

# FORMAC

FORMACIÓN EN AUTODETERMINACIÓN PARA FAMILIAS

## Formación en Autodeterminación para Familias

Ángels Ponce

CUADERNOS DE BUENAS PRÁCTICAS FEAPS

**Edita:** FEAPS. Confederación Española  
de Organizaciones en favor de las  
Personas con Discapacidad Intelectual

Avda. General Perón, 32

28020 MADRID

**Tlfs.:** 91 556 74 53  
91 556 74 13

**Fax:** 91 597 41 05

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

[www.feaps.org](http://www.feaps.org)

**Depósito Legal:**

**Imprime:** IPAC, S.L.

# FORMAC

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	5
<b>MÓDULO 1: QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN</b> .....	11
Anexo 1.1. Autodeterminación: apoyando el éxito de la transición .....	19
Anexo 1.2. Cuestionario: ¿Qué es la autodeterminación? .....	23
<b>MÓDULO 2: FAMILIA Y AUTODETERMINACIÓN</b> .....	25
Anexo 2.1. Cómo los padres pueden apoyar la autodeterminación .....	37
Anexo 2.2. Auto-registro de oportunidades para la autodeterminación .....	38
<b>MÓDULO 3: CONOCERSE MEJOR</b> .....	41
Anexo 3.1. Escala de autoestima de Rosenberg .....	52
<b>MÓDULO 4: VALORES Y METAS PERSONALES</b> .....	55
Anexo 4.1. Cuestionario de valores personales .....	64
Anexo 4.2. Definición de algunos valores .....	65
<b>MÓDULO 5: OBJETIVOS PERSONALES</b> .....	75
<b>MÓDULO 6: RESOLVER PROBLEMAS</b> .....	83
Anexo 6.1. 7 Pasos para la resolución de problemas .....	97
Anexo 6.2. Derechos asertivos .....	100
<b>MÓDULO 7: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b> .....	101
<b>MÓDULO 8: HACER ELECCIONES, TOMAR DECISIONES</b> .....	109
Anexo 8.1. Argumentos a favor y en contra de hacer elecciones .....	119
Anexo 8.2. Pasos para hacer elecciones efectivas .....	120
<b>MÓDULO 9: DEFENDERSE A SÍ MISMO</b> .....	121
Anexo 9.1. Definiciones de autodefensa/autogestión .....	134
Anexo 9.2. Ejemplos prácticos para implementar y mejorar las habilidades para la autodefensa/autogestión .....	135
Anexo 9.3. Ejemplo de discriminación .....	137
<b>MÓDULO 10: SER MÁS AUTÓNOMO. REFLEXIONES FINALES</b> .....	141
Anexo 10.1. Diez pasos para promover la independencia y la autodeterminación .....	147
Anexo 10.2. Evaluación de la formación en Autodeterminación para Familias .....	149

# FORMAC

## AGRADECIMIENTOS

Han colaborado en la finalización del material de este curso el equipo de coordinadores del PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR que se lleva a cabo a través de FEAPS en las diferentes comunidades autónomas, así como algunos miembros de la UDS de Familias de FEAPS Confederación.

Alicia Fernández de Castro. FEAPS Comunidad Valenciana  
Ana Montes. FEAPS Principado de Asturias  
Beatriz Vega. FEAPS  
Elena Larrañaga. FEAPS Cantabria  
Fayna Martín. FEAPS Canarias  
Gabriel Ramiro. FEAPS Comunidad Valenciana  
Gisela Villaró. FEAPS Madrid  
Lucía Tintoré. FEAPS Extremadura  
Mariano Vizcaíno. FEAPS Extremadura  
M<sup>ra</sup> Ángeles García. FEAPS Región de Murcia  
M<sup>ra</sup> Dolores Albadalejo. UDS de Familias. ASTUS  
Mar García. UDS de Familias. Fundación Síndrome de Down  
Marta Mayordomo. FEAPS Baleares  
Moisés Lamigueiro. FADEMGAL FEAPS Galicia  
Paola de la Mano. FEAPS Castilla La Mancha  
Rosa Díaz. FEAPS Andalucía  
Rosa Pérez. FEAPS  
Soraya Arnedo. FEAPS La Rioja  
Susi Cordon. APPS Cataluña  
Tatiana Urien. FEAPS Cantabria  
Vanesa García. FEAPS Castilla y León

A todos ellos GRACIAS por todo el esfuerzo y la dedicación que han invertido en este documento. Y, sobre todo, por hacer posible que este material haya resultado más cercano y comprensible para las familias a las que va dirigido. ¡MUCHAS GRACIAS!

ÀNGELS PONCE

# FORMAC

## PRESENTACIÓN

Desde hace bastantes años, a nivel nacional e internacional, se está debatiendo y trabajando a diferentes niveles para que las personas con discapacidad intelectual avancen en su autodeterminación sea cual sea su grado de dependencia; cada vez existen más herramientas acerca de cómo los profesionales podemos ayudarles a incrementar sus habilidades para tomar decisiones, hacer elecciones, defender sus derechos... Poco a poco, los servicios se adaptan a esta nueva visión de la persona con discapacidad y también incorporan nuevas estrategias para que tenga un papel más activo, como los planes individuales. E incluso se promueven desde las organizaciones acciones en las que las personas con discapacidad hagan sentir su propia voz, sin intermediarios. Es el caso de los grupos y encuentros de autogestores.

Aunque probablemente nada de esto habría sido posible sin el apoyo de las familias, quizás ha llegado el momento de que demos un paso más para implicarlas en este proceso, ya que ellas ejercen un papel fundamental en el apoyo de la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual.

El material que aquí presentamos, tiene por objetivo sensibilizar a las familias de jóvenes y adultos con discapacidad intelectual sobre el concepto de **AUTODETERMINACIÓN** y algunos de los elementos que la integran.

Participar en esta formación les puede ayudar a entender mejor todas las acciones que los profesionales, los servicios y las organizaciones emprendemos para apoyar la autodeterminación y así, disipar los miedos o las dudas que esto les pueda generar.

La idea principal de la formación es que, a partir de una exposición teórica, los participantes (padres/ madres/ hermanos) puedan hacer una reflexión personal acerca del tema que les proponemos *-vivirlo en su propia piel-* para luego trasladarlo a su familiar y *siempre* acabar la sesión viendo *qué podemos hacer nosotros* -como padres o hermanos- para mejorar este aspecto en la vida de la persona con discapacidad.

## CONTENIDO

Este curso está compuesto por 10 sesiones, distribuidas en 10 módulos de aproximadamente 3 horas de duración cada uno (así, se trata de un curso de 30 horas de duración). En cada módulo, se trata alguno de los temas importantes para la autodeterminación de las personas con discapacidad:

- MÓDULO 0: Presentación (se imparte junto con el Módulo 1)
- MÓDULO 1: Qué es la autodeterminación

- MÓDULO 2: Familia y autodeterminación
- MÓDULO 3: Conocerse mejor
- MÓDULO 4: Valores y metas personales
- MÓDULO 5: Objetivos personales
- MÓDULO 6: Resolver problemas
- MÓDULO 7: Resolución de conflictos
- MÓDULO 8: Hacer elecciones
- MÓDULO 9: Defenderse a sí mismo
- MÓDULO 10: Ser más autónomo. Reflexiones finales

La duración de las sesiones puede ser orientativa, ya que en función de cómo se haya organizado el curso, se puede adaptar -no realizando todas las actividades que se proponen, por ejemplo-. Es importante prever un pequeño descanso y, sobre todo, adaptarse a las características del grupo, esto significa no ir demasiado deprisa, atender todas sus dudas, etc.

## DURACIÓN

Es recomendable que pase una semana entre sesión y sesión, pero también sería posible hacer sesiones más largas (de 6 horas, por ejemplo) para que no se extendiera tanto en el tiempo, incluso en dos fines de semana. Esto está en función de las preferencias y posibilidades de los participantes -no podemos olvidar que trabajamos con familiares que también tienen obligaciones laborales-.

Si se escoge la opción que aquí proponemos, el tiempo que transcurra entre sesión y sesión nos va a servir para focalizar nuestra atención en ese tema que hayamos tratado y luego comentarlo con el grupo en la siguiente sesión.

Así, siempre terminaremos la sesión recordando en qué vamos a centrar nuestra atención durante el tiempo que transcurra hasta la próxima sesión -como unas *tareas* para hacer en casa- y empezaremos la siguiente sesión preguntando *qué pasó* -si les llamó la atención algo relacionado con el tema que tratamos, o intentaron algo nuevo...-.

El tiempo entre sesión y sesión es pues, importante.

En la revisión de este material, algunos profesionales de familias han sugerido que podría ser una formación interesante para ciertos grupos de padres que ya están constituidos en las entidades, podemos proponerles este tema para trabajar a lo largo de 1 año.

## EL FACILITADOR

Más que docente o profesor, hemos escogido el nombre de *facilitador* para la persona que dinamice el curso, ya que no tiene que ser un experto en el tema de la autodeterminación, sino

alguien con habilidades para dinamizar un grupo de padres y facilitar que todos ellos participen y entiendan.

Para llevar a cabo la tarea de facilitador es importante preparar las sesiones y ampliar la información con la bibliografía o documentos anexos que se proponen. También es recomendable conocer el material editado por FEAPS sobre la AUTODETERMINACIÓN dirigido a las personas con discapacidad (aunque los familiares de los asistentes no estén llevando a cabo estos Talleres, quizás lo hagan algún día).

Las principales funciones del facilitador son:

- Presentar de manera clara la información relativa a los objetivos y el contenido de cada módulo.
- Preparar el material necesario para cada sesión.
- Guiar a los participantes a través de las actividades.
- Promover el diálogo.
- Liderar las discusiones.
- Hacer preguntas.
- Modificar las actividades para satisfacer las necesidades de las familias.
- Anotar las respuestas de los participantes.

Ante las actividades y discusiones de grupo es necesario escuchar y respetar los comentarios y preferencias de los participantes. Es especialmente importante ser respetuosos con el uso del lenguaje cuando nos referimos a la persona con discapacidad -mejor: *persona con discapacidad* que *discapacitado*-. Utilizar el término persona enfatiza a la persona como ser individual, por encima de una condición o categoría.

## ESTRUCTURA DE LOS MÓDULOS

Cada módulo se compone de (en este orden):

- Una breve **presentación** del módulo: con los objetivos, material que lo compone y duración prevista.
- Una **introducción** teórica a los temas que vamos a tratar en esta sesión.
- Las **transparencias** (presentaciones en *PowerPoint*) para que el facilitador las utilice con el fin de exponer el tema de la sesión. Es importante revisar las transparencias antes de impartir el curso, ya que algunas contienen ANOTACIONES sobre el contenido que pueden guiarnos en la exposición.
- **Actividades** para realizar durante la sesión.
- **Tareas para la próxima sesión.**
- **Materiales adicionales** (artículos, libros, presentaciones...): que en unos casos sirven como material de lectura y en otros, como apoyo a algunas actividades.

Todos los módulos, con todo este material constituyen el **DOSSIER DEL FACILITADOR**.

Merecen especial atención:

- La **INTRODUCCIÓN**: es recomendable fotocopiar este material y darlo a los asistentes para que lo puedan leer entre sesión y sesión. De esta manera, podrán reflexionar acerca del tema que les proponemos, hacer observaciones en casa, anotar sus dudas...
- Las **ACTIVIDADES** que se proponen: en función del grupo podemos "escoger" entre las diferentes actividades que se proponen en cada módulo e incluso adaptarlas. Ser creativo es un punto a favor del facilitador.
- **TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN**: al final de cada sesión les daremos a los participantes las fotocopias de la introducción de la próxima sesión y les pediremos que presten atención a algún aspecto en particular acerca de lo que hemos visto en el módulo que acabamos de tratar. Siempre iniciaremos la sesión siguiente abordando las tareas que realizaron (consta en la tabla de duración prevista para cada sesión como "*revisión de las tareas sugeridas*" y le dedicamos 30 minutos aproximadamente).

Al final del curso, los participantes también tendrán su **DOSSIER DEL PARTICIPANTE** con todo el material que les habremos fotocopiado además de las notas que hayan tomado (atención: este material lo van a ir adquiriendo a medida que avance el curso). Por lo que recomendamos ofrecerles el primer día una **carpeta con folios**.

Es obvio que hay aspectos que se repiten en algunos módulos: no importa, de esta manera, los destacamos y revisamos para que queden claros, ¡son importantes!

Es importante recordar que cada familia tiene sus propias fortalezas, capacidades, valores, estilo de comunicación y manera de hacer las cosas. Para algunas familias, quizás las ideas que aparecen en este material pueden ser novedosas, por lo que se requerirá de más tiempo de reflexión y discusión. Para estas familias que empiezan con lo más básico es importante ir avanzando lentamente a través del material.

A otras familias este material les puede aportar una manera de mejorar las oportunidades de autodeterminación que ya están dando.

En todo caso, es preciso recordar que se trata de sensibilizar a las familias, por tanto es más importante acompañarlas a lo largo del curso, que instruir las.

## FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

Sólo es necesario recordar algunos aspectos relevantes:

- Datos de contacto de los participantes: sería conveniente tener los correos electrónicos y el teléfono de todos los participantes para poder comunicarnos con ellos por si hay alguna modificación en el horario o calendario, o por si les queremos enviar material.
- Espacio donde se van a desarrollar las sesiones: debe dar cabida cómoda a todos los participantes y también la posibilidad de movernos (algunas actividades se realizarán en pequeños grupos). Quizás los participantes quieran tomar notas, por lo que también sería interesante disponer de mesas -en forma de U mejor, para que nos veamos todos-, o de sillas-pupitre.



- En todas las sesiones vamos a exponer transparencias, por lo que necesitaremos un proyector, una pantalla (o, en su defecto, una pared blanca) y un ordenador. También será necesario una pizarra o papelógrafo y rotuladores gruesos para apuntar lo que dice el grupo en algunos ejercicios.
- Es recomendable hacer un descanso en cada sesión, pero no más de 20 minutos para no dispersarnos demasiado.
- Los participantes van a compartir con el facilitador 30 horas de reflexión y debates acerca de temas que son importantes: se va a crear un clima de grupo que es importante preservar. Así, no estaría de más recordar algunos aspectos importantes al inicio: puntualidad, asistencia, confidencialidad, respeto...
- El facilitador/a debería mantener las siguientes actitudes:
  - Escucha activa.
  - Tener en cuenta a todos los participantes.
  - Apreciar todas las aportaciones que se hagan.
  - Comunicarse claramente.
  - Mantener una actitud abierta ante las discusiones.
  - Tener sentido del humor.

## EL MATERIAL ADICIONAL

Además del material básico del curso (transparencias, introducción teórica...), se adjunta un MATERIAL ADICIONAL dirigido básicamente al facilitador: con el objetivo de que le sea útil para ampliar sus conocimientos sobre el tema central.

Este material se compone de artículos, presentaciones o libros (todos en formato digital). Está en manos del facilitador valorar si también puede ser interesante para los participantes del curso y ofrecérselo como material anexo. En todo caso, es importante recordar que debemos citar al autor del material en cuestión.

**Resulta básico para este curso el material sobre AUTODETERMINACIÓN (Goñi, M. J. y cols., 2009) publicado por FEAPS y dirigido a personas con discapacidad y a profesionales de apoyo. Además de desarrollar diferentes temas que coinciden con esta formación, contiene unos VÍDEOS que también podemos utilizar para complementar nuestra exposición y a los que hacemos referencia en cada unidad cuando lo requiere.**

# FORMAC

## MÓDULO 1. QUÉ ES AUTODETERMINACIÓN

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Presentar el curso, los participantes y el facilitador.
- Conocer la definición de Autodeterminación y ver qué componentes tiene.
- Revisar diferentes definiciones de Autodeterminación para que los participantes creen la suya propia.
- Examinar el papel que tiene la Autodeterminación en el bienestar de las personas.

### MATERIALES

- 1.1. Transparencias del Módulo 0: Presentación.
- 1.2. Transparencias del Módulo 1: Qué es autodeterminación.
- 1.3. ANEXO 1.1. Autodeterminación: apoyando el éxito de la transición.
- 1.4. ANEXO 1.2. Cuestionario: ¿Qué es la autodeterminación?

### DURACIÓN

Presentación del curso (transpar. M0)	15 min.
Presentación del módulo 1 (transpar. M1 Incluye 2 dinámicas)	2 horas
ACTIVIDAD 1: Creando nuestra propia definición de autodeterminación	1 hora 30 min.
ACTIVIDAD 2: ¿Por qué es importante la autodeterminación?	30 min.
ACTIVIDAD 3: ¿Cuándo me siento auto-determinado?	30 min.
<b>TOTAL</b> (es una estimación, puede variar)	<b>4 h. 45 min.</b>

### OBSERVACIONES

Esta es la 1ª Sesión del curso, por lo que se usarán las transparencias del Módulo 0 y las del Módulo 1.

Las actividades 1, 2 y 3 son OPCIONALES. Las transparencias ya incluyen dinámicas.

**IMPORTANTE:** fotocopiar la introducción de este módulo para que lo puedan leer tranquilamente en casa.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo, los asistentes participarán de diferentes actividades que les ayudarán a definir Autodeterminación y a pensar en las aplicaciones e importancia que tiene a nivel personal.

En los módulos siguientes vamos a tratar con más detalle algunos de los conceptos que aquí aparecen.

## INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

*“La autodeterminación es la esencia de la vida. Sin ella, se puede existir, pero no se puede vivir.”<sup>2</sup>*

AUTODETERMINACIÓN es la unidad intrínseca de los humanos a ser los principales determinantes de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Que genera las actitudes y habilidades que nos llevan a tomar las riendas de nuestra vida, a escoger y a fijarnos objetivos basados en nuestras necesidades, intereses y valores.

*“La autodeterminación es un proceso que implica ir ganando control y experiencia en nuestras vidas” (Goñi, M. J. et al., 2009).*

Todos nosotros -tengamos o no una discapacidad- tenemos este impulso de ser autodeterminados y necesitamos las oportunidades y habilidades para actuar como tales.

## ALGUNAS DEFINICIONES<sup>3</sup>

*“Actuar como agente causal primario en la vida de cada 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).*

*“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, American Association on Mental Retardation, hoy AAIDD).*

*“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.”*

Mientras muchas personas aprendemos las habilidades necesarias para desarrollar esta autodeterminación de manera informal, las personas con discapacidad pueden necesitar de instrucciones específicas sobre la manera de tomar decisiones, resolver problemas o defenderse.

Así, por ejemplo, muchos de nosotros aprendemos a tomar decisiones porque:

- Tenemos las **habilidades** para identificar las opciones y evaluarlas antes de tomar una decisión.

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

<sup>2</sup> M. Kennedy, “Self-Determination and Trust: My Experiences and Thoughts,” - In Sands & Wehmeyer, *Self-Determination Across the Life Span*, 1996, p.48.

<sup>3</sup> Extraído de: EL APRENDIZAJE PARA LA AUTODETERMINACIÓN. Colección FEAPS Madrid. Cuadernos de información. Madrid, 2004

- Sabemos qué decisión es **apropiada** y realista.
- Tenemos **oportunidades** para tomar decisiones.

Wehmeyer definió la autodeterminación como un **resultado educativo**. Según este autor, las acciones autodeterminadas tienen cuatro características fundamentales:

1. **CONDUCTA AUTÓNOMA**: 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.
2. **COMPORTAMIENTO AUTORREGULADO**: se trata de tener cierto control personal sobre nuestras acciones, pudiendo analizar el entorno donde nos encontramos para dar una respuesta adecuada. Decidir acerca de cómo vamos a actuar y evaluar los resultados obtenidos a partir de esta actuación.
3. **DESARROLLO O CAPACITACIÓN PSICOLÓGICA**: Sentirse capaz y actuar como tal, iniciando y respondiendo a los acontecimientos de manera que sintamos cierto poder -empoderamiento (*empowerment*)-. Actuar bajo la creencia de que se tiene control sobre las circunstancias que son importantes, que se poseen las habilidades para alcanzar los logros deseados y que, con la aplicación de estas habilidades, se pueden conseguir.
4. **AUTORREALIZACIÓN**: Esto es, actuar a partir del conocimiento de uno mismo, de los puntos fuertes y de las limitaciones, para sacar el máximo provecho de ello.

Para que una persona pueda comportarse de manera autodeterminada -llegando a actuar según las cuatro características que acabamos de ver-, es necesario que adquiera las siguientes habilidades (estos serían los **componentes** de la conducta autodeterminada):

- Hacer elecciones.
- Tomar decisiones.
- Resolver problemas.
- Tener creencias positivas de que es efectivo y puede esperar ciertos resultados.
- Autoconciencia y autoconocimiento (conocer lo que hace bien y en qué necesita ayuda).
- Habilidades de autodefensa.

Para poner ejemplos más concretos, es interesante revisar algunas de las características que muestran las personas autodeterminadas<sup>4</sup>:

- Conocimiento de sus preferencias personales, intereses, fortalezas y limitaciones.
- Capacidad para distinguir entre deseos y necesidades.
- Capacidad para tomar decisiones sobre la base de sus preferencias, intereses, deseos y necesidades.

<sup>4</sup> A Practical Guide for Teaching Self-Determination, Sharon Field, Jim Martin, et al., Reston VA: Council for Exceptional Children, 1998.

- Capacidad para considerar múltiples opciones y anticipar las consecuencias de las decisiones.
- Capacidad para iniciar y tomar medidas cuando sea necesario.
- Capacidad para evaluar las decisiones sobre la base de los resultados de anteriores decisiones y en consecuencia, de revisar las futuras decisiones.
- Capacidad para establecer objetivos y orientarse hacia ellos.
- Capacidad para resolver problemas.
- Lucha por su independencia sin dejar de reconocer la interdependencia con los demás.
- Autodefensa de sus competencias.
- Capacidad de ajuste (de afrontar/superar situaciones adversas, de adaptarse a los cambios para superar crisis).
- Persistencia.
- Capacidad para utilizar técnicas de comunicación tales como la negociación, el compromiso, y la persuasión para alcanzar sus objetivos.
- Capacidad para asumir la responsabilidad de sus acciones y decisiones.
- Auto-confianza.
- Orgullo.
- Creatividad.

