trabajo.

Las habilidades sociales están muy relacionadas con las habilidades comunicativas (verbales y no verbales) y con las emociones.

A nivel laboral existen otras habilidades imprescindibles que necesitamos tener para mantener un trabajo como:

- Respetar los horarios de forma flexible.
- Mantener condiciones de higiene y salud adecuadas.
- Respetar los espacios y materiales de los compañeros.
- Saludar y dar las gracias

Propuesta de actividades para reflexionar

1. ¿En qué habilidades sociales destacas?
2. ¿En qué habilidades sociales necesitas mejorar?



2.2.

Resolución de problemas

La resolución de problemas es buscar soluciones eficaces a los problemas que encontramos.

Pautas para resolver conflictos:

- Identificar el conflicto
- Conocer los agentes implicados
- Pensar en posibles causas generadoras del conflicto
- Plantear posibles soluciones al conflicto
- Valorar las consecuencias de las soluciones
- Aplicar una solución
- Evaluar las consecuencias.

Ejemplo. Hacer fotocopias

Identificar el conflicto. no puedo hacer la tarea de hacer fotocopias.

Conocer los agentes implicados. Yo, mi jefe (que me ha mandado la tarea, la fotocopidora)

Pensar en posibles causas generadoras del conflicto. No se usó la fotocopidora, se ha acabado la tinta de la fotocopidora, la fotocopidora está rota.

Plantear posibles soluciones al conflicto. Puedo dejar las fotocopias sin hacer, puedo pedirle a un compañero que me enseñe a usar la fotocopidora.

Valorar las consecuencias de las soluciones. Si dejo las fotocopias sin hacer mi jefe puede llamarme la atención porque no he hecho mi trabajo. Si me enseñan a usar la fotocopidora aprendo algo nuevo y ya puedo realizar el trabajo hoy y en futuras ocasiones.

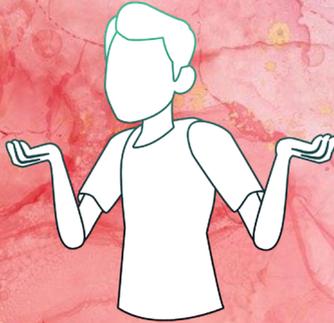
Aplicar una solución. Pido que me enseñen a hacer fotocopias

Evaluar las consecuencias. Valoro si he aprendido o tengo que pedir más ayuda.



Propuesta de actividades para reflexionar

1. Piensa en una situación real y en tres opciones diferentes para solucionarla.
2. Piensa en la situación anterior y plantea cómo se podría haber evitado.
3. ¿Cómo podrías ayudar a una persona que se encontrase en esa situación?



2.3.

Comunicación

La comunicación es la forma en que transmitimos información a otro.

Existen dos tipos de comunicación:

- **Comunicación verbal.** transmitimos información con la palabra hablada o escrita.
- **Comunicación no verbal.** transmitimos información a través de los gestos, las expresiones faciales, la postura.

En la comunicación hay un diferentes elementos:

- **Emisor;** quien transmite el mensaje.
- **Receptor;** quien recibe el mensaje.
- **Mensaje;** la información que se da.

Pautas para una buena comunicación:

- Saber lo que se quiere decir.

