



DE LA PROTECCIÓN A LA AUTODETERMINACIÓN

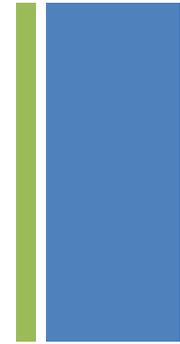
FEVAS. 20 de noviembre 2014



Nacemos
desvalidos....



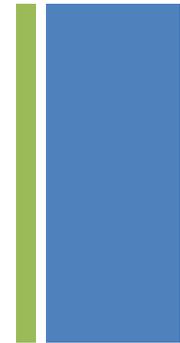
Sí, protegemos a nuestras crías

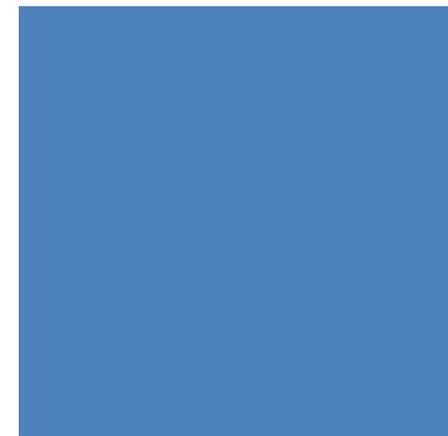
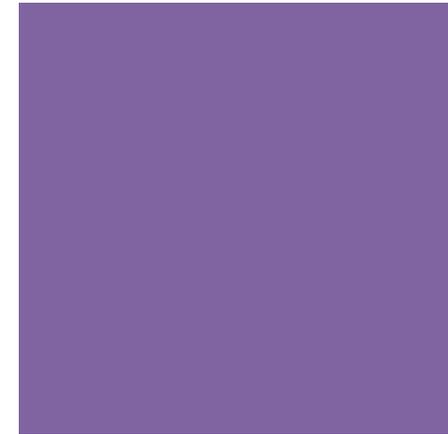


+ Así...

Empezamos cuidando de
nuestros hijos
DEPENDIENTES ...

y los educamos para que
sean **AUTÓNOMOS**, hacia
la **INDEPENDENCIA**





+

¿Pero...quien es realmente INDEPENDIENTE?
En realidad, somos INTERDEPENDIENTES



Tampoco somos
totalmente LIBRES



+ AUTODETERMINACIÓN, que es...

- “**AUTO**” : Por sí mismo - Desde sí mismo -A sí mismo
- “**DETERMINACIÓN**” : Decisión-Intención-Voluntad

Por tanto, Autodeterminación significa :

decisiones tomadas desde uno mismo que inician conductas “para lograr fines”

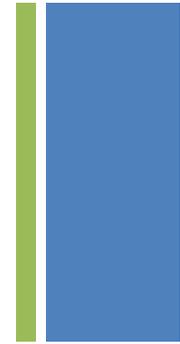


AUTODETERMINACIÓN es actuar como **agente causal primario** en la vida de uno mismo y **hacer elecciones y tomar decisiones** con respecto a la calidad de vida propia, **libre** de interferencias o influencias externas indebidas.

(Wehmeyer, 1992)



Autodeterminación es...



- **Una capacidad** : un conjunto de habilidades que tienen las personas para hacer elecciones, tomar decisiones, responsabilizarse de las mismas, etc.
- **Un derecho**: Consiste en la garantía real para las personas, al margen de sus habilidades, de tener un proyecto vital, basado en su individualidad e identidad y ejercer control sobre el mismo



Ingredientes de la **AUTODETERMINACION**

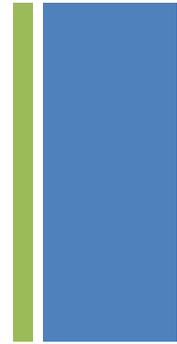


- CONOCERSE MEJOR
- VALORES Y METAS
- OBJETIVOS PERSONALES
- RESOLVER PROBLEMAS
- RESOLUCION DE CONFLICTOS
- HACER ELECCIONES
- DEFENDERSE A SI MISMO



Autodeterminación no es...

- actuación independiente.
- control absoluto.
- Tener siempre éxito.
- Sólo autoconfianza y autosuficiencia.
- Simplemente habilidades y oportunidades.
- algo que tú haces.
- un resultado específico.
- simplemente elegir.

