

prendizaje  
**El Aprendizaje**  
para la  
**Autodeterminación**



FEAPS  
MADRID

Federación de Organizaciones en Favor de Personas  
con Discapacidad Intelectual de Madrid

## Colección FEAPS Madrid

### *Cuadernos de*

- Serie **Blanca:** Información **General**
- Serie **Rosa:** Atención **Temprana**
- Serie **Azul:** **Educación**
- Serie **Amarilla:** Atención de **Día**
- Serie **Verde:** **Ocio en Comunidad**
- Serie **Roja:** Empleo y **Promoción Laboral**
- Serie **Naranja:** **Vivienda y Residencia**
- Serie **Morada:** **Apoyo a Familias**
- Serie **Gris:** **Asociacionismo**

### © FEAPS Madrid

Avda. Ciudad de Barcelona, 108 - Esc. 2 - Bajo D - 28007 Madrid

Tfno.: 91 501 83 35 Fax: 91 501 55 32

Web: [www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)

e-mail: [feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)

### **Colección Feaps Madrid**

#### **Dirige y Coordina:**

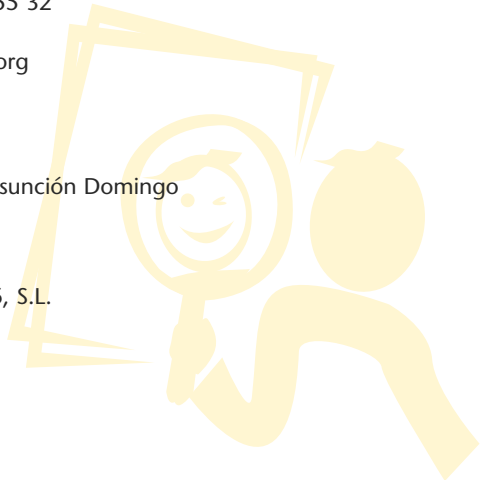
Matías Martínez - Miguel Casas - Asunción Domingo

**Fecha de Edición:** Julio de 2004

**Diseño y Maquetación:** SCAN96, S.L.

**Impresión:** SCAN96, S.L.

Depósito Legal: M-31935-2004





## PRESENTACIÓN

FEAPS MADRID es la Federación que agrupa a las organizaciones sin ánimo de lucro que atienden a las personas con discapacidad intelectual de la Comunidad de Madrid.

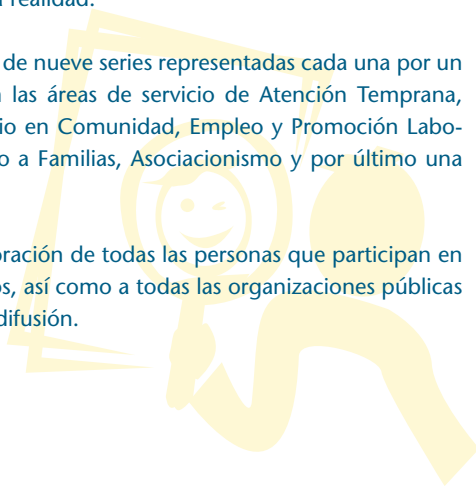
Son muchos los profesionales, que en su práctica diaria han logrado comprender más y mejor las características, los procesos de adaptación, los entornos en los que se desenvuelven las personas con discapacidad intelectual, interpretando cada vez mejor su voz, sentimientos, inquietudes, dificultades... en definitiva, colaborando en el cumplimiento de la misión del movimiento asociativo FEAPS: mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias.

En esa línea de trabajo, surge la idea de iniciar la COLECCIÓN FEAPS MADRID, donde profesionales, familias, voluntarios y las propias personas con discapacidad tienen a su disposición un espacio para la reflexión, difusión y exposición de trabajos e investigaciones de interés para todo el colectivo.

Con estos cuadernos se reconoce el trabajo desinteresado de este conjunto de personas que, además de sus tareas habituales, dedican horas de su tiempo a mantener vivo el espíritu inquieto de los que luchamos por un mundo donde la inclusión social sea una realidad.

La COLECCIÓN consta de nueve series representadas cada una por un color, que se corresponden con las áreas de servicio de Atención Temprana, Educación, Atención de Día, Ocio en Comunidad, Empleo y Promoción Laboral, Vivienda y Residencia, Apoyo a Familias, Asociacionismo y por último una de Información General.

Agradecemos la colaboración de todas las personas que participan en la elaboración de estos cuadernos, así como a todas las organizaciones públicas y privadas que colaboran en su difusión.



**BLOQUE 1:  
¿QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN?**

Pág. 9 - 31

**PRESENTACIÓN****Dinámicas de presentación. Ver qué expectativas tiene cada uno****AUTOCONOCIMIENTO**

Cómo me veo?, Cómo me ven?

Trabajaremos que cada participante se de cuenta de qué capacidades, cualidades y limitaciones tiene, y qué apoyos necesita

**El autoconocimiento**

Partiendo de lo trabajado en el punto anterior, seremos conscientes de qué diferencias tenemos con respecto a los demás, para poder conocer cómo pienso y cómo siento

**Convicciones y valores**

Partiendo de la base del conocimiento de uno mismo (ya sabemos que esto puede llevar toda una vida...), nos daremos cuenta de qué decisiones tomamos en las distintas facetas de nuestra vida (trabajo, amigos, familia, pareja,...), de cómo comunico todas esas decisiones, y de qué más podría hacer

**AUTORREGULACION**

Trabajaremos las habilidades que hay que tener en cuenta para "ser" una persona autodeterminada:

- comunicar
- toma de decisiones
- actuaciones en base a las decisiones tomadas
- conocimiento de mis derechos
- conocimiento de mis responsabilidades
- aprender a pedir ayuda
- sentirme bien conmigo mismo

**DEFINICION DE AUTODETERMINACION**

<b>BLOQUE 2:</b>	
<b>INTERVENCIÓN GRUPAL PARTICIPATIVA</b>	<b>Pág. 33</b>
<b>¿Soy una persona autodeterminada?</b>	<b>Pág. 35</b>
a. 19 Frases que definen qué es una conducta autodeterminada. (Explicación, ejemplos...)	<b>Pág. 36</b>
b. Resolución de un caso	<b>Pág. 39</b>
c. Propuestas de casos reales.	<b>Pág. 40</b>
Búsqueda de soluciones en grupo	<b>Pág. 43</b>
<b>Diez pasos para promover la autodeterminación</b>	<b>Pág. 44</b>
<b>Autoestima</b>	
1. Autorretratos	<b>Pág. 46</b>
2. Nuestras cualidades y defectos	
i. Fichas con adjetivos positivos y negativos. Elección libre de los que más les definan.	
ii. Equilibrar resultados para lograr un porcentaje igualado de positivos y negativos.	
iii. Resaltar aspectos positivos y buscar soluciones para los negativos.	<b>Pág. 47</b>
3. Frases de autoestima	<b>Pág. 49</b>
<b>BLOQUE 3:</b>	
<b>"NUESTRO DERECHOS EN LOS C.E.E."</b>	<b>Pág. 53</b>
<b>Introducción al derecho laboral: breve explicación de lo que significa</b>	<b>Pág. 55</b>
<b>Derechos de los trabajadores</b>	<b>Pág. 56</b>
<b>Obligaciones de los trabajadores</b>	<b>Pág. 57</b>



## **BLOQUE 4:**

### **CALIDAD DE VIDA Y AUTODETERMINACIÓN**

*Pág. 59 - 67*

#### **-Definición de Calidad de vida**

- \* Philips 6-6
- \* Según OMS, Shalock...

#### **- Análisis de de los items que evalúan calidad de vida según Shalock**

- \*Proyección de imágenes relacionadas con los items
- \*Lluvia de ideas con el objetivo de mejorar dichos item

#### **- Ejercicio práctico: importancia de saber elegir para la consecución de una mejora en la calidad de vida. Juego de Roll**

#### **- Evaluación de las decisiones tomadas, alternativas, objetivos conseguidos...**

#### **a) Material para el alumno**

*Pág. 69*

#### **b) Material para el profesor**

*Pág. 85*

## **BIBLIOGRAFÍA**

*Pág. 99*





## INTRODUCCIÓN

Este documento ha sido creado a partir de la documentación elaborada por las personas de apoyo de los grupos de autogestores FEAPS MADRID, para impartir un curso a personas con discapacidad intelectual sobre AUTODETERMINACIÓN.

La duración del curso fue escasa para todos los contenidos que nos hubiera gustado trabajar. Por ello este documento pretende ser una aproximación a cuestiones relativas a la autodeterminación. No plantea ideas que no se conozcan ya. Solamente hace hincapié en cuestiones tales como el conocimiento de uno mismo, el poder de la toma de decisiones y sus consecuencias; el saber los derechos y obligaciones de uno y cómo ejercerlos, la libertad ejercida con responsabilidad,... etc.

Hemos incluido un capítulo sobre los derechos del trabajador, ya que todos los miembros del grupo trabajaban, y era un tema que les preocupaba.

Toda documentación y cursos siempre son mejorables, por lo que esperamos seguir profundizando en este tema tan importante como es la AUTODETERMINACIÓN.

La experiencia para nosotros fue muy positiva, y esperamos que a aquellos que lo leáis os resulte útil.

Gracias.

Las Personas de Apoyo.



# 1



## Bloque 1





## PRIMERA PARTE

### ***Distintas definiciones del término "AUTODETERMINACIÓN"***

*"Actuar como agente causal primario en la vida de cada uno mismo y hacer elecciones y toma de decisiones con respecto a la calidad de vida propia, libre de interferencias o influencias externas indebidas" (Wehmeyer - 1992)*

*"... es una combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta. Para la autodeterminación es esencial la comprensión de las fuerzas y limitaciones de uno, junto con la creencia de que es capaz y efectivo. Cuando actuamos sobre las bases de estas habilidades y actitudes, las personas tienen más capacidad para tomar el control de sus vidas y asumir el papel de adultos existosos." (Field, Martin, Miller, Ward y Wehmeyer - 1998)*

*"Habilidades relativas a realizar elecciones personales; aprender a realizar un horario o una agenda y guiarse por lo planificado; iniciar actividades adecuadas a la situación, al contexto, al horario y a los intereses personales; finalizar las tareas, ya sean necesarias o que se han solicitado; buscar ayuda cuando se necesita; resolver los problemas tanto en situaciones familiares como en situaciones nuevas; y demostrar una adecuada asertividad y habilidades para defender sus propios deseos, opiniones e intereses." (AAMR.)*

*"Autodeterminación significa que la persona controla su vida y su destino: permitir elegir, tomar decisiones, ayudar a planificar metas personales,..."*

*"La defensa y protección de ti mismo significa hacerte cargo de tu propia vida. Defensa y protección de ti mismo significa decir a otras personas lo que tú piensas, cómo te sientes y qué es lo que te importa, para que cuenten contigo.*

*Tu familia, tus amigos, la gente que trabaja a tu alrededor y el resto*

de la comunidad no sabrán tu punto de vista a menos que tú les digas lo que piensas." (Los Grupos de Autogestores de Canarias)

"Autodeterminación es más conocer lo que necesito y ser capaz de expresarlo a los que me ayudan en mi cuidado personal, de modo que puedan ayudarme en mi vida diaria... Yo creo que autodeterminación significa diferentes cosas para diferentes personas."



### **¿Qué visión debemos tener?**

---

Las personas autodeterminadas son personas capaces de gestionar sus propios sueños y anhelos, contando con los apoyos que precisen.

Una persona autodeterminada quiere que se tenga en cuenta su opinión en todos los ámbitos de su vida (ocio, deporte, sociedad, trabajo, vivienda, educación,...). Por ejemplo, vivir cerca de un kiosco, de un buzón, de una zona de tiendas, tener más elección sobre los profesionales, elegir con quien vivir o ir de vacaciones, poder ir a la cama y no ser molestado, poder salir fuera de casa, elegir comidas y bebidas, tener privacidad,....., en definitiva, tomar sus propias decisiones.

### **Un primer apunte sobre la relevancia de la comunicación**

---

Posiblemente el primer acto de conducta realmente autodeterminada es la primera emisión (oral o no) espontánea con una intención concreta, generalmente para expresar un deseo. Un acto comunicativo espontáneo, si ejerce el efecto esperado en el contexto (esto es, si se obtiene lo intentado), se convierte en un instrumento de poder en manos del emisor, una herramienta de modificación del entorno, de manejo y control del otro. Así el emisor se percibe a sí mismo como agente causal, y, como ya se comentó, ser agente causal es algo que esencialmente define la autodeterminación. La expresión de las preferencias es similar a la expresión de los deseos, y como Wehmeyer y sus

colaboradores apuntan<sup>1</sup> los dos componentes en que se centra la enseñanza de la elección son: la identificación de una preferencia, y el acto de elegir. Esto quiere indicar que cuando enseñamos a una persona a expresar sus deseos, por ejemplo mediante sistemas alternativos de comunicación tales como el programa de Comunicación Total<sup>2</sup> estamos fomentando la propia habilidad de elección y, en definitiva, estamos promoviendo la autodeterminación.

Uno de los aspectos que más nos preocupan es que, además de enseñar habilidades de comunicación (códigos comunicativos usados con intencionalidad) mediante sistemas alternativos de comunicación, diseñen y promuevan entornos aumentativos de comunicación; es decir, entornos que respondan adecuadamente a las demandas de las personas, entornos que sean psicológicamente comprensibles<sup>3</sup> y, educativa y socio-culturalmente significativos<sup>4</sup>.