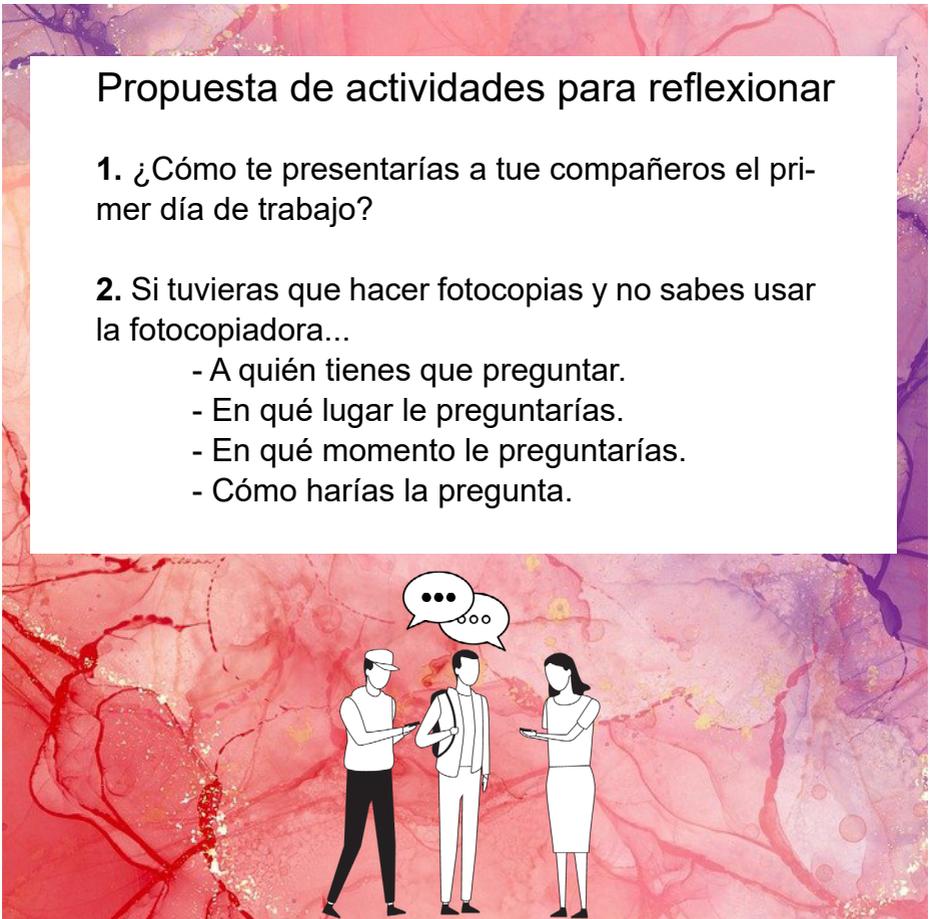
- Pensar cómo lo vamos a decir.
- Saber a quién le tenemos que dar el mensaje.
- Elegir el momento adecuado para decir el mensaje.
- Elegir el lugar adecuado para dar el mensaje.
- Asegurarnos que la otra persona ha entendido el mensaje.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. ¿Cómo te presentarías a tus compañeros el primer día de trabajo?

2. Si tuvieras que hacer fotocopias y no sabes usar la fotocopidora...

- A quién tienes que preguntar.
- En qué lugar le preguntarías.
- En qué momento le preguntarías.
- Cómo harías la pregunta.



2.4.

Emociones

Las emociones son los sentimientos que las personas experimentamos.

Hay diferentes tipos de emociones; alegría, tristeza, miedo, enfado, nerviosismo, envidia, malestar.

Las emociones provocan en nuestro cuerpo diferentes sensaciones; nos hace estar más activos, nos hace llorar, nos hace reír.

Con las emociones a veces nos sentimos bien y otras veces nos sentimos mal.

A veces es difícil explicar cómo nos sentimos.

También es muy difícil controlar las reacciones que provocan las emociones en nuestro cuerpo.

Las emociones negativas provocan que tengamos reacciones y conductas negativas como gritar, pegar, salir corriendo.

Es muy importante conocer las emociones, saber explicarlas y controlar nuestras reacciones, a esto se le llama regulación emocional.

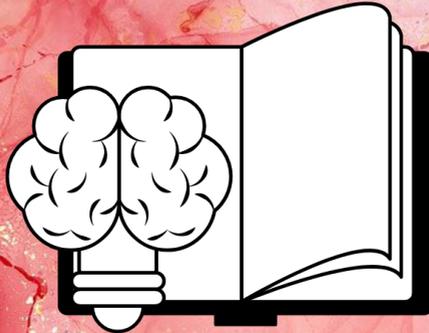
Pautas para controlar las emociones negativas.

- Alejarnos de la situación que nos crea esa emoción.
- Relajarnos para reducir las reacciones de nuestro cuerpo. Esto lo podemos hacer respirando, haciendo ejercicio, contando hasta 10, escuchando música...
- Pensar que nos ha causado esa emoción y tratar de pensar soluciones como explicarnos a nosotros mismos que ha sucedido, decirnos cosas positivas.