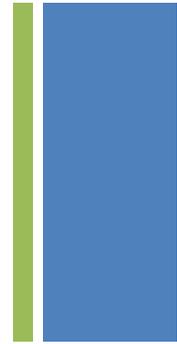


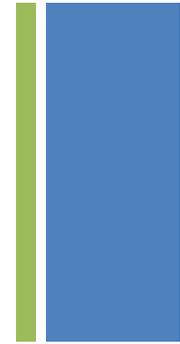
+

Ahora, imaginad...

¿Qué hubiera sido de tu vida si...?

- No hubieras podido **escoger** TU entre todas las opciones y **oportunidades** que te ha dado la vida: a tus amigos, tus estudios, a tu pareja, tu trabajo, la ropa que te pones cada mañana, lo que comes, donde vives, donde vas de vacaciones, lo que gastas, lo que ahorras, a quien llamas por teléfono ...





- Si nunca hubieras pensado en lo que querías ser, donde querías llegar...si nunca hubieras **soñado**
- Si nunca hubieras **creído en ti**, si no hubieras pensado que “tu podías hacerlo”, si no confiaras en ti mismo
- Si nunca te hubieras **equivocado**...¿habrías aprendido todo lo que sabes hoy?

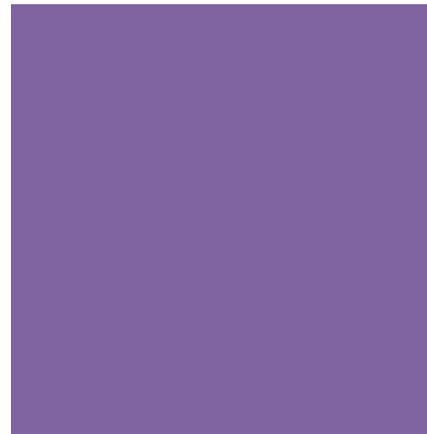


¿Qué hubiera sido de ti sin tus decisiones, sin tus elecciones, sin tus objetivos, sin tus sueños, sin tus errores, sin tener confianza en ti mismo?





Si tu vida
fuera un
autobús



¿Prefieres viajar como pasajero... o como conductor?

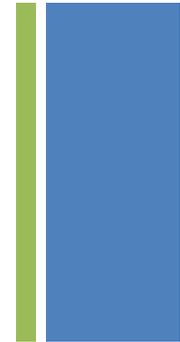
Pues...



Para las personas con discapacidad es exactamente lo mismo

+ La autodeterminación es un **resultado educativo** que requiere:

- Por una parte, **destrezas y habilidades** que aprendemos a lo largo de la vida
- Por otra, un **entorno** que dé oportunidades de desarrollar esas destrezas.





Mientras muchas personas aprendemos las habilidades necesarias para desarrollar esta autodeterminación de manera informal, las personas con discapacidad pueden necesitar de **instrucciones específicas** sobre alguno de sus componentes – por ejemplo, la manera de tomar decisiones, resolver problemas o defenderse-.



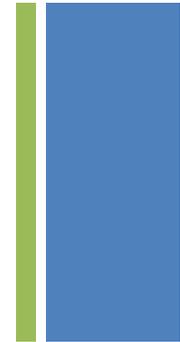
¿Cómo se aprende
Autodeterminación?

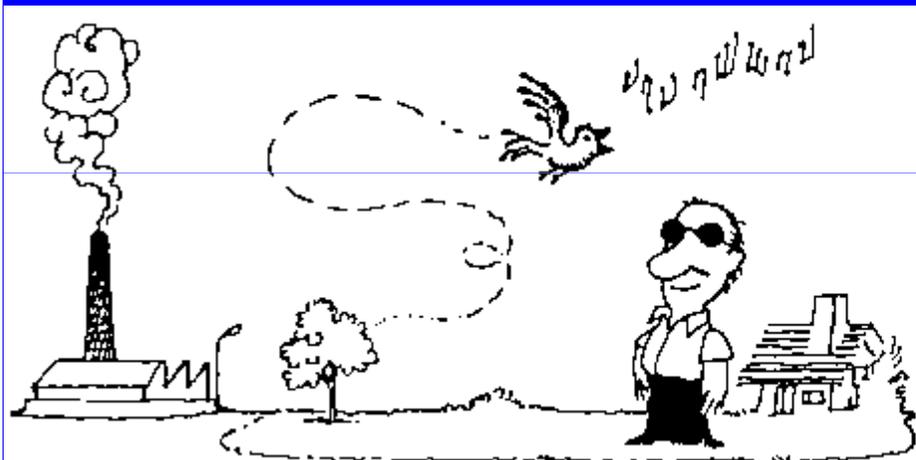
Las capacidades necesarias para convertirse en una persona autodeterminada se aprenden más efectivamente a través de experiencias en el **mundo real**, lo cual implica tomar **riesgos**, cometer **equivocaciones** y **reflexionar** sobre los resultados.