## **EL PAPEL DE LA FAMILIA ANTE LA AUTODETERMINACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Las familias juegan un papel muy importante en el apoyo individual de la autodeterminación. No sólo animando a la persona con discapacidad a que tome decisiones, sino teniéndola en cuenta en la toma de decisiones conjuntas sobre cuestiones que afectan a toda la familia -en función de su edad-, entendiéndola como un miembro activo de ésta.

Como señalábamos, la autodeterminación es un proceso de desarrollo en el que tanto familias como profesionales podemos estimular desde la infancia hasta etapas posteriores. Los niños inician este proceso a través de la experiencia en diferentes entornos.

Aunque el desarrollo de las personas con necesidades especiales sea parecido al de los otros, puede ser más lento o diferente, y puede necesitar de diferentes tipos de apoyo. A pesar de que la "ruta" sea diferente, todas las personas pueden aprender a escoger y a decidir, a resolver problemas, y a fijarse objetivos. Con el apoyo de la familia y los profesionales se pueden plantear objetivos a corto plazo para utilizar la autogestión y otras habilidades que promoverán más adelante la autodeterminación.

Se puede dar apoyo a la autodeterminación de las personas con discapacidad a través de distintas acciones como:

- Dar apoyo a tener expectativas para las actividades que promueven el comportamiento autodeterminado.
- Animando las funciones independientes y el desarrollo de habilidades.
- Promocionando la interacción con los demás.
- Ayudándoles a reconocer sus propias fortalezas y necesidades.

Las **normas** y los **límites** (especialmente cuando son niños) en casa y en la escuela les ayudan a gestionar su propio carácter, aprender autorregulación y ser parte de la sociedad (los límites son necesarios).

Ser autodeterminado significa que los jóvenes y adultos, apoyados por sus familias y según sus creencias, pueden hacer elecciones y tomar decisiones sobre lo que es importante para ellos.

Encontrar el equilibrio entre tomar todas las decisiones por uno mismo y permitir a los demás que sean ellos quien las tomen, es algo que cada uno puede decidir -por ejemplo, muchas personas conducen un coche, pero algunos han escogido no aprender de mecánica: buscan a alguien que lo haga por ellas-.

**Dependiendo de sus creencias personales y culturales, recursos económicos y habilidades para prestar apoyo, cada familia tiene sus propios valores en relación a la autodeterminación y cada una decide el nivel de independencia que quiere otorgar a cada uno de sus miembros.**

# ACTIVIDAD 1

## CREANDO NUESTRA PROPIA DEFINICIÓN DE AUTODETERMINACIÓN

Cuando introducimos un concepto nuevo, es interesante hacer que los participantes piensen en su definición personal acerca de este concepto.

### MATERIAL NECESARIO:

ANEXO 1.1. Autodeterminación: apoyando el éxito de la transición.

ANEXO 1.2. Cuestionario: ¿Qué es la autodeterminación?

Lápices o bolígrafos.

Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** Damos un tiempo para que los participantes puedan leer individualmente el documento del ANEXO 1.1. Una vez lo hayan leído comentamos el artículo y las definiciones que aparecen (resolvemos las dudas que puedan surgir).

Luego, también individualmente, responden las preguntas que se plantean en el cuestionario del ANEXO 1.2.

Cuando hayan terminado pondremos en común lo que han apuntado en su cuestionario acerca de las HABILIDADES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES y CREENCIAS (preguntas 1, 2 y 3).

El facilitador compara los resultados y comenta las diferencias -para ello, apunta en la pizarra los resultados obtenidos en cuatro columnas-.

Finalmente, revisamos su propia definición que aparece al final de su cuestionario.

### TIEMPO ESTIMADO:

- |  |        |
|--|--------|
| • Lectura del ANEXO 1.1  | 10 min |
| • Comentario del ANEXO 1.1   | 15 min |
| • Tiempo para responder al cuestionario (ANEXO 1.2.)                 | 15 min |
| • Puesta en común: habilidades, conocimientos, actitudes y creencias | 30 min |
| • Definición de autodeterminación: puesta en común                   | 20 min |

## ACTIVIDAD 2

### ¿PARA QUÉ SIRVE LA AUTODETERMINACIÓN?

Una vez que las familias comparen la definición de autodeterminación, es importante que entiendan por qué es importante mejorar la autodeterminación en las personas con discapacidad intelectual, tanto como en el resto de miembros de la familia.

**DESARROLLO:** Pregunta: *“¿por qué pensáis que es importante la autodeterminación en las personas?”*

Si a los participantes les cuesta responder, el facilitador hace referencia a lo que ha escrito en la pizarra acerca de las habilidades, conocimientos y actitudes y pregunta: *“¿por qué pensáis que estas -habilidades, conocimientos o actitudes- son importantes?”*

#### TIEMPO ESTIMADO:

- Puesta en común 30 min.

## ACTIVIDAD 3

### ¿CUÁNDO ME SIENTO AUTODETERMINADO?

Ahora que los participantes ya reconocen qué es autodeterminación podemos avanzar un poco más en este concepto reflexionando acerca de cuándo nos sentimos así.

**DESARROLLO:** el facilitador pide a los padres que piensen en una situación fuera o dentro de casa donde ellos se sientan autodeterminados. Les pide que describan el lugar o la situación respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que te hace **sentir** autodeterminado en esta situación?
2. ¿Qué **haces** en esta situación que te hace sentir autodeterminado?
3. ¿Qué **piensas** en esta situación que te hace sentir autodeterminado?

Según el número de participantes y el tiempo disponible, esta actividad se puede realizar en pequeños grupos, de 6 personas máximo, para promover su participación y compartir experiencias.

#### TIEMPO ESTIMADO:

- Puesta en común 30 min





## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción de los MÓDULOS 1 y 2 para que los lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana presten atención a las conductas autodeterminadas que muestre su familiar con discapacidad y que las anoten. La semana que viene lo comentamos.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN:

### **Transparencias** (PowerPoint):

- Autodeterminación\_Básico2010. FEAPS
- Autodeterminación y Discapacidades severas. FEAPS
- Dimensiones Calidad de Vida. FEAPS
- Imagina versus Derechos. FEAPS

### **Documentos:**

EL APRENDIZAJE PARA LA AUTODETERMINACIÓN. FEAPS Madrid, Cuadernos de información general, 2004.

AUTODETERMINACIÓN Y PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD. S. Rojas. Revista Médica Internacional sobre el Síndrome de Down, 2006.

AUTODETERMINACIÓN PARA TODOS. LA AUTODETERMINACIÓN EN ARDUIN. Jos Van Loon. Fundación Arduin, Holanda. Siglo Cero, Vol. 37 (4), 2006.

LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA. UNA METODOLOGÍA COHERENTE CON EL RESPETO AL DERECHO DE AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> Ángeles López, Ana Isabel Marín y José M<sup>a</sup> De la Parte. ASPRONA (Valladolid). Siglo Cero, Vol. 35 (2), 2004.

AUTODETERMINACIÓN Y AUTISMO. ALGUNAS CLAVES PARA SEGUIR AVANZANDO. Rubén Palomo. Universidad Autónoma de Madrid. Siglo Cero, Vol. 35 (1), 2004.

AUTODETERMINACION Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES SEVERAS. Michael L. Wehmeyer. Universidad de Kansas. Siglo Cero, Vol. 37 (4), 2006.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA AUTODETERMINADA DE LAS PERSONAS CON RETRASO MENTAL. Michael L. Wehmeyer, Kathy Kelchner y Sandy Richards. The Arc National Headquarters. Texas. Siglo Cero, Vol. 27 (6), 1996.

FACTORES INTRAINDIVIDUALES Y MEDIOAMBIENTALES QUE AFECTAN A LA AUTODETERMINACIÓN. Michael L. Wehmeyer. Universidad de Kansas. Siglo Cero, Vol. 37 (4), 2006.

## ANEXO 1.1. AUTODETERMINACIÓN: APOYANDO EL ÉXITO DE LA TRANSICIÓN<sup>1</sup>

*Autodeterminación es un concepto que refleja la creencia de que todas las personas tienen derecho a dirigir sus propias vidas. Los estudiantes que tienen destrezas de autodeterminación tienen una mayor probabilidad de tener éxito en la transición a la edad adulta, incluyendo el empleo y la independencia (Wehmeyer & Schwartz, 1997).*

### ¿Qué es autodeterminación?

*La autodeterminación “abarca conceptos tales como libre albedrío, derechos civiles y humanos, libertad de elección, independencia... auto-dirección, y responsabilidad individual”.*

(University of Illinois at Chicago National Research & Training Center, 2002).

La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000) se basa en el supuesto de que las personas tienen tendencias innatas para crecer y desarrollarse psicológicamente, para esforzarse por superar los retos de su entorno, y por integrar la experiencia dentro de su autoconcepto. Es decir, la autodeterminación no se logra sencillamente porque una persona tenga ciertos conocimientos y destrezas; también es importante que las personas e instituciones claves en la vida de esa persona le proporcionen un contexto que conduzca a la autodeterminación. Abery y Stancliffe (1996) han señalado que aún cuando un joven tenga excelentes destrezas de autodeterminación, sus esfuerzos por alcanzarla podrían verse perjudicados por personas e instituciones que presenten barreras o que fallen al proporcionar los apoyos necesarios.

*La autodeterminación “se refiere a las actitudes y las habilidades que se requieren para actuar como un agente causal primario en nuestra propia vida y hacer elecciones en relación con nuestras acciones, libres de influencias externas o interferencias inapropiadas” (Wehmeyer, 1992, p. 305).*

Las acciones de una persona son autodeterminadas si la persona actúa de forma autónoma, regula su propia conducta, inicia y responde a los eventos de una manera que indica empoderamiento psicológico, y se conduce de un modo que lleva a la autorrealización. Es decir, la persona actúa de tal forma que utiliza positivamente lo que conoce y comprende sobre sus propias características, fortalezas y limitaciones (Wehmeyer, Kelchner, & Richards, 1996). Una persona autodeterminada es aquella que se establece metas, toma decisiones, comprende las opciones, resuelve problemas, habla por sí misma, comprende los apoyos que necesita para el éxito y sabe evaluar los resultados (Martin & Marshall, 1996).

<sup>1</sup> De: SELF-DETERMINATION: SUPPORTING SUCCESSFUL TRANSITION. By Christine D. Bremer, Mera Kachgal, and Kris Schoeller.

## ¿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 ayudan al joven a poner a prueba sus fortalezas y limitaciones y a identificar metas apropiadas a corto y largo plazo. Además de la experiencia en el mundo real, los jóvenes se benefician del reconocimiento y la discusión franca y abierta sobre su discapacidad.

Con demasiada frecuencia las familias, maestros y otras personas bien intencionadas protegen al joven con discapacidad de cometer equivocaciones y evitan conversar sobre detalles y potenciales consecuencias de su discapacidad. En su lugar, se centran en lo positivo y alejan al joven de muchas experiencias donde existe un riesgo de fracaso. Sin embargo, para que los jóvenes puedan dirigir su futuro, necesitan conocerse a sí mismos y comprender cómo su discapacidad puede afectar el aprendizaje académico, las relaciones, el empleo, la participación en su comunidad y la necesidad de apoyos. Con esta información están mejor posicionados para planificar, tomar decisiones y aprender de sus experiencias.

Sin embargo, existe una línea tenue entre experimentar el mundo real y perder nuestro sentido de empoderamiento personal. Según señalan Wehmeyer y Kelchner (1996):

*Las experiencias de fracaso resultan experiencias de aprendizaje únicamente si son mitigadas. Es decir, los alumnos sólo aprenden del fracaso cuando tienen una oportunidad de intentar la experiencia nuevamente con una estrategia o nivel de intensidad diferentes y tienen éxito... Es muy posible que las experiencias escolares de alumnos con discapacidad intelectual contengan una combinación singular de sobreprotección y experiencias de fracaso que contribuyan a una percepción externa de control.*

Apoyar a un joven para convertirse en una persona autodeterminada no significa sencillamente remover los límites y la estructura. Más bien se trata de proporcionar oportunidades para que la persona pueda tomar decisiones significativas sobre su propio futuro. Para las familias, los maestros y otros adultos, apoyar la autodeterminación requiere abrirse a nuevas posibilidades y tomar en serio los sueños de los jóvenes para el futuro.

## Promoviendo la Autodeterminación en los jóvenes con discapacidad: sugerencias para las familias y los profesionales

### **Promueva la toma de decisiones**

- Identifique las fortalezas, intereses y estilos de aprendizaje.
- Ofrezca elecciones sobre la ropa, actividades sociales, eventos familiares, métodos para aprender nueva información.
- Mantenga expectativas elevadas para los jóvenes.
- Enseñe a los jóvenes sobre su discapacidad.
- Prepare a los niños y a los jóvenes para reuniones en la escuela.
- Hable directamente con los niños y los jóvenes.

- Involucre a los niños y jóvenes en las decisiones educativas, médicas y familiares.
- Permita los errores y las consecuencias naturales.
- Escuche frecuentemente a los niños y jóvenes.

### ***Fomente la exploración de posibilidades***

- Promueva a diario la exploración del mundo.
- Utilice métodos táctiles, visuales y auditivos para la exploración.
- Identifique jóvenes adultos con discapacidades similares como referentes.
- Converse sobre trabajos futuros, pasatiempos y estilos de vida familiar.
- Elaboren un collage o un diario plasmando intereses y metas.
- Involucre a niños y jóvenes en experiencias de aprendizaje de servicio a la comunidad (por ejemplo, voluntariado).

### ***Promueva la toma de riesgos dentro de límites razonables***

- Haga un “Mapa de elecciones” que incluya un listado de riesgos, beneficios y las consecuencias de cada elección.
- Cree redes de seguridad en colaboración con familiares, amigos, servicios...
- Ayude a desarrollar habilidades de resolución de problemas.
- Ayude a desarrollar habilidades de evaluación de consecuencias.

### ***Fomente la resolución de problemas***

- Enseñe habilidades de resolución de problemas.
- Permita que la persona se apropie de los desafíos y de los problemas.
- Acepte los problemas como parte integral de un desarrollo saludable.
- Convoque reuniones familiares para identificar problemas en casa y en la comunidad.
- Convoque reuniones en el salón de casa para identificar problemas en la escuela o el servicio.
- Permita a los niños y jóvenes identificar y hacer su propio listado de consecuencias.

### ***Promueva la auto-representación***

- Fomente la comunicación y la auto-representación (autogestión).
- Celebre todas las muestras de asertividad y resolución de problemas.
- Proporcione oportunidades de auto-representación en casa y en la escuela.
- Ofrezca oportunidades de liderazgo en casa y en la escuela.
- Anime a los autogestores a hablar delante de la clase, en público.

- Enseñe sobre las adaptaciones apropiadas necesarias.
- Ensaye formas de comunicar la existencia de una discapacidad y las adaptaciones necesarias.
- Proporcione oportunidades para hablar sobre la discapacidad en la escuela, la casa, la iglesia, comercios y la comunidad.

### ***Facilitar el desarrollo de la autoestima***

- Fomente el sentimiento de pertenencia dentro de la escuela y la comunidad.
- Proporcione experiencias para que los niños y jóvenes utilicen sus talentos.
- Proporcione a los jóvenes oportunidades para contribuir dentro de su familia, escuela y comunidad.
- Proporcione oportunidades para mostrar individualidad e independencia.
- Localice adultos comprensivos que estén dispuestos a ser mentores en casa, la escuela, la iglesia o la comunidad.
- Modele la autoestima y la autoconfianza.

### ***Fomentar el establecimiento de metas y la planificación***

- Enseñe a los niños y jóvenes los valores, las prioridades y las metas familiares.
- Haga fichas que reflejen valores y que sean apropiadas para la edad del niño o joven.
- Defina lo que constituye una meta y muestre los pasos para alcanzarla.
- Haga una hoja de ruta que incluya y señale metas a corto plazo hacia un objetivo.
- Apoye a niños y jóvenes en el desarrollo de valores y de metas.
- Hable sobre la historia y la cultura familiar; haga un árbol genealógico.
- Sea flexible al apoyar a los jóvenes para alcanzar sus metas; algunos días necesitarán mucha motivación y ayuda; otros días desearán estar solos.

### ***Ayudar a los jóvenes a comprender su discapacidad***

- Trabaje con el joven su concepto de identidad: ¿Quién eres? ¿Qué deseas? ¿Cuáles son tus retos y barreras? ¿Qué apoyos necesitas?
- Sugiera a los niños y jóvenes escribir su autobiografía.
- Converse sobre la discapacidad del joven.
- Converse sobre las habilidades del joven.
- Involucre a los niños y jóvenes en su Programa Educativo Individual.
- Utilice buenos inventarios para la identificación de estilos de aprendizaje y evaluaciones para la transición.
- Identifique y utilice los sistemas de apoyo.

## ANEXO 1.2. CUESTIONARIO: ¿QUÉ ES AUTODETERMINACIÓN?<sup>1</sup>

Las definiciones de partida para contestar a las siguientes preguntas son:

*“Autodeterminación es tomar decisiones que te permiten controlar tu vida en la mayor medida posible sobre la base de tus necesidades, intereses y valores.”*

*“Autodeterminación significa controlar tu vida, ser capaz de tomar buenas decisiones y dar pasos para conseguir tus objetivos y sueños.”*

Piensa en la autodeterminación como hacerte cargo o tomar el control de tu vida. Intenta pensar en las cosas que tú controlas en tu vida, en casa, con los amigos, en el trabajo...

**1. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA AUTODETERMINACIÓN:** apunta 3 de las habilidades más importantes que los jóvenes necesitan para ser personas autodeterminadas (para controlar sus vidas).

***Para ser autodeterminados los jóvenes necesitan.....***

Por ejemplo: *Pedir ayuda cuando tienen algún problema.*

Tu opinión:

1.

---

2.

---

3.

---

**2. INFORMACIÓN QUE LOS JÓVENES NECESITAN CONOCER PARA SER PERSONAS AUTODETERMINADAS:** apunta las 3 cosas más importantes que los jóvenes necesitan saber para mostrar con éxito su autodeterminación.

***Para poder mostrar autodeterminación los jóvenes necesitan.....***

Por ejemplo: *Leyes y políticas que protejan sus derechos.*

Tu opinión:

1.

---

2.

---

3.

---

<sup>1</sup> De: SELF-DETERMINATION for youth with disabilities. A Family Education Curriculum. University of Minnesota.

**3. ACTITUDES Y CREENCIAS QUE LIDERAN LA AUTODETERMINACIÓN:** apunta las que pienses que son las 3 actitudes o creencias más importantes que los jóvenes necesitan para experimentar la autodeterminación.

***Los jóvenes autodeterminados piensan o sienten.....***

Por ejemplo: *que son capaces.*

Tu opinión:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**4. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI AUTODETERMINACIÓN?** Intenta escribir aquí tu propia definición:

# FORMAC

## MÓDULO 2. FAMILIA Y AUTODETERMINACIÓN

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Distinguir las principales funciones de la familia.
- Conocer el papel que tiene la familia en el desarrollo de las habilidades sociales y de autonomía personal de los hijos.
- Introducir los conceptos de habilidad funcional y apoyo en relación con la autodeterminación en el entorno familiar.
- Revisar diferentes estrategias para que las familias puedan apoyar a sus hijos en la adquisición de competencias.
- Centrarse en lo que sí es posible y llevar a cabo alguna estrategia hasta la próxima sesión.

### MATERIALES

- 2.1. Transparencias del Módulo 2.
- 2.2. ANEXO 2.1. Cómo las familias pueden apoyar la autodeterminación.
- 2.3. ANEXO 2.2. Auto-registro de oportunidades para la autodeterminación.

### DURACIÓN

Revisión de las tareas sugeridas.	30 min.
Presentación del módulo (transparencias). Incluye dinámicas.	90 min.
ACTIVIDAD 1: Cómo las familias pueden apoyar la autodeterminación.	45 min.
ACTIVIDAD 2: Auto-registro de oportunidades para la autodeterminación.	15 min.
TOTAL	3h.

### OBSERVACIONES

En la Introducción de este módulo se incluyen conceptos -estilos educativos y técnicas de entrenamiento-, que NO se exponen en las transparencias. El facilitador puede optar por hacerlo si lo considera interesante.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo, vamos a analizar el papel que tiene la familia en el desarrollo de las habilidades sociales y competencias personales de los hijos. Concretando algunas estrategias que pueden resultar útiles para su función de apoyo en el entrenamiento para la autodeterminación.



## INTRODUCCIÓN

*Una familia incluye a las personas que se consideran como parte de la misma, ya estén relacionadas con ella por lazos de sangre o matrimonio, o no, y que se apoyan y se preocupan por los demás de forma habitual (Poston, y cols.).*

La familia es un sistema de elementos en interacción, es decir, un grupo donde sus miembros se relacionan y mantienen una organización. Los cambios que afecten a uno de los miembros influirán en los demás.

En ocasiones, la familia ha sido vista como quien interpreta y excluye a la persona con discapacidad, como quien decide qué es lo mejor para ella y toma decisiones por ella. **En este material entendemos que la persona con discapacidad (joven o adulta) es un miembro más de su familia, que participa activamente de todas las actividades. Así, cuando hablemos de familia o de miembros de la familia, incluimos a la persona con discapacidad.**

De la misma manera, siguiendo la filosofía del *empowerment* asumimos que todas las familias -así como las personas-, tienen FORTALEZAS y CAPACIDADES; y la capacidad de ser más competentes, reforzando los puntos fuertes y corrigiendo las debilidades. Así, hablamos bajo una perspectiva positiva de la familia, lejos de las corrientes teóricas que se centran en la patología o en los problemas de las familias.