Propuesta de actividades para reflexionar

1. Di qué emociones sientes tu.
2. Di qué reacciones nos provoca la alegría en nuestro cuerpo.
3. Di qué reacciones nos provoca el enfado en nuestro cuerpo.
4. Piensa cómo se pueden expresar las emociones.



2.5.

Imagen personal

La imagen personal es lo que ven de nosotros otras personas.

Tiene que ver con nuestro aspecto físico, nuestra postura, nuestro tono de voz, nuestros gestos.

Es importante cuidar la imagen personal porque es lo primero que ven de nosotros.

Los demás nos tratarán según la imagen que vean de nosotros.

La higiene y el aseo personal influyen mucho en la imagen personal.

Pautas para tener una buena imagen personal

- Ves siempre limpio y oliendo bien.
- Cuida tu peinado.
- Lleva la ropa apropiada para cada momento.

- Controla tu tono de voz y tus gestos.
- Respeta turnos de palabra y las opiniones de los demás
- Siéntate correctamente.

La imagen personal es lo que ven de nosotros otras personas.

Tiene que ver con nuestro aspecto físico, nuestra postura, nuestro tono de voz, nuestros gestos.

Es importante cuidar la imagen personal porque es lo primero que ven de nosotros.

Los demás nos tratarán según la imagen que vean de nosotros.

La higiene y el aseo personal influyen mucho en la imagen personal.



Pautas para tener una buena imagen personal

- Ve siempre limpio y oliendo bien.
- Cuida tu peinado.
- Lleva la ropa apropiada para cada momento.
- Controla tu tono de voz y tus gestos.
- Respeta turnos de palabra y las opiniones de los demás
- Siéntate correctamente.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. ¿Cómo irías vestido a una entrevista de trabajo?



3.

Competencias digitales

Las competencias digitales son los conocimientos que tenemos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

Las TIC tienen que ver con la informática y las telecomunicaciones.

Las TIC están formadas por:

- **Hardware:** son los materiales que forman el aparato eléctrico como las pantallas, el teclado, los cables...
- **Software:** son los programas con los que hacemos las tareas en los aparatos electrónicos, como el Word, el whatsapp, powerpoint...

Algunos elementos y programas que tenemos que conocer para que sea más fácil encontrar un empleo son:

Internet

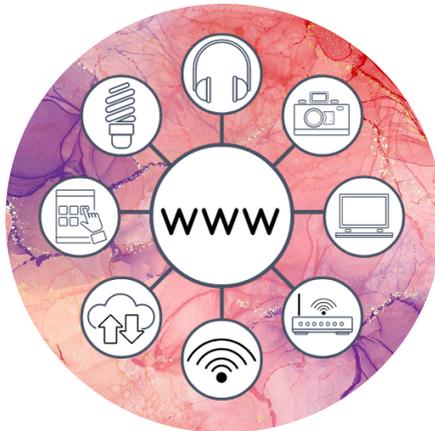
Es la forma en la que se conectan los ordenadores unos con otros

También funciona con software como Google Chrome, Internet Explorer, Mozilla Firefox.

En internet podemos encontrar páginas web donde hay ofertas de empleo como; infojobs, Inserta, sistema nacional de empleo...

En internet también encontramos páginas web donde poder inscribirnos en el servicio de empleo público para que nos envíen ofertas de empleo.

Es la forma en el que se conectan los ordenadores unos con otros.



También funciona con software como Google Chrome, Internet Explorer, Mozilla Firefox.

En internet podemos encontrar páginas web donde hay ofertas de empleo como; infojobs, Inserta, sistema nacional de empleo...

En internet también encontramos páginas web donde poder inscribirnos en el servicio de empleo público para que nos envíen ofertas de empleo.

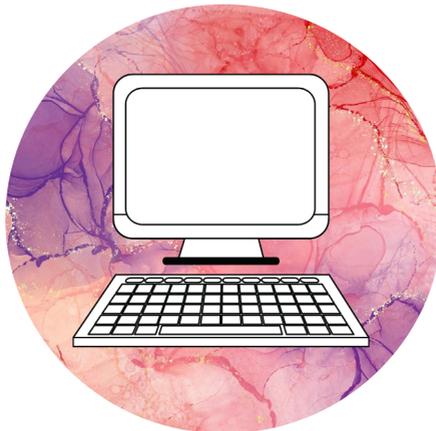
Podemos acceder a internet desde diferentes dispositivos; Teléfono móvil, ordenador, Tablet, TV, etc.