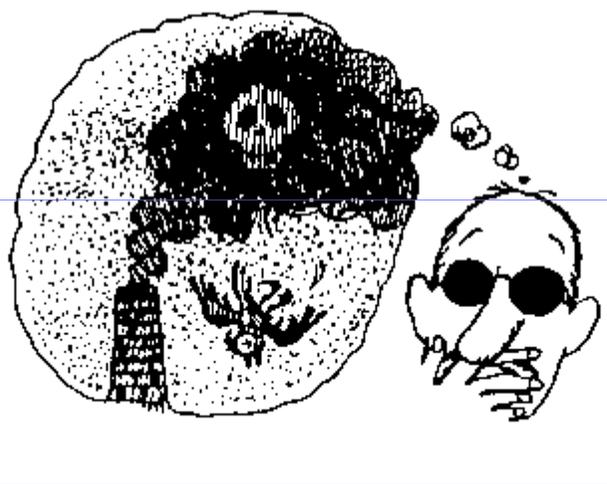
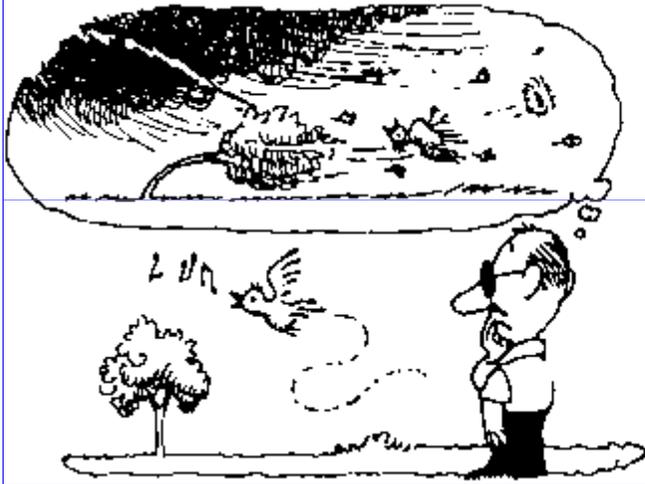
Estas experiencias nos ayudan a poner a prueba nuestras fortalezas y limitaciones y a identificar metas apropiadas a corto y largo plazo.