## FUNCIONES DE LA FAMILIA

Son muchas las funciones o tareas que debe cumplir el grupo familiar. Algunas de ellas son:

- **Potenciar la socialización.** Es reconocida como la función esencial de la familia. Los padres intentan inculcar en sus hijos/as un conjunto de valores y normas culturales que formen su conducta social. Esta transmisión puede hacerse de forma intencionada o latente (a través del modelo de los padres/madres y el estilo de vida familiar sin que haya intención definida). Como veremos en el Módulo 4, transmitir valores es casi inevitable.
- **Proporcionar lo necesario** para que el niño/a adquiera un estado de bienestar a nivel físico y mental, sentando así las bases de su estabilización emocional como persona adulta. Si hay una función intransferible de la familia, ésta sería la educación afectiva del niño que tanto influye en la configuración de su personalidad.
- **Preparar a las personas para una actuación libre y autónoma, pero responsable.** Esto no es incompatible con la existencia de un modelo de autoridad en la familia, aunque en el desarrollo de los hijos/as como individuos independientes habrá etapas de equilibrio y etapas de crisis con respecto a esa autoridad, pero las crisis son necesarias para que se produzcan cambios (para educar es necesario que los padres tengan poder).

Esta función debe existir para favorecer la necesidad de individualidad y autonomía de las personas, pero también debe haber normas para facilitar la interdependencia y la vida en comunidad.

Este apartado es especialmente importante para las familias con hijos con discapacidad intelectual que, con buena voluntad, pueden caer en la trampa de la sobreprotección.

La familia puede compartir sus funciones con otros agentes: profesionales, servicios especializa-

dos, grupo de amigos, etc., pero no debe delegar en ellos esas funciones, sino que debe equilibrar la influencia que estos grupos puedan tener en los hijos.

Cada familia tiene su estilo, y éste viene dado por sus **costumbres** y su **organización**. Detrás de cada costumbre siempre encontramos una serie de actitudes, normas y valores ante la vida y ante los demás (relaciones). A través de las costumbres el niño interioriza (vivirá como propios) esos valores y actitudes con mayor facilidad y convencimiento que a través de charlas o regañinas.

En lo que se refiere a la **organización familiar**, para analizarla tendríamos que fijarnos en:

- Quién toma las decisiones.
- Qué normas tiene y de quién parten.
- Cómo se reparten las tareas.
- Cómo se potencia el desarrollo físico, psicológico y social.
- El tipo de educación que se les da a los hijos y cómo se hace, etc.

La **comunicación** es otro aspecto fundamental en la familia. Para que las interacciones que se establezcan sean equilibradas y favorezcan las relaciones entre los miembros, la comunicación debe ser **bidireccional**, por ejemplo, de padres a hijos y de hijos a padres, es decir, ambos deben poder expresarse y ser escuchados. **Esta escucha debe ser activa**.

## ESTILOS EDUCATIVOS

La utilización que hagamos de las circunstancias del entorno familiar dará lugar a diferentes estilos educativos.

Existen muchos estilos o prácticas educativas, aunque debemos tener en cuenta que no siempre aparecerán en la realidad tal y como los describimos:

### a) Modelo Represivo o Coercitivo

- Está basado en la autoridad incuestionable de los padres.
- No se razonan las normas.
- Se producen más castigos que refuerzos o alabanzas.
- Los padres prestan poco apoyo y se muestran poco afectuosos con los hijos.
- La comunicación es unidireccional (de los padres a los hijos, pero no a la inversa).
- Puede provocar el desafío a las reglas por parte de los más jóvenes o el alejamiento del grupo familiar.

### b) Modelo Sobreprotector

- Intentan controlar las vidas de los hijos a través del afecto. Se preocupan por ellos y les apoyan, pero les permiten cualquier cosa con tal de controlarlos.

- Dificulta la autonomía de los hijos.
- Se protege a los hijos de las consecuencias de sus propios actos.
- Existen límites, pero son difusos.

### c) Modelo Permisivo

- Los padres abandonan el papel educativo.
- Los padres no se implican afectivamente.
- Los padres no piden cambios en el comportamiento de los hijos, pero están descontentos con él.

### d) Modelo Fortalecedor

- Se razonan las normas. El control es firme pero no rígido.
- Límites claros pero flexibles.
- Toda la familia tiene derechos y deberes.

Las familias con hijos con discapacidad intelectual siguen estos modelos educativos. Pero cabe reflexionar sobre si aplican el mismo modelo a sus hijos con discapacidad y a los que no la tienen (hermanos).

## LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL DESARROLLO

Un logro esencial del desarrollo de las personas es la habilidad para iniciar y mantener unas relaciones sociales positivas con los demás.

Las personas que no tienen comportamientos sociales apropiados pueden llegar a estar aisladas, sin amigos, pueden ser rechazadas por los demás. Nuestro objetivo como padres y madres es que nuestros hijos adquieran una buena adaptación personal y sobre todo social.

### Entrenamiento en habilidades sociales y autonomía personal en las actividades de la vida diaria

Para el desarrollo personal de nuestros hijos/as, los padres y madres jugamos un papel fundamental. Podemos ayudarles a que sean y se sientan más capaces en sus relaciones con los demás y a que puedan hacer las actividades de la vida diaria por sí mismos, de forma autónoma.

Cuando los padres y madres queremos entrenar a nuestros/as hijos/as en estas habilidades o capacidades para que mejoren, conviene que tengamos claro y pongamos en práctica las respuestas a estas preguntas:

- a) ¿Qué habilidades podemos ayudar a que aprendan nuestros/as hijos/as?
- b) ¿Cómo se entrena a nuestros/as hijos/as en esas habilidades?
- c) ¿Cuándo y dónde es oportuno realizar el entrenamiento?

## A) ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES PODEMOS AYUDAR A QUE APRENDAN NUESTROS/AS HIJOS/AS?

Las habilidades sociales se manifiestan o se muestran a través de un variado y gran número de conductas que realizamos en las situaciones de interacción social, es decir, cuando hay que relacionarse con otra/s persona/s.

A modo de ejemplo, este es un listado de 50 habilidades sociales:

<p><b><i>I. Primeras habilidades sociales</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar</li> <li>2. Iniciar una conversación</li> <li>3. Mantener una conversación</li> <li>4. Formular una pregunta</li> <li>5. Dar las “gracias”</li> <li>6. Presentarse</li> <li>7. Presentar a otras personas</li> <li>8. Hacer un cumplido</li> </ol>
<p><b><i>II. Habilidades sociales avanzadas</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir ayuda</li> <li>2. Participar</li> <li>3. Dar instrucciones</li> <li>4. Seguir instrucciones</li> <li>5. Disculparse</li> <li>6. Convencer a los demás</li> </ol>
<p><b><i>III. Habilidades relacionadas con los sentimientos</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los propios sentimientos</li> <li>2. Expresar sentimientos</li> <li>3. Comprender los sentimientos de los demás</li> <li>4. Enfrentarse con el enfado del otro</li> <li>5. Expresar afecto</li> <li>6. Resolver el miedo</li> <li>7. Autorrecompensarse</li> </ol>
<p><b><i>IV. Habilidades alternativas a la agresión</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedir permiso</li> <li>2. Compartir algo</li> <li>3. Ayudar a los demás</li> <li>4. Negociar</li> <li>5. Emplear el autocontrol</li> <li>6. Defender los propios derechos</li> <li>7. Responder a las bromas</li> <li>8. Evitar los problemas con los demás</li> <li>9. No entrar en peleas</li> </ol>
<p><b><i>V. Habilidades para hacer frente al estrés</i></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formular una queja</li> <li>2. Responder a una queja</li> <li>3. Demostrar deportividad después de un juego</li> <li>4. Resolver la vergüenza</li> <li>5. Arreglárselas cuando le dejan de lado</li> <li>6. Defender a un amigo</li> <li>7. Responder a la persuasión</li> <li>8. Responder al fracaso</li> <li>9. Enfrentarse a una acusación</li> <li>10. Prepararse para una conversación difícil</li> <li>11. Hacer frente a las presiones del grupo</li> </ol>

<p><b>VI. Habilidades de planificación</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar iniciativas</li> <li>2. Discernir sobre la causa de un problema</li> <li>3. Establecer un objetivo</li> <li>4. Determinar las propias habilidades</li> <li>5. Recoger información</li> <li>6. Resolver los problemas según su importancia</li> <li>7. Tomar una decisión</li> <li>8. Concentrarse en una tarea</li> </ol>
--	---

En relación con la autodeterminación, algunas competencias son más útiles que otras para ayudar a las personas a vivir vidas independientes y agradables: son las que les ayudan a funcionar en los lugares en los que viven, trabajan y se relacionan, son **COMPETENCIAS O HABILIDADES FUNCIONALES**.

Cuando tenemos que decidir qué competencias trabajar con nuestros hijos, podemos seguir varias pautas que nos ayuden a elegir las más importantes. Además de estas pautas, debemos considerar también los puntos fuertes, necesidades, situación actual de vida y sueños de futuro de la propia persona a nivel individual:

- **Una competencia funcional es una actividad que alguien más debería hacer por y para la persona si ella no pudiera hacer la actividad.** Lo habitual es que, cuanto más control tenemos sobre cómo vivimos, más disfrutamos de nuestras vidas. Una clave para controlar cómo vivimos es ser capaz de hacer tantas actividades necesarias para la vida diaria como sea posible sin tener que depender del apoyo de otros.
- **Cuanto más a menudo se necesite una habilidad, más útil es enseñarla.** Saludar a otras personas diciendo “hola” es una habilidad funcional a enseñar porque es necesaria varias veces al día. Quizás podamos ayudar a la persona a coger un taxi. Sin embargo, si sólo usa el taxi unas pocas veces al año, es menos útil que otras competencias que la persona necesita con frecuencia diaria o semanal.
- **Las competencias para tomar parte en actividades apropiadas a la edad son en general más funcionales que las competencias para tomar parte en actividades no apropiadas a la edad.** Las personas con discapacidad tienen más posibilidades de ser aceptadas en la comunidad si se comportan como sus iguales sin discapacidad.
- **Las competencias que permiten a la persona conseguir algo que desea o evitar algo no deseado sin problemas de conducta, son útiles.** Algunas personas desarrollan ciertos problemas de conducta como forma de conseguir algo que desean o para evitar algo no deseado.

## **B) ¿CÓMO SE ENTRENA A NUESTROS/AS HIJOS/AS EN LAS HABILIDADES SOCIALES?**

Para la enseñanza de las habilidades sociales hay unos procedimientos o técnicas que son útiles. Entre ellas destacamos las siguientes:

- a) Instrucción verbal y modelado.
- b) La práctica oportuna.

- c) Refuerzos y recompensas.
- d) Diálogo.

### **a) Instrucción verbal y modelado**

Una persona (puede ser la madre, el padre, hermanos, familiares, amigos, y/o vecinos) sirve al hijo/a de modelo, utilizando una habilidad social para que pueda observar cómo se lleva a cabo. Mientras hace de modelo va explicando lo que va haciendo -apoyo- para que el hijo/a lo pueda entender bien.

#### ***Aprendemos una habilidad social determinada cuando podemos observar cómo la realizan otras personas que son importantes para nosotros.***

En estas situaciones, los padres y las madres actuamos como modelos a imitar por nuestros/as hijos/as.

### **b) La práctica oportuna**

Una práctica se llama oportuna cuando la hacemos en las situaciones naturales que suceden en la vida diaria de la familia. También puede hacerse de forma "artificial", como si hiciésemos teatro. Los padres y madres pueden provocar o crear una situación inventada para que la persona pueda ensayar esas habilidades fuera de contexto.

La práctica es lo que nos permite que la conducta se convierta en un hábito. Cuando nos habituamos a practicar habilidades sociales adecuadas y eficaces, tienden a salirnos más espontáneamente en las situaciones que lo necesitan.

### **c) Refuerzos y recompensas**

La conducta que va seguida de una recompensa tiende a repetirse y ocurrirá con mayor frecuencia en el futuro. Mientras que si no va seguida de refuerzo, la conducta tiende a desaparecer. Es importante saber reforzar las pequeñas mejorías que veamos e ir recompensando cada logro y cada esfuerzo por conseguirlo.

Las recompensas pueden ser de diferentes tipos: materiales, actividades y sociales.

- Las recompensas materiales (regalos, golosinas, dinero) deben usarse en contadas ocasiones.
- Las actividades son recompensas cuando se realizan por haber practicado oportunamente alguna habilidad.
- Las recompensas sociales son las muestras de interés, atención y estima que realizamos por medio de frases (alabanzas, elogios y aprobación), gestos (sonrisas, asentimiento con la cabeza) y contacto físico (caricias, besos, abrazos, cosquillas). Estas recompensas sociales son las más poderosas para reforzar el aprendizaje de las habilidades sociales.

Para que las recompensas que usemos sean eficaces, es conveniente que:

- Demos la recompensa inmediatamente después de poner en práctica la habilidad.
- Recompensem a nuestro/a hijo/a cada vez que ponga en práctica la habilidad en la que le estemos entrenando, sobre todo al principio.

- Usemos las recompensas que sean eficaces para nuestro/a hijo/a, utilizando las que sean realmente de su agrado a pesar de que para nosotros u otras personas pudiera no ser una recompensa.
- Informar y explicar claramente por qué se le da un refuerzo.

En el caso del entrenamiento para la autodeterminación el resultado o CONSECUENCIAS del uso de las competencias, hace que la persona se sienta MOTIVADA a utilizarlas en el futuro. A continuación vamos a hablar de algunos tipos de consecuencias que funcionan como refuerzo:

- **Consecuencias naturales**

Cuando la persona utiliza una competencia nueva o recién adquirida, la consecuencia más poderosa es aquella que naturalmente resulta útil, es decir, le sirve para alcanzar el resultado deseado (conseguir algo que le gusta o acabar con algo que le disgusta). Por ejemplo, decir “*por favor, ayúdame*” debería tener como resultado que alguien ayude a la persona en la actividad que está realizando (atarse los cordones, indicarle el camino correcto para ir a casa); si la persona indica “*no me gusta que me chilles*”, el resultado debería ser que otros le hablen sin gritar.

**Permitir los errores** es parte de la experiencia, siempre que estos no sean tan negativos como para poner en riesgo la integridad o seguridad de la persona u otros a su alrededor. Ayudarle a experimentar las consecuencias de su elección puede ser una consecuencia planificada que debemos considerar en la medida que favorezca la experiencia. Sin embargo, es preciso ser cuidadosos dado que puede implicar la ocurrencia de cosas desagradables para la persona.

- **Retroalimentación**

Consiste en decirle a la persona exactamente cómo ha respondido o cómo ha representado el papel asignado.

La retroalimentación debe ser:

- **Positiva:** implica proporcionarle información sobre qué y cómo ha hecho correctamente, con precisión (“has avisado al monitor,.. te has acercado a él sin gritar”, “le has mirado a los ojos...”).
- **Oportuna** ante las respuestas, tanto en situación real como en otras situaciones de práctica adicional, refuerce y/o retroalimente positivamente a la persona sobre lo que ha dicho o hecho correctamente. Por ejemplo: “Muy bien, el primer paso consiste en llamar la atención de forma educada”.
- **Orientada al presente y al futuro:** Dele información sobre qué ha hecho bien y sobre lo que debe mejorar, dándole el modelo de cómo hacerlo correctamente y pidiéndole que vuelva a repetirlo otra vez. Lleve a cabo este proceso las veces necesarias hasta que la persona lo haga correctamente. Incluso se puede preguntar a la persona o a otros compañeros presentes sugerencias después de haber dado retroalimentación, por ejemplo: “¿qué es lo que sugieres para mejorar?, ¿cómo lo podrías hacer mejor la próxima vez?”. Para ello, puede ser conveniente volverle a mostrar los pasos y repetir la enseñanza.

#### d) Diálogo

Se trata de dialogar sobre la habilidad social en la que se está trabajando. Es importante debatir sobre las ventajas que tiene utilizar la habilidad social y sobre los inconvenientes y consecuen-

cias de no usarla en las situaciones oportunas. Se puede aprovechar para dialogar algún rato tranquilo.

### C) ¿CUÁNDO Y DÓNDE ES OPORTUNO REALIZAR EL ENTRENAMIENTO?

Para realizar el entrenamiento en habilidades sociales es bueno fijar un tiempo para hacerlo. Es más conveniente hacerlo en ratitos cortos (diez minutos) cada día que sólo una vez a la semana, aunque sea un gran rato. Lo mejor es aprovechar la **situación natural** que surja de forma espontánea para practicar las diferentes habilidades sociales.

El sitio para realizar el entrenamiento puede y conviene que sea cualquier lugar en el que se presente la oportunidad de relacionarnos con otras personas.

Recuerde que las habilidades sociales se pueden perder:

- Cuando nos aislamos y no nos relacionamos con los demás.
- Cuando aparecen problemas afectivos o emocionales que obstaculizan las relaciones sociales.
- Cuando no las practicamos.

Recuerde que la **oportunidad** de usar determinadas competencias está estrechamente relacionada con la EXPERIENCIA. La ausencia de oportunidades para hacer elecciones, tomar decisiones, defenderse por sí mismo, conocerse o resolver problemas, etc., nos impide que desarrollemos las competencias necesarias para hacerlo mejor en el futuro.

*Piense en el caso de las elecciones, por ejemplo, en cómo ha empezado usted el día y en las elecciones que ha hecho (aunque muchas sean elecciones inconscientes).*

Piense ahora en las limitaciones impuestas a sus elecciones. Si vive con otras personas puede elegir levantarse cuando la ducha está libre. Si no tiene calefacción en casa, quizás elija ponerse la bata. ¿Son estas limitaciones resultado de tener una discapacidad? ¿Cómo se pueden disminuir estas limitaciones? Disminuir las limitaciones incrementa en gran medida el número de elecciones que una persona puede hacer. Este incremento en elecciones permite a la persona tener más experiencia en ello y progresivamente elegir mejor.

El contexto social para hacer elecciones, tomar decisiones, defenderse a sí mismo, plantearse objetivos, resolver problemas, o ser más independiente es un reto para las familias y los servicios que apoyan a personas con discapacidad: **les podremos ayudar en la medida que les demos información y les ayudemos a obtener experiencia.**

Las personas aprendemos mejor en los **entornos naturales o reales**. La mejor situación para enseñar a una persona una competencia es el ENTORNO en el que va a necesitarla, pero también es verdad que a veces necesitaremos asegurar la suficiente práctica y repetición para que se produzca el aprendizaje y eso sólo lo podremos hacer utilizando entornos y materiales lo más parecidos posibles a las situaciones reales para dotarles de la suficiente experiencia positiva que les ayude a usarlas con éxito en el futuro.

**Recuerde, hay muchos momentos reales durante el día para practicar las competencias.**



# ACTIVIDAD 1

## DEBATE SOBRE ESTRATEGIAS CONCRETAS PARA LA AUTODETERMINACIÓN

Vamos a facilitar el debate sobre qué podemos hacer las familias para apoyar la autodeterminación.

### MATERIAL NECESARIO:

ANEXO 2.1. Cómo los padres pueden apoyar la autodeterminación.

Lápices o bolígrafos.

Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** Entrega una copia del ANEXO 2.1. Cómo las familias pueden apoyar la autodeterminación, que les puede servir de inspiración. Después de la lectura individual, podemos iniciar el debate en pequeños grupos. El objetivo de la discusión es que cada grupo proponga un mínimo de 3 estrategias concretas que se puedan desarrollar en casa.

El facilitador apunta los resultados en la pizarra.

### TIEMPO ESTIMADO

Lectura individual:	10 min.
Debate en pequeños grupos:	20 min.
Puesta en común	15 min.

## ACTIVIDAD 2

### AUTO-REGISTRO DE OPORTUNIDADES PARA LA AUTODETERMINACIÓN

Ésta es una propuesta para observar qué oportunidades reales tiene nuestro hijo con discapacidad para practicar habilidades relacionadas con la autodeterminación, y qué dificultades nos plantea a nosotros/as como madres/padres.

El registro está solamente relacionado con el ENTORNO FAMILIAR, es decir, en lo que ocurre en casa o bien en las actividades que compartimos como familia: ir al cine, a un restaurante..., lo que no vemos, no lo tenemos en cuenta.

Es importante que si ponemos estos “deberes” a los asistentes, no olvidemos revisarlos al inicio de la próxima sesión.

**DESARROLLO:** El facilitador reparte a los padres/familiares el ANEXO 2.2. Auto-registro de oportunidades para la autodeterminación, para que lo completen durante el tiempo que haya entre sesión y sesión. Anima a los participantes a que lo hagan diciendo que no se trata de un examen, sino de ayudarles a ver lo que realmente ocurre en casa.

#### TIEMPO ESTIMADO

Tiempo estimado para la presentación:

15 min.



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 3 para que la lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana completen el ANEXO 2.2. (auto-registro).



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

### Documentos:

EDUCAR EN AUTODETERMINACIÓN: PROFESORES Y PADRES COMO PRINCIPALES AGENTES EDUCATIVOS. Feli Peralta. Universidad de Navarra.

¿QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN? Elena Herrera, Siglo Cero, Vol. 37 (4), núm. 220, 2006.

SOBREPROTECCIÓN Y AUTODEFENSA. Rosa Pérez Gil, Jornadas de Familias FEAPS Murcia, 1998.

### Transparencias (PowerPoint):

- Autodeterminación y Ciclo Vital. FEAPS
- Cuento del Pajarito (Quino)

## ANEXO 2.1. CÓMO LOS PADRES PUEDEN APOYAR LA AUTODETERMINACIÓN<sup>1</sup>

La mayoría de la gente estaría de acuerdo en que la autodeterminación se inicia en casa -esto es así para todos los niños-. Los padres suelen dar más responsabilidades a los niños y jóvenes a medida que éstos desarrollan las habilidades necesarias para manejar nuevas demandas. Cuándo y cómo ocurre esto es diferente para cada familia, pero el objetivo es el mismo: crear las bases para que sean adultos independientes.