Son herramientas esenciales para fomentar la autodeterminación, entre otras, la **comunicación** (ya sea mediante lenguaje oral o sistemas alternativos), las **interacciones sociales** significativas y recíprocas, la posibilidad de controlar con **eficiencia la conducta** de los demás, la permanente **información** por adelantado así como la información de lo realizado, la presencia en un **entorno** que ofrezca oportunidades y respete la diversidad, el **clima social** afectivo positivo, la **participación** en un contexto libre de situaciones que impliquen amenaza o riesgo personal indebido, el mantenimiento y aumento de la **autoestima**...

## ***Características y componentes de la autodeterminación***

Según Wehmeyer (1996) hay cuatro características *que definen las acciones autodeterminadas*: *autonomía, autorregulación, desarrollo psicológico (capacitación) y autorrealización*; las dos primeras son capacidades y las otras dos serían actitudes. Estas características irán surgiendo según se vayan adquiriendo los diferentes **componentes de la conducta autodeterminada**, algunos de los cuales serían según el citado autor: "la elección, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el estableci-

- 
- 1 (Wehmeyer, Agran y Hughes, 1998)
  - 2 (Schaeffer y cols., 1994; Tamarit, 1988)
  - 3 (Tamarit y cols., 1990)
  - 4 (Tamarit y cols., 1996, 1998)

miento de metas y la adquisición de habilidades, la autoobservación, evaluación y autorrefuerzo, el locus de control interno, las atribuciones positivas de autoeficacia y las expectativas de resultado, el autoconocimiento y el conocimiento de sí mismo"<sup>5</sup>. La labor de instrucción para promover la autodeterminación se da a este nivel, enseñando cada uno de estos elementos<sup>6</sup>.

Vamos a comentar ahora cada una de las cuatro características de la acción autodeterminada según el modelo de Wehmeyer:

**1/ Autonomía:** una conducta es autónoma si la persona actúa según sus propias preferencias, intereses y/o capacidades, e independientemente, libre de influencias externas o interferencias no deseadas. Como es obvio, nadie es totalmente independiente o autónomo por completo, por lo que, siempre debemos pensar en la interdependencia de unos con otros <sup>7</sup>.

**2/ Autorregulación:** según Whitman<sup>8</sup> la autorregulación es "*un sistema complejo de respuesta que permite que las personas analicen sus ambientes y sus repertorios de respuesta para desenvolverse en estos ambientes y tomar decisiones sobre cómo actuar, para actuar, y para evaluar los resultados obtenidos, y revisar sus planes cuando sea necesario*". La autorregulación incluye:

- 1) estrategias de autocontrol: automonitorización (observación del ambiente social y físico propio), autoevaluación (realización de juicios sobre lo correcto de esta conducta comparando lo que se está haciendo con lo que se debería haber hecho) y autorrefuerzo (autoadministración de las consecuencias contingentes con la ocurrencia de conductas objetivo);
- 2) establecimiento de metas y conductas de logro;
- 3) conductas de resolución de problemas; y
- 4) estrategias de aprendizaje observacional<sup>9</sup>.

---

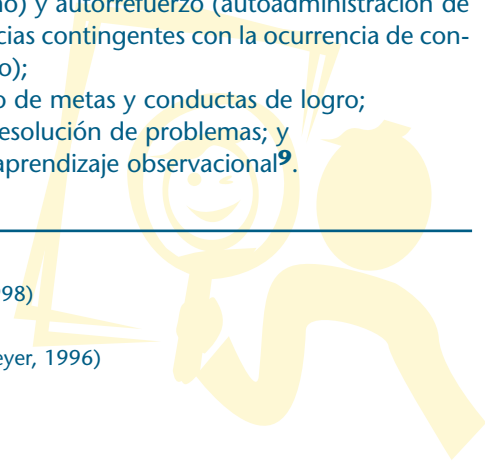
5 (Wehmeyer, 1996, p. 27)

6 (Wehmeyer, Agran y Hughes, 1998)

7 (Wehmeyer, 1996, p.17)

8 (1990, p. 373, citado en Wehmeyer, 1996)

9 (Wehmeyer, 1996)



**3/ Desarrollo o capacitación psicológica** (*psychological empowerment*): las personas que actúan de forma psicológicamente capacitadas lo hacen sobre la creencia de que *"tienen control sobre las circunstancias que son importantes para ellos (locus de control interno), poseen las habilidades para alcanzar los logros deseados (autoeficacia) y, si deciden aplicar sus habilidades, los logros identificados se conseguirán (expectativa de resultado)"*<sup>10</sup>.

**4/ Autorrealización:** *"la gente autodeterminada se autorrealiza si hace uso de un conocimiento comprensivo y razonablemente acertado de ellos mismos, sus puntos fuertes y sus limitaciones, para actuar de una determinada manera así como sacar provecho de ese conocimiento"*<sup>10</sup>. Como podemos ver, la autorrealización depende de la experiencia, de la interpretación que demos al ambiente y de cómo los otros significativos nos vean.

Nos centraremos en **La toma de decisiones y elección.**

La **toma de decisiones** es el proceso que consiste en seleccionar o llegar a una conclusión sobre qué solución es mejor dadas las circunstancias, valores, prioridades y necesidades de uno.

Pasos importantes para la toma de decisiones:

- Hacer una lista de alternativas pertinentes de acción.
- Identificar las consecuencias de dichas acciones.
- Valorar la probabilidad de que ocurran cada una de las consecuencias (si la acción fuese llevada a cabo).
- Integrar esos valores y probabilidades para identificar el curso de acción más atractivo.

Se necesita aprender :

- Cómo identificar el problema o la cuestión sobre la que se va a tomar una decisión.
- Cómo recoger información.
- Cómo usar esa información para identificar las opciones que se van a considerar.
- Seleccionar una alternativa específica.
- Implementar un plan de acción.

---

10 (Wehmeyer, 1996, p. 26)



La toma de decisiones es el proceso psicológico que supone valorar las diferentes opciones en función de su valor respectivo y de nuestros intereses a corto, medio y largo plazo y la **elección** es la respuesta observable resultante de ese proceso. Por tanto, definiremos la elección como "**el acto de seleccionar entre dos opciones o más**".

**Elegir** es un derecho de toda persona, sea cual sea su condición, y por tanto, no hacerlo es una forma de discriminar. Además de ésta, hay otras muchas razones, ya expuestas por Bambara y Koger (1996) como son que: la elección es un camino hacia la autosatisfacción y la calidad de vida, ya que nos permite organizarnos la vida en función de nuestras preferencias; elegir nos prepara para ser independientes, porque la verdadera independencia no es hacer bien las tareas diarias, es ser autónomo, tener el control; elegir aumenta la motivación por el aprendizaje y elegir previene algunas conductas desafiantes, las que son consecuencia de falta de control.

El otro resultado de la elección es el control, es decir, la capacidad consciente de afectar al entorno (tanto social como personal) con nuestras acciones.

Cuando planeamos la instrucción de la elección, el componente principal siempre será el poder comunicar a los demás la opción preferida. Pero enseñar a elegir supone más cosas además de esto. Como señala Bambara y Koger (1996), implica:

- Enseñar a los demás a comunicar sus preferencias.
- Enseñar que lo que elijan será lo que consigan.
- Dar más control.
- Ampliar las oportunidades de elegir.
- Hacer elecciones más sofisticadas.

Lo que uno hace tiene una consecuencia inmediata en el ambiente, dar más control y más oportunidades para tenerlo, ampliar las oportunidades de elección y promover formas más complejas de elegir (elegir no es sólo seleccionar una entre dos opciones, puede suponer

escoger las dos, ninguna u otra diferente). Más adelante lo explicamos más detenidamente.

Para que los individuos actúen de forma autorrealizada, deben tener una comprensión básica de sus fortalezas, debilidades, habilidades y limitaciones, así como un conocimiento sobre cómo utilizar estas atribuciones especiales para influir de manera beneficiosa en su calidad de vida.

El conocimiento de sí mismo se forma a través de la experiencia con el ambiente y de la interpretación que cada uno hace de éste, y está influido por la interpretación que hagan los demás, los refuerzos, y las atribuciones de la propia conducta.

Oportunidades de conocerse a sí mismos y saber lo que quieren y lo que les gusta, de valorarse, de planificar sus acciones, de actuar de forma apropiada así como de experimentar resultados y aprender de ellos, resulta en definitiva, tener la oportunidad de ser una persona autodeterminada.

### ***¿Por qué hablar de valores en un curso de autodeterminación?***

---

**A lo largo del proceso evolutivo, se van asentando una serie de valores. La familia juega un papel fundamental en la adquisición de los mismos. Cuando el individuo alcanza la adolescencia, ya tiene asentados una serie de valores que pueden ser influidos o modificados por el medio social que le rodea, pero estos entornos no siempre facilitan valores positivos que favorezcan la autodeterminación.**

Según Wehmeyer (1996) hay cuatro características que definen las acciones autodeterminadas: autonomía, autorregulación, desarrollo psicológico y autorrealización. Las dos primeras serían capacidades y las otras dos serían actitudes. Estas irán surgiendo según se vayan adquiriendo los distintos componentes de la conducta autodeterminada, entre otros hay un componente que pensamos es fundamental para un primer acercamiento a la autodeterminación "la autoobservación, el autoconocimiento".

Vamos a trabajar el autoconocimiento a través del acercamiento a los conceptos de actitud, valor y conducta, con el objetivo de aproxi-

marnos a la identificación de valores personales y el reconocimiento de aquellos que promueven conductas autodeterminadas. Según Kirschenbaum, H la clarificación de valores "es un proceso por el cuál aumentamos la probabilidad de que, ya sea nuestra forma de vida en general o alguna decisión en particular, tengan, en primer lugar, un valor positivo para nosotros y, en segundo sean constructivas dentro del contexto social". Hernando, M.<sup>a</sup> A. considera necesario "utilizar una metodología que ponga en contacto a la persona con su propia experiencia para que sea consciente de sus actitudes ante los valores y sus opciones".

### ***Actitud, valor y conducta.***

---

Según Jiménez Burillo (1995) una conducta es una predisposición a actuar, aprendida, dirigida hacia un objeto, persona o situación, y que incluye dimensiones cognitivas, afectivas o evaluativas y eventualmente, propiamente conductuales. Todo ello organizado no caóticamente, sino de una forma estructurada, sistemática, esto es, con unos elementos relacionados entre sí, de forma tal que el cambio en uno de ellos influye en los demás".

Según Penner (1986), la palabra actitud procede del latín "aptus", que significa "dispuesto a". Hoy en día el concepto de actitud se refiere a algo no observable, que precede a las acciones de la gente. Es una predisposición consistente en responder a algún objeto de manera favorable o desfavorable. La actitud tiene que ver con la probabilidad de que las personas actuarán de una forma determinada, pero las actitudes no se corresponden siempre con las conductas. El objeto de una actitud puede ser una persona, un lugar, una cosa o incluso una actividad.

Puede darse una clara distinción entre actitudes y creencias. Mientras las creencias son convicciones "neutrales" que consideramos verdaderas, las actitudes tienen un carácter "evaluativo" (positivo o negativo), es decir expresan un sentimiento o una emoción hacia el objeto social. Los valores, por su parte, son asunciones personales, consistentes, que apuntalan las actitudes. No siempre los valores coinciden con las actitudes, ya que estas últimas pueden estar influenciadas por valores sociales que no siempre coinciden con los personales. Los rasgos de personalidad suelen ser más generales y menos específicos que las actitudes, y no poseen una dirección definida (cosa que sí ocurre en las actitudes).

Hall y Tonna (Hall 1976, 1986, 1995) propusieron las hipótesis



de que existen 125 valores elementales, comunes a todos los seres humanos. Los valores se entienden como prioridades que tienen su reflejo en la conducta humana, son la base que dan significado, impulsan y motivan a la persona. Los valores se asocian por tanto con la motivación y la conducta, prescindiendo del carácter moralizante.



La idea es que los valores son prioridades que elegimos conscientemente, que se reflejan en la conducta humana y constituyen la esencia de lo que da significado a la persona. Son los que nos mueven y nos motivan. Por lo tanto es fundamental al hablar de conducta autodeterminada hablar de "clarificación de valores" y "valores que favorecen la autodeterminación". El proceso de trabajo sería alcanzar una armonía entre lo que pensamos y sentimos, y lo que vivimos y hacemos. Existe una relación directa entre las prioridades de los valores por los que vivimos y nuestra conducta. En función de cómo organizamos nuestros valores, de cómo los priorizamos, surgen combinaciones únicas que reflejan nuestra forma de ver el mundo y determinan nuestras actitudes y conductas en él". No se trata de valores buenos o malos, sino de valores que favorecen o dificultan el crecimiento. Hay que ver si los valores que sustentan nuestras prioridades actuales están bien establecidos, lo cual nos permitirá conocer si nuestro presente nos permite alcanzar nuestras aspiraciones.



### **Convicciones y Valores**

- ❖ Como personas todos tenemos los mismos derechos.
- ❖ Cada persona debe ser reconocida por la persona que es, todos somos individuos diferentes con nuestra propia identidad.
- ❖ Todos los individuos deben tener derecho a tomar sus propias decisiones y que estas sean respetadas.
- ❖ Desde que se nace, cada ser humano tiene el mismo valor. Hay que creer en la propia valía y aceptarse como se es.