En internet esta la identidad digital, es decir, la información que hay de las personas.

La identidad digital se consigue a través de los datos personales, las imágenes y vídeos que ponemos en las redes sociales, los comentarios en las paginas web, las elecciones sobre gustas y preferencias, etc.

Es importante cuidar nuestra identidad digital porque la información que hay en internet no siempre es verdad y es muy difícil borrarla.

Algunas empresas miran la identidad digital de la persona para saber a quién van a contratar.



Programas informáticos

Existen algunos programas informáticos que nos permiten crear, ordenar y almacenar información y que nos van a ayudar con la búsqueda de empleo.

Algunos de estos programas son: Word, Power point, PDF, Excel, Paint, etc.

Correo electrónico

El correo electrónico es una forma de enviar y recibir mensajes a través de internet.

Es necesario tener una cuenta de correo electrónica personal.

Algunos de los servicios de correo más utilizados son; Gmail, Hot-mail o yahoo.

Redes sociales

Las redes sociales son programas informáticos que nos permiten conectarnos entre las personas a través de internet.

Es necesario tener una cuenta personal en la red social que quieras participar.

Las redes sociales más comunes son, Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Youtube o Tiktok

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Nombra los aparatos tecnológicos que tienes.
2. Nombra qué programas informáticos conoces y para qué los has utilizado.
3. Di qué puedo hacer para cuidar mi identidad digital.



4.

Vida independiente

La vida independiente es la capacidad para decidir y controlar como vivir por uno mismo.

La vida independiente relacionada con el empleo se relaciona con unas capacidades básicas como es la autonomía en los desplazamientos, la gestión del dinero y del tiempo.



4.1.

Autodeterminación

La autodeterminación es la capacidad para decidir lo qué queremos para nosotros mismos.

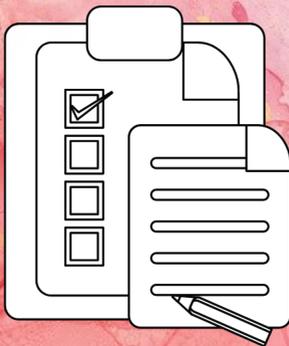
Por ejemplo; cómo queremos peinarnos, qué queremos estudiar, cómo queremos vivir o dónde queremos ir de vacaciones.

Para poder decidir, debemos tener oportunidades de participación, pero también tenemos que conocer nuestra capacidades.

Por ejemplo; si tenemos un empleo o podemos conseguirlo, si sabemos desplazarnos por la ciudad sin ayuda, si sabemos gestionar nuestro tiempo o si podemos ir a comprar sin que nos acompañen.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Di en qué aspectos de tu vida diaria tomas decisiones. Por ejemplo; yo decido que ropa me compro.
2. Nombra 3 cosas en las que te gustaría poder decidir.



4.2.

Los desplazamientos

Cuando tenemos un empleo es importante que seamos capaces de desplazarnos con autonomía.

Tenemos que saber movernos por el lugar de trabajo. Hay empresas que son muy grandes y tienen varios edificios por donde tenemos que movernos.

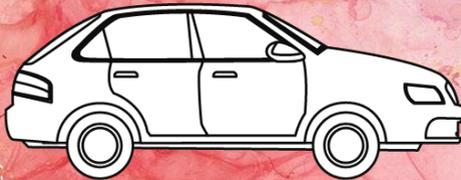
En algunos trabajos nos piden que vayamos a diferentes centros de trabajo. Por ejemplo; si tenemos que limpiar oficinas o repartir cartas o fotocopias.

Los desplazamientos por la ciudad podemos hacerlos a pie o en vehículo. Podemos desplazarnos por la ciudad en bicicleta, monopatín o transporte público o privado. Si sabemos movernos por la ciudad tendremos más opciones de encontrar un trabajo.