Para los niños con discapacidad éste suele ser un proceso muy diferente. Mientras que los padres pueden estar enfocados hacia los mismos objetivos, a menudo protegen más a sus hijos de cometer “errores” que otros niños cometen para aprender lecciones importantes que les permiten asumir más responsabilidades. Esta actitud, aunque es reconfortante para los padres, puede costar valiosas experiencias a sus hijos.

Para contrarrestar esto, los padres deberían ser animados a aprovechar su excelente posición para fomentar la autodeterminación fuera de los servicios que atienden a la persona con discapacidad. Las buenas prácticas incluyen la colaboración con los profesionales de los servicios y la comunidad para asegurar la coherencia del conjunto de experiencias.

A continuación se presentan algunas sugerencias para que los padres ayuden a sus hijos a ser autodeterminados:

- Camine por la cuerda floja entre la protección y la independencia. Permita que su hijo o hija explore su mundo.
- Si bien existen límites para esto, todos los padres tienen que “dejar ir”, y esto nunca es fácil.
- Hable con su hijo sobre su discapacidad y sus necesidades.
- Incluya a su hijo en las conversaciones con otras personas en las que se traten temas que le afectan.
- Proporcione oportunidades para que haga planes y tome decisiones sobre las rutinas en el hogar.
- Incluya a su hijo en los debates y la toma de decisiones dentro de la familia.
- Las personas autodeterminadas deben estar informadas y bien organizadas para ser eficaces. Ayude a su hijo a organizarse y a estar preparado para las reuniones y otras actividades que impliquen la toma de decisiones.
- Valorarse y tener confianza en sí mismo son factores críticos en el desarrollo de la autodeterminación. Tenga claro cuál es el modelo de autoestima positiva para su hijo. Ayúdele a sentirse bien con lo que le va bien.
- Proporcione oportunidades para que su hijo mantenga contacto con los adultos con discapacidad como una forma de aprender de las experiencias de los demás.
- Un signo de que alguien es un eficaz defensor de sí mismo es cuando él o ella demuestra la capacidad de influir positivamente en otros. Anime a su hijo a que hable de sí mismo a los demás.
- Ayude a su hijo a establecer metas y evaluar los resultados en los progresos en la consecución de estos objetivos.

<sup>1</sup> HOW PARENTS CAN SUPPORT SELF-DETERMINATION - <http://www.selfdeterminationak.org/parents.html>

## **ANEXO 2.2. AUTO-REGISTRO DE OPORTUNIDADES PARA LA AUTODETERMINACIÓN**

Durante el tiempo que pase entre sesión y sesión de esta formación registra aquí de manera breve:

¿QUÉ OPORTUNIDADES HA TENIDO TU HIJO/A CON DISCAPACIDAD PARA ESCOGER? Describe brevemente qué escogió, en qué situación (lo justo para que te acuerdes). No es necesario que lo repitas, en todo caso, apunta el número de veces en que ocurrió lo mismo, *por ejemplo: escoge el desayuno, o la ropa que se pone cada día.*

1) .....

.....

.....

2) .....

.....

.....

3) .....

.....

.....

¿QUÉ OPORTUNIDADES NUEVAS LE HABÉIS PLANTEADO EN CASA PARA ESCOGER? Describe sólo aquellas situaciones novedosas, las que has aprendido en el curso.

1) .....

.....

.....

2) .....

.....

.....

3) .....

.....

.....

¿QUÉ PROBLEMAS TE HAN SURGIDO A TI ANTE ESTAS OPORTUNIDADES? Sé sincero: se trata de que analices las dudas o problemas que se te plantean cuando tú ofreces estas oportunidades -sobre todo las nuevas-. *Por ejemplo: el rato que estuvo mi hijo/a fuera de casa lo pasé fatal y le llamé por el móvil un montón de veces. En realidad, no confío en sus capacidades.*

1) .....

.....

.....

2) .....

.....

.....

3) .....

.....

.....

# FORMAC

## MÓDULO 3. CONOCERSE MEJOR

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Destacar la importancia que tiene reconocer las propias emociones y sentimientos.
- Conocer lo que significa autocontrol.
- Reflexionar acerca del autoconcepto y la empatía.

### MATERIALES

3.1. Transparencias del Módulo 3.

3.1. Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 5: Conocernos mejor.

3.2. Anexo 3.1. Escala de autoestima de Rosenberg.

### DURACIÓN

---

Revisión de las tareas	30 min.
------------------------	---------

---

Presentación del módulo (transparencias) Incluye dinámica	60 min.
--	---------

---

ACTIVIDAD 1: Reconociendo sentimientos	30 min.
--	---------

---

ACTIVIDAD 2: Qué bien me siento cuando pienso en...	30 min.
---	---------

---

Materiales de autodeterminación FEAPS.

---

Fichas Unidad 5: Conocernos mejor.	2 h. 30 min.
------------------------------------	--------------

---

TOTAL	3 horas
-------	---------

---

### OBSERVACIONES

Es interesante revisar los Materiales de Autodeterminación FEAPS: Fichas Unidad 5: Conocernos mejor. Podemos valorar si utilizar este material en vez de las transparencias. Incluye ejemplos y vídeos con situaciones.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo, vamos a hablar acerca de las emociones. Y a describir brevemente lo que es empatía, autoconcepto y autoestima: tres aspectos muy importantes de la autodeterminación.

## INTRODUCCIÓN

*“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”*

William Shakespeare

*“Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo es sabiduría”*

Albert Einstein

*“La clave para gestionar a otros de manera efectiva es manejarse uno mismo primero. Cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza”*

Weisinger

Según Daniel Goleman<sup>1</sup> tres de los principales componentes de la inteligencia emocional son:

\* **Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo):** Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras cualidades y nuestros puntos débiles.

\* **Autocontrol emocional (o autorregulación) :** El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos, pero si siempre nos dejásemos llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable y luego pidiendo perdón por ello.

\* **Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):** Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no-verbales. Reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede manifestar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. Reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

Si no logramos conocernos bien a nosotros mismos, a ser conscientes de cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, aprendemos a identificar nuestros estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en nuestro comportamiento, difícilmente podremos controlar nuestras reacciones y utilizarlas productivamente. Tampoco podremos comprender bien el comportamiento de quienes nos rodean, identificar sus sentimientos y emociones, ni podremos actuar con efectividad en nuestras relaciones.

### **Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás.**

Es necesario distinguir entre *conocer* las propias emociones y *controlarlas*. Cuando percibimos que tenemos emociones negativas, tendemos a actuar para cambiarlas. Es decir, la toma de con-

---

<sup>1</sup> INTELIGENCIA EMOCIONAL. Daniel Goleman. Ed. Kairós.



ciencia y el manejo de las emociones son dos caras de la misma moneda. Reconocer que uno está de mal humor es el primer paso para intentar cambiarlo. Sin embargo, hay que dar el paso siguiente para cambiarlo realmente.

Por más que parezca sencillo, es importante poder poner nombre a nuestras emociones, de no ser así, nos será difícil tener conciencia de ellas y, por consiguiente, será imposible controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional. Esto se consigue, en casa, simplemente cuando todos los miembros de la familia hablan de cómo se sienten *"hoy estoy cansado"*, *"me siento algo triste"*, *"estoy contenta"*...

El control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento; esto es lo que conocemos como **autocontrol**.

Los sentimientos no aparecen de repente, habitualmente, suele haber algo que los desencadena.

### **Lo que sentimos se ve afectado por lo que hacemos y lo que pensamos.**

En lugares diferentes experimentamos sentimientos diferentes: conduciendo en la ciudad podemos sentirnos ansiosos, en casa podemos sentirnos relajados... Asimismo, cuando realizamos diferentes actividades también podemos sentir diferentes emociones: viendo la TV podemos sentirnos calmados, en una fiesta donde no conocemos a nadie podemos sentirnos ansiosos...

Incluso con diferentes personas nos sentimos de forma diferente: con nuestro hijo adolescente nos podemos sentir enfadados, con nuestra pareja nos podemos sentir relajados...

Nuestra forma de pensar genera sentimientos: si pienso que no tengo amigos, me sentiré triste, si pienso que no le gusto a nadie me sentiré preocupado, si pienso que hice bien algún trabajo me sentiré satisfecho.

Si combinamos todo lo anterior, veremos que existe un patrón:

LO QUE HACEMOS	CÓMO NOS SENTIMOS	LO QUE PENSAMOS
Quedarme solo en casa	Triste	No tengo amigos
Salir con mi amigo	Contento	Siempre lo paso bien

Una vez sabemos dónde, con quién y cómo nos sentimos bien o mal, tratamos de hacer cosas o de ir a lugares o con personas que nos hacen sentir bien, y tratamos de evitar cosas y lugares que nos hacen sentir mal.

Pero a veces, nuestros sentimientos nos dominan y nos impiden hacer o nos limitan a la hora de hacer lo que verdaderamente queremos hacer. Por ejemplo, tal vez queramos llamar a algún amigo, pero dado que estamos tan tristes, nos sentimos incapaces de hacerlo.

Así, en ocasiones, lo que sentimos nos está impidiendo hacer aquellas cosas que realmente queremos hacer. Aprender a controlar nuestros propios sentimientos nos ayudará a superar estas barreras. Para ello, existen diferentes técnicas<sup>2</sup>:

<sup>2</sup> EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR. Rafael Bisquerra. Ed. Praxis, Barcelona, 2002.

- Reestructuración cognitiva: consiste en cambiar los pensamientos negativos por otros positivos.
- Relajación.
- Ejercicio físico.
- Diversiones: leer, escuchar música...
- Placeres sensoriales: un baño caliente, una buena cena...
- Tener éxito: hacer algo que teníamos pendiente.
- Ayudar a los demás.
- Transcendencia: rezar.

Pero no todas las alternativas son apropiadas para manejar cualquier emoción negativa. Así, por ejemplo, la relajación es apropiada para la ansiedad, pero no para la depresión.

Disponer de un buen autocontrol emocional implica no perder el control con facilidad, no sufrir por las cosas que no ocurren y, en general, no anticipar acontecimientos.

### **Autocontrol emocional no es reprimir las emociones.**

## **EMPATÍA**

Otro de los elementos clave que forma parte de la inteligencia emocional es la **empatía**. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

Empatía es *“la habilidad para estar consciente de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”*. En otras palabras, ser empáticos es ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.

Se trata de una habilidad que facilita el desarrollo y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas, viene a ser algo así como nuestra *conciencia social*, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

Nuestras relaciones se basan no sólo en lo que se manifiesta verbalmente, sino que existen otros mecanismos llenos de significado a través de los que nos comunicamos: la postura, el tono de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio...

Una persona empática es una persona habilidosa en leer las situaciones, ajustándose a ellas conforme lo requieren. Es también alguien que cuenta con una buena capacidad de escucha, que sabe leer “pistas” no verbales; sabe cuando hablar y cuando no, lo que le facilita el camino para influenciar y regular de manera constructiva las emociones de los demás, beneficiando así sus relaciones interpersonales.

Ser empático no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición.

Hay personas que sufren de una especial falta de intuición ante los sentimientos de los demás. Por ejemplo, aquellos que hablan animadamente durante tiempo y tiempo, sin darse cuenta de que están resultando pesados, o que su interlocutor tiene prisa. O irrumpen sin consideración en las conversaciones de los demás, cambian de tema sin pensar en el interés de los otros, hacen bromas inoportunas, o se toman confianzas que molestan o causan desconcierto.

Lo más habitual es que a estas personas les falte *sensibilidad ante los sentimientos ajenos*.

## Enseñar empatía a nuestros hijos

En el aprendizaje emocional tienen un gran protagonismo los procesos de imitación, que pueden llegar a ser muy sutiles en la vida cotidiana.

Basta pensar, por ejemplo, en la facilidad con que se producen *transferencias de estado de ánimo* entre las personas (tanto la alegría como la tristeza, el buen o mal humor, la apacibilidad o el enfado, son estados de ánimo notablemente *contagiosos*). O en cómo se transmiten de padres a hijos. Son estilos emocionales que todos vamos aprendiendo de modo natural.

No hay que olvidar que la mayoría de las veces las personas captamos los mensajes emocionales de una forma casi inconsciente, y los registramos en nuestra memoria sin saber bien qué son, y respondemos a ellos sin apenas reflexión. Por ejemplo, ante determinada actitud de otra persona, reaccionamos con afecto y simpatía o, por el contrario, con recelo o desconfianza, y todo ello de modo casi automático, sin que sepamos explicar bien por qué. Todos estamos muy influidos por hábitos emocionales que en bastantes casos hemos ido aprendiendo sin apenas darnos cuenta, observando a quienes nos rodean.

El modelo es importante, pero no lo es todo. Además de presentar un modelo a los hijos (por ejemplo, de padres atentos a las necesidades de los demás), es preciso sensibilizarles frente a esos valores (hacerles descubrir esas necesidades en los demás y señalarles el atractivo de un estilo de vida basado en la generosidad).

El cariño potencia el aprendizaje, pero no puede sustituirlo. Y sin un poco de disciplina, difícilmente se pueden aprender la mayoría de las cosas que consideramos importantes en la vida. La disciplina y la autoridad son decisivas para educar, pues generan respeto y ganas de mejorar.

También es esencial la *sintonía* del niño con los padres y demás educadores:

- que haya un clima distendido, de buena comunicación;
- que en la familia sea fácil crear momentos de más intimidad, en los que puedan aflorar con confianza los sentimientos de cada uno y así ser compartidos y educados;
- que no haya un excesivo pudor a la hora de manifestar los propios sentimientos (por ejemplo, se han hecho numerosos estudios sobre el efecto positivo de manifestar el afecto a los niños mediante la mirada, un beso, una palmada, un abrazo, etc.);
- que haya facilidad para expresar a los demás con lealtad y cariño lo que nos ha disgustado de ellos, etc.

Cuando falta esa sintonía frente a algún tipo de sentimientos, estos no se fomentan, o incluso se dificultan o se desprestigian, cada uno tiende a no manifestarlos y, poco a poco, los sentirá cada vez menos: se van desdibujando y desaparecen poco a poco de su repertorio emocional.

La falta de capacidad para reconocer los sentimientos de los demás conduce a la torpeza en las relaciones humanas.

Si una persona advierte, por ejemplo, que está siendo dominada por sentimientos de envidia, o de egoísmo, o de resentimiento, lo que debe hacer es procurar *contener* esos sentimientos negativos, al tiempo que procura *estimular* los sentimientos positivos correspondientes. De esa manera, con el tiempo logrará que éstos acaben imponiéndose sobre aquéllos, y así irá transformando positivamente su propia vida emocional.

**Pero muchos sentimientos no son ni buenos ni malos en sí mismos, sino adecuados o inadecuados a la situación en que estamos.**

Por esa razón en muchas ocasiones es preciso esforzarse en *compartimentar* las emociones, es decir, procurar no seguir bajo su influencia cuando las circunstancias han cambiado y exigen en nosotros otra actitud.

Por ejemplo, podemos tener una situación en el trabajo que nos lleva a emplear nuestra autoridad de una manera que probablemente luego no es nada adecuada al llegar a casa. O quizá hemos tenido una conversación algo tensa, o una reunión difícil y salimos algo alterados, con o sin razón, pero..., quizá esa actitud o ese tono de voz o esa cara son rigurosamente inoportunos e inadecuados para la reunión o la conversación siguientes.

Por eso, la dificultad de trato de muchas personas no está en que les falte afabilidad o cordialidad, sino en que no saben *compartimentar*. Al permitir que sus frustraciones contaminen otras situaciones distintas de la causante originaria, hacen pagar por ellas a quienes no tienen nada que ver con el origen de sus males. Ese tipo de personas sufre con facilidad muchas decepciones, porque se ven arrastradas por sus estados de desánimo, crispación o euforia.

## AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es el concepto que tenemos de nosotros mismos. En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo intelectual:** son las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

### Factores que determinan el autoconcepto

- La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla como positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

- El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

## AUTOESTIMA

La calidad de vida personal está notablemente influenciada por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada individuo hace de sí mismo es lo que se conoce con el nombre de autoestima.

La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de “auto” que alude a la persona en sí y por sí misma, y “estima” que alude a la valoración, por lo tanto podemos definir la autoestima como la valoración que una persona hace de sí misma.

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

- 1) La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser: **autoconcepto**.
- 2) El segundo componente es un sentimiento: el aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad. Nos ayuda a seguir adelante con nuestros planes y proyectos:

- Porque hace crecer nuestra imagen interna.
- Nos da fuerza, mantiene la motivación ante fracasos y fallos.
- Nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos una autoestima positiva, mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una autoestima negativa. El proceso de mejora de la autoestima es un proceso de aprendizaje, en el que juegan un papel fundamental diversas claves, así como un trabajo continuo de crecimiento personal.

### Autoestima positiva

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida.

- Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal.
- Fomenta la capacidad de adquirir compromisos y por lo tanto de ser más responsables al no eludirlos por temor.
- Potencia la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.
- Fundamenta la autonomía personal, al aumentar la confianza en nosotros mismos, tenemos más capacidad de fijar nuestras propias metas.
- Nos permite establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivos y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.

Así, ya vemos como la autoestima es un factor fundamental para iniciar el aprendizaje de las habilidades necesarias para la autodeterminación.

### **Autoestima negativa**

Cuando la autoestima es negativa nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abordar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo óptima que pudiera ser.

Al faltarnos confianza personal, disminuye nuestra capacidad para enfrentarnos a los múltiples problemas y conflictos que se nos presentan en la vida.

La falta de confianza hace que evitemos los compromisos y por lo tanto abordemos nuevas responsabilidades, privándonos así de una mayor riqueza en nuestras experiencias vitales, o bien cuando afrontamos nuevos compromisos nos abruma las responsabilidades, siendo nuestro umbral de resistencia al conflicto más limitado.

No contribuye a fomentar nuestra creatividad, puesto que no confiamos en nuestras capacidades personales.

Al faltarnos autoconfianza, difícilmente nos fijamos metas y aspiraciones propias por lo que somos más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones.

Las relaciones que establecemos con otras personas no son de igualdad, dado que nuestra falta de confianza nos impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, adoptando muchas veces actitudes sumisas o bien agresivas.

Difícilmente, una persona con una baja autoestima podrá adquirir las habilidades necesarias para la autodeterminación.

La autoestima se va formando a lo largo de nuestra vida. El proceso de formación de la autoestima se inicia desde nuestras edades más tempranas y continúa a lo largo de la edad adulta.

En la formación de la autoestima influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que nos desarrollamos. Los modelos familiares se transmiten influyendo en su configuración no sólo la vinculación afectiva con el mundo adulto, sobre todo con el padre y la madre, sino también el mayor o menor aprecio que se hace de nuestro comportamiento y lo que se espera de nosotros por el hecho de ser mujeres u hombres.

Desde pequeños, interiorizamos una serie de creencias acerca de lo que se espera de nosotros, que vamos asumiendo y al llegar a la edad adulta tendemos a reafirmarlas.

# ACTIVIDAD 1

## RECONOCIENDO SENTIMIENTOS

Vamos a tratar de reconocer algún sentimiento, por ejemplo el enfado.

### MATERIAL NECESARIO:

Lápices o bolígrafos.

Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** individualmente, trata de responder las siguientes preguntas:

- ¿En qué situación te sientes enfadado? Intenta explicar ¿qué haces, con quién estás, qué piensas...?
- ¿Qué sucede cuando estás enfadado? Piensa en la última vez que te enfadaste: ¿cómo podía saber alguien que te viera desde fuera que tú estabas enfadado?
- ¿Qué cara pones? ¿Cómo lo demuestra tu cuerpo?
- ¿Cómo te comportas?

### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual 20 min.

Puesta en común 10 min.

## ACTIVIDAD 2

### QUÉ BIEN ME SIENTO CUANDO PIENSO EN...

Una forma de controlar el estrés es mediante el ejercicio de la relajación. Si somos capaces de relajarnos, podremos controlar nuestras emociones.

#### MATERIAL NECESARIO:

Papelógrafo.

**DESARROLLO:** pedimos a los participantes que se pongan cómodos y concentren la mente en la cosa que más les guste, en una situación muy placentera –cerrar los ojos puede ayudar-. Si su mente se distrae, es importante que la lleven de nuevo al sentimiento de bienestar, una y otra vez. Una vez han conseguido pensar en él durante unos minutos, es importante hacerles notar que pensar en ello les hace sentir bien, relajados y satisfechos.

A continuación, podemos poner en común el ejercicio a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo real has podido estar concentrado en ese momento?
- ¿En qué has concentrado tu mente para llegar a ese momento de bienestar?
- Describe tus sentimientos, cómo te has sentido y qué dificultades has encontrado a lo largo del ejercicio.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Relajación	15 min.
Puesta en común	15 min.





## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 4 para que lo lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana piensen acerca del autoconocimiento que sus hijos con discapacidad tienen sobre ellos mismos. Y qué nivel de autoestima manifiestan.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

### Documentos:

FICHAS UNIDAD 5: CONOCERNOS MEJOR. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> José Goñi y colbs. FEAPS, 2009.

INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOCONSCIENCIA EN ALUMNOS CON RETRASO MENTAL: PROPUESTA DE ACTIVIDADES. Feli Peralta, Belen Alquegui, Rita Arteta, María Landa e Isabel Santesteban. Siglo Cero, Vol. 35 (3), 2004.

TALLER AUTOCONCEPTO. III Encuentro Nacional de Personas de Apoyo. Programa de Grupos de Autogestores. FEAPS, 2005.