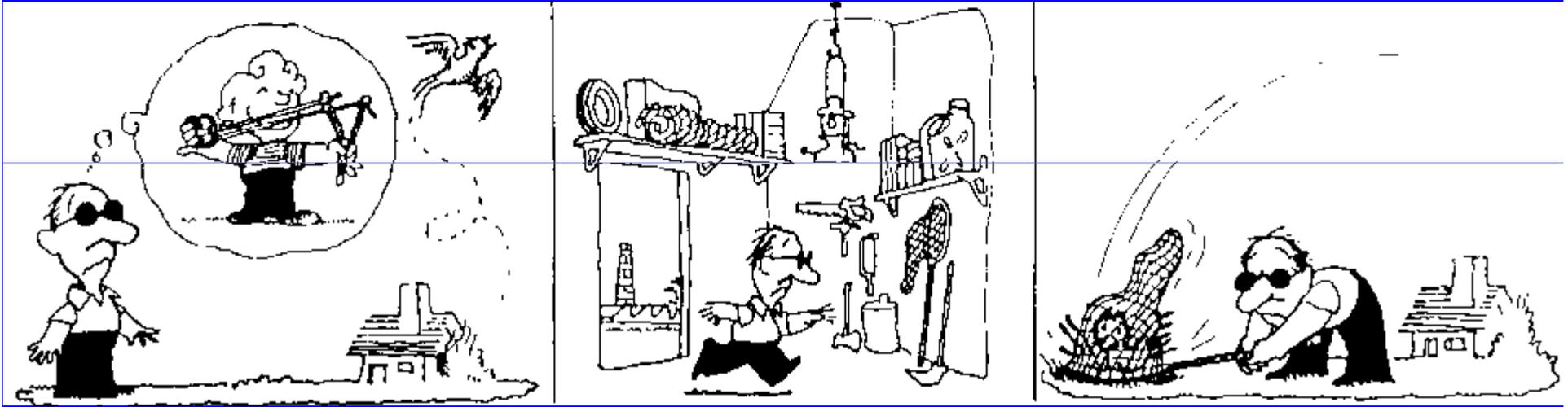


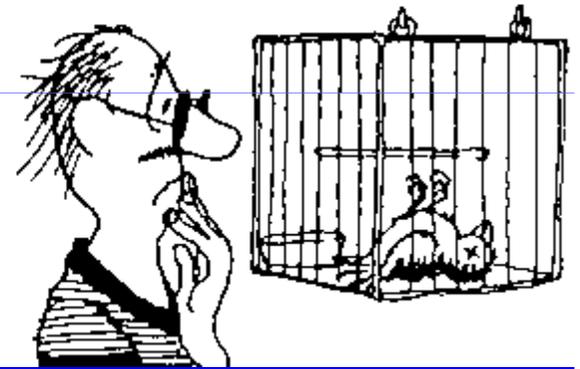
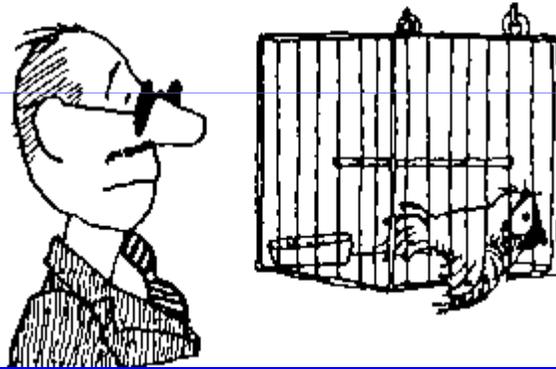
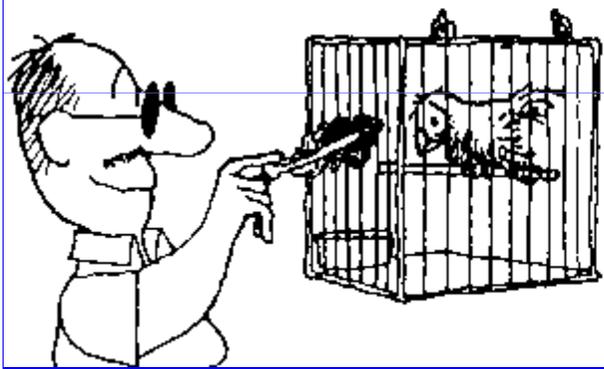
- Familias, profesionales y otras personas bien intencionadas **protegemos** a las personas con discapacidad de cometer equivocaciones.
- Para que puedan dirigir su futuro, necesitan conocerse a si mismos y comprender cómo su discapacidad puede afectar sus relaciones, su trabajo, su participación en la comunidad y su necesidad de apoyos.
- Con esta información, están mejor posicionadas para planificar, tomar decisiones y aprender de sus experiencias.













¡DESAGRADECIDO!
¡ENCIMA QUE TE
SALVÉ LA VIDA!.....



+ El papel de la familia

La familia es un **apoyo natural** donde pueden hacer elecciones y vivir con las consecuencias mientras sean amados y respaldados por sus padres y otros miembros de la familia.



- Es muy importante en el apoyo individual de la autodeterminación. No solo animando a la persona con discapacidad a que tome decisiones, sino entendiéndola como un **miembro activo de la familia.**
- Recordad: la autodeterminación es un **proceso** de desarrollo que podemos estimular desde la infancia hasta a etapas posteriores.
- Todos los miembros de la familia tienen **FORTALEZAS y CAPACIDADES.**
- La **comunicación** entre los miembros de la familia debe ser fluida (bidireccional, escucha activa,...)
- Cada familia tiene su estilo y este viene dado por sus costumbres y organización (*cada familia es un mundo*)



El papel de la familia en el desarrollo de la autodeterminación.