El transporte público es aquel que puede coger todo el mundo como el autobús, el metro, el tren o los taxis.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Di qué tipo de transporte utilizo yo en mi día a día.
2. Explica si eres capaz de moverte sin ayuda por tu ciudad o si puedes desplazarte a otras ciudades.
3. Utiliza un transporte que no hayas usado hasta ahora. Pide ayuda si lo necesitas.



4.3.

El dinero

Para poder comprar cosas y disfrutar del ocio es necesario tener dinero.

El dinero se consigue trabajando.

Cuando realizas un trabajo te pagan con dinero.

El dinero se guarda en los bancos y necesitas una cuenta bancaria para guardarlo.

Puedes sacar el dinero con una cartilla o una tarjeta del banco. Para comprar cosas puedes pagar con dinero o con la tarjeta del banco.

Debemos realizar una previsión de los gastos que vamos a tener. Es bueno hacer un presupuesto con los gastos que tenemos y el dinero que ganamos.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Nombra diferentes bancos en los que puedes abrir una cuenta: por ejemplo; La Caixa.

2. Di cuánto crees que cuestan los siguientes productos.



3. Enumera los gastos que tienes tu durante la semana. Por ejemplo; 1,50€ para tomar café.

4. Mira el siguiente ticket de compra y responde cuanto cuesta:

Las judías verdes.....

Los cereales

Las manzanas golden...

Cuánto le ha costado
toda la compra

VITROCLÉN CREMA 45		4,45
DANONINO DUD FRESA		1,00
JUDIAS VERDES PLAN		1,65
GALLETAS CHOCOBISC		2,55
ACEITUNAS VERDE PART		1,09
TOMATE TRITURADO CRF		0,40
TOMATE TRITURADO CRF		0,40
CEREALES CORN FLAK		1,99
MANZANA GOLDEN		1,19
HOGAZA GALLEGA		1,50
PAN S/CORTEZA BIMBO	CD04	1,97
GALLETAS MARIA 800GR		0,99
GALLETA TABLETA CHOC		0,88
.....		
13 ART	TOT COMPRA	20,06
.....		
TIPO	BASE	CUOTA
4,00%	5,13	0,21
10,00%	9,34	0,93
21,00%	3,68	0,77
PAGADO METALICO		20,06
CAMBIO RECIBIDO		0,00

4.4.

El tiempo

Todas las actividades que realizamos necesitan un tiempo para terminarse.

Necesitamos un tiempo concreto para comer, para dormir, para cocinar o para ducharnos.

Es importante saber cuánto tiempo tardamos en hacer las actividades para poder organizar las tareas del día.

Para llegar a tiempo al trabajo también necesitamos saber cuánto tardamos en hacer todas las actividades. Por ejemplo; cuanto tardamos en vestirnos, en desayunar, en prepararnos en almuerzo o en llegar hasta el lugar de trabajo.

En el trabajo también es importante saber lo que vamos a tardar en hacer las tareas que nos mandan. Por ejemplo: cuanto tiempo tardo en hacer fotocopias, en hacer una factura o en preparar un pedido.

Existen diferentes formas de medir el tiempo como el reloj o el cronómetro.

Podemos organizar el tiempo con listas de tareas y horarios.