## ANEXO 3.1. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test es una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima. La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quiénes somos. Es la valoración que hacemos del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

**Instrucciones:** A continuación se muestra un test con 10 apartados. En cada pregunta has de elegir una sola respuesta. Tras realizar el test has de sumar los puntos que hay a la derecha de cada respuesta elegida. La suma final es el resultado que has obtenido en el test. Puedes verlo al final.

Intenta responder el test de forma sincera, es a ti mismo a quien ayudas con tu propia sinceridad.

### COMIENZA EL TEST:

#### 1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo    | 4 puntos |
| B. De acuerdo        | 3 puntos |
| C. En desacuerdo     | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto  |

#### 2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo    | 4 puntos |
| B. De acuerdo        | 3 puntos |
| C. En desacuerdo     | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto  |

#### 3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo    | 4 puntos |
| B. De acuerdo        | 3 puntos |
| C. En desacuerdo     | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto  |

#### 4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| A. Muy de acuerdo    | 4 puntos |
| B. De acuerdo        | 3 puntos |
| C. En desacuerdo     | 2 puntos |
| D. Muy en desacuerdo | 1 punto  |

**5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**9. A menudo creo que no soy una buena persona.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**SOLUCIONES AL TEST**

**Puntuación entre 0 y 25: Tu autoestima es baja.** Piensa que al sentirte de esta manera estás poniéndote trabas a ti mismo, lo que no te ayudará a conseguir tus metas. Intenta ver tu lado positivo y recuerda que el primer paso para que los demás te valoren es que tú encuentres atractiva tu forma de ser.

**Puntuación entre 26 y 29: Tu autoestima es normal. El resultado indica que tienes suficiente confianza en ti mismo.** Eso te permitirá afrontar la vida con cierto equilibrio, imprescindible para asumir las dificultades del camino. No cambies, sigue así.

**Puntuación entre 30 y 40: Tu autoestima es buena, incluso excesiva.** Crees plenamente en ti y en tu trabajo; esto te da bastante fuerza. Sin embargo, ten cuidado, quererte excesivamente a ti mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducirte a tener conflictos y ser rechazado. Intenta ser humilde de vez en cuando, haciendo un esfuerzo por ver la parte positiva de los demás sin sentir envidia, eso te ayudará a mejorar aún más para desarrollar mejor tus propias capacidades y las de la gente que te acompaña.

Recuerda que los resultados del test tienen un valor orientativo y no pueden reemplazar una valoración completa realizada por un psiquiatra o psicólogo en una entrevista clínica convencional. Si quieres tener una mayor certeza sobre el resultado, acude a tu psiquiatra/psicólogo de referencia.

# FORMAC

## MÓDULO 4. VALORES Y METAS PERSONALES

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Definir los conceptos de valores y metas.
- Identificar valores y metas personales.
- Descubrir en qué medida reproducimos valores familiares.
- Descubrir cómo y en qué medida, los valores y metas personales afectan a la autodeterminación.
- Conocer los valores o principios sobre los que se fundamenta la autodeterminación.

### MATERIALES

- 4.1. Transparencias del Módulo 4.
- 4.2. ANEXO 4.1. Cuestionario de valores personales
- 4.3. ANEXO 4.2. Definición de valores (para el facilitador)

### DURACIÓN

Revisión de las tareas sugeridas en la sesión anterior	30 min.
Presentación del módulo (transparencias)	30 min.
ACTIVIDAD 1: Definiendo valores	30 min.
ACTIVIDAD 2: Valores familiares	30 min.
ACTIVIDAD 3: Identificar valores personales	60 min.
TOTAL	3 horas

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo los asistentes identificarán sus valores y objetivos personales y familiares.

## INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

Definir lo que es un **VALOR** es realmente sencillo: **se trata de aquello que en realidad te importa.**

Los valores individuales determinan lo que un individuo identifica como importante, cuáles son las prioridades de una persona, cómo esta persona ve el mundo y a los demás y los objetivos que se establece un individuo. Todos tenemos valores.

Los valores son estados mentales y principios de acción. Por lo general son abstractos, como amor, libertad, salud, honestidad, respeto, lealtad, integridad, seguridad, amistad...

Aprendemos valores a partir de lo que nos enseñan y de lo que observamos cuando somos niños, y los vamos revisando a medida que crecemos según nuestra experiencia. Nuestros valores son parte de lo que somos.

Una **META u OBJETIVO PERSONAL<sup>2</sup>** es algo hacia lo que dirigimos nuestros esfuerzos. Los valores de una persona se forman a partir de lo que ésta identifica como digno de este esfuerzo. Todo objetivo está generado por uno o más valores.

El establecimiento de metas ayuda a las personas a definir qué es lo que esperan de la vida y a identificar cómo conseguirlo.

Los objetivos proporcionan un estándar con el que las personas pueden evaluar la eficacia de sus acciones y opciones. Los objetivos también sirven como fuente de motivación.

Se considera los valores como normas de conducta y actitudes según las cuales nos comportamos, que son coherentes con aquello que consideramos correcto y que dan forma a nuestra manera de ser y de sentir.

En familia la coherencia entre los valores que se quiere transmitir y la forma en que se actúa es fundamental; el ejemplo que den los padres y madres en su forma de relacionarse con los demás, de pedir las cosas, de repartir lo que les gusta, de renunciar a algo, de defender a alguien, etc., es lo más importante, porque será a partir de aquí -de lo que vean en casa-, que los hijos aprenden los mismos valores que a sus padres y madres les parecen importantes.

Por otro lado, no podemos olvidar asegurarnos de que los valores que tenemos son realmente lo mejor que podemos ofrecer a nuestros hijos.

Existen distintos tipos de valores:

**Valores familiares:** Hacen referencia a lo que la familia considera que está bien o mal. Tienen que ver con los valores personales de los padres, madres, abuelos...

**Valores personales:** Son aquellos que cada persona considera imprescindibles y sobre los cuales construye su vida y sus relaciones con los demás. Normalmente suelen ser una combinación de valores familiares y socio-culturales, además de los que cada uno va adquiriendo con el tiempo a través de sus vivencias personales.

**Valores socioculturales:** Son los valores que imperan en la sociedad en el momento en que

---

<sup>1</sup> Más información acerca de VALORES y METAS PERSONALES en: COACHING CON PNL. O'Connor, J. y Lages, A. Ed. Urano. Barcelona, 2005. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD. Lyubomirsky, S. Ed. Urano. Barcelona, 2008.

<sup>2</sup> Hablaremos más profundamente de los objetivos en el MÓDULO 5.

vivimos, van cambiando a lo largo de la historia y pueden coincidir o no con los valores familiares.

Los valores no se transmiten por arte de magia, ni se enseñan independientemente del resto de las cosas, sino a través de la cotidianidad, del ejemplo práctico, del comportamiento en el día a día. Por ello, es importante ser conscientes de nuestras actitudes como padres.

Es casi inevitable transmitir valores a nuestros hijos, lo hacemos a través de nuestras actitudes y comportamientos.

## LOS PRINCIPIOS DE LA AUTODETERMINACIÓN<sup>3</sup>

La autodeterminación se fundamenta en unos principios ideológicos que las familias deben compartir y apoyar. Señalamos aquí estos principios porque son los valores que se defienden cuando defendemos la autodeterminación, van implícitos en ella. Deberíamos revisar si son coherentes con nuestros valores personales:

**1. Libertad:** La capacidad de un individuo para:

- Hacer elecciones apropiadas basadas en sus preferencias personales.
- Participar en las decisiones que afectan directamente la calidad de su vida.
- Defenderse a sí mismo.
- Manejar sus actividades cotidianas.
- Tener objetivos personales.
- Crear planes de acción para conseguir sus objetivos.

*Las familias deben apoyar a las personas con discapacidad en el ejercicio de su libertad mediante el apoyo a sus preferencias y decisiones, así como en la gestión de su día a día, a tomar decisiones adecuadas, a establecer metas personales, y a defenderse a sí mismos.*

**2. Derechos:** las personas con discapacidad deben ser conscientes de sus derechos en virtud de la ley, y ser capaces de tomar decisiones y defenderse por sí mismos sobre la base de esos derechos.

*Las familias deben asegurarse de que sus familiares con discapacidad conocen sus derechos y deben ayudarles a entender estos derechos.*

**3. Autoridad:** Las personas con discapacidad deben ser capaces de expresar sus necesidades y preferencias de una manera clara y autorizada.

*Las familias deben apoyar la autoridad de cada persona con discapacidad para controlar todos los aspectos de su vida.*

**4. Responsabilidad:** las personas con discapacidad deben ser capaces de participar activamente en la solución de problemas a fin de que puedan obtener más fácilmente la responsabilidad de tomar sus decisiones y las consecuencias de esas opciones.

<sup>3</sup> SELF DETERMINATION RESOURCE WEB SITE: <http://www.selfdeterminationak.org>

*Las familias deben educar e involucrar a las personas con discapacidad en la solución de problemas, proporcionarles espacios para ayudarles a evaluar sus opciones y las consecuencias de estas decisiones.*

- 5. Respeto:** las elecciones de las personas con discapacidad y sus acciones deben demostrar un respeto fundamental ante todas las personas.

*Las familias deben demostrar un respeto fundamental por la libertad, los derechos, y la autoridad de sus hijos con discapacidad.*

- 6. Creatividad:** las personas con discapacidad deben ser capaces de resolver problemas con creatividad para alcanzar sus metas.

*Las familias deben apoyar la creatividad de sus hijos y alentarlos a conseguir metas y encontrar soluciones innovadoras para alcanzar sus objetivos.*

- 7. Interdependencia:** Las personas con discapacidad deben reconocer cuando necesitan ayuda, y sentirse cómodas al pedir ayuda a sus amigos, familiares y otras personas de la comunidad.

*Las familias deben ayudar a sus hijos a reconocer cuándo deben pedir ayuda y cómo hacerlo adecuadamente.*

## VALORES QUE APOYAN LA AUTODETERMINACIÓN<sup>4</sup>

Además de los principios que acabamos de destacar, hay otros valores que dan apoyo a la autodeterminación, que se desprenden de ella:

**Respeto** - La autodeterminación, por su naturaleza, reconoce que las personas con discapacidad son valiosas, capaces, personas que merecen ser tratadas con respeto. Respeto es más que cortesía, es reconocer el valor del individuo como persona, ver su fortaleza y su capacidad, reconocer que merece la misma consideración que cada uno de nosotros.

**Elección** - Es fundamental en la autodeterminación: muchas veces las personas con discapacidad tienen opciones muy limitadas, a menudo no pueden elegir en aspectos muy importantes de sus vidas: como dónde viven, con quién, cómo van a manejar su tiempo y su dinero, y a veces incluso lo que comen. En otras ocasiones, las selecciones son limitadas. Por ejemplo, pueden ser capaces de elegir cómo será su habitación, pero no si tendrán una. La verdadera opción es poder elegir entre la misma amplia variedad de estilos de vida, metas, y preferencias individuales que goza la mayoría de las personas.

**Posesión** - Posesión implica algo más que la toma de decisiones. Esto significa que la persona es la definitiva y total autoridad: su propio jefe. Si bien la mayoría de las personas se apoyan, en el proceso de toma de decisiones, en una red de apoyo, en la autodeterminación es la persona quien tiene la última palabra. Se le permite la propiedad o el control sobre su vida y los servicios que utiliza. Propiedad también significa que la persona acepta la responsabilidad de sus actos y decisiones, incluyendo el gasto de dinero público.

**Apoyo** - es una piedra angular para la autodeterminación. La mayoría de las personas tienen algún tipo de red de apoyo en sus vidas cuando deben tomar una decisión importante o dar un

---

<sup>4</sup> FACT SHEET: SUMMARY OF SELF-DETERMINATION. Michael Kennedy & Lori Lewin, Staff Associates.



paso adelante en sus vidas. Las personas con discapacidad no son diferentes. En la autodeterminación la persona selecciona e invita a cada uno de los miembros de su red de apoyo. Pueden ser miembros de la familia, amigos, personas de la comunidad, nadie que la persona no desee; en definitiva, personas con las que la persona con discapacidad tiene o desea construir una relación de confianza.

**Oportunidad** - Muchas personas con discapacidad han tenido pocas oportunidades de experimentar muchos aspectos de la vida. La autodeterminación amplía las oportunidades que fomenten y permitan a las personas explorar las posibilidades que están presentes en sus comunidades para tomar parte en eventos y actividades. Cuando alguien ha tenido una experiencia limitada puede ser difícil para los demás permitir que asuma riesgos. Sin embargo, la oportunidad también incluye la capacidad de asumir riesgos, cometer errores, y aprender de ellos.

# ACTIVIDAD 1

## DEFINIENDO VALORES

Antes de poder identificar valores y objetivos, debemos definir estos términos. El propósito de esta actividad es poder contestar la pregunta: “¿Qué es un valor?”

### MATERIAL NECESARIO:

- Papel, lápices y bolígrafos.
- Transparencias Módulo 4.

**DESARROLLO:** Introducimos el módulo con las transparencias, explicando que cada persona y cada familia tienen valores y objetivos que influyen en las prioridades y decisiones, y que son la base de las elecciones que hacemos.

Es importante identificar valores y objetivos a medida que debatimos cómo estos afectan la vida familiar, cómo la familia puede dar apoyo a las diferencias individuales de valores y metas y de cómo estos afectan a la autodeterminación.

Podemos empezar el debate preguntando:

- ¿Qué es un valor?
- ¿Qué ejemplos de valores podemos poner?

Ayuda a los participantes a identificar las diferencias entre VALORES (creencias) y cosas (tangibles) que se valoran. Si alguien apunta un ítem de alguna cosa que valora, pregúntale por qué motivo lo valora. Por ejemplo: el dinero es algo tangible, pero el valor asociado al dinero es que nos puede aportar seguridad, libertad...etc.

### PARA LA REFLEXIÓN:

¿Cómo puedes decir cuáles son los valores de una persona? ¿Cómo estos valores afectan a la autodeterminación de una persona?

### TIEMPO ESTIMADO:

Exposición de las transparencias	30 min.
Puesta en común: ¿Qué es un valor? Ejemplos	30 min.

## ACTIVIDAD 2

### VALORES FAMILIARES

Una vez que sabemos qué son los valores, podemos empezar a descubrir los valores familiares con más detalle.

El propósito de esta actividad es mostrar cómo algunos valores son compartidos y transmitidos a través de generaciones. Una forma muy fácil de reconocer lo que aprendimos de nuestra familia es a través de los refranes que nos repetían nuestros abuelos, padres... los que oíamos en casa

#### MATERIAL NECESARIO:

- Papel, lápices y bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** esta actividad se desarrolla como una "lluvia de ideas". Pregunta: *"¿qué refranes les repetían en casa? ¿Cuáles escucharon miles de veces y se les quedaron grabados en la mente?"*.

Por ejemplo:

- A quien madruga, Dios le ayuda.
- Más vale tarde que nunca.
- Dime con quién andas y te diré quién eres.
- No por mucho madrugar amanece más temprano.

Escríbelos en la pizarra. Discutid qué es lo que transmiten estos refranes. Si todavía son válidos o no. Es importante destacar cuáles de ellos transmitimos hoy en casa, a nuestros hijos.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común, debate:

30 min.

## ACTIVIDAD 3

### IDENTIFICAR VALORES PERSONALES

Ahora que los participantes ya reconocen los valores familiares, es hora de mirar directamente a los valores personales.

#### MATERIAL NECESARIO:

- Papel, lápices y bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.
- ANEXO 4.1. Cuestionario de valores personales.

**DESARROLLO:** Explica que esta actividad pretende ayudarles a descubrir sus valores personales.

Ofréceles el ANEXO 4.1. Cuestionario de valores personales, para que respondan de manera individual a las preguntas:

- *¿Qué es importante para ti?*
- *¿Qué es lo que más valoras?*

Después de marcar los valores con una cruz, deberán ordenarlos por orden de importancia.

Podéis poner en común los resultados obtenidos.

**Finalmente será importante ver si estos valores están en consonancia con los valores que se defienden en la autodeterminación.**

#### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	15 min
Puesta en común	15 min
Debate sobre la consonancia con los valores de la autodeterminación	30 min



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 5 para que lo lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana presten atención a los valores que transmiten en casa y los valores que tienen sus hijos con discapacidad. ¿Cuáles son?



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

### Documentos:

- CARTA DE DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE MADRID. FEAPS Madrid.
- CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Naciones Unidas.
- DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Xavier Etxeberria.
- GUÍA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. CORMIN, Navarra.

## ANEXO 4.1. CUESTIONARIO DE VALORES PERSONALES<sup>1</sup>

A continuación te mostramos una lista con algunos VALORES PERSONALES, revísala e intenta responder de manera individual a las preguntas: *¿Qué es importante para mí? ¿Qué es lo que más valoro?*

Después de marcar con una cruz **por lo menos 1 y como máximo 8** de aquellos que creas que se ajustan más a tus creencias, intenta priorizar los más significativos por orden de importancia: pon un 1 al que te parezca más importante, 8 para el que menos (no están todos, así que si hechas alguno de menos, añádelo a tu lista).

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ALEGRÍA       | <input type="checkbox"/> AMISTAD               |
| <input type="checkbox"/> AMOR          | <input type="checkbox"/> ARMONÍA               |
| <input type="checkbox"/> AUDACIA       | <input type="checkbox"/> AUTENTICIDAD          |
| <input type="checkbox"/> AUTOESTIMA    | <input type="checkbox"/> BONDAD                |
| <input type="checkbox"/> CARIDAD       | <input type="checkbox"/> CIVISMO               |
| <input type="checkbox"/> COMPAÑERISMO  | <input type="checkbox"/> COMPRENSIÓN o EMPATÍA |
| <input type="checkbox"/> CONFIABILIDAD | <input type="checkbox"/> CONSECUENCIA          |
| <input type="checkbox"/> CORDIALIDAD   | <input type="checkbox"/> CORTESÍA              |
| <input type="checkbox"/> CREATIVIDAD   | <input type="checkbox"/> DISCIPLINA            |
| <input type="checkbox"/> ESPERANZA     | <input type="checkbox"/> FE                    |
| <input type="checkbox"/> FELICIDAD     | <input type="checkbox"/> FIDELIDAD             |
| <input type="checkbox"/> FLEXIBILIDAD  | <input type="checkbox"/> FORTALEZA             |
| <input type="checkbox"/> FRATERNIDAD   | <input type="checkbox"/> GENEROSIDAD           |
| <input type="checkbox"/> HONESTIDAD    | <input type="checkbox"/> HUMOR                 |
| <input type="checkbox"/> INICIATIVA    | <input type="checkbox"/> INTEGRIDAD            |
| <input type="checkbox"/> JUSTICIA      | <input type="checkbox"/> LABORIOSIDAD          |
| <input type="checkbox"/> LEALTAD       | <input type="checkbox"/> LIBERTAD              |
| <input type="checkbox"/> OPTIMISMO     | <input type="checkbox"/> ORDEN                 |
| <input type="checkbox"/> PACIENCIA     | <input type="checkbox"/> PERSEVERANCIA         |
| <input type="checkbox"/> PRUDENCIA     | <input type="checkbox"/> PUDOR                 |
| <input type="checkbox"/> RESPETO       | <input type="checkbox"/> RESPONSABILIDAD       |
| <input type="checkbox"/> SAGACIDAD     | <input type="checkbox"/> SENCILLEZ             |
| <input type="checkbox"/> SENSIBILIDAD  | <input type="checkbox"/> SERENIDAD             |
| <input type="checkbox"/> SERVICIO      | <input type="checkbox"/> SINCERIDAD            |
| <input type="checkbox"/> SOBRIEDAD     | <input type="checkbox"/> SOLIDARIDAD           |
| <input type="checkbox"/> TEMPLANZA     | <input type="checkbox"/> TOLERANCIA            |
| <input type="checkbox"/> .....         |  |
| <input type="checkbox"/> .....         |  |
| <input type="checkbox"/> .....         |  |

<sup>1</sup> El facilitador dispone del documento ANEXO 4.2. en el que se definen estos valores por si surgen preguntas entre los participantes.

## ANEXO 4.2. DEFINICIÓN DE ALGUNOS VALORES

### ALEGRÍA

Cualidad o estado de ánimo habitual del que se siente bien en la vida, tiene tendencia a reír y encuentra fácilmente motivos para ello.

Sinónimos: alborozo, júbilo, contento, gozo, regocijo.

Antónimos: tristeza, aflicción, pena, amargura.

### AMISTAD

Tener con algunas personas intereses, metas y valores comunes, unido a esto un gran afecto que se traduce en procurarse ambos una evolución plena.

Sinónimos: cariño, afecto, inclinación, apego, devoción.

Antónimos: enemistad, aversión, rivalidad.

### AMOR

Sentimiento experimentado por una persona hacia otra, que se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir con lo que es malo.

Sinónimos: ternura, estimación, cariño, adoración.

Antónimos: odio, desamor, desprecio.

### ARMONÍA

Relación entre personas cuyas voluntades marchan de acuerdo en un ambiente en que se encuentran bien unas con otras, sin reñir o discutir. Ambiente agradable.

Sinónimos: concordancia, paz, fraternidad, conformidad, entendimiento, avenencia, amistad, acuerdo, concordia, conciliación.

Antónimos: discordia, enemistad, desacuerdo.

### AUDACIA

La persona audaz es la que inicia y realiza acciones, consciente de que con sus posibilidades reales y riesgos puede alcanzar el bien propio y ajeno.

Sinónimos: valor, coraje, osadía, intrepidez, atrevimiento, desfachatez.

Antónimos: cobardía, temor, miedo, pusilanimidad.

### AUTENTICIDAD

Ser uno mismo, ser lo que se dice ser. Se aplica a las cosas que son realmente lo que aparentan o que designa el nombre que les es aplicado.

Sinónimos: legitimidad, fidedigno, autoaceptación, autoafirmación, verdad, identidad, genuino, autoconcepto.

Antónimos: falsedad.