## Principios

---

- ❖ La calidad de vida para personas con discapacidad intelectual se compone de los mismos factores y relaciones que para el resto de personas que componen una sociedad.
- ❖ La calidad de vida aumenta dando el poder a las personas de participar en decisiones que afectan a sus vidas.
- ❖ El apoyo debe capacitar a la persona para tomar sus propias decisiones.
- ❖ La aceptación e integración plena en la comunidad aumenta la calidad de vida.
- ❖ La calidad de vida mejora como resultado de un buen ajuste entre los deseos y aspiraciones de la persona y su satisfacción y ambientes.
- ❖ Se experimenta calidad de vida cuando se tienen las mismas oportunidades que el resto de perseguir y lograr metas significativas.
- ❖ Todas las personas tienen derecho a vivir, aprender y participar en su comunidad.

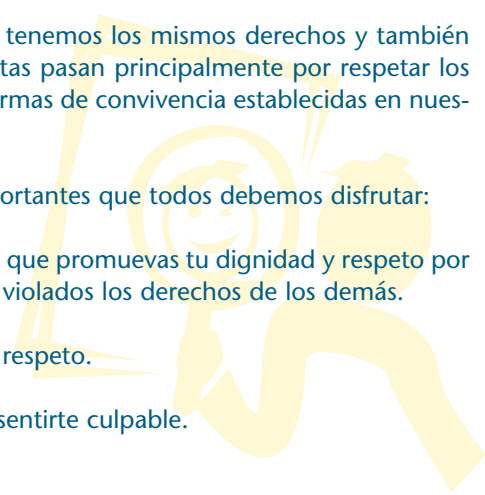
## Derechos

---

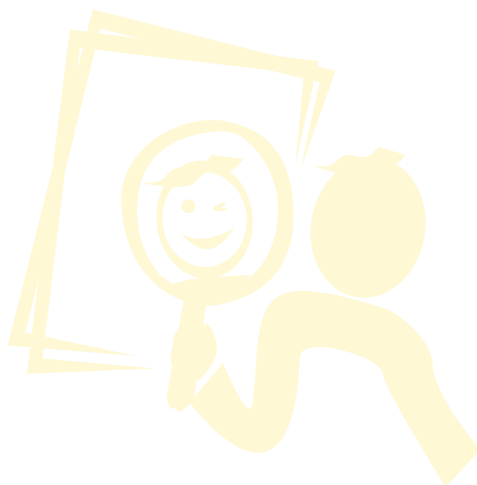
Como personas todos tenemos los mismos derechos y también tenemos unas obligaciones, éstas pasan principalmente por respetar los derechos de los demás y las normas de convivencia establecidas en nuestra sociedad.

Algunos derechos importantes que todos debemos disfrutar:

- ❖ Derecho a actuar de manera que promuevas tu dignidad y respeto por ti mismo siempre que no sean violados los derechos de los demás.
- ❖ Derecho de ser tratado con respeto.
- ❖ Derecho a decir <no> y no sentirte culpable.



- ❖ Derecho a experimentar y expresar tus sentimientos.
- ❖ Derecho a tomarte tiempo para pensar, reflexionar y decidir.
- ❖ Derecho a cambiar de opinión.
- ❖ Derecho a pedir lo que quieres.
- ❖ Derecho a no hacer más de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- ❖ Derecho a solicitar información y que esta sea fácil de entender.
- ❖ Derecho a cometer errores.
- ❖ Derecho a sentirte bien contigo mismo.
- ❖ Derecho a participar en reuniones donde se tomen decisiones que te afecten.
- ❖ Derecho a vivir de la forma que uno desee.
- ❖ Derecho al tiempo libre.
- ❖ Derecho a la cultura.
- ❖ .....



## DINÁMICAS

### ***DINÁMICA SOBRE CONVICCIONES, VALORES Y DERECHOS***

#### **Objetivo:**

Reflexionar sobre la convicción de que todos somos iguales pero con nuestra propia identidad y que tenemos los mismos derechos. Es decir, tomar conciencia de que somos únicos en nuestra forma de ser, sentir, pensar y actuar, en nuestras capacidades y dificultades, pero que todos debemos tener los mismos derechos y oportunidades.

#### **Desarrollo:**

Se presentan varias fotografías de distintas personas, abarcando el mayor número de diferencias significativas en cuanto a condición física, apariencia, edades, razas, discapacidades... Se pide al grupo que las miren bien y que cuando las hayan visto todas, elijan una.

Una vez elegida la foto, se pide que por parejas se contesten las siguientes preguntas que luego se pondrán en común con el grupo:



- ❖ ¿Por qué has elegido esa foto?
- ❖ ¿En qué se diferencia una persona de la otra?
- ❖ ¿Qué cosas crees que tienen en común las dos personas?
- ❖ ¿Qué cosas crees que puede hacer esa persona?
- ❖ ¿Qué cosas crees que no puede hacer esa persona?
- ❖ ¿Qué derechos como ciudadano crees que tiene esa persona?
- ❖ ¿Qué obligaciones como ciudadano crees que tiene esa persona?

En la puesta en común con el grupo se hacen las mismas preguntas al grupo en general y que empiece a contestar el que quiera. Es importante fomentar la participación de todos.

Se van recogiendo en papel continuo a la vista de todos, las conclusiones que vayan saliendo de cada pregunta, para posteriormente

hacer una devolución de las más significativas agrupándolas para trabajar y clarificar los distintos derechos, valores y principios con el apoyo del material teórico.

Como final de la dinámica se puede compartir con el grupo alguna de las historias de las personas elegidas en las fotos, con el fin de contrastarlas con lo que cada uno se haya imaginado.



## **DINÁMICA: SOCIODRAMA**

---

Partiendo del principio de que, un buen ajuste entre los deseos y aspiraciones de la persona y su posibilidad de satisfacción en los ambientes en los que se desenvuelve mejoran la calidad de vida, realizaremos una dinámica mediante la técnica vivencial de análisis general, el sociodrama.

### **Objetivo:**

Analizar, tomar conciencia y reflexionar sobre cómo es la participación y el ajuste en sus distintos entornos, qué dificultades se encuentran, cómo se puede mejorar o cambiar y por dónde empezar, qué derechos se cumplen y cuáles no.

### **Desarrollo:**

El sociodrama es una actuación, en la que utilizamos gestos, acciones y palabras.

Se divide el grupo en dos o tres subgrupos dependiendo del número de participantes. A cada grupo se le da a elegir entre alguno de sus entornos habituales (familia, amigos, trabajo, residencia, comunidad...) sobre el que tendrán que crear una situación para representarla, en la que su participación se haga manifiesta o se vea limitada por el entorno o las personas con las que habitualmente conviven en dicho entorno.

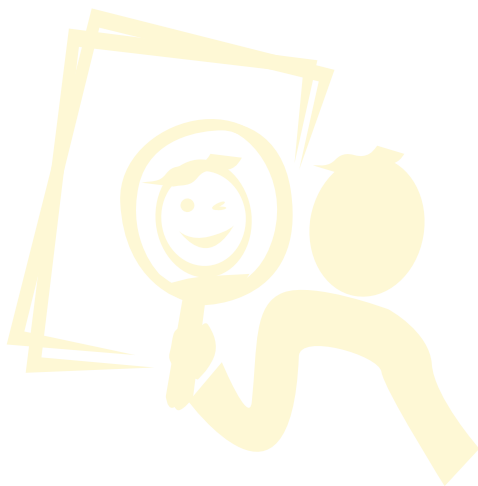
Para preparar la escenificación de la situación, tendrán que ponerse de acuerdo en el tema, conversar un rato sobre cómo lo viven, cómo lo entienden y se deberán repartir papeles y decidir cuál va a ser el argumento y cómo lo van a representar. Tendrán un tiempo de preparación y un tiempo de escenificación.

*Recomendaciones:* Hablar con voz clara y fuerte, usar materiales fáciles de encontrar que hagan más real la representación (sombreros, pañuelos...), usar letreros grandes de papel para indicar lugares, se puede hacer un pequeño ensayo antes de la representación.

Una vez hechas las representaciones se pasa al debate. En este es importante hablar de cómo se han sentido (la emoción es el motor y la motivación para el cambio y el aprendizaje), si encontraron dificultades tanto en la preparación como en la escenificación, tratar de dar respuesta a partir de lo experimentado a cómo creen que se puede mejorar su participación, proponer formas alternativas a la forma habitual de responder

que les lleven a sentirse mejor: ¿qué es lo que no hago?, qué derechos personales se respetan y cuáles no....

Es importante recoger todas las conclusiones y hacer una devolución al grupo uniendo éstas a la teoría.



## **DINÁMICA : HOJA DE VALORES DE LA AMISTAD**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Acelerar el proceso de conocimiento mutuo.
- ❖ Estudiar las experiencias del propio descubrimiento.
- ❖ Primer contacto con nuestras actitudes, valores y conductas.
- ❖ Reconocer y aceptar valores diferentes.
- ❖ Dar a todos la oportunidad de hablar y escuchar.

### **Metodología:**

A través de una dinámica vivencial promover el acercamiento personal a los conceptos de actitud, valor, y conducta.

**Tiempo exigido:** aproximadamente 45 minutos.

Material utilizado: Hoja de valores para cada miembro del grupo, pictogramas que representen los distintos valores y pegamento.

ANEXO I

HOJA DE VALORES "AMISTAD"	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

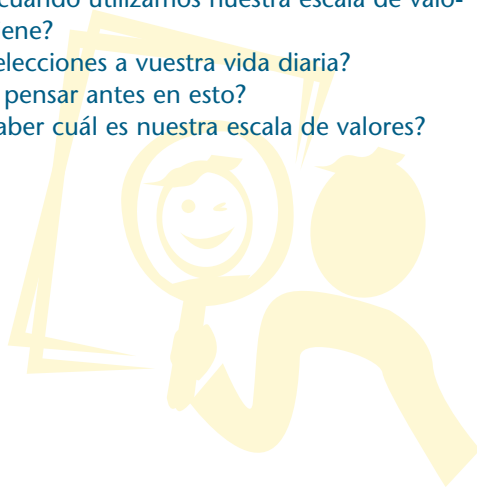


**Desarrollo:**

1. El coordinador hace una breve introducción del ejercicio, hablando sobre su importancia. Consigna de trabajo: ¿Qué cualidades valoras más en un amigo?
2. Presentación del material (realizar un ejemplo de realización) y la solicitud de una breve reflexión y trabajo personal. Ordená-las de la más importante a la menos. (10 minutos)
3. Trabajo en grupo: Puesta en común de las reflexiones personales, dinamizar el grupo a través de preguntas para tomar conciencia de los objetivos de la dinámica, trabajar en el grupo los conceptos (valores, actitud, conductas, normas y derechos). (20 minutos)
4. Presentación de transparencias: Material para el coordinador, transmitir los contenidos a través de ejemplos sacados de la experiencia de la dinámica. (15 minutos)

**Preguntas para la dinámica:**

1. Alguien nos puede contar qué ha elegido y por qué.
2. ¿Hay diferencias en las elecciones que habéis hecho?
3. ¿Hay elecciones buenas y malas?
4. ¿Por qué creéis que existen esas diferencias?
5. Debajo de las elecciones que se han hecho, está la escala de valores de cada uno. ¿Qué son los valores? ¿Qué es la escala de valores? ¿Para qué y cuándo utilizamos nuestra escala de valores? ¿De dónde proviene?
6. ¿Cómo afectan esas elecciones a vuestra vida diaria?
7. ¿Os habíais parado a pensar antes en esto?
8. ¿Para qué nos sirve saber cuál es nuestra escala de valores?



## VALORES A TRABAJAR

**Belleza;** guapo/a



**Inteligencia;** apertura mental, sentido crítico, cultura



**Humor;** divertido/a



**Sinceridad y justicia.** Sincero/a, justo/a



**Económicos:** rico/a



**Trabajo:** reconocido por otros



**Otros...**

**ANEXO 1**

---

HOJA DE VALORES "AMISTAD"	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



## **DINÁMICA : DILEMA MORAL "AMISTAD"**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Fomentar el pensamiento reflexivo y crítico.
- ❖ Clarificar valores y tomar contacto con aquellos valores que están realizando en su vida y desarrollen nuevos valores.
- ❖ Aceptación de distintas propuestas de actuación.

### **Metodología:**

A través de un dilema moral elaborado específicamente para el curso, identificar valores personales, elecciones posibles y elección elegida.

### **Dilema moral:**

Trabajas en una empresa de telefonía móvil, uno de tus compañeros de trabajo es amigo tuyo desde la infancia, está pasando un momento personal y económico difícil. Ha desaparecido dinero de la oficina, tú sabes que tu amigo ha robado el dinero pero nadie más lo sabe. Es posible que si no aparece el dinero tomen medidas contra todos los trabajadores ¿Qué harías? Reflexiona tu respuesta

**Tiempo exigido:** aproximadamente 45 minutos.

### **Desarrollo:**

- ❖ El coordinador hace una breve introducción del ejercicio.
- ❖ Presenta el dilema moral clara y detalladamente, las veces que sea necesario comprobando que todos los miembros del grupo han entendido el supuesto.
- ❖ Tiempo de reflexión personal sobre el supuesto. Pedir a los miembros del grupo que piensen que harían en esa situación. (5 minutos)
- ❖ Se realizan dos grupos de trabajo. Debate sobre la elección tomada. (15 minutos)
- ❖ Puesta en común de las reflexiones personales y grupales. Dinamizar el grupo a través de preguntas para ayudar a tomar conciencia de los objetivos de la dinámica. Clarificación de valores. (15 minutos)
- ❖ Presentación de transparencias. Proceso de Clarificación de Valores, material para el coordinador, transmitir los contenidos a través de ejemplos sacados de la experiencia de la dinámica. (10 minutos)

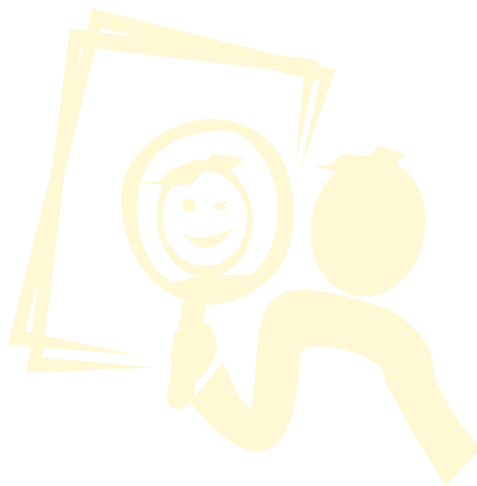
Nota: en caso de no promover el grupo por sí solo alternativas posibles. Presentar una lista de alternativas y trabajar a partir de ahí.