La familia juega un papel fundamental en el entrenamiento de las:

- **Habilidades Sociales**
- **Competencias funcionales**

<i>Primeras habilidades sociales</i>	Escuchar Mantener una conversación Dar las “gracias” Presentar a otras personas	Iniciar una conversación Formular una pregunta Presentarse Hacer un cumplido
<i>Habilidades sociales avanzadas</i>	Pedir ayuda Dar instrucciones Disculparse	Participar Seguir instrucciones Convencer a los demás
<i>Habilidades relacionadas con los Sentimientos</i>	Conocer los propios sentimientos Comprender los sentimientos de los demás Expresar afecto Auto- recompensarse	Expresar sentimientos Enfrentarse con el enfado del otro Resolver el miedo
<i>Habilidades alternativas a la agresión</i>	Pedir permiso Ayudar a los demás Emplear el autocontrol Responder a las bromas No entrar en peleas	Compartir algo Negociar Defender los propios derechos Evitar los problemas con los demás
<i>Habilidades para hacer frente al estrés</i>	Formular una queja Demostrar deportividad después de un juego Arreglárselas cuando le dejan de lado Responder a la persuasión Enfrentarse a una acusación Hacer frente a las presiones del grupo	Responder a una queja Resolver la vergüenza Defender a un amigo Responder al fracaso Prepararse para una conversación difícil
<i>Habilidades de planificación</i>	Tomar iniciativas Establecer un objetivo Recoger información Tomar una decisión	Discernir sobre la causa de un problema Determinar las propias habilidades Resolver los problemas según su importancia Concentrarse en una tarea

UN CASO PARA LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES FUNCIONALES: Mi hermano Daryl.

Daryl tiene 35 años, es una persona con discapacidad intelectual entrañable (C.I. 30-40).

Ha estado en la escuela hasta los 24 años, pasó a un taller ocupacional y además ha tenido varios años de "tratamiento individual"

iii HA APRENDIDO A HACER MUCHAS COSAS !!!

ii DARYL PUEDE HACER AHORA COSAS QUE ANTES NO PODÍA HACER !!

¡Puede poner 100 clavos en un tablero en menos de 10 minutos, con el 95% de exactitud! ***Pero no puede poner monedas de 1 euro en las máquinas de refrescos***

¡Ante una instrucción, él puede “tocarse” la nariz, el hombro, la pierna, el pie, el pelo, la oreja... y aún está trabajando la muñeca, el tobillo y las caderas!

Pero no puede sonarse la nariz cuando lo necesita

¡Ahora puede hacer un puzzle de 12 piezas con una precisión del 100% y colorear un dibujo sin salirse de la línea! ***Aunque prefiere la música, nunca se le ha enseñado a usar una radio o un discman, abrir la tapa, colocar el cd...***

¡Puede doblar papeles por la mitad, e incluso en cuatro partes! ***Pero no puede doblar su ropa***

¡Puede ordenar unos bloques de construcción por el color, hasta en 10 colores diferentes! ***Pero no puede separar la ropa blanca de la de color para echarla a lavar***

¡Puede amasar plastilina y hacer hermosos churros de arcilla! ***Pero no puede amasar la harina con el agua y el aceite para hacer un bizcocho***

¡Puede ensartar cuentas de colores, alternándolos, e igualándolos a un modelo! ***Pero no puede atarse los zapatos***

¡Puede repetir el abecedario y decir los nombres de todas las letras del alfabeto cuando se le presentan sobre una tarjeta, en letra mayúscula, con una precisión del 80%! ***Pero no puede distinguir el baño de caballeros del de señoras cuando vamos a un bar***

¡Se le puede decir que es un día nublado/lluvioso y coger una nube negra de cartulina, y la coloca sobre el calendario (con ayuda)! ***Pero sigue saliendo a la calle sin abrigo o sin chubasquero cuando hace frío o llueve***

¡Puede caminar por una barra de equilibrio de frente, de costado y hacia atrás! ***Pero no puede subir los escalones o las gradas de un polideportivo o campo de fútbol***

¡Puede contar hasta 100 de memoria! ***Pero no sabe cuánto dinero darle a una camarera para pagar una cuenta de 1 euros 50 céntimos***

¡Puede poner el cubo en la caja, debajo de ella, al lado de ella y detrás de ella! ***Pero no puede encontrar el cubo de la basura en la cocina y vaciar allí los restos de comida del plato***