### **AUTOESTIMA**

Actitud valorativa hacia uno mismo. Consideración positiva o negativa de sí mismo. Reconocer y valorar objetivamente las propias habilidades y limitaciones, opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad y sobre su propia conducta. Normalmente lleva asociado un juicio de valor.

Sinónimos: autoaceptación, autoimagen, autoconcepto.

Antónimos: auto-desprecio, auto-desvalorización.

### **BONDAD**

Cualidad de bueno, amabilidades o actos de atención que alguien tiene con otro.

Sinónimos: humildad, misericordia, benevolencia, piedad caridad, generosidad.

Antónimo: maldad.

### **CARIDAD**

Sentimiento que impulsa a auxiliar con cuidados, consuelos, etc., a quien los necesita. Amor al prójimo, humanidad.

Sinónimos: altruismo, filantropía, compasión, piedad, misericordia, amor.

Antónimos: egoísmo.

### **CIVISMO**

En un sentido amplio, hace referencia al conjunto de cualidades del buen ciudadano: sentido de la responsabilidad, disciplina, supeditación del interés individual al interés común, etc. En este sentido, el civismo implica la adaptación y aceptación de las normas y leyes que rigen a una comunidad organizada.

Sinónimos: patriotismo, humanitarismo, civilidad.

Antónimos: incivilidad, anarquía, descortesía, mala educación.

### **COMPAÑERISMO**

Tipo y grado de conciencia social. Hace referencia a una actitud abierta, amigable y cooperadora hacia las personas con quien se trabaja o se estudia. Es una manifestación de solidaridad y, por tanto, basada más bien en la cooperación que en la competitividad.

Sinónimos: camaradería, armonía.

Antónimos: insolidaridad, egoísmo.

### **COMPRESIÓN o EMPATÍA**

Es la capacidad de ponerse en el marco de referencia del otro, sin perder el suyo propio, buscando un bien conjunto. Capacidad de participar en los sentimientos o ideas de otra persona, para así comprenderlos y comprender a ésta. Ponerse en el lugar de otro.

Sinónimos: agudeza, entendimiento, perspicacia, inteligencia, talento, condescendencia, conciencia, identificación, altruismo, simpatía, juicio, conocimiento, discernimiento.

Antónimos: incomprensión.

### **CONFIABILIDAD**

Acción de fiarse del carácter, habilidad, fortaleza o verdad de una persona o de algo. Confiar, esperar con firmeza y seguridad.

Sinónimos: seguridad, fe, tranquilidad, esperanza.

Antónimos: desconfianza, hipocresía.



### **CONSECUENCIA / COHERENCIA**

Característica que se atribuye a las personas cuyos actos van en consonancia con los principios o ideología que profesa. La consecuencia corresponde al desarrollo o asimilación de la lealtad como valor.

Sinónimos: congruencia, consonancia, consistencia.

Antónimos: inconsecuencia, incoherencia.

### **COOPERACIÓN**

Ayuda que se presta para la ejecución de una acción determinada, actividad coordinada de dos o más personas que persiguen un objetivo común.

Sinónimos: ayudar, auxiliar, contribuir, colaborar.

Antónimos: obstaculizar, no ayudar.

### **CORDIALIDAD**

Cualidad de cordial, actitud cordial, relación entre las personas que se tratan con afecto y están contentas unas con otras.

Sinónimos: afabilidad, sinceridad, amabilidad, llaneza, afecto.

Antónimos: antipatía.

### **CORTESÍA**

Correcto, guardador de las normas establecidas para el trato social.

Sinónimos: amabilidad, atención, consideración, buena educación, respeto.

Antónimos: descortesía, vulgaridad.

### **CREATIVIDAD**

Ingenio, habilidad o talento para innovar, para inventar cosas o para encontrar medios de cualquier clase que permita resolver dificultades. El término creatividad significa innovación valiosa y es de reciente creación.

Sinónimos: imaginación, ingenio, inventiva, fantasía, innovación.

Antónimos: falta de imaginación.

### **DISCIPLINA**

Orden y forma de conducta impuesta mediante leyes y normas procedentes de la autoridad competente o auto-impuesta, así como el modo de actuar acorde con tales normas y leyes.

Sinónimos: observancia, orden, subordinación, obediencia.

Antónimos: indisciplina, desobediencia.

### **ESPERANZA**

Estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que esperamos o deseamos. Confianza en que ocurra o en conseguir cierta cosa que se desea.

Sinónimos: ilusión, creencia, confianza, fe, optimismo.

Antónimos: desesperanza.

## **FE**

Creencia en algo sin necesidad de que esté confirmado por la experiencia o por la razón propia. Conjunto de creencias de alguien, de un grupo o de una multitud de personas. Significa entre muchas definiciones, creer en algo o a alguien.

Sinónimos: credo, convicción, creencia, convencimiento, confianza, esperanza, aseveración, testimonio, afirmación, seguridad, certificación.

Antónimos: incredulidad, duda, desconfianza.

## **FELICIDAD**

Estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien, la concreción de un anhelo, la satisfacción de una necesidad. Predispone a la persona a mostrarse contenta, amable y afable. Situación del ser para quien las circunstancias de su vida son tales como las desea.

Sinónimos: alegría, bienestar, goce, júbilo, gusto, ventura, dicha, satisfacción.

Antónimos: Infelicidad, desventura, tristeza, desgracia, infortunio.

## **FIDELIDAD**

Observancia de la fe que uno debe a otro. Cualidad de fiel. Se aplica a la persona cuyo comportamiento corresponde a la confianza puesta en ella o a lo que exige de ella el amor, la amistad, el deber, etc.

Sinónimos: devoción, lealtad, apego, constancia, veracidad.

Antónimos: Infidelidad, deslealtad, felonía.

## **FLEXIBILIDAD**

Adaptar nuestras conductas con rapidez a los marcos de referencia de cada persona o a otras situaciones, sin abandonar por ellos los principios o valores personales.

Sinónimos: plasticidad, elasticidad, adaptabilidad, ductilidad, maleabilidad, docilidad, plasticidad, tolerancia.

Antónimos: Inflexibilidad, rigidez, dureza, tozudez, intransigencia.

## **FORTALEZA**

Es la capacidad de resistir el mal, el dolor, soportar las molestias, o entregarse con valentía, acometiendo una acción en favor de un bien mayor.

Sinónimos: vigor, resistencia, fuerza, energía, potencia, firmeza, entereza.

Antónimos: Debilidad, fragilidad, flaqueza, desaliento.

## **FRATERNIDAD**

Amistad o afecto entre hermanos o entre los que se tratan como tales. La persona fraterna tiene conciencia de hermandad con los seres vivos del planeta, producto de ser todos partes interrelacionadas en el milagro de la vida, actuando en coherencia con esto.

Sinónimos: armonía, hermandad, concordia.

Antónimos: enemistad, odio.

## **GENEROSIDAD**

La generosidad es la cualidad de actuar con los otros en forma desinteresada y alegre, teniendo en cuenta el bien del otro, aunque cueste un esfuerzo. Cualidad de generoso. Generoso: mag-

nánimo, de alma noble, de sentimientos elevados; inclinado a las ideas y sentimientos altruistas, dispuesto a esforzarse y sacrificarse en bien de otros; refractario a los sentimientos bajos, como la envidia o el rencor.

Sinónimos: desprendimiento, altruismo, abnegación, magnanimidad, nobleza, esplendor, esfuerzo, valentía, denuedo, valor.

Antónimos: avaricia, tacañería, ruindad, egoísmo.

### **HONESTIDAD**

Es la demostración tangible de la grandeza del alma, de la generosidad del corazón y de la rectitud de los sentimientos. La honestidad es enemiga de la mentira, del hurto y del engaño; defiende con ahínco la verdad, la honradez y el respeto, lo que permite a quien la posee mantener la frente levantada y la mirada serena. Incapacidad de engañar, defraudar o apropiarse de lo ajeno.

Sinónimos: honradez, sinceridad, probidad, decoro, decencia, honra, pudor, castidad, recato, pudicia, pureza.

Antónimos: deshonestidad, hipocresía.

### **HUMOR**

Buena disposición en que uno se halla para hacer una cosa. Buen humor: propensión más o menos duradera a mostrarse alegre y complaciente.

Sinónimos: jovialidad, gracia, humorismo, agudeza, alegría, buen carácter, temperamento, ingenio.

Antónimos: seriedad, circunspección, enojo, huraño, adusto.

### **INICIATIVA**

Cualidad de la persona capaz de idear, inventar, crear o emprender algo. Literalmente, acción de adelantarse a los demás en el hablar o en el obrar. Cualidad que mueve a esa acción.

Sinónimos: decisión, dinamismo, empuje, anticipación, adelanto, creatividad, ingenio, inventiva, proposición.

Antónimos: dejadez, pereza, pasividad.

### **INTEGRIDAD**

Cualidad de íntegro. Íntegro: se aplica a la persona que cumple exactamente y con rectitud los deberes de su cargo o posición.

Sinónimos: probidad, rectitud, honradez, equidad, pureza, castidad, virginidad, perfección, plenitud.

Antónimos: deshonestidad, imperfección, falsedad.

### **JUSTICIA**

Virtud que inclina a dar a cada uno lo que le pertenece. Dar a cada cual lo suyo. Lo que debe hacerse, según derecho o razón.

Sinónimos: rectitud, ecuanimidad, equidad, igualdad, probidad.

Antónimos Injusticia, parcialidad.

### **LABORIOSIDAD**

La persona laboriosa, tanto en su trabajo profesional, como en su quehacer diario, cumple eficaz y productivamente, teniendo como fin su autorrealización y con un sentido progresivo y trascendente.

Sinónimos: diligencia, asiduidad, aplicación, ser trabajador.

Antónimos: pereza, holgazanería, comodidad.

### **LEALTAD**

Se aplica a la persona incapaz de cometer falsedades, de engañar o de traicionar, así como a sus palabras o actos. La persona leal es capaz de mantenerse firme en su respaldo a una causa, a un ideal, a una institución, a otra persona, sin que interesen las circunstancias. En la adhesión a los otros, acepta los vínculos implícitos, reforzando a lo largo del tiempo el conjunto de valores que representan.

Sinónimos: adhesión, verdad, sinceridad, veracidad, rectitud, seguridad, fidelidad, nobleza, franqueza.

Antónimos: deslealtad, traición, engaño.

### **LIBERTAD**

Capacidad de la persona para auto-gobernarse y librarse de cualquier determinismo, apoyada su decisión en criterios racionales. Determinar la propia conducta. Ser dueño de sí mismo. Capacidad y posibilidad de elección entre varias opciones.

Sinónimos: albedrío, voluntad, autonomía, independencia, autodeterminación.

Antónimos: dependencia, opresión.

### **OPTIMISMO**

El optimismo consiste en la actitud que nos impide caer en la apatía o en la desesperación o en la depresión frente a las adversidades. El optimismo es el más próximo familiar de la esperanza. Confiar equilibradamente en uno mismo, en las posibilidades y ayuda que otros pueden aportar; confiar en los demás. En cualquier situación distinguir lo positivo en sí y las posibilidades de mejorar que existen, como las dificultades y obstáculos que se oponen a esta mejora, afrontándolos con fortaleza y alegría.

Sinónimos: esperanza, seguridad, confianza, tranquilidad, jovialidad, ánimo, ilusión.

Antónimos: pesimismo, desánimo.

### **ORDEN**

Disposición metódica de las cosas regularmente clasificadas. La persona ordenada jerarquiza, organiza sus actividades, distribuye su tiempo, de acuerdo a la lógica y a la ley natural, con el fin de lograr sus metas.

Sinónimos: regla, método, sistema, meticulosidad, organización.

Antónimos: desorden, confusión, caos.

### **PACIENCIA**

Virtud que consiste en sufrir sin perturbación del ánimo los infortunios y trabajos. Espera y sosiego en las cosas que se desean mucho. Tranquilidad para esperar, calma. Capacidad para padecer sin rebelarse o sin desesperarse, capacidad para aguantar cosas pesadas y molestas, capacidad para hacer cosas minuciosas o pesadas. Capacidad para superar las molestias presentes con paz interior, con la serenidad de que el bien deseado tardará en llegar.

Sinónimos: serenidad, sosiego, calma, espera, resignación, aguante, tolerancia.

Antónimos: impaciencia, nerviosismo, descuido, prisa.

**PERSEVERANCIA**

Es llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación o surjan problemas internos o externos. Cualidad de la persona que intenta firmemente y con constancia conseguir sus propósitos y objetivos. Firmeza y persistencia del ánimo en las resoluciones y en los propósitos.

Sinónimos: constancia, persistencia, tesón, firmeza, tenacidad, voluntad.

Antónimos: Inconstancia, volubilidad, desidia.

**PRUDENCIA**

Una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en discernir y distinguir lo que es bueno o malo, para seguirlo o huir de ello. Es la capacidad de analizar y comprobar información antes de tomar una decisión, evaluando sus consecuencias.

Sinónimos: moderación, templanza, cautela, buen juicio, cordura, sensatez, discreción, madurez.

Antónimos: necesidad, imprudencia, insensatez, temeridad, desmesura.

**PUDOR**

La persona que posee pudor cuida y respeta su intimidad y la de los demás. Mantiene su seguridad interior resguardada de extraños, rechazando lo que pudiese dañarle, mostrándola sólo cuando sirve a su bien o al de los demás.

Sinónimos: castidad, decencia, decoro, sobriedad, templanza, moderación, recato, pureza, pudicia, honestidad, reserva.

Antónimos: indecencia, deshonestidad.

**RESPECTO**

Actuar o dejar de actuar, valorando los derechos, condición y circunstancias, tratando de no dañar, ni dejar de beneficiarse a sí mismo o a los demás. Significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su dignidad.

Sinónimos: consideración, cortesía, deferencia, atención, veneración, acatamiento.

Antónimos: desconsideración, descortesía, desobediencia, desacato.

**RESPONSABILIDAD**

Sentido del deber. Conciencia de las propias responsabilidades y obligaciones y disposición a obrar de acuerdo con ellas. Dícese de la persona que pone cuidado y atención en lo que hace o dice. Facultad que permite al hombre interactuar, comprometerse y aceptar las consecuencias de un hecho libremente realizado. La persona toma o acepta decisiones y asume el resultado de ellas, lo mismo de sus actos no intencionados, buscando el bien común y procurando que otras personas hagan lo mismo.

Sinónimos: deber, compromiso, obligación, formalidad, seriedad, sensatez.

Antónimos: irresponsabilidad, inocencia.

**SAGACIDAD**

Astucia o capacidad para darse cuenta de lo que conviene. Capacidad de prever y prevenir las cosas. Se aplica al que percibe la verdadera naturaleza de las cosas y lo que hay oculto en ellas.

Sinónimos: inteligencia, sutileza, perspicacia, astucia, cautela, prudencia, picardía.

Antónimos: torpeza, simpleza, ingenuidad, candidez, inocencia.

### **SENCILLEZ**

Es el valor que permite celebrar los propios logros, las metas conquistadas, los reconocimientos recibidos, sin olvidar jamás las limitaciones, flaquezas y debilidades humanas, que no desaparecen con la presencia del éxito. La persona sencilla, se da a conocer claramente tal como es, siendo congruente su interioridad con lo que muestra a los demás.

Sinónimos: sobriedad, discreción, simplicidad, humildad, modestia, naturalidad, ingenuidad.

Antónimos: complejidad, presuntuosidad, altanería, recargamiento.

### **SENSIBILIDAD**

La sensibilidad humana es comprender las necesidades básicas del hombre, tolerar las debilidades humanas y dar el lugar que les corresponde a los sentimientos de amistad, afecto, cariño y amor. En sentido amplio, es la capacidad de receptividad a las influencias externas y a estímulos sensoriales. También se usa como la capacidad de emocionarse (emotividad), de ser influido en la esfera afectiva. Es la capacidad de sentir emociones y el grado en que éstas se manifiestan.

Sinónimos: emotividad, humanidad, ternura, afectividad, lirismo.

Antónimos: insensibilidad, frialdad, dureza.

### **SERENIDAD**

Es la capacidad de no ofuscarse ni perder el control de los propios actos ante situaciones difíciles o enojosas. Aplicado a las personas y, correspondientemente, a su estado de ánimo, aspecto o palabras -poco a las acciones-, aunque sí se aplica, por ejemplo, a la resolución.

Sinónimos: tranquilidad, calma, sosiego, aplomo, entereza.

Antónimos: intranquilidad, agitación.

### **SERVICIO**

El servicio o el ser servicial se apoya en la absoluta igualdad entre los hombres y el deseo sincero de hacer algo por los demás. Nace del deseo de compartir y de la convicción de que sólo quien siembra cosecha. El servicio generoso no solo constituye un beneficio para el otro y la posibilidad de mejorar el mundo, sino el acceso a la propia realización personal. Ser servicial es la disposición a estar muy dispuesto a ayudar, hacer un favor o prestar un servicio de cualquier clase a otra persona.

Sinónimos: solicitud, atención, colaboración, cooperación, asistencia, ayuda, trabajo.

Antónimos: desinterés, egoísmo, indiferencia, desatención.

### **SINCERIDAD**

Manifiesta, si es conveniente a la persona idónea y en el momento adecuado, lo que ha hecho, visto, piensa y siente, con claridad de su situación personal o la de los demás.

Sinónimos: franqueza, honestidad, realidad, veracidad, honradez, transparencia.

Antónimos: mentira, hipocresía, falsedad.

### **SOBRIEDAD**

Reducido a lo necesario y apartado de lo superfluo o que vive y actúa con moderación y austeridad. Aplicado a las personas, y correspondientemente, a sus costumbres, palabras, etc.

Sinónimos: moderación, austeridad, frugalidad, humildad, simpleza, mesura, cautela, integridad.

Antónimos: inmoderación, irreverencia, desmesura, exageración.

## **SOLIDARIDAD**

Disposición de ánimo para actuar siempre con sentido comunitario. Relación entre las personas que participan con el mismo interés en cierta cosa, particularmente, que se sienten unidas en la comunidad. Actitud de una persona con respecto a otra u otras cuando pone interés y esfuerzo en una empresa o asunto de ellas.

Sinónimos: compañerismo, camaradería, fraternidad, colaboración, cooperación, servicio, respaldo, apoyo, asociación.

Antónimos: insolidaridad, desinterés, indiferencia, egoísmo.

## **TEMPLANZA**

Una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en moderar los apetitos y el uso excesivo de los sentidos, sujetándolos a la razón. Realiza un orden en el interior del alma, del propio yo, haciendo un todo armónico de una serie de componentes dispares. Es una auto-conservación desprendida, donde el hombre tiene puesta sobre sí mismo la mirada y la voluntad; su falta provoca la autodestrucción porque se degeneran en forma egoísta las energías destinadas a la auto-conservación.

Sinónimos: moderación, sobriedad, continencia, humildad, medida, austeridad.

Antónimos: desenfreno, intemperancia, inmoderación, desorden, incontinencia, irreverencia, exceso.

## **TOLERANCIA**

La tolerancia permite a las personas entender que cada ser humano es único e irrepetible, que tiene derecho a sus propios criterios, juicios y decisiones; que los intereses, deseos y necesidades son particulares; que las metas, propósitos e ideales ajenos no tienen que coincidir necesariamente con los propios: que la pluralidad es una condición real de la sociedad. La tolerancia acepta la posibilidad de los errores personales y de los otros, de las equivocaciones propias y de los demás. Actitudes y conductas de flexibilidad y autocontrol como respuesta a estímulos que contradicen, se oponen o incluso violentan el sistema de valores, creencia, opiniones, etc., de un individuo.

Sinónimos: transigencia, pluralidad, respeto, consideración, benevolencia, veneración, anuencia, permiso, indulgencia.

Antónimos: intolerancia, intransigencia.

## MÓDULO 5. OBJETIVOS PERSONALES

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Diferenciar entre sueños y objetivos.
- Reconocer las características principales de los objetivos.
- Entender los pasos para definir objetivos personales.

### MATERIALES

- 5.1. Transparencias del Módulo 5.
- 5.2. Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas de la Unidad 3: Plantearnos objetivos.

### DURACIÓN<sup>1</sup>

Revisión de tareas	60 min.
Presentación del módulo (transparencias)	30 min.
ACTIVIDAD 1: Transformar un sueño en objetivos.	30 min.
ACTIVIDAD 2: ¿Cuáles son tus objetivos?	30 min.
ACTIVIDAD 3: ¿Dónde quiero estar?	30 min.
Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 3: Plantearnos objetivos	30 min.
TOTAL	3 h. 30 min.

### OBSERVACIONES

ATENCIÓN: en los *Materiales de Autodeterminación FEAPS* la Unidad 3 está dedicada a este tema, y puede ser útil revisarla para ver cómo se trabaja esto con las personas con discapacidad.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo vamos a hablar de la importancia que tienen los objetivos personales para conducir nuestras vidas en una dirección concreta

<sup>1</sup> FACILITADOR: dedicamos más tiempo a la revisión de tareas, porque es importante.



## INTRODUCCIÓN

*Avanzas en este viaje hacia la realización personal  
gracias a las metas que te vas marcando durante el camino<sup>2</sup>*

Los **objetivos** proporcionan un estándar con el que las personas pueden evaluar la eficacia de sus acciones y opciones. Los objetivos también sirven como fuente de motivación.

**Ajustarse y trabajar hacia objetivos personales es uno de los aspectos fundamentales de la autodeterminación.**

La vida es una serie de pequeñas decisiones. Una a una parecen insignificantes, pero juntas suponen mucho. Cada una de ellas es importante. Todo cuanto hacemos, cada pequeña decisión que tomamos, tiene algún propósito. Tomar las riendas de nuestra vida significa tener un propósito y fijar nuestros propios objetivos, y no permitir que los otros los fijen por nosotros.