- ❖ Se lo diría a mi jefe.
- ❖ Hablaría con mi amigo.
- ❖ Buscaría dinero para devolverlo sin que nadie se enterara.
- ❖ No haría nada.
- ❖ Otras...

#### **Preguntas para la dinámica:**

- i. ¿Por qué has elegido esa opción?
- ii. ¿Qué otras opciones había? Identificar distintas alternativas. Consecuencias de cada alternativa. Positivas y negativas

*¿Hay una respuesta correcta?*





# 2

## Bloque 2: Intervención Grupal Participativa



# UNA PERSONA AUTODETERMINADA...

## Objetivos:

- ❖ Ver la concepción que "traen" de lo que es una persona auto-determinada y lo que esto conlleva.
- ❖ Repaso de los conocimientos adquiridos en el bloque I.
- ❖ Crear un espacio de discusión sobre el tema de la autodeterminación, abordándolo tanto desde un punto de vista teórico como práctico.

## Metodología:

- ❖ Lectura de transparencias, una por una, conteniendo una frase por transparencia.
- ❖ Debate, comentarios sobre lo que suscita cada frase.
- ❖ Comprobar que todos comprenden los contenidos. Como hay conceptos reflejados en más de una frase, esto asegurará una mayor fijación de los mismos.

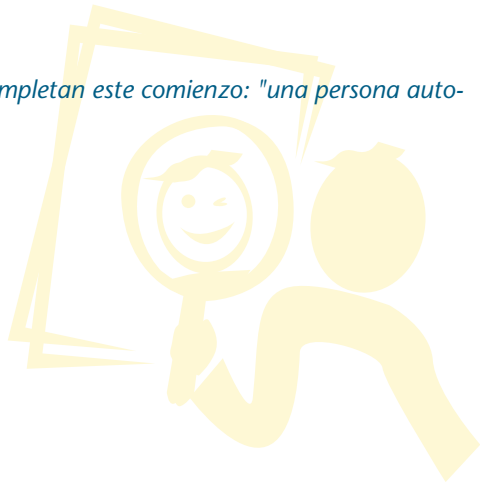
## Material:

- ❖ Proyector de transparencias.
- ❖ Transparencias.

## Duración:

- ❖ 30 minutos.

*Anexo: 19 frases que completan este comienzo: "una persona auto-determinada..."*



## **ANEXO - UNA PERSONA AUTODETERMINADA...**

---

1. *Empieza actividades en su vida y actúa cuando lo necesita o cree oportuno.*



2. *Se da cuenta de sus intereses personales y de las cosas que prefiere o que más le gustan.*

3. *Se da cuenta de lo que quiere y de lo que necesita, y puede diferenciar entre las dos cosas.*

4. *Elige las cosas según sus deseos, intereses, preferencias y necesidades.*

5. *Tiene en cuenta las posibilidades que tiene antes de tomar una decisión, y también tiene en cuenta las consecuencias de las decisiones que toma.*



6. *Toma decisiones basándose en lo dicho en el punto anterior (5)*

7. *Revisa si sus decisiones han sido buenas o acertadas, teniendo en cuenta otras situaciones parecidas que haya tenido. Además, tomará decisiones en un futuro según hayan sido los resultados de las decisiones anteriores.*



8. *Se pone metas personales.*

9. *Define sus problemas, se da cuenta de cuáles son, aunque no siempre encuentre la solución acertada o correcta para ellos.*

10. *Se esfuerza por ser independiente, autónomo, aunque reconoce que depende en parte de otras personas.*



11. *Se protege y defiende a sí mismo cuando lo considera necesario y oportuno.*

12. *Sabe, reconoce y comprende sus puntos fuertes y débiles.*



13. *Conociendo y comprendiendo sus puntos fuertes y débiles consigue una mejor calidad de vida.*

14. *Ajusta, adapta y acomoda su conducta o manera de comportarse según las situaciones que le rodean en cada momento.*

15. *Se mantiene firme en sus metas y en todo aquello que desea conseguir, y para ello dialoga con las personas de su entorno, se compromete a hacer cosas e incluso intenta convencer al resto para conseguir lo que desea.*

16. *Confía en su capacidad y disposición para conseguir lo que desea en una determinada situación o problema que se le plantea.*



17. *Está segura de sí misma y orgullosa de las cosas que consigue.*

18. *Puede transmitir y expresar a los que le rodean las cosas que desea o necesita.*



19. *Reacciona a las situaciones o problemas que se le plantean buscando soluciones nuevas y creativas.*

## DINÁMICAS

### **DINÁMICA : JUEGOS DE CONFIANZA**

---

#### **Objetivos:**

- ❖ Propiciar un clima distendido entre los participantes.
- ❖ Descanso, momento de risas y de dinamizar el grupo.

#### **Metodología:**

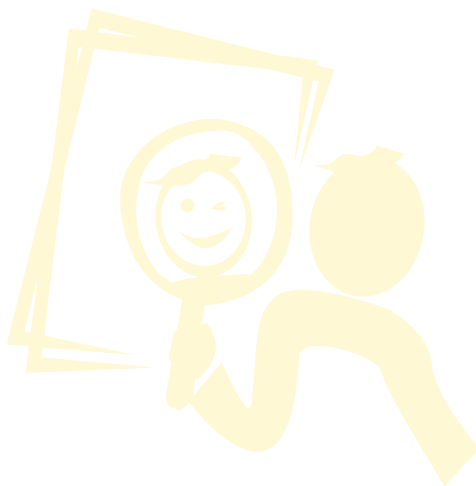
- ❖ *Dejarse caer en brazos del otro:* por parejas, uno de espaldas al otro, se dejará caer levantando las puntas de los pies del suelo, y el compañero le sujetará con las manos.
- ❖ *Gallinita ciega:* por parejas, uno de los dos con los ojos vendados, palpará al otro para saber quién es, reconociéndole por el tacto.

#### **Material:**

- ❖ Pañuelos (uno por cada dos).

#### **Duración:**

- ❖ 20 minutos.



## **DINÁMICA : RESOLUCIÓN DE CASOS**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Ser capaz de aplicar los nuevos conceptos aprendidos en la práctica de situaciones ficticias basadas en la realidad.
- ❖ Crear lazos de amistad, afecto y confianza en el grupo.
- ❖ Ponerse en el lugar del otro en las distintas situaciones, adoptando distintos roles.

### **Metodología:**

- ❖ Totalmente activa y participativa, utilizando el guión-base pero dejando libre la espontaneidad del grupo.
  1. División del grupo en 3 equipos. A cada equipo se le entrega el guión del caso y tienen 20 min. para prepararlo.
  2. Cada grupo representa su situación (15 min).
  3. Tiempo de trabajo por grupos para la búsqueda de soluciones (35 min).
  4. Representación de las mismas (20 min).

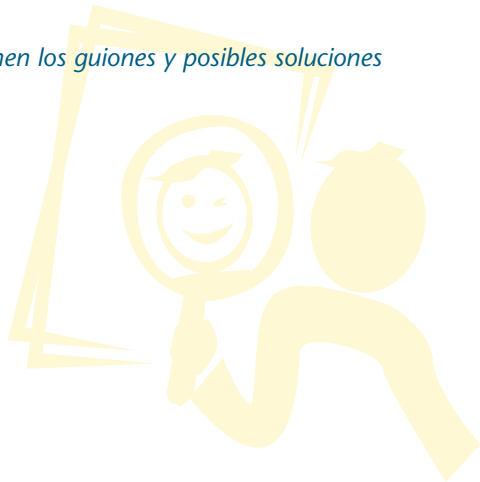
### **Material:**

- ❖ Guiones de los 3 casos.
- ❖ Papel y bolígrafos.
- ❖ Baúl de disfraces.

### **Duración:**

- ❖ 1 Hora 40 minutos.

*A continuación se exponen los guiones y posibles soluciones*



## **ANEXO - CASO 1: DISCRIMINACIÓN EN LA VIDA SOCIAL**

### **LA HISTORIA**

Un grupo de amigos han quedado para ver un partido de fútbol en un bar. Cuando van a pedir unas bebidas, el camarero les dice que no se pueden quedar en el bar, porque ese bar no es para personas con discapacidad y se tienen que marchar porque molestan al resto de los clientes.

#### **PROTAGONISTAS**

1. Grupo de amigos
2. Un amigo que es el que va a pedir las bebidas
3. El camarero

*GRUPO DE AMIGOS:*

*¡Qué bien lo vamos a pasar viendo el partido R. Madrid-Barcelona!*

*(EL GRUPO LLEGA AL BAR. SE SIENTAN Y PEDRO VA A PEDIR A LA BARRA LAS BEBIDAS)*

*PEDRO: Por favor, ¿Nos puede poner 2 coca-colas y dos cervezas?*

*CAMARERO: Lo siento pero este bar no es para personas con discapacidad. Os tenéis que ir por que me váis a molestar a los demás clientes.*

**¿Qué deberían hacer o decir Pedro y sus amigos?**

**TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN**



## **ANEXO - CASO 2: DISCRIMINACIÓN EN EL HOGAR**

### **LA HISTORIA**

Jorge vive con sus padres. Su padre siempre le decía cuándo se tenía que ir a la cama. Su madre siempre le elegía la comida y la ropa. A veces Jorge quería un filete pero su madre le hacía pescado y guisantes. Un día fueron a visitarle dos amigos y el padre les dijo que se fueran. Jorge estaba enfadado. En otra ocasión Jorge quería ver un partido de fútbol en la tele pero sus padres le pusieron una película que tuvo que ver.

Jorge cada vez estaba más enfadado.

#### **PROTAGONISTAS**

4. Jorge
5. Padre
6. Madre
7. Amigos de Jorge

*MADRE: ¡Toma la cena!*

*JORGE: No me apetece pescado, prefiero cenar un filete.*

*MADRE: Pues no, te comes el pescado y punto.*

*PADRE: Esta noche vamos a ver una película.*

*JORGE: Pero, ¡ponen un partido de fútbol que quiero ver!*

*PADRE: ¡Vamos a ver la película!*

*(LLAMAN A LA PUERTA. SON LOS AMIGOS DE JORGE)*

*AMIGOS: ¡Queremos ver a Jorge!*

*PADRE: Ahora no puede ser. Iros a casa.*

*JORGE: Pero yo quiero que estén mis amigos, me visiten y vengan a verme.*

*PADRE: Ahora no que molestan, hacen mucho ruido. Iros a casa.*

*AMIGOS: ¡Adiós!*

*JORGE PIENSA: ¡¡¡Jo!! Yo quería estar con mis amigos y ver el partido.*

### **¿qué debería hacer o decir Jorge?**

**TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN**

## **ANEXO - CASO 3: DISCRIMINACIÓN EN EL TRABAJO**

### **LA HISTORIA**

Pedro y Juan trabajan en la misma empresa. Hacen el mismo trabajo y los dos trabajan igual de duro. Pero Juan recibe mucho más dinero que Pedro.

#### **PROTAGONISTAS**

8. Juan
9. Pedro
10. El jefe

*JUAN: Cuánto hemos trabajado este mes!!! Hoy es día de cobro.*

*(LOS DOS SE DIRIGEN A LA OFICINA DEL JEFE)*

*JEFE: Aquí tenéis vuestro sueldo.*

*JUAN: Gracias.*

*PEDRO: Gracias.*

*PEDRO PIENSA: A Juan le ha pagado mucho mas dinero que a mí.*

### **¿qué debería hacer o decir Juan?**

TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN



## **ANEXO - SOLUCIONES POSIBLES**

---

### **CASO 1**

1. En el momento de hablar con el encargado del bar, poner una reclamación.
2. Contárselo a un monitor - persona de apoyo - familiar. Ir al bar y pedir explicaciones.
3. Contárselo a las personas que conocemos.
4. Decidir si queremos volver o no al bar en el futuro.

### **CASO 2**

1. Jorge quiere a sus padres, pero necesita su propio espacio para vivir. Quiere más libertad para elegir y decidir.
2. Jorge participa en un grupo de Autogestores. Allí comenta su problema y entre todos le ayudan a decidir qué hacer.
3. Jorge consigue una casa para él sólo. Está cerca de la de sus padres. Ahora todos tienen más libertad para hacer las cosas que desean.

### **CASO 3**

1. Pedro acude al sindicato para que le ayuden a luchar por un salario igual.
2. El representante del sindicato se reúne con el jefe de Pedro.
3. Otros trabajadores apoyan a Pedro para que gane el mismo dinero.
4. Pedro lo cuenta en su grupo de autogestores. En el grupo se hablan y aclaran los derechos de los trabajadores.