Propuesta de actividades para reflexionar

1. Piensa cuánto tiempo tardas en realizar las siguientes actividades:

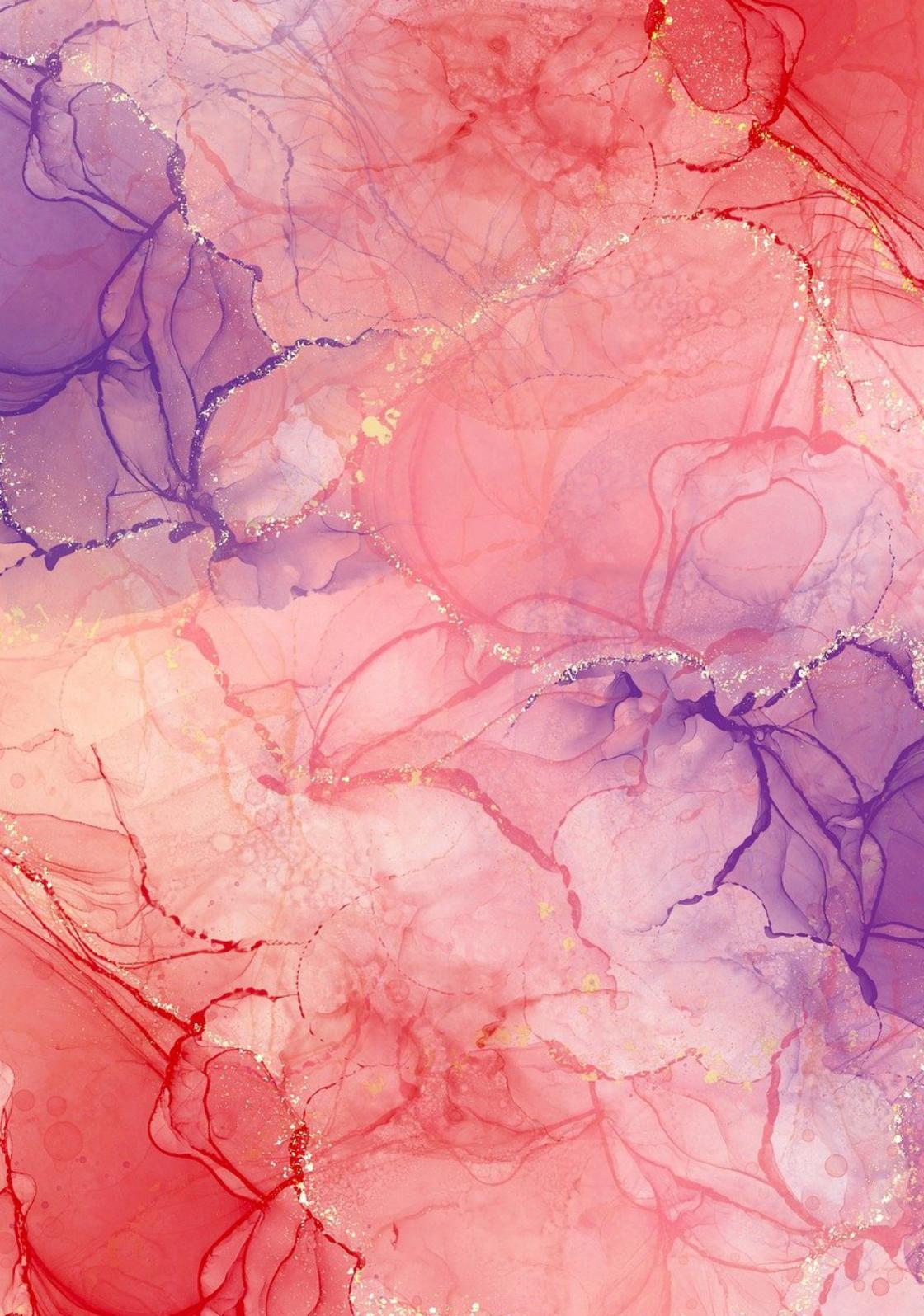
- Comer
- Vestirte
- Ducharte
- Ir a comprar al supermercado
- Ver una película
- Llegar de tu casa a la asociación

2. Comprueba en la realidad cuánto tardas en hacer esas actividades:

- Comer
- Vestirte
- Ducharte
- Ir a comprar al supermercado
- Ver una película
- Llegar de tu casa a la asociación

3. Crea tu propio horario de un día.

4. Crea un horario de toda la semana.



Somos una entidad del Tercer Sector que agrupa y representa a las asociaciones de atención a las personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) y sus familias en Castilla-La Mancha.

Entre nuestras actuaciones está la defensa de los derechos de las personas con autismo, el fomento de su plena participación e inclusión social y la mejora de su calidad de vida.

Nuestra misión principal es apoyar el desarrollo de las entidades y representar institucionalmente al colectivo que agrupamos, con el objetivo último y principal, de mejorar la calidad de vida de las personas con autismo y la de sus familias como ciudadanos de pleno derecho en una sociedad inclusiva y solidaria.



Federación Autismo Castilla-La Mancha

C/ Escalerillas de la Vega, 1, bajo derecha | 45004, Toledo

925 97 00 73 - 695 86 59 91

info@autismocastillalamancha.org | www.autismocastillalamancha.org