*Los objetivos son sueños con piernas..., ¡van a alguna parte!* Esto significa que son lo que nos hace avanzar. Son lo que queremos. Siempre nos movemos hacia algo. Nos movemos de un estado presente a un estado deseado. En el momento en el que nos sentimos satisfechos con lo que tenemos, nos ponemos en marcha hacia algo mejor. Lo que una persona quiere es lo que la distingue de otra.

Cuando nos marcamos metas personales éstas deben ser valiosas para nosotros, deben expresar nuestros valores, si no es así, no tienen sentido.

Para definir las metas personales es importante que:

- **Sean definidas en términos positivos**, describiendo lo que queremos y no lo que no queremos o deseamos evitar (marcarse objetivos negativos es como ir de compras con una lista de lo que no queremos comprar).
- El **objetivo** (resultado final al que quiero llegar) tiene que ser **lo más específico posible**. Si esto no fuera posible (por ejemplo, es difícil ser específico para definir tener más confianza en uno mismo) podemos optar por especificar las pruebas que nos permitirán saber que hemos alcanzado este objetivo.

Las familias y los profesionales pueden contribuir a que las personas con discapacidad definan sus propios objetivos siguiendo estas dos sencillas pautas. Lo más importante será que sean ellos mismos los que lo definan, que no lo hagamos nosotros por ellos, ya que no tiene ningún sentido.

Así, es importante tomarse un tiempo para formular nuestros objetivos. Sin ellos, nos limitamos simplemente a esperar que las cosas pasen por sí solas.

*“Si no sabes a dónde vas, es probable que acabes en cualquier otro sitio”.*

David Campbell

---

<sup>2</sup> EL JUEGO DEL ÉXITO. Chérie Carter-Scott. Ed Grijalbo. Col. Revelaciones. Barcelona, 2002

Lewis Carroll, por boca del gato de *Cheshire* ("Alicia en el país de las maravillas") afirmaba: *"Si no sabes hacia dónde vas, nunca llegarás a ninguna parte."*<sup>3</sup>

Los objetivos tienen que ver con nuestros sueños o deseos, como ser feliz, tener salud, ser rico..., pero mientras que los deseos son generalizaciones, los objetivos son específicos, son algo tangible y tienen fecha y una meta explícita que podemos reconocer cuando la alcanzamos.

Fijar objetivos suena muy bien, pero para muchas personas puede suponer un desafío, para muchas personas con discapacidad puede ser así. A pesar de todo, fijar un objetivo supone ya un paso en sí mismo, aunque naturalmente, no significa estar a punto de lograrlo.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS OBJETIVOS

Para transformar deseos en objetivos, estos deben ser:

- **ALCANZABLES:** tenemos que tener alguna posibilidad de alcanzarlos.
- **CUANTIFICABLES:** tienen que ser susceptibles de ser medidos. Tenemos que poder contabilizar el resultado.
- **IDÓNEOS:** deben de tener sentido para quien se los propone.
- **LIMITADOS EN EL TIEMPO:** sin fecha, el resultado se convierte en una mera declaración de intenciones. Las fechas nos comprometen. Aunque debemos ser flexibles y ajustarnos a la realidad y posponer la fecha si es necesario. El retraso no implica un fracaso.

Es importante escribir nuestros objetivos para tenerlos en mente y revisar esta lista para comprobar si los hemos alcanzado o no.

Alcanzar nuestros objetivos es una gran fuente de motivación, nos anima a seguir adelante con otros objetivos.

## VENTAJAS DE PERSEGUIR CON ASIDUIDAD NUESTROS OBJETIVOS

Para entender lo importante que es perseguir objetivos para nuestra felicidad, basta con pensar en lo que ocurre cuando una persona no tiene ningún sueño ni ninguna meta significativos en su vida. Una persona así está perdida, no sabe adónde ir, no tiene incentivos para actuar, le falta su razón de ser.

Perseguir con asiduidad y perseverancia nuestros objetivos:

- Nos brinda un propósito definido y el sentimiento de que ejercemos control sobre nuestra vida.

<sup>3</sup> If you do not know where you are going, any road will get you there. Lewis Carroll, Alice in Wontherland.

- Tener objetivos significativos aumenta nuestra autoestima y nos estimula a sentirnos confiados y eficaces. Conseguir las submetas (en el camino hacia la gran meta) nos motiva a seguir esforzándonos.
- Aporta estructura y sentido a nuestra vida cotidiana: aportan responsabilidades, plazos de entrega, horarios, oportunidades para adquirir nuevas habilidades...
- Nos ayuda a aprender a controlar nuestro uso del tiempo, a reconocer los objetivos primordiales, subdividirlos en pasos más pequeños o submetas y elaborar un programa para conseguirlos.

## **PASO A PASO: DESCOMPONER LOS OBJETIVOS**

Para avanzar hacia objetivos más altos, tenemos que descomponerlos en submetas concretas de un nivel más bajo.

Para descubrir cuáles son nuestros objetivos, podemos seguir el siguiente proceso:

1. Hacer una lista de nuestras aspiraciones personales, intenciones y proyectos (por ejemplo, hacer más vida social, tener una mascota...).
2. De esta lista, identificar los objetivos de máxima prioridad y analizarlos con detenimiento. Por ejemplo: si el objetivo es mudarse de ciudad: ¿cuánto esfuerzo requiere?, ¿qué tipo de recursos necesito?, ¿puedo afrontar la mudanza?
3. Escoger un solo objetivo y describirlo en términos concretos. Por ejemplo, si el objetivo es hablar inglés, la concreción sería: hablarlo con fluidez, aprender a escribirlo, poder leerlo... y asumir un compromiso personal.
4. Desarrollar cómo lo conseguiremos: dónde, cuándo y cómo lo voy a hacer. Por ejemplo: hacer un curso de inglés en mi ciudad, dos días a la semana. Un elemento decisivo es prever los obstáculos (como el aburrimiento, la falta de tiempo...) y pensar en estrategias para hacerles frente (reservar tiempo para estudiar, ir con algún compañero...).

Esta guía también es útil para ayudar a las personas con discapacidad.

# ACTIVIDAD 1

## TRANSFORMAR UN SUEÑO EN UN OBJETIVO

Los objetivos tienen que ver con nuestros sueños o deseos..., pero mientras que los deseos son generalizaciones, los objetivos son específicos, son algo tangible y tienen fecha y una meta explícita que podemos reconocer cuando la alcanzamos.

### MATERIAL NECESARIO:

Papel y lápices.

**DESARROLLO:** después de presentar el tema, invitamos a los participantes a reflexionar individualmente acerca de sus metas y objetivos. Les proponemos que intenten transformar algún sueño en objetivo, siguiendo las pautas que hemos dado en la introducción (es importante concretar y poner fecha al objetivo).

Por ejemplo:

SUEÑO	OBJETIVO
Vivir junto al mar	Vivir en una casa en Benidorm a finales del 2010.
Estar en forma	Apuntarme a un gimnasio e ir por lo menos, 3 veces por semana.
Tener mi propio negocio	Buscar oportunidades y elegir un campo de actuación a lo largo de este año.

### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	20 min.
Puesta en común	10 min.

## ACTIVIDAD 2

### ¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS?

Piensa en los objetivos que son importantes para ti ahora o que lo han sido recientemente. Los objetivos incluyen las intenciones, deseos...

#### MATERIAL NECESARIO:

Papel y lápices

**DESARROLLO:** a continuación haz una lista de por lo menos 1 y como máximo 8 de tus objetivos más importantes y significativos.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	20 min.
Puesta en común	10 min.

## ACTIVIDAD 3

### ¿DÓNDE QUIERO ESTAR?

Ahora que los participantes ya saben lo que son las metas personales, vamos a ayudarles a definir las suyas.

#### MATERIAL NECESARIO:

Papel, lápices y bolígrafos

**DESARROLLO:** explica que esta actividad pretende ayudarles a descubrir sus metas personales a largo plazo.

*Definir las metas personales puede ser algo difícil para algunas personas. Este ejercicio pretende ayudarte a ver hacia dónde quieres ir a largo plazo (el cómo llegar hasta ahí te quedará pendiente...).*

*Tómate unos minutos para imaginar cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de 5 años...: ¿dónde estás?, ¿con quién?, ¿cómo?, ¿qué tienes?*

*Es importante que te centres en LO QUE QUIERES, no en lo que NO quieres.*

*Después de tener una imagen global de ese DESEO, intenta concretarlo en algunas frases:*

*Lo que quiero para mí dentro de 5 años es:*

- .....
- .....
- .....

*¡¡Estos son tus objetivos a largo plazo!! ¡Ahora sólo tienes que ponerte a trabajar para conseguirlos!*

Podéis poner en común los resultados obtenidos.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	20 min.
Puesta en común	10 min.



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 6 para que lo lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana intenten pensar en los objetivos que puedan tener sus hijos con discapacidad.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN:

### Documentos:

- FICHAS UNIDAD 3: PLANTEARNOS OBJETIVOS. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> José Goñi y colbs. FEAPS, 2009.

### Transparencias:

- Alicia y el Gato de Cheshire.

## MÓDULO 6. RESOLVER PROBLEMAS

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Conocer los 7 pasos para resolver problemas.
- Practicar los 7 pasos.
- Reflexionar acerca de cómo hemos resuelto nuestros problemas en el pasado.
- Conocer el concepto de asertividad.

### MATERIALES

- 6.1. Transparencias del Módulo 6.
- 6.2. ANEXO 6.1. 7 Pasos para la resolución de problemas.
- 6.3. ANEXO 6.2. Derechos asertivos.
- 6.4. Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 4: Resolver problemas.

### DURACIÓN

Revisión de las tareas sugeridas	30 min.
Presentación del módulo (transparencias)	60 min.
ACTIVIDAD 1: Guía de 7 pasos para resolver problemas.	30 min.
ACTIVIDAD 2: Revisar cómo hemos resuelto problemas con anterioridad.	30 min.
ACTIVIDAD 3: Derechos asertivos.	30 min.
Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 4: Resolver problemas.	30 min.
TOTAL	3 h. 30 min.

### OBSERVACIONES

ATENCIÓN: en los *Materiales de Autodeterminación FEAPS*, las Fichas de la UNIDAD 4 están dedicadas a este tema, puede ser útil revisarlas para ver cómo se trabaja esto con las personas con discapacidad.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo presentaremos los pasos para resolver problemas y los pondremos en práctica. También veremos cómo la asertividad es una habilidad muy útil en la resolución de problemas.



## INTRODUCCIÓN<sup>1</sup>

La resolución de problemas es un proceso o una técnica que una persona utiliza para descubrir la solución de un problema. Los problemas pueden ser resueltos usando varios enfoques, unos son más exitosos que otros. Hay pasos específicos que han demostrado ser muy efectivos en la resolución de problemas, y las personas con discapacidad se pueden beneficiar aprendiéndolos y practicándolos en situaciones que se encuentren en su vida cotidiana. Los pasos, junto con la creencia de que se tienen las habilidades para manejar con éxito los problemas, incrementan considerablemente la probabilidad de que las personas encuentren soluciones aceptables.

Los 7 pasos para resolver los problemas con éxito que presentamos aquí van desde la identificación inicial del problema y los resultados deseados, a desarrollar, evaluar, seleccionar e implementar la solución para eliminar el obstáculo con el que nos encontremos. El uso de las estrategias de resolución de problemas se ha demostrado que es efectivo: encontrar soluciones aceptables hace más fácil y menos estresante la tarea.

La solución de problemas es importante para la autodeterminación porque todos nos enfrentamos a obstáculos en nuestras vidas y tenemos que superarlos para conseguir nuestros objetivos personales. Ser capaces de superar estos obstáculos de manera positiva repercutirá en el control externo sobre nuestras vidas y en que tomemos nuestras propias decisiones.

Continuamente las personas nos enfrentamos a múltiples situaciones con resultados muy diversos. Algunas veces las afrontamos de forma satisfactoria. Otras, en las que los resultados no son los deseados, calificamos la situación como problemática.

Si aceptamos que una situación puede ser problemática para unas personas y para otras no, estamos asumiendo que:

### **El problema no sólo depende de la situación, sino de las personas y de las formas que estas personas tienen de afrontarla.**

Las personas resolvemos problemas cada día, muchas veces más de uno y de distinta índole. Aunque queramos taponarlos los problemas están ahí. Intentar superarlos supone un reto cotidiano, del día a día.

Pero, ¿qué es un problema? En lenguaje cotidiano lo podríamos definir así:

*“Un problema es una cuestión o situación en la que hay algo que resolver o alguna dificultad” o “un estado actual en el que se afronta una dificultad concreta sin haber encontrado una solución eficaz”.*

Los problemas pueden ser de naturaleza práctica (por ejemplo: dificultades con los compañeros del trabajo) o emocional (por ejemplo: sentirnos culpables por faltar al trabajo a causa de una enfermedad). Sin embargo, en la práctica es frecuente que estos dos aspectos se superpongan.

Podemos afirmar que no existe el problema en sentido abstracto, general, sino más bien, hay situaciones que consideramos o percibimos como problemáticas. Así, las situaciones problemáticas son más específicas y concretas y por ello pueden ser analizadas.

---

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

***No existe el problema, sino situaciones que calificamos como problemáticas.***

La situación problemática es un conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de un fin. Es una situación que, como tal, no tiene que ser o dejar de ser problemática. Va a depender de cómo sea percibida, por ejemplo, cómo encajar números y facturas para llegar a fin de mes. Una misma persona ante la misma situación o parecida puede reaccionar de forma diferente. Así, el pensamiento nos influye a la hora de afrontar situaciones.

***Según cómo percibamos e interpretemos una situación, así actuaremos.***

## **TÉCNICA DE 7 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Se trata de generar todas las alternativas posibles al problema que se nos ocurran, seleccionando al final la más adecuada.

**Consiste en:**

1. Identificar el problema.
2. Identificar el resultado esperado. Selección de objetivos.
3. Generar el mayor número posible de alternativas.
4. Evaluar las alternativas. Considerar las consecuencias.
5. Tomar decisiones: seleccionar las alternativas.
6. Implementación.
7. Evaluar los resultados.

### **1. Identificar el problema**

La mayoría de situaciones problemáticas a las que nos enfrentamos pueden aparecer de manera desordenada, confusa o vaga. Es por este motivo por el que nos puede resultar difícil definir exactamente cuál es el problema. Para resolverlo de manera efectiva debemos evitar los términos vagos o ambiguos, intentando definirlo de la manera más concreta posible.

### **2. Identificar el resultado esperado. Selección de objetivos**

Una vez conocemos cuál es el problema exactamente, necesitamos saber qué es lo que queremos que ocurra. Debemos identificar qué resultado queremos obtener, cuál es nuestro objetivo. Esto no siempre es fácil, ya que algunas veces nos proponemos resultados que son imposibles de alcanzar. Para conseguirlo debemos expresar los objetivos en términos concretos (por ejemplo: el mes que viene quiero hacer tres solicitudes de trabajo por semana), evitando plantear objetivos vagos o poco realistas (como: quiero que las cosas me vayan mejor) tal como vimos en el módulo anterior. Los objetivos también deben estar al alcance de nuestro control (no sería un buen objetivo "quiero que mi colega de trabajo asuma su parte en lugar de pasármelo siempre a mí", ya que en este enunciado, la responsabilidad de alcanzar el objetivo recae en el colega).

### **3. Generar el mayor número posible de alternativas**

Esta etapa supone generar tantas soluciones como sea posible para alcanzar nuestros obje-

tivos sin que importe lo absurdas que al principio puedan parecer; en otras palabras, supone desatar nuestra imaginación (pensamiento creativo).

Se puede conseguir con ciertas técnicas como pedirle a alguien que piense algunas soluciones por nosotros o con la "*lluvia de ideas*", en esta técnica debemos tener en cuenta:

- No criticar en un primer momento las ideas que aparecen (ya eliminaremos más tarde las que no sirvan).
- La idea más descabellada puede ser la mejor (la podremos modificar más tarde).
- Queremos cantidad: cuanto mayor sea el número de ideas, mayor será la probabilidad de que surjan ideas útiles.
- Oriéntate hacia la combinación y la mejora: intenta elaborar sugerencias para mejorar las ideas combinándolas entre sí.
- Solo o con alguien, piensa en todas las soluciones que podrían resolver el problema. Escríbelas, aunque parezcan tontas.

#### **4. Evaluar las alternativas. Considerar las consecuencias**

En este paso consideraremos las ventajas y desventajas de cada solución producida en el paso anterior y las probables consecuencias de implementar cada una. Podemos calificar la utilidad de cada solución en una escala de 0 a 10 (0 = menos útil, 10 = más útil).

Deberíamos analizar los resultados a corto y a largo plazo, y ver cómo pueden afectar a nuestro sistema de valores individual.

#### **5. Tomar decisiones: seleccionar las alternativas**

Ahora elegimos la solución o soluciones más viables surgidas en el paso anterior y que parezcan ofrecer más probabilidades de alcanzar nuestros objetivos.

Este paso también supone planificar los pasos que tendremos que seguir para implementar la solución elegida. Por ejemplo: si el objetivo de una persona es hacerse valer en una situación social difícil, debería aprender técnicas de autoafirmación, ensayar estas técnicas antes de llevarlas a la práctica en la situación problemática, prever posibles obstáculos y planificar cómo superarlos.

#### **6. Implementación**

Hasta ahora lo que hemos hecho ha sido intentar descubrir las soluciones a un problema, pero no es suficiente, debemos avanzar implementando estas soluciones en situaciones reales. En otras palabras, se trata de pasar de la idea a la acción.

#### **7. Evaluar los resultados**

Este paso supone evaluar los avances examinando el resultado de nuestras acciones en relación con nuestros objetivos: ¿hemos alcanzado nuestros objetivos? De no ser así, ¿con qué obstáculos nos hemos encontrado?, ¿hemos perseverado o nos hemos dado por vencidos? Encontrar la solución satisfactoria a nuestros problemas suele suponer una combinación de ensayo, error y perseverancia.

Si nuestra solución, por cualquier motivo resulta ser ineficaz, podemos volver al paso 5 y elegir otra solución generada previamente en el paso 3, o generar y elegir soluciones nuevas en función de lo que hayamos aprendido de nuestra experiencia.

## SOLUCIONES EQUIVOCADAS

Los problemas pueden ser reales o imaginarios, pero siempre suponen que tenemos algo que resolver. El problema implica una solución. Las soluciones que damos a los problemas pueden ser acertadas o equivocadas.

### ¿Cuándo surgen las soluciones equivocadas?

#### A) SE NIEGA EL PROBLEMA

A veces evitamos darnos cuenta de un problema y lo ignoramos. Entonces decimos que está actuando el mecanismo de defensa de la negación. Es como si nos pusiéramos una venda en los ojos.

Cuando ignoramos el problema como si no existiera, estamos negando su existencia. Darse cuenta de un problema es el primer paso necesario, aunque no es suficiente, para poder buscar una solución adecuada y acertada.

#### B) SE CREAN PROBLEMAS IMAGINARIOS

A veces surgen soluciones equivocadas cuando se crean problemas imaginarios. Los problemas imaginarios sólo existen en nuestra mente, no en la realidad.

*La consecuencia de las soluciones equivocadas que hemos visto es que se agrava el problema y/o surgen otros*

## OTROS RECURSOS PARA AFRONTAR PROBLEMAS

Cuantas más herramientas tengamos para solucionar los problemas, será más fácil. Disponer de muchos y buenos recursos nos ayuda a afrontar situaciones problemáticas. Las técnicas para afrontar problemas se pueden aprender. Es necesario entrenarnos y practicar para llegar a la meta que nos hemos establecido.

Algunos de los recursos o técnicas que podemos utilizar para afrontar problemas son:

- **La relajación** - Es una técnica a la que podemos recurrir para el control de la ansiedad.
- **El autocontrol** - Observamos nuestra propia conducta en situaciones específicas para modificar o cambiar esa conducta.
- **La comunicación** - Es expresar y comprender información y sentimientos.
- **Las habilidades sociales: la asertividad** - Es la capacidad para expresar sentimientos, deseos, derechos, etc., de manera adecuada.

*Ninguno de estos recursos o técnicas funciona por sí solo. Es necesario que nos pongamos manos a la obra, no sólo para conocerlos sino también para ponerlos en práctica.*

Aquí solo vamos a tratar dos de estas técnicas: el autocontrol y la asertividad.

## EL AUTOCONTROL

Es lo que nos permite dirigir la propia conducta de forma constante y continuada durante toda la vida. Los padres y madres podemos facilitar el aprendizaje del autocontrol a nuestros/as hijos/as.

### ¿Cómo se aprende el autocontrol?

Aprendemos a autocontrolarnos por medio de:

- La práctica continuada.
- El esfuerzo constante.
- La inversión y empleo de tiempo.
- La rectificación de los errores en función del objetivo que deseamos conseguir.

El camino más corto, rápido, fácil y eficaz para dirigir el comportamiento desde sí mismo pasa por estas paradas:

- **La autoobservación:** Nos sirve para prestar atención a lo que hacemos, pensamos y sentimos. Es como mirarnos por dentro en un espejo.
- **La autoevaluación:** Es valorarnos a nosotros mismos. Nos sirve de guía para los comportamientos futuros.
- **El autorrefuerzo:** Es importante aprender a darnos premios que refuercen las conductas que hemos conseguido.

## LA ASERTIVIDAD

La asertividad se define como:

*“La habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento”.*

La conducta asertiva se entiende como la manifestación clara y directa de lo que las personas desean y no desean cuando interactúan con otras personas. Se manifiesta especialmente cuando nuestros intereses chocan con los de los demás.

Podemos observar formas distintas de relacionarnos unos con otros. Algunas personas actúan imponiendo sus intereses agresivamente. Otras reaccionan pasivamente, sin hacer nada, dejando que los demás decidan por ellas. Otras personas, cuando hay problemas, saben defender sus intereses, respetando siempre los derechos de los demás. Esta última forma de actuar se llama **asertividad**.