## **DINÁMICA : DIEZ PASOS PARA PROMOVER LA AUTODETERMINACIÓN**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Recordar los contenidos de las sesiones anteriores de forma esquemática.
- ❖ Reunir información sobre los contenidos que no hayan quedado claros.
- ❖ Llegar a hacer conscientes a los miembros del grupo de sus propias capacidades para transmitir y expresar sus conocimientos al resto del grupo.

### **Metodología:**

1. Exposición a través de transparencias sobre 10 pasos para promover la autodeterminación (10 min.)
2. Realización entre todo el grupo de una transparencia. Cada uno de ellos debe resaltar una frase que le haya impactado en lo que va de curso. (20 min.)

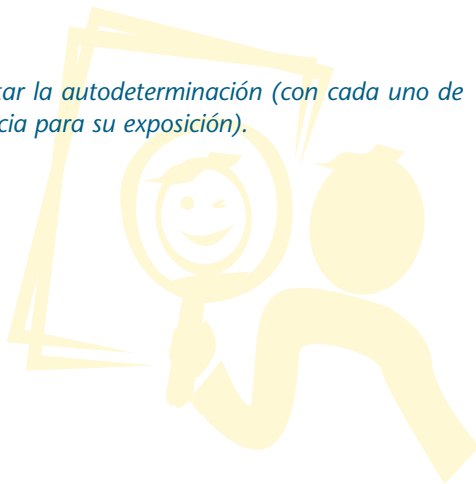
### **Material:**

- ❖ Proyector transparencias.
- ❖ Transparencias y rotuladores para poder escribir en ellas.

### **Duración:**

- ❖ 30 min.

*Anexo: - 10 pasos para fomentar la autodeterminación (con cada uno de ellos se realizará una transparencia para su exposición).*





## **ANEXO - ¿CÓMO PODEMOS LLEGAR A LA AUTODETERMINACIÓN?**

1. Siendo "exploradores" de nuestro entorno, conociendo y participando en las actividades que ofrece nuestra comunidad.



2. Sabiendo que lo que decimos y lo que hacemos es importante e influye en las personas que nos rodean.

3. Teniendo una autoestima positiva: conociendo nuestras capacidades y aceptando nuestras limitaciones y las de los demás.



4. Organizando y estableciendo unas metas, siendo constantes y trabajando para conseguirlas.

5. Asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones: nuestros éxitos y/o errores.



6. No dejando al azar o la suerte las ocasiones de poder elegir.

7. Siendo capaz de adaptarse a los cambios que se produzcan en el entorno: la vida es continuo movimiento.



8. Expresando y comunicando nuestras opiniones, deseos e ilusiones.

9. Estando motivados por aprender y superarnos.



10. Aceptando retos, no dando la espalda a las dificultades sino afrontándolas con valentía.

## **DINÁMICA : AUTORRETRATOS**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Hacer un esfuerzo por pensar en cómo se ven a sí mismos, para plasmarlo en un papel.
- ❖ Observar el grado de adecuación a la realidad de los dibujos (imagen real vs imagen fantaseada).
- ❖ Ver cómo manejan su imagen corporal.

### **Metodología:**

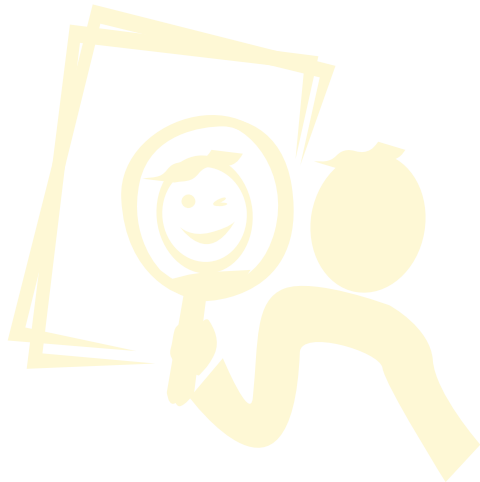
- ❖ Se reparte un folio a cada uno, sin decirles cómo tienen que colocarlo (vertical u horizontal), se les pide que se dibujen a sí mismos, como ellos se vean.
- ❖ Se insiste en que no se trata de hacer un "buen dibujo", sino de que, como puedan, se dibujen a sí mismos.

### **Material:**

- ❖ Folios.
- ❖ Lápices, gomas de borrar, rotuladores.

### **Duración:**

- ❖ 20 minutos.



## ***DINÁMICA : CUALIDADES Y DEFECTOS***

---

### **Objetivos:**

- ❖ Conocer el grado y la calidad de conocimiento personal.
- ❖ Recibir descripciones positivas sobre uno mismo.
- ❖ Establecer una buena imagen corporal.
- ❖ Identificación de los sentimientos básicos.
- ❖ Trabajar con las autoafirmaciones.

### **Metodología:**

- ❖ Se le da a elegir a cada uno 5 fichas libremente y después cada uno debe explicar por qué las ha elegido.
- ❖ Se trabajará en grupo la aceptación y superación de los aspectos negativos buscando soluciones entre todo el grupo, resaltando siempre los aspectos positivos.
- ❖ Lectura del texto “¿Cómo te gustas?”

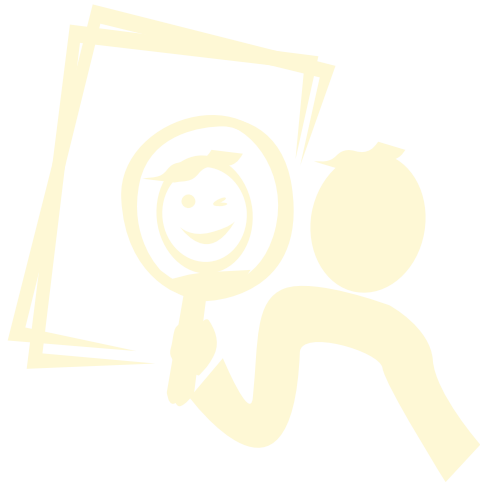
### **Material:**

- ❖ Fichas de adjetivos (positivos, negativos).
- ❖ Lectura para repartir y leer entre todos.

### **Duración:**

- ❖ 45 minutos.

*Anexo: Lectura ¿Cómo te gustas?*



## **ANEXO - ¿CÓMO TE GUSTAS?**

---

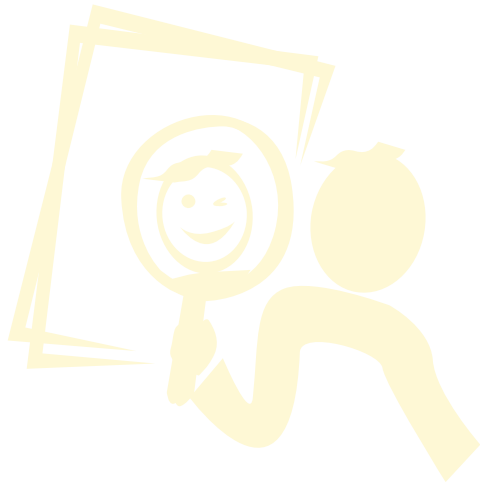


*"Acéptate como eres. Tu trabajo más importante en la vida es ser tú mismo. Puedes creerlo o no, pero nadie espera que seas algo más. Ya eres una persona maravillosa y magnífica. ¿Por qué no te relajas y eres tú mismo?"*

*No es complicado aprender a gustarte. Se necesita un poco de esfuerzo para cambiar los pensamientos negativos a positivos. Céntrate en las cosas buenas de tu vida y piensa en las cosas que te gustan de ti. Pasarás de ser una persona triste y gruñona a ser alguien que sabe ser feliz.*

*La felicidad está en el presente, no en el futuro ni en el pasado. Puedes ser tu mejor amigo y aprender a amarte y cuidarte bien. Y eso es la base para cualquier cosa que quieras ser y hacer en la vida."*

*(Palmer, P. Y Alberti, M, 1992)*



## **DINÁMICA : FRASES DE AUTOESTIMA**

---

### **Objetivos:**

- ❖ Observar el conocimiento de los participantes de lo que es la autoestima.
- ❖ Diferenciar entre autoestima negativa y autoestima positiva.
- ❖ Comprobar si saben lo que conlleva ser una persona con una buena autoestima.
- ❖ Ejemplificar, con situaciones de la vida diaria, cómo se comporta una persona con autoestima positiva, cómo afronta las situaciones a las que se expone.

### **Metodología:**

- ❖ Lectura de las frases, una por una, y comentario de las mismas.
- ❖ Comentarios del grupo acerca de lo que dice cada frase, qué les evocan éstas.

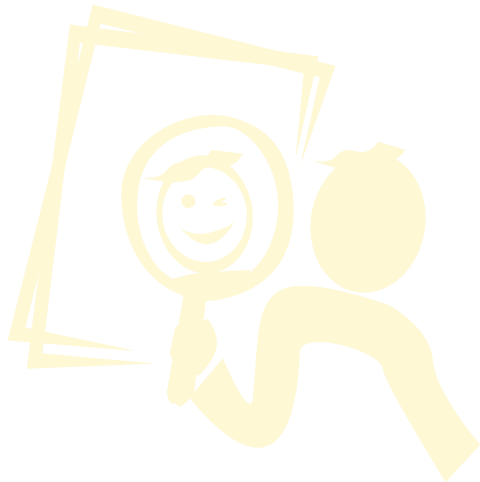
### **Material:**

- ❖ Proyector.
- ❖ Transparencias con las frases.
- ❖ Fotocopias con las frases, para los participantes.

### **Duración:**

- ❖ 1 hora.

*Anexo: frases de autoestima.*



## ANEXO - FRASES DE AUTOESTIMA

Léelas y piensa en cada una de estas frases: seguro que puedes aprender algo de ellas. Cuéntanos que se te pasa por la cabeza al leerlas.

1. *Uno no puede vivir y ser según los gustos de los demás.*  
**Te tienes que gustar a ti mismo.**



2. *Si uno sabe lo que quiere no le derrumban las críticas.*

**Que los demás piensen lo que quieran si yo sé lo que quiero y lucho por ello.**

3. *Si no le gusto a alguien es problema suyo.*

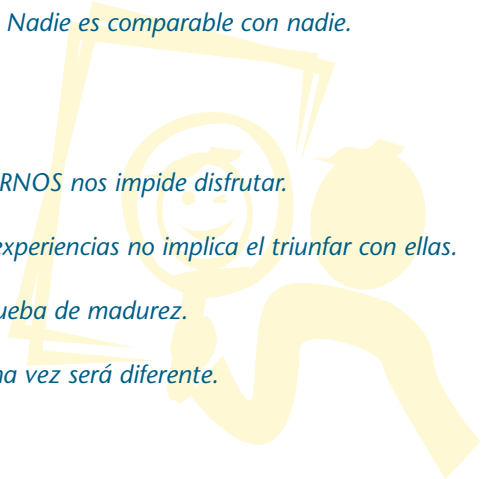


4. *El amar es más valioso que el ser amado.*



5. *Nadie es comparable con nadie.*

6. *A veces el temor a EQUIVOCARNOS nos impide disfrutar.*  
7. *El avanzar y mejorar con las experiencias no implica el triunfar con ellas.*  
8. *Tratar de corregirse es una prueba de madurez.*  
9. *Si esta vez salió mal la próxima vez será diferente.*



10. El quejarse, ¿Resolverá la situación?



11. Yo puedo aprender de los ERRORES para que la próxima vez no lo sean.

12. Si me repongo y aprendo, ¡¡¡ no ha pasado nada !!!



13. Yo puedo cambiar las cosas y a mí mismo.

14. Yo puedo, si quiero, cambiar esa forma de pensar y de actuar.

15. La suerte y los demás influyen menos que yo mismo en cómo me salen las cosas.



16. El preocuparse, angustiarse o bloquearse no resuelve el problema.



17. Quien se enfrenta a las cosas de buena forma, aunque se equivoque, consigue más que el que huye.

18. Con los intentos fallidos se aprende, con la huida no.



19. La persona satisfecha de sí misma es la que intenta lo difícil.

20. El que es capaz de cambiar su comportamiento es maduro y fuerte.

21. Nadie ni nada cambiará mi vida si no lo hago yo.



22. *Sabré de lo que soy capaz si me pongo a ello, actuando.*

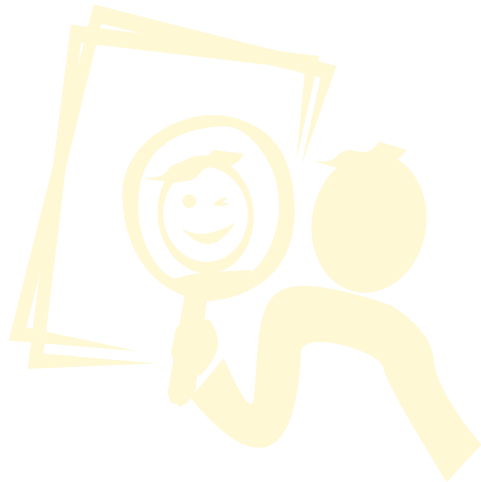
23. *Cada vez seré capaz de más cosas si aprendo con la práctica.*

24. *Más vale "solucionar una parte" que aceptarlo todo sin hacer nada por cambiarlo.*

25. *Quizá si analizo mejor las cosas, me será más fácil encontrar una solución. (Recordar diferentes alternativas de un problema)*

26. *Quien parte de que "nada tiene solución", no solucionará nada.*

27. *La pasividad y la inercia sólo engendran depresión e infravaloración. Sin embargo, con el autocontrol y la actividad uno se siente más capaz y con estado de ánimo más positivo.*





3



**Bloque 3**





## INTRODUCCIÓN AL DERECHO LABORAL

Cuando hablamos de trabajo, nos referimos a una relación entre dos partes:

- **trabajador/a**: la parte que pone la actividad laboral, es decir, quien realiza las tareas necesarias a cambio de una remuneración.
- **empresari@**: la parte que paga a cambio de que la persona realice una serie de tareas.