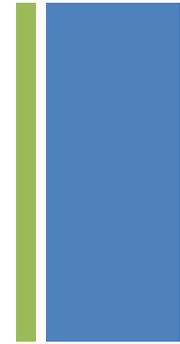
¡Puede sentarse en un círculo correctamente y entonar “el patio de mi casa”, “en el auto de papá...” “mi barba tiene 3 pelos...” ***Pero en el vecindario, ningún joven con 35 años quiere hacer esto***

**iii SUPONGO QUE ÉL
AUN NO ESTÁ LISTO !!!**



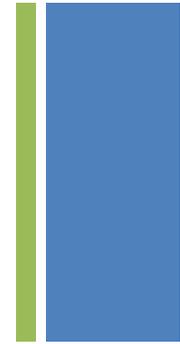
...¿QUÉ OPORTUNIDADES LES
PODRÍAMOS DAR EN CASA?

EJERCICIO



- La interacción directa con la persona es la mejor para recabar información sobre sus preferencias, objetivos, deseos... **pregúntale a ella**
- **Proporciona elecciones** sobre qué vestir, actividades sociales, eventos familiares y respételas
- **Involúcrale** en decisiones familiares
- **Prepárale** para participar en reuniones sobre su plan personal: ¿Quién eres? ¿Qué quieres? ¿Qué apoyos necesitas?

- + ■ Involúcrale en servicios de voluntariado si quiere
- Permítele que se enfrente a sus propios desafíos y problemas
- Desarrolla oportunidades de autodefensa en el trabajo y en casa
- Háblale sobre su discapacidad
- Háblale sobre sus competencias
- Evita palabras tipo “*no puedes*” o “*nunca*”, sea abierto a nuevas posibilidades.
- Háblale a él, no sobre él.
- Pregúntale qué piensa.
- Escucha lo que tiene que decir antes de decirle qué piensas tú.





Inclusion Europe

**PARA AYUDAR A LAS PERSONAS
CON DISCAPACIDAD
INTELECTUAL A CONVERTIRSE
EN AUTOGESTORES, HAY QUE:**

INCLUSION EUROPE. www.inclusion-europe.org

1. Pedirles su opinión: Una persona con discapacidad intelectual puede tener una opinión diferente de la que usted supone. Siempre y en primer lugar hay que solicitar a la persona lo que desea.

2. Aprender a escucharles. Durante su vida, muchas personas con discapacidad intelectual se dieron cuenta de que su opinión no contaba. Por ello, son muy prudentes cuando se trata de expresarse. También puede que no tengan una idea precisa de lo que quieren o tienen dificultades para expresarla.

3. Proporcionar una información adaptada y oportunidades de expresarse A menudo, las personas con discapacidad intelectual no disfrutan de toda la información necesaria para una toma de decisiones efectiva. Pueden tener dificultades para leer o necesitar explicaciones claras y personales de conceptos difíciles.

Disponer de información adaptada y comprensible es a menudo uno de los mayores retos de la autogestión.

4. Evitar la protección excesiva Es comprensible y natural querer proteger a los demás de lo malo y de las consecuencias negativas de una mala decisión. Pero por otra parte, uno no aprende nada si no comete errores y sufre las consecuencias. Para las familias y los profesionales, es importante tratar a las personas con discapacidad intelectual con respeto, sin protegerlas excesivamente, pero sin exponerlas a graves consecuencias que no podrían anticipar.

5. Proporcionar la formación necesaria Poder afirmarse requiere tiempo y apoyo. La formación puede ayudar a adquirir esta aptitud.

6. Ayudar al desarrollo de la autoestima quizás, una persona con discapacidad intelectual haya sentido la falta de respeto. En consecuencia, su autoestima puede ser baja. Toda actividad destinada a reforzar esta autoestima como miembro igual de la sociedad es importante.

7. Garantizar contactos con modelos positivos Otras personas con discapacidad intelectual que ya han desarrollado su independencia y sus capacidades para decidir son los mejores modelos para otras personas con discapacidad intelectual. Es importante facilitar el contacto con ellos.

8. Apoyar a los grupos de autogestores Los grupos de autogestores tienen que desempeñar un papel importante, ya que es el lugar donde las personas con discapacidad intelectual pueden intercambiar sus experiencias y opiniones sobre temas que les afectan.

Las familias y profesionales tienen que apoyar a estos grupos, pero también tienen que estar muy atentos a no influir en el contenido de su trabajo.