No es fácil mantener esta actitud asertiva. A veces somos capaces de comportarnos de esa manera, pero no por igual con todas las personas y en todas las situaciones. Algunas veces nos cuesta mucho decir "NO" y, para colmo, luego nos sentimos culpables. A veces damos un "SÍ" fácilmente y después pensamos por qué lo hemos hecho si en realidad no queríamos.

La asertividad nos sirve:

- Para relacionarnos mejor con los demás.
- Para que las relaciones con los demás sean más cómodas y relajadas.
- Para saber relacionarnos de forma más agradable y saludable con los demás.
- Para adaptarnos a cualquier situación social que surja.

Dicho de otra forma, la asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto, sino que busca de forma positiva los acuerdos.

La persona asertiva:

- SABE DECIR "NO" O MOSTRAR SU POSTURA HACIA ALGO
  - Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
  - Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.
  - Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.
- SABE PEDIR FAVORES Y REACCIONAR ANTE UN ATAQUE
  - Expresa la presencia de un problema que le parece debe ser modificado.
  - Sabe pedir cuando es necesario.
  - Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.
- SABE EXPRESAR SENTIMIENTOS
  - Expresa gratitud, afecto, admiración...
  - Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

La asertividad se aprende, no es innata. Se aprende con la práctica y es función de los padres enseñar a nuestros hijos a saber estar y comportarse con las otras personas.

### Principios básicos para aprender a ser asertivos

Para transmitir a nuestros hijos la conducta asertiva debemos tener en cuenta unos PRINCIPIOS BÁSICOS de los que debemos destacar el ambiente que rodea al individuo. El ambiente influye en la autoestima de tal forma que un niño que es querido y respaldado y él lo siente así, desarrollará una **sana autoestima y seguridad en sí mismo**. Por otro lado, unido al ambiente encontramos las personas que les rodean: familiares, compañeros, profesionales..., que resultan importantísimas puesto que son quienes refuerzan las conductas positivas y son los modelos a imitar.

Según lo que acabamos de decir, existen unas ACTITUDES GENERALES a tener en cuenta **para educar en la asertividad** y que además influyen en la construcción de una adecuada autoestima. Estas actitudes son:

- **Atención a las proyecciones**

Los adultos tendemos a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas en los hijos. Protegemos a los niños cuando anteriormente hemos sufrido burlas y los hacemos desconfiados. Esta actitud la transmitimos los padres con nuestras actitudes, comentarios..., (cuando estamos continuamente pendientes de lo que los demás dicen de nosotros, por ejemplo). En cambio, lo que debemos hacer es aceptar al niño con sus ideas y actitudes y dejarle tener experiencias. El papel del adulto en este caso es transmitir al niño su opinión si éste la pide y únicamente limitarnos (mientras esto no ocurra) a aconsejar o contar nuestras propias experiencias huyendo de los planteamientos categóricos y del establecimiento de reglas.

En el caso de las personas con discapacidad, debemos tener especial cuidado en lo que proyectamos sobre nuestros hijos: quizás hayamos tenido una mala experiencia con los “otros” (que en su día nos hicieron comentarios inadecuados, miradas de lástima, etc.) y les estemos transmitiendo este temor a nuestros hijos sobreprotegiéndoles en exceso.

- **No confundir un error puntual con una característica de la personalidad**

Debemos cuidar los mensajes que dirigimos a los niños y la forma de hacerlo. Un niño que de forma reiterada recibe el mensaje de que es malo, termina asumiendo ese rol, creyendo que realmente es malo, porque además recibe el mensaje de alguien en quien confía, que puede ser su madre, su padre o su maestro.

- **Las expectativas hacia los niños deben ser razonables y adecuadas a su nivel y edad**

A cada nivel madurativo le corresponden unas pautas de conducta. El problema para los niños se presenta cuando se les exigen cosas para las que todavía no se encuentran preparados (determinadas responsabilidades...).

## **Derechos asertivos**

Toda persona tiene derecho a ser y expresar lo que piensa, siente y quiere. Cuando lo hace de forma asertiva, asegura el respeto por los demás y por sí misma.

Los derechos asertivos se basan en el “derecho a decidir”. El criterio para tomar una decisión es personal y se recomienda considerar la influencia que ejercen nuestros derechos en la conservación de la autoestima y valorar las situaciones concretas en que se decide ponerlos en práctica. Asimismo, es fundamental recordar que todos tienen estos derechos, no sólo uno mismo.

Un gran paso para aprender a ser asertivos es conocer nuestros derechos<sup>2</sup> que no están escritos, pero que todos poseemos, y que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima.

---

<sup>2</sup> LA ASERTIVIDAD: EXPRESIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA. Olga Castanyer, Ed. Desclée de Brouwer. 6ª ed., 1997.

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
7. EL derecho a cambiar.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independiente.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.

(Castanyer, 1996)



# ACTIVIDAD 1

## 7 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En esta actividad presentaremos la técnica de los 7 pasos. Esta fue diseñada como una guía para resolver los problemas de manera exitosa. Vamos a ponerlos en práctica respondiendo a las situaciones problemáticas que les plantearemos.

### MATERIAL NECESARIO:

- ANEXO 7.1. 7 Pasos para resolver problemas.
- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** planteamos a los participantes las siguientes situaciones y les proponemos que las resuelvan siguiendo la guía de los 7 pasos. Esta actividad se puede realizar en pequeños grupos, en función del número de participantes.

*Situaciones:*

- *Vas al trabajo por la mañana y a medio camino, te das cuenta que te has olvidado de algo importante, ¿qué haces?*
- *Como madre/padre, tienes que hacer dos cosas distintas a la misma hora, cuando termina la escuela, que afectan a cada uno de tus dos hijos. ¿Qué haces?*
- Podéis pensar en más situaciones problemáticas (mejor si es sobre situaciones que ya hayan aparecido con anterioridad en el grupo).

### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo en pequeños grupos	20 min.
Puesta en común	10 min.

## ACTIVIDAD 2

### REVISANDO CÓMO HEMOS RESUELTO NUESTROS PROBLEMAS

Es útil revisar cómo hemos resuelto nuestros problemas en el pasado, tanto si hemos tenido éxito como si hemos fracasado, para aprender de ellos.

#### MATERIAL NECESARIO:

- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** pedimos a los participantes que piensen en un problema que hayan tenido últimamente y que intenten describir qué hicieron para solucionarlo. Son útiles tanto los problemas que hemos resuelto con éxito como los que no.

Les pueden ayudar las siguientes preguntas:

- *¿Qué pasos seguiste?*
- *¿Cuál de estos pasos fue efectivo?*
- *¿Cuál de estos pasos fue inefectivo?*
- *¿Qué es lo que te lleva a pensar que resolviste el problema, o no?*

#### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	10 min.
Puesta en común	20 min.

## ACTIVIDAD 3

### DERECHOS ASERTIVOS

En esta actividad vamos a desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.

#### MATERIAL NECESARIO:

- ANEXO 7.2. Derechos asertivos.
- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** Pedimos a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia y la sociedad (su círculo de amigos).

Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar y lo social.

Cuando terminan ponemos en común las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos oscuros.

El facilitador pide entonces que, dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias y de la sociedad.

El facilitador guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Trabajo individual	10 min.
Puesta en común	20 min.

## ACTIVIDAD 3

### HOJA DE TRABAJO - DERECHOS ASERTIVOS

#### YO TENGO DERECHO

En mi familia a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En mi grupo de amistades a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi familia a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En mi grupo de amistades a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 7 para que la lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana intenten resolver algún problema siguiendo la guía de los 7 pasos (mejor por escrito) y en la próxima sesión revisaremos si, efectivamente, funciona (la vamos a poner a prueba).



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

### Documentos:

- FICHAS UNIDAD 4: RESOLVER PROBLEMAS. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> José Goñi y colbs. FEAPS, 2009.
- CURSO DE COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD. Instituto de Tecnologías Educativas, MEC.
- EDUCAR EN LA ASERTIVIDAD. Escuela de Padres. Instituto de Tecnologías Educativas, MEC.
- DERECHOS ASERTIVOS. EXPLICACIÓN.
- TALLER DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL. Fundación ONCE - FEDER.
- LA COMUNICACIÓN ASERTIVA. Mireya Vivas, Universidad de los Andes.
- EJERCICIOS QUE FAVORECEN LA ASERTIVIDAD EN EL AULA. Sandra del Peral. Aldadis.net, Rev. Educación.
- ASERTIVIDAD. José O. Montesa, Universidad de Valencia.

### Transparencias:

- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. FEAPS

## ANEXO 6.1. 7 PASOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Esta técnica trata de generar todas las alternativas posibles (o soluciones) al problema que se nos ocurran, seleccionando la más adecuada.

### Consiste en:

1. Identificar el problema.
2. Identificar el resultado esperado. Seleccionar objetivos.
3. Generar el mayor número posible de alternativas.
4. Evaluar las alternativas. Considerar las consecuencias
5. Tomar decisiones: seleccionar las alternativas.
6. Implementar la alternativa elegida.
7. Evaluar los resultados.

### 1. Identificar el problema

La mayoría de situaciones problemáticas a las que nos enfrentamos pueden aparecer de manera desordenada, confusa o vaga. Es por este motivo por el que nos puede resultar difícil definir exactamente cuál es el problema. Para resolverlo de manera efectiva, debemos evitar los términos vagos o ambiguos, intentando definirlo de la manera más concreta posible.

### 2. Identificar el resultado esperado. Seleccionar objetivos

Una vez conocemos cuál es el problema exactamente, necesitamos saber qué es lo que queremos que ocurra. Debemos identificar qué resultado queremos obtener, cuál es nuestro objetivo. Esto no siempre es fácil, ya que algunas veces nos proponemos resultados que son imposibles de alcanzar.

Para conseguirlo, debemos expresar los objetivos en términos concretos (por ejemplo, el mes que viene quiero hacer tres solicitudes de trabajo por semana), evitando plantear objetivos vagos o poco realistas (por ejemplo, quiero que las cosas me vayan mejor). Los objetivos también deben estar al alcance de nuestro control (no sería un buen objetivo: "quiero que mi colega de trabajo asuma su parte en lugar de pasármelo siempre a mí", ya que en este enunciado la responsabilidad de alcanzar el objetivo recae en el colega).

### 3. Generar el mayor número posible de alternativas

Esta etapa supone generar tantas soluciones como sea posible para alcanzar nuestros objetivos sin que importe lo absurdas que al principio puedan parecer; en otras palabras, supone desatar nuestra imaginación.

Se puede conseguir con ciertas técnicas como pedirle a alguien que piense algunas soluciones por nosotros o con la "*lluvia de ideas*", para lo que debemos tener en cuenta:

- No criticar en un primer momento las ideas que aparecen (ya eliminaremos más tarde las que no sirvan).
- La idea más descabellada puede ser la mejor (la podremos modificar más tarde).
- Queremos cantidad: cuanto mayor sea el número de ideas, mayor será la probabilidad de que surjan ideas útiles.
- Oriéntate hacia la combinación y la mejora: intenta elaborar sugerencias para mejorar las ideas combinándolas entre sí.
- Solo o con alguien, piensa en todas las soluciones que podrían resolver el problema. Escríbelas, aunque parezcan tontas.

#### **4. Evaluar las alternativas. Considerar las consecuencias**

En este paso consideraremos las ventajas y desventajas de cada solución producida en el paso anterior y las probables consecuencias de implementar cada una. Podemos calificar la utilidad de cada solución en una escala de 0 a 10 (0 = menos útil, 10 = más útil).

Deberíamos analizar los resultados a corto y a largo plazo, y ver cómo pueden afectar a nuestro sistema de valores individual.

#### **5. Tomar decisiones: seleccionar las alternativas**

Ahora elegimos la solución o soluciones más viables surgidas en el paso anterior y que parezcan ofrecer más probabilidades para alcanzar nuestros objetivos.

Este paso también supone planificar los pasos que tendremos que seguir para implementar la solución elegida. Por ejemplo, si el objetivo de una persona es hacerse valer en una situación social difícil, debería aprender técnicas de autoafirmación, ensayar estas técnicas antes de llevarlas a la práctica en la situación problemática, prever posibles obstáculos y planificar cómo superarlos.

#### **6. Implementar la alternativa elegida**

Hasta ahora, lo que hemos hecho ha sido intentar descubrir las soluciones a un problema, pero no es suficiente, debemos avanzar implementando estas soluciones en situaciones reales. En otras palabras, se trata de pasar de la idea a la acción.

#### **7. Evaluar los resultados**

Este paso supone evaluar los avances examinando el resultado de nuestras acciones en relación con nuestros objetivos: ¿hemos alcanzado nuestros objetivos? De no ser así, ¿con qué obstáculos nos hemos encontrado? ¿Hemos perseverado o nos hemos dado por vencidos? Encontrar la solución satisfactoria a nuestros problemas suele suponer una combinación de ensayo, error y perseverancia.

## PLANTILLA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Aquí tienes una plantilla que te puede ayudar a poner en práctica esta técnica:

<b>1. Identifica el problema</b>	
<b>2. Identifica el resultado que esperas y selecciona los objetivos</b>	
<b>3. Genera el mayor número posible de alternativas.</b>	
<b>4. Evalúa las alternativas. Considera las consecuencias</b>	
<b>5. Toma decisiones: selecciona alternativas</b>	
<b>6. Implementálas: qué vas a hacer</b>	
<b>7. Evalúa los resultados</b>	



## ANEXO 6.2. DERECHOS ASERTIVOS<sup>1</sup>

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir no sin sentir culpa.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir no.
7. EL derecho a cambiar.
8. El derecho a cometer errores.
9. El derecho a pedir información y ser informado.
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. El derecho a decidir no ser asertivo.
12. El derecho a ser independiente.
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. El derecho a tener éxito.
15. El derecho a gozar y disfrutar.
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.

---

<sup>1</sup> LA ASERTIVIDAD: EXPRESIÓN DE UNA SANA AUTOESTIMA. Olga Castanyer, Ed. Desclée de Brouwer. 6ª ed., 1997.

## MÓDULO 7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Conocer la definición de conflicto.
- Ver los tipos de conflictos que existen.
- Aprender a manejar conflictos, a negociar.
- Conocer algunas estrategias de comunicación que debemos tener en cuenta cuando negociamos.

### MATERIALES

7.1. Transparencias del Módulo 7.

### DURACIÓN

Revisión de las tareas de la sesión anterior: ANEXO 6.1.	30 min.
Presentación del módulo 7 (transparencias)	60 min.
ACTIVIDAD 1: Escenificación.	60 min.
TOTAL	2 h. 30 min.

### OBSERVACIONES

Como material adicional se adjunta el juego "gana el máximo posible" o "juego de las X y las Y" (en dos documentos en pdf). Se trata de un juego que podemos llevar a cabo si nos apetece.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo vamos a ver qué significa conflicto, qué tipos existen y cuáles son las estrategias más importantes para manejarlos. Vamos a poner especial atención en los conflictos familiares relacionados con la persona con discapacidad.

Proponemos este módulo porque la autodeterminación de la persona con discapacidad puede suponer un "conflicto de intereses" con los padres.

## INTRODUCCIÓN

Todos tenemos conflictos en nuestras vidas. Los conflictos pueden ir desde pequeñas molestias por la manera de llevar a cabo las tareas domésticas hasta mayores desacuerdos sobre estilos de vida. A pesar de no poder evitar los conflictos, podemos minimizar sus efectos aprendiendo a resolverlos de la manera correcta.

La palabra conflicto en latín significa: combate, lucha, pelea... **Actualmente se refiere a problemas o fricciones entre dos o más partes.**

Aprender cómo resolver los conflictos nos ayudará a educarnos para una convivencia más pacífica y saludable.

Es importante destacar que los conflictos entre padres e hijos son sanos y naturales, ayudan tanto a los padres como a los hijos a crecer y a reconocer la posición del otro. Si en una familia no hay conflictos es “sospechoso”, ya que quizá alguien se esté imponiendo sobre los demás.

Los conflictos no tienen por qué ser por definición desagradables. Tener diferentes visiones de una situación es normal y saludable. Podemos convertir su solución en algo fructífero. Del conflicto interpersonal se puede aprender mucho: sobre nosotros mismos, sobre el otro, sobre el mundo exterior y sobre cómo salir ganando en crecimiento personal y humano. Esto vale tanto para los padres como para los hijos.

Podemos clasificar los conflictos en:

- **Gana - pierde.** Ocurre cuando una de las partes evita el enfrentamiento de forma sistemática por pereza, desidia o miedo. Son personas que evitan el conflicto a priori y prefieren perder de entrada en lugar de enfrentarse al otro, independientemente de que puedan tener sus razones. El conflicto les genera angustia y la única salida que encuentran es la huida. Negar el conflicto no parece ser una solución adecuada a menos que el tema sea de poca importancia. Lo mejor es encontrar la forma oportuna de enfrentarse a ello y confrontar. En esta clase de conflictos también están los que quieren y pretenden vencer siempre. Son los que no escuchan razones, porque su punto de vista es absolutamente correcto. Consiguen imponer su opinión cuando el otro es débil, frágil o en algún modo dependiente e inferior.
- **Pierde - pierde.** Los conflictos donde ambas partes pierden son los conflictos mal manejados y mal resueltos. Son fácilmente reconocibles porque las personas se quedan con una sensación de insatisfacción, frustración, impotencia y soledad. Son conflictos en los que la falta de escucha, el juzgar al otro de entrada, las posturas extremas y el lenguaje ofensivo van distanciando a las personas involucradas hasta construir barreras de prejuicios que pueden minar la relación. El afecto por el otro nos puede jugar malas pasadas, cuando todo lo que estamos haciendo es “por él”. El chantaje emocional, explícito o involuntario, también debilita la relación. El resultado pierde-pierde se da no sólo cuando se pierde la batalla, sino cuando de alguna forma se pierde también algo de la otra persona.
- **Gana - gana** es el conflicto positivo. Se gana a través de la comprensión del otro y la negociación de los valores en juego. Se gana cuando se aprende y cuando se crece, al menos un poco. Se negocian las condiciones, los tiempos, las modalidades, etc., para solucionar el conflicto. Todos ceden algo y todos ganan algo. Este parece el modo más eficaz y sano para enfrentarse a situaciones conflictivas. Lo importante no es cómo eliminar o prevenir el conflicto, sino cómo sostener una controversia animada, en lugar de disputas letales.

## PARA RESOLVER CONFLICTOS Y TOMAR DECISIONES

Aquí trataremos de los conflictos interpersonales en el ámbito familiar, con especial atención a la relación entre padres e hijos.

A resolver conflictos se puede aprender (independientemente de la edad) y también se puede enseñar. Las técnicas de las que vamos a tratar sirven tanto para resolver las situaciones conflictivas ya existentes, como para prevenir otras en el futuro.

Para resolver conflictos, la clave es NEGOCIAR. A continuación, planteamos en qué consiste la negociación, resumida en 6 pasos:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Quién tiene el problema?
3. ¿Qué sabemos sobre el tema?
4. ¿Qué alternativas hay?
5. ¿Qué curso de acción elegimos?
6. ¿Ha sido una elección acertada?

### 1. ¿Cuál es el problema?

Este primer paso es de fundamental importancia. Es la clave para todo el proceso de resolución, nos obliga a definir el problema en cuestión de forma clara, concisa y concreta: hay que utilizar palabras sencillas y formular el problema en una frase, utilizando un lenguaje adecuado.

La formulación del problema ha de ser clara y no muy larga. La frase utilizada debería definir el problema de una forma muy concreta. Por ejemplo: "Mi hija no come" o "Carlos quiere hacerse un tatuaje en la espalda".

Es muy importante utilizar un *lenguaje descriptivo*, para no plantear el asunto con juicios de valor que descalifiquen de entrada situaciones, personas o acciones.

Si se decide abordar un conflicto, hay que centrarse en ello sin pretender solucionar varios asuntos a la vez: mezclar problemas es la mejor manera de no resolver ninguno de ellos. Una forma útil para enfocar el tema que más nos interesa tratar, es escribir un listado de todos los asuntos que nos preocupan, con el fin de apartarlos temporalmente de la discusión y dejarlos para otro momento. De este modo, los padres no se enfrentarán con "el desastre de mi hijo", sino con un aspecto o un comportamiento específico que él mantiene. Este método resulta extremadamente útil para ambas partes: los padres pueden focalizar su atención y energía en resolver un solo asunto y el hijo percibirá que no es "un fracaso viviente", sino que hay algo concreto que tratar.

### 2. ¿Quién tiene el problema?

Todas las cosas pueden ser observadas bajo diferentes puntos de vista. Lo mismo ocurre con los problemas. Por eso lo que es un problema para alguien, puede no serlo para otra persona.

Los problemas no existen “de por sí”, en abstracto, sino que siempre existen “para alguien”. Yo tengo un problema. Si su solución depende de mí, entonces no hay conflicto con otras personas: es mi problema. El problema personal se transforma en asunto interpersonal cuando su solución implica la colaboración de otras personas, en este caso de mi hijo. El asunto interpersonal se transforma en conflicto interpersonal cuando las dos partes no están de acuerdo en su formulación o solución. Es importante diferenciar los problemas de los hijos de los problemas de los padres. Este es un tema difícil, pero fundamental, ya que si esto no queda claro es difícil resolver nada. Por ejemplo, si Ana deja el salón revuelto, ese sí es un problema de todos, porque ese espacio es común, no suyo y molesta a todos.

En casi todos los conflictos subyace un manejo de poder, ya que cada una de las partes cree que tiene la mejor forma de solucionarlo y por ello trata de imponerlo.

El conflicto padres-hijos es un conflicto de poder, no es un enfrentamiento entre iguales. Los padres ejercen su rol tomando todas las decisiones y responsabilidades sobre sus hijos especialmente cuando son pequeños. Sin embargo, con el tiempo estos van creciendo y a lo largo de este proceso hacia la autonomía