Las condiciones que cada una de las partes pone para cumplir sus compromisos, son las que se denominan **contrato**. En la actualidad, la mayoría de los contratos son por escrito, y deben cumplir unas condiciones para que sean válidos y legales.

Los datos mínimos que deben constar en el contrato son:

- Tipo de contrato.
- Datos de la empresa.
- Datos del/de la trabajador/a.
- Puesto y nivel profesional.
- Tipo de jornada y duración de esta.
- Duración del contrato. Aquí se incluye la duración del periodo de prueba.
- Objeto del contrato.
- Retribución a percibir.
- Duración de las vacaciones.
- Fecha del contrato.
- Firma del/de la representante legal de la empresa.
- Firma del/de la trabajador/a.

También el contrato puede tener otras informaciones que se añaden en las **cláusulas adicionales**, que deben cumplir tanto la empresa como el trabajador.

A partir de este momento, tanto la empresa como el/la trabajador/a adquieren una serie de **derechos**, así como de **obligaciones**.



El no cumplir cualquiera de ellos puede dar lugar a que el contrato no tenga validez.

Existen diferentes tipos de empresas según la forma jurídica que adquieren. Sin embargo, en el caso de las personas con discapacidad, aparecen dos tipos diferenciados:

- **Centro Especial de Empleo:** *aquellos cuyo objetivo principal es el de realizar un trabajo productivo, participando regularmente en operaciones de mercado y teniendo como finalidad asegurar un empleo remunerado y la prestación de servicios de ajuste personal y social que requieran sus trabajadores minusválidos; a la vez que sea un medio de integración del mayor número de minusválidos al régimen de trabajo normal.*

Se trata de empresas que deben cumplir una serie de requisitos, especialmente en el tema de la contratación de personas con discapacidad, ya que al menos el 70% de l@s trabajadores/as deben tener un certificado de minusvalía superior al 33%.

- **Empresa ordinaria o normalizada:** es una expresión que se utiliza para denominar a todas aquellas empresas que no son *Centros Especiales de Empleo*.

## **DERECHOS DE L@S TRABAJADORES/AS**

---

Cuando se establece una relación contractual, como hemos visto antes, se adquieren una serie de derechos.

Con carácter general, hay unas leyes que establecen los derechos de un/a trabajador/a contratado/a por una empresa. La más importante sería el Estatuto de l@s trabajadores/as.

Esta ley establece que los derechos de l@s trabajadores/as serán:

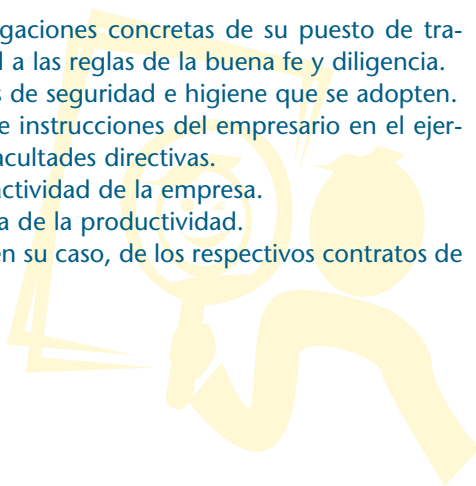
- Trabajo y libre elección de profesión u oficio.
- Libre sindicación.
- Negociación colectiva.
- Adopción de medidas de conflicto colectivo.
- Huelga.

- Reunión.
- Participación en la empresa.
- A la ocupación efectiva.
- A la promoción y formación profesional en el trabajo.
- A no ser discriminados para el empleo, o una vez empleados, por razones de sexo, estado civil, por la edad dentro de los límites marcados por esta Ley, raza, condición social, ideas religiosas o políticas, afiliación o no a un sindicato, así como por razón de lengua, dentro del Estado español.  
Tampoco podrán ser discriminados por razón de disminuciones físicas, psíquicas y sensoriales, siempre que se hallen bajo condiciones de aptitud para desempeñar el trabajo o empleo de que se trate.
- A su integridad física y a una adecuada política de seguridad e higiene.
- Al respeto de su intimidad y a la consideración debida a su dignidad, comprendida la protección frente a ofensas verbales o físicas de carácter sexual.
- A la percepción puntual de la remuneración pactada o legalmente establecida.
- Al ejercicio individual de las acciones derivadas de su contrato de trabajo.

## ***OBLIGACIONES DE L@S TRABAJADORES/AS***

---

- Cumplir con las obligaciones concretas de su puesto de trabajo, de conformidad a las reglas de la buena fe y diligencia.
- Observar las medidas de seguridad e higiene que se adopten.
- Cumplir las órdenes e instrucciones del empresario en el ejercicio regular de sus facultades directivas.
- No concurrir con la actividad de la empresa.
- Contribuir a la mejora de la productividad.
- Cuantos se deriven, en su caso, de los respectivos contratos de trabajo.





4

# Bloque 4



## **CALIDAD DE VIDA Y AUTODETERMINACIÓN: LA IMPORTANCIA DE SABER ELEGIR**

### **Objetivos:**

---

- Tener criterio propio a la hora de definir calidad de vida.
- Conocer qué es calidad de vida
- Comprender que la promoción de la salud mejora efectivamente la salud y la calidad de vida.
- Comprender la importancia de la calidad de vida tanto incluida en autodeterminación como por sí misma.
- Conocer y comprender los items sobre calidad de vida establecidos por Schalock.
- Calidad de vida no depende sólo del individuo o sólo de la sociedad, depende de aunar lo histórico, social, cultural y personal.
- Bienestar emocional: Seguridad, felicidad, espiritualidad, ausencia de estrés, autoconcepto y satisfacción con uno mismo.
- Relaciones interpersonales: intimidad, afecto, familia, interacciones, amistades, apoyos.
- Bienestar material: Derechos, seguridad, alimentos, empleo, pertenencias, estatus socioeconómico.
- Desarrollo personal: formación, habilidades, realización personal, competencia personal, capacidad resolutive.
- Bienestar físico: salud, nutrición, movilidad, ocio, actividades de la vida diaria.
- Autodeterminación: autonomía, elecciones, decisiones, control personal, autorregulación, valores-metas personales.
- Inclusión social: aceptación, estatus, apoyos, ambiente laboral, integración, participación en la comunidad, roles, actividades de voluntariado, entorno residencial.
- Derechos: privacidad, voto, acceso, juicio gratuito, derechos, responsabilidades.



## **Calidad de vida según SCHALOCK**

---

Robert L. Schalock, autor de varios textos sobre calidad de vida en las personas, plantea un modelo que consta de ocho dimensiones centrales que constituyen una vida de calidad: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Todas y cada una de estas ocho dimensiones tienen posibilidad de mejora en cualquier persona, independientemente de sus características.

Veamos un ejemplo de cada una de ellas, teniendo en cuenta que cada dimensión además del nivel de satisfacción percibido por la propia persona, cuenta con unos indicadores objetivos de su nivel de logro.

**Bienestar emocional:** los ejemplos centrales propuestos de indicadores objetivos de esta dimensión son: la seguridad, la felicidad, la espiritualidad, la ausencia de estrés, el autoconcepto y la satisfacción con uno mismo. Para mejorar esta dimensión Schalock apunta las siguientes técnicas: aumentar la seguridad, permitir la espiritualidad, proporcionar feedback positivo, mantener el nivel de medicación más bajo posible, reducir el estrés, promocionar el éxito y promocionar estabilidad, seguridad y ambientes predecibles.

Por ejemplo, respecto a este último punto, son numerosas las experiencias llevadas a cabo con personas con discapacidad intelectual con necesidades de apoyo generalizado (los llamados gravemente afectados) y consistentes en el uso de agendas adaptadas mediante dibujos simples u objetos en miniatura para dar información por adelantado y así aumentar la capacidad de predicción sobre eventos significativos en sus vidas (por ejemplo, enseñar mediante fotos la comida que habrá al mediodía, o anticipar mediante una foto la visita a casa de un familiar)

**Relaciones interpersonales:** los indicadores centrales de esta dimensión son: intimidad, afecto, interacciones, permitir el afecto, apoyar a la familia, fomentar interacciones, promover amistades, proporcionar apoyos. Si recordamos que las personas lo son gracias a la interacción significativa con los demás, nos daremos cuenta de la relevancia de esta dimensión.

**Bienestar material:** indicadores centrales expuestos para esta



dimensión son: derechos, seguridad, alimentos, empleo, pertenencias, estatus socioeconómico. Las técnicas para la mejora de esta dimensión son: permitir la propiedad, defender la seguridad financiera, asegurar ambientes seguros, empleo con apoyo, fomentar posesiones. Cuando en una encuesta adaptada se preguntaba a personas adultas con autismo y discapacidad intelectual acerca de lo que consideraban relevante para ellos y sus vidas, algunas de las respuestas fueron "poder cocinar la propia comida, elegir la comida, que el equipo de apoyo cuide de las pertenencias y del correo cuando uno no esté en la casa..."

**Desarrollo personal:** indicadores centrales son: formación, habilidades, realización personal, competencia personal, capacidad resolutive. Las técnicas de mejora consisten en: proporcionar educación y habilitación/rehabilitación, enseñar habilidades funcionales, proporcionar actividades profesionales y no profesionales, fomentar el desarrollo de habilidades, proporcionar actividades útiles y utilizar tecnología aumentativa. En este sentido, por ejemplo, el uso de sistemas alternativos tales como signos, pictogramas o símbolos, ha servido para dotar de medios de comunicación a personas con muy bajos niveles de funcionamiento intelectual y se afirma con absoluta rotundidad la actitud de no exclusión de estos programas de ninguna persona debido a su nivel o capacidad.

**Bienestar físico:** ejemplo de indicadores son la salud, nutrición, movilidad, ocio, actividades de la vida diaria. Las técnicas de mejora son: asegurar el cuidado de la salud, maximizar la movilidad, apoyar oportunidades para el recreo y tiempo libre significativos, promover el bienestar poniendo énfasis en el ajuste, nutrición, estilos de vida saludables y manejo del estrés. En este sentido una cosa tan sencilla como educar y apoyar una dieta baja en colesterol y grasas cuando se está en periodo de crecimiento, junto con el apoyo de actividades deportivas, asegura una vida adulta más confortable y saludable (como el caso de un hombre con discapacidad intelectual que su obesidad le impedía realizar las actividades de cuidado personal - higiene, vestido,...- que había aprendido con tanto esfuerzo en sus años escolares)

**Autodeterminación:** los indicadores de esta dimensión central son autonomía, elecciones, decisiones, control personal, autorregulación, valores/metapersonales. Las técnicas de mejora son: permitir hacer elecciones, permitir el control personal, permitir tomar decisiones,



ayudar en el desarrollo de metas personales. Debemos recordar que el crecimiento personal tiene lugar cuando se es actor/agente del propio desarrollo y no mero espectador/paciente del mismo. Una técnica para enseñar a elegir a niños y niñas con necesidades de apoyo generalizado consiste en ofrecerles diariamente dos ejemplares de ropa antes de vestirse y que indiquen con la mirada o el gesto cuál de ambas desean, y permitirles esa opción. Lo mismo se puede hacer con el postre de una comida, ofreciéndoles dos frutas diferentes.

**Inclusión social:** indicadores centrales de calidad de vida son aceptación, estatus, apoyos, ambiente laboral, integración y participación en la comunidad, roles, actividades de voluntariado, entorno residencial. Las técnicas de mejora para esta dimensión son: conectar con redes de apoyo, promover funciones de rol y estilos de vida, fomentar ambientes normalizados e integrados, proporcionar oportunidades para la integración y participación en la comunidad, apoyar el voluntariado. Pensemos aquí que además de las habilidades que pueden enseñarse a las personas con discapacidad intelectual para su inclusión en la comunidad, es esencial la consideración de la obligación del entorno social de adaptarse y ajustarse para la realidad de esa inclusión. No se trata tanto de acceder a entornos normalizados sino de construir entornos capaces de incluir en ellos a todas las personas independientemente de sus capacidades.

**Derechos:** ejemplos de indicadores centrales de esta dimensión son privacidad, acceso al voto, juicio gratuito (abogado de oficio), derechos y responsabilidades civiles. Las técnicas de mejora son: asegurar la privacidad (por ejemplo, no leer su correo, no abrir sus armarios o cajones), fomentar el voto, reducir barreras (y no solo las físicas sino también las psicológicas y las sociales), proporcionar procesos justos, fomentar y respetar la propiedad, fomentar las responsabilidades cívicas.

En definitiva, la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual no ha de ser diferente de la de quienes no tienen discapacidades en su desarrollo. Como antes se comentó la calidad de vida de cada uno no es relevante para la del resto, es importante para la de cada persona. Por tanto, luchar y perseguir la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias es avanzar en la mejora de la propia calidad de vida y en la mejora de la calidad de vida de la sociedad a la que pertenecemos.

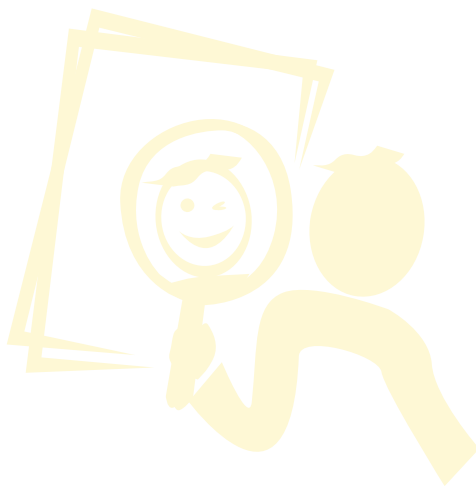
## **Calidad de vida según OMS**

---

### **5ª Conferencia global para la promoción de la salud. México 5-9 de Junio de 2000.**

La Conferencia aspiraba a mostrar cómo las estrategias de promoción de la salud potencian la eficacia, los programas y los proyectos de salud y desarrollo, en particular de los que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas que viven en circunstancias adversas. Sus objetivos específicos fueron los siguientes:

- a) Demostrar que la promoción de la salud mejora efectivamente la calidad de vida, especialmente de las personas que viven en condiciones adversas.
- b) Dar alta prioridad a la salud en el programa de desarrollo de los órganos internacionales, nacionales y locales.
- c) Estimular la formación de alianzas para la salud entre diferentes sectores y a todos los niveles de la sociedad.



## **DINÁMICA: MARÍA**

*María es una preciosa chica de 19 años, con unos ojos azules inmensos como el mar, se dirige hacia el gran estadio de su ciudad. Acaba de salir del instituto, lleva una pesada mochila llena de libros y anda muy rápido, espera una larga cola y saca de su pequeño monedero de lana algunos billetes para comprar la entrada del concierto de su cantante favorito. Cuando la tiene en su mano la guarda con sumo cuidado y llega a su casa con un brillo especial en esos ojos azules. Comenta que ha sacado una entrada y sus padres reaccionan extrañados y mirándose entre ellos.*

*– Mañana hablaremos contigo...*

*Así que ella pasa toda la noche dando vueltas sobre la cama, mientras sus padres hablan entre ellos.*

*– El concierto está bien pero allí hay mucha gente, puede haber problemas al entrar, pueden empujarla y hacerla daño, ¡Es tan frágil!- comenta la madre.*

*– Sí, además con tanto loco como hay por ahí, cualquiera puede cogerla y hacerla daño, es más en ésta época del año es normal que llueva, imagina que se empapa y enferma, ella es tan delicada- apunta él.*

*Así que al día siguiente le comentan que no puede ir al concierto por lo que pueda pasar, y ella se entristece enormemente. Comienza a recordar su vida desde hace mucho tiempo, sus vestidos eran comprados por su madre sin ni siquiera pedirla opinión, no podía ir casi a ningún lado sola, alguna vez cuando salía del colegio se daba un paseo pero tenía que mentir para evitar que la regañaran, nunca había podido salir por la noche con sus amigos o ir de acampada. Así que con un gran pesar interno decide que es hora de marcharse, encuentra un trabajo de camarera en un bar de moda, y una habitación en un piso compartido, y pese a la prohibición de sus padres se marcha.. Ellos lloran su partida y sólo aciertan a decir, ¡Desagradecida! Lo hemos hecho todo por ti...*

**Pero se olvidaron de dejarla hacer las cosas por sí misma.**

*¿Dónde eligió mal, si piensan que fue así?*

*¿Qué hubieran hecho en su lugar?*

*¿Consecuencias futuras?*

*¿Dónde estaba el problema?*

*¿Qué provoca en el entorno social?*

## DINÁMICA: ENSEÑAR A ELEGIR

### - Objetivos:

- Elegir opciones desde que comienza el día. Planteamiento de un día ordinario y las opciones que podemos plantearnos.
- Identificar una pregunta (elección de una pregunta). Elegir una opción en función de las opciones de la vida diaria.

El resto de personas dice que les parece esa elección y lo considera.

- Planteamiento de opciones.

### Autoevaluación

Cuestiones	Nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho
<i>Saber qué es la calidad de vida</i>					
<i>Crees que cuidar la salud mejora la calidad de vida</i>					
<i>La autodeterminación mejora la calidad de vida</i>					
<i>Calidad de vida es estar feliz contigo mismo</i>					
<i>Calidad de vida es tener relación con los demás</i>					
<i>Calidad de vida es tener tu propio empleo, dinero, alimentos...</i>					
<i>Calidad de vida es aprender, comunicarse...</i>					
<i>Calidad de vida es estar bien físicamente.</i>					
<i>Calidad de vida es decidir por ti mismo, (autogestión)</i>					
<i>Calidad de vida es participar en la comunidad</i>					
<i>Calidad de vida es conocer y hacer valer tus derechos y responsabilidades</i>					

a



**Material  
para el  
alumno**





## MATERIAL PARA EL ALUMNO

### ¿QUÉ SON LOS VALORES?

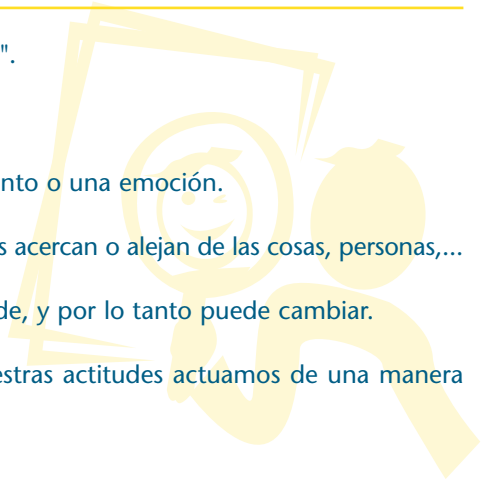
---

- Aquello que para nosotros es importante. Nuestros valores hacen que demos importancia a una cosa o no.
- No hay valores malos ni buenos.
- Dependiendo de nuestros valores actuaremos de una forma u otra.
- Debemos darnos cuenta de qué valores son los más importantes para nosotros y cuales pueden favorecer nuestro crecimiento.
- Podemos modificar esos valores si ya no pensamos que sean tan importantes.
- Podemos buscar nuevos valores que nos ayuden a sentirnos a gusto con nosotros mismos.

### ¿QUÉ SON LAS ACTITUDES?

---

- Significa "dispuesto a".
- Es algo que no se ve.
- Expresan un sentimiento o una emoción.
- Nuestras actitudes nos acercan o alejan de las cosas, personas,...
- Es algo que se aprende, y por lo tanto puede cambiar.
- Dependiendo de nuestras actitudes actuamos de una manera u otra.



## ¿QUÉ SON LAS CONDUCTAS?

---

- ✓ Lo que nosotros hacemos.
- ✓ Cómo nos comportamos.

## ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE ACTITUD, CONDUCTA Y VALORES?

---

VALOR	ACTITUD	CONDUCTA
PAZ	Estar en contra de la guerra	Ir a una manifestación
BELLEZA	Gustarte la gente guapa	Buscar un novio/a guapo
BIENESTAR FÍSICO	Te gusta sentirte limpio	Te duchas todos los días

## ¿QUÉ VALORES PUEDEN FAVORECER UN COMPORTAMIENTO AUTODETERMINADO?

---

- Ser **participativo** en lo que te rodea.
- Buscar la **independencia**.
- Tener **sinceridad** con los otros y con uno mismo.
- Ser **tolerante**.
- Tener **respeto** por uno mismo y por los otros.
- Estar interesado en la **igualdad** y la **justicia social**.
- Desarrollar los **valores personales** y las **capacidades**.
- Ser consciente de los **derechos** y **deberes** propios y ajenos.
- ...

## ALGUNOS VALORES

---

**Belleza;** guapo/a



**Inteligencia;** apertura mental, sentido crítico, cultura



**Humor;** divertido/a



**Sinceridad y justicia.** Sincero/a, justo/a



**Económicos:** rico/a



**Trabajo:** reconocido por otros



**Otros...**



**ANEXO 1**

---

HOJA DE VALORES "AMISTAD"	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

## **ANEXO - UNA PERSONA AUTODETERMINADA...**

---

1. *Empieza actividades en su vida y actúa cuando lo necesita o cree oportuno.*



2. *Se da cuenta de sus intereses personales y de las cosas que prefiere o que más le gustan.*

3. *Se da cuenta de lo que quiere y de lo que necesita, y puede diferenciar entre las dos cosas.*

4. *Elige las cosas según sus deseos, intereses, preferencias y necesidades.*

5. *Tiene en cuenta las posibilidades que tiene antes de tomar una decisión, y también tiene en cuenta las consecuencias de las decisiones que toma.*



6. *Toma decisiones basándose en lo dicho en el punto anterior (5)*

7. *Revisa si sus decisiones han sido buenas o acertadas, teniendo en cuenta otras situaciones parecidas que haya tenido. Además, tomará decisiones en un futuro según hayan sido los resultados de las decisiones anteriores.*

8. *Se pone metas personales.*



9. *Define sus problemas, se da cuenta de cuáles son, aunque no siempre encuentre la solución acertada o correcta para ellos.*

10. *Se esfuerza por ser independiente, autónomo, aunque reconoce que depende en parte de otras personas.*



11. Se protege y defiende a sí mismo cuando lo considera necesario y oportuno.

12. Sabe, reconoce y comprende sus puntos fuertes y débiles.



13. Conociendo y comprendiendo sus puntos fuertes y débiles consigue una mejor calidad de vida.

14. Ajusta, adapta y acomoda su conducta o manera de comportarse según las situaciones que le rodean en cada momento.

15. Se mantiene firme en sus metas y en todo aquello que desea conseguir, y para ello dialoga con las personas de su entorno, se compromete a hacer cosas e incluso intenta convencer al resto para conseguir lo que desea.

16. Confía en su capacidad y disposición para conseguir lo que desea en una determinada situación o problema que se le plantea.



17. Está segura de sí misma y orgullosa de las cosas que consigue.

18. Puede transmitir y expresar a los que le rodean las cosas que desea o necesita.



19. Reacciona a las situaciones o problemas que se le plantean buscando soluciones nuevas y creativas.

## **ANEXO - CASO 1: DISCRIMINACIÓN EN LA VIDA SOCIAL**

### **LA HISTORIA**

Un grupo de amigos han quedado para ver un partido de fútbol en un bar. Cuando van a pedir unas bebidas, el camarero les dijo que no se pueden quedar en el bar, porque ese bar no es para personas con discapacidad y se tienen que marchar porque molestan al resto de los clientes.

#### **PROTAGONISTAS**

1. Grupo de amigos
2. Un amigo que es el que va a pedir las bebidas
3. El camarero

*GRUPO DE AMIGOS:*

*¡Qué bien lo vamos a pasar viendo el partido R. Madrid-Barcelona!*

*(EL GRUPO LLEGA AL BAR. SE SIENTAN Y PEDRO VA A PEDIR A LA BARRA LAS BEBIDAS)*

*PEDRO: Por favor, ¿Nos puede poder 2 coca-colas y dos cervezas?*

*CAMARERO: Lo siento pero este bar no es para personas con discapacidad. Os tenéis que ir por que me váis a molestar a los demás clientes.*

**¿Qué deberían hacer o decir Pedro y sus amigos?**

**TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN**



## **ANEXO - CASO 2: DISCRIMINACIÓN EN EL HOGAR**

### **LA HISTORIA**

Jorge vive con sus padres. Su padre siempre le decía cuándo se tenía que ir a la cama. Su madre siempre le elegía la comida y la ropa. A veces Jorge quería un filete pero su madre le hacía pescado y guisantes. Un día fueron a visitarle dos amigos y el padre les dijo que se fueran. Jorge estaba enfadado. En otra ocasión Jorge quería ver un partido de fútbol en la tele pero sus padres le pusieron una película que tuvo que ver.

Jorge cada vez estaba más enfadado.

#### **PROTAGONISTAS**

4. Jorge
5. Padre
6. Madre
7. Amigos de Jorge

*MADRE: ¡Toma la cena!*

*JORGE: No me apetece pescado, prefiero cenar un filete.*

*MADRE: Pues no, te comes el pescado y punto.*

*PADRE: Esta noche vamos a ver una película.*

*JORGE: Pero, ¡ponen un partido de fútbol que quiero ver!*

*PADRE: ¡Vamos a ver la película!*

*(LLAMAN A LA PUERTA. SON LOS AMIGOS DE JORGE)*

*AMIGOS: ¡Queremos ver a Jorge!*

*PADRE: Ahora no puede ser. Iros a casa.*

*JORGE: Pero yo quiero que estén mis amigos, me visiten y vengan a verme.*

*PADRE: Ahora no que molestan, hacen mucho ruido. Iros a casa.*

*AMIGOS: ¡Adiós!*

*JORGE PIENSA: ¡¡¡Jo!! Yo quería estar con mis amigos y ver el partido.*

### **¿qué debería hacer o decir Jorge?**

**TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN**

## **ANEXO - CASO 3: DISCRIMINACIÓN EN EL TRABAJO**

### **LA HISTORIA**

Pedro y Juan trabajan en la misma empresa. Hacen el mismo trabajo y los dos trabajan igual de duro. Pero Juan recibe mucho más dinero que Pedro.

#### **PROTAGONISTAS**

8. Juan
9. Pedro
10. El jefe

*JUAN: Cuánto hemos trabajado este mes!!! Hoy es día de cobro.*

*(LOS DOS SE DIRIGEN A LA OFICINA DEL JEFE)*

*JEFE: Aquí tenéis vuestro sueldo.*

*JUAN: Gracias.*

*PEDRO: Gracias.*

*PEDRO PIENSA: A Juan le ha pagado mucho mas dinero que a mí.*

### **¿qué debería hacer o decir Juan?**

TRABAJO EN GRUPO:  
BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y  
ESCENIFICACIÓN



## ANEXO - ¿CÓMO PODEMOS LLEGAR A LA AUTODETERMINACIÓN?

1. Siendo "exploradores" de nuestro entorno, conociendo y participando en las actividades que ofrece nuestra comunidad.



2. Sabiendo que lo que decimos y lo que hacemos es importante e influye en las personas que nos rodean.

3. Teniendo una autoestima positiva: conociendo nuestras capacidades y aceptando nuestras limitaciones y las de los demás.



4. Organizando y estableciendo unas metas, siendo constantes y trabajando para conseguirlas.

5. Asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones: nuestros éxitos y/o errores.



6. No dejando al azar o la suerte las ocasiones de poder elegir.

7. Siendo capaz de adaptarse a los cambios que se produzcan en el entorno: la vida es continuo movimiento.



8. Expresando y comunicando nuestras opiniones, deseos e ilusiones.

9. Estando motivados por aprender y superarnos.



10. Aceptando retos, no dando la espalda a las dificultades sino afrontándolas con valentía.

## **ANEXO - ¿CÓMO TE GUSTAS?**

---

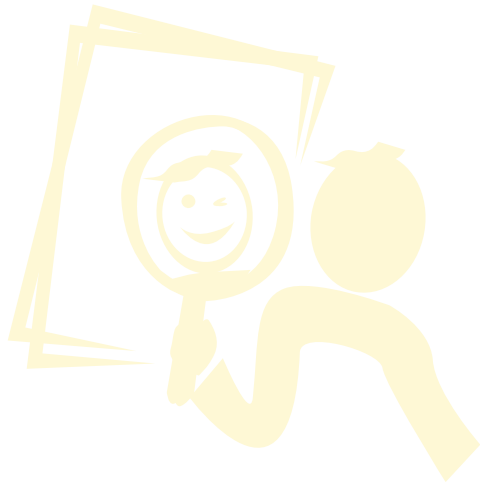


*"Acéptate como eres. Tu trabajo más importante en la vida es ser tú mismo. Puedes creerlo o no, pero nadie espera que seas algo más. Ya eres una persona maravillosa y magnífica. ¿Por qué no te relajas y eres tú mismo?"*

*No es complicado aprender a gustarte. Se necesita un poco de esfuerzo para cambiar los pensamientos negativos a positivos. Céntrate en las cosas buenas de tu vida y piensa en las cosas que te gustan de ti. Pasarás de ser una persona triste y gruñona a ser alguien que sabe ser feliz.*

*La felicidad está en el presente, no en el futuro ni en el pasado. Puedes ser tu mejor amigo y aprender a amarte y cuidarte bien. Y eso es la base para cualquier cosa que quieras ser y hacer en la vida."*

*(Palmer, P. Y Alberti, M, 1992)*





## ANEXO - FRASES DE AUTOESTIMA

Léelas y piensa en cada una de estas frases: seguro que puedes aprender algo de ellas. Cuéntanos que se te pasa por la cabeza al leerlas.

1. *Uno no puede vivir y ser según los gustos de los demás.*  
**Te tienes que gustar a ti mismo.**



2. *Si uno sabe lo que quiere no le derrumban las críticas.*

**Que los demás piensen lo que quieran si yo sé lo que quiero y lucho por ello.**

3. *Si no le gusto a alguien es problema suyo.*

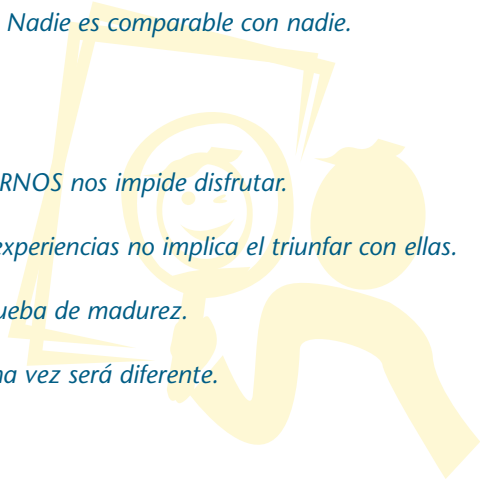


4. *El amar es más valioso que el ser amado.*



5. *Nadie es comparable con nadie.*

6. *A veces el temor a EQUIVOCARNOS nos impide disfrutar.*  
7. *El avanzar y mejorar con las experiencias no implica el triunfar con ellas.*  
8. *Tratar de corregirse es una prueba de madurez.*  
9. *Si esta vez salió mal la próxima vez será diferente.*



10. El quejarse, ¿Resolverá la situación?



11. Yo puedo aprender de los ERRORES para que la próxima vez no lo sean.

12. Si me repongo y aprendo, ¡¡¡ no ha pasado nada !!!



13. Yo puedo cambiar las cosas y a mí mismo.

14. Yo puedo, si quiero, cambiar esa forma de pensar y de actuar.

15. La suerte y los demás influyen menos que yo mismo en cómo me salen las cosas.



16. El preocuparse, angustiarse o bloquearse no resuelve el problema.



17. Quien se enfrenta a las cosas de buena forma, aunque se equivoque, consigue más que el que huye.

18. Con los intentos fallidos se aprende, con la huida no.



19. La persona satisfecha de sí misma es la que intenta lo difícil.

20. El que es capaz de cambiar su comportamiento es maduro y fuerte.

21. Nadie ni nada cambiará mi vida si no lo hago yo.



22. Sabré de lo que soy capaz si me pongo a ello, actuando.

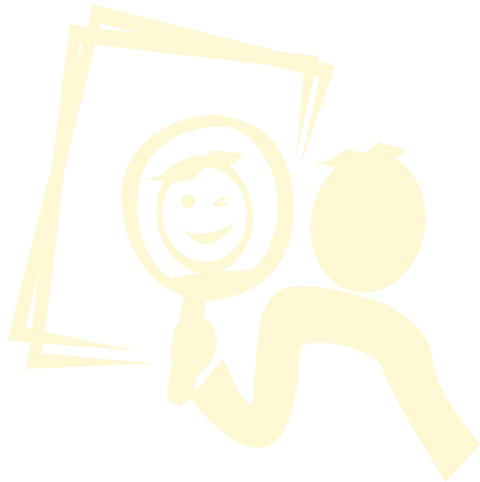
23. Cada vez seré capaz de más cosas si aprendo con la práctica.

24. Más vale "solucionar una parte" que aceptarlo todo sin hacer nada por cambiarlo.

25. Quizá si analizo mejor las cosas, me será más fácil encontrar una solución. (Recordar diferentes alternativas de un problema)

26. Quien parte de que "nada tiene solución", no solucionará nada.

27. La pasividad y la inercia sólo engendran depresión e infravaloración. Sin embargo, con el autocontrol y la actividad uno se siente más capaz y con estado de ánimo más positivo.





# Material para el profesor



"Actuar como agente causal primario en la vida de cada uno mismo y hacer elecciones y toma de decisiones con respecto a la calidad de vida propia, libre de interferencias o influencias externas indebidas" (Wehmeyer - 1992)



"... es una combinación de habilidades, conocimiento y creencias que capacitan a una persona para comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a meta. Para la autodeterminación es esencial la comprensión de las fuerzas y limitaciones de uno, junto con la creencia de que es capaz y efectivo.



Cuando actuamos sobre las bases de estas habilidades y actitudes, las personas tienen más capacidad para tomar el control de sus vidas y asumir el papel de adultos existosos." (Field, Martin, Miller, Ward y Wehmeyer - 1998)



" Habilidades relativas a realizar elecciones personales: aprender a realizar un horario o una agenda y guiarse por lo planificado; iniciar actividades adecuadas a la situación, al contexto, al horario y a los intereses personales; finalizar las tareas, ya sean necesarias o que se han solicitado; buscar ayuda cuando se necesita; resolver los problemas tanto en situaciones familiares como en situaciones nuevas; y demostrar una adecuada asertividad y habilidades para defender sus propios deseos, opiniones e intereses." (AAMR)

"Autodeterminación significa que la persona controla su vida y su destino: permitir elegir, tomar decisiones, ayudar a planificar metas personales,..."

"Autodeterminación es más conocer lo que necesito y ser capaz de expresarlo a los que me ayudan en mi cuidado personal, de modo que puedan ayudarme en mi vida diaria. ... Yo creo que autodeterminación significa diferentes cosas para diferentes personas."

" La defensa y protección de ti mismo significa hacerte cargo de tu propia vida. Defensa y protección de ti mismo significa decir a otras personas lo que tú piensas, cómo te sientes y qué es lo que te importa, pero que cuenten contigo.

Tu familia, tus amigos, la gente que trabaja a tu alrededor y el resto de la comunidad no sobran tu punto de vista a menos que tú les digas lo que piensas." (Los Grupos de Autogestores de Canarias)

"La autodeterminación no está dentro de la persona. Es la expresión de la relación que esa persona tiene con sus padres, cuidadores, amigos y vecinos que define lo que le ocurre a él y al resto de nosotros día a día"

La autodeterminación... es una narración creada conjuntamente. Es la autodeterminación lo primero y principal son las relaciones:

- ✓ relaciones que nutren y no ahogan
- ✓ relaciones que florecen y no atrofian
- ✓ relaciones que originan ricas historias de vidas vividas, más que informes de los resultados logrados.



## AUTODETERMINACION

- Convicciones y Valores
- Principios
- Derechos



Tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones y que sean respetadas



Debemos querernos por como somos y lo mucho que valemos.





## AUTODETERMINACION

- Convicciones y Valores
- Principios
- Derechos

Las personas con discapacidad necesitamos de la misma calidad de vida que el resto.



Si podemos participar en las decisiones que nos afectan, mejorará nuestra vida y nos sentiremos mejor.





A veces  
necesitamos algún  
apoyo para poder  
tomar nuestras  
propias decisiones

Necesitamos ser aceptados y  
formar parte de la comunidad.





Todas las personas tenemos derecho a vivir, aprender y participar en nuestra comunidad.



## AUTODETERMINACION

- Convicciones y Valores
- Principios
- Derechos

Derecho a ser cómo tú eres, siempre que también respetes los derechos de los demás.



Derecho de ser tratado con respeto.



Derecho a decir «no» y no sentirte culpable.



Derecho a experimentar y expresar tus sentimientos.



Derecho a tomarte tiempo para pensar, reflexionar y decidir.



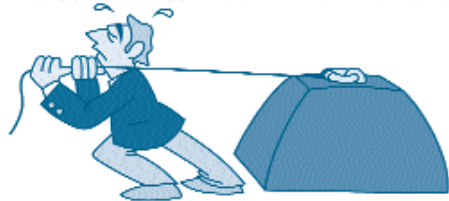


Derecho a sentirse bien consigo mismo.



Derecho a participar en reuniones donde se tomen decisiones que te afecten.

Derecho a no hacer más de lo que humanamente eres capaz de hacer.



Derecho a cometer errores.





Derecho a vivir de la forma que uno desee.



Derecho al tiempo libre.



Derecho a la cultura.



Y muchos más ....



**"TODOS SOMOS  
DIFERENTES  
PERO CON LOS  
MISMOS  
DERECHOS"  
ADIOS A TODOS**





## BIBLIOGRAFÍA

- *Materiales curso implantación Buenas Prácticas* - FEAPS 2002
- *Principales características de la conducta autodeterminada de las personas con retraso mental*. Michael L. Wehmeyer, Kathy Kelchner, y Sandy Richards.
- *Autodeterminación: analizando la elección*.  
Rubén Palomo Seldas y Javier Tamarit Cuadrado. Junio 2000
- *Cómo mejorar el autoconcepto*.  
Inmaculada Sureda García. Editorial CCS 2001
- *70 juegos para dinámicas de grupos*.  
Silvino José Fritzen. Editorial Lumen Bolsillo
- *Ventana de comunicación*  
Silvino José Fritzen. Editorial Lumen Bolsillo
- *Técnica de grupo para educadores*  
Manuel Pallarés. Publicaciones ICCE
- *Materiales curso "El modelo de Educación a Familias: campos de intervención. Clarificación de valores*.  
Laura Mesa. Formación de la Escuelas de Cáritas de Madrid
- *Artículo "educar en valores para el desarrollo"*.  
Itziar Elexpuru Albizari, Micaela Buner Portillo. Universidad de Deusto.
- *Psicología Social*.  
Francisco de Asís, Blas Aritio.
- *Convicciones, valores y principios de la autopromoción*.  
ILSMH, Liga internacional de Asociaciones a favor de las personas con deficiencia mental.

*.- Autodeterminación y calidad de vida: implicaciones para los servicios de educación especial y para los apoyos.*

Michel L. Wehmeyer y Robert L. Schalock. Traducido por Eliana N. Sabeh. Siglo Cero. Vol. 33 (3), Pag. 15 - 31

*.- Buena vida - Nosotros por nosotros mismos. Me itse. Europa para todos nosotros!. El periódico del movimiento europeo de autogestores.*

*.- Autodeterminación: una visión de conjunto conceptual y análisis empírico.*  
Michel L. Wehmeyer. Traducido por Javier Mallo. Siglo Cero Vol.- 32 (2).  
Pag 5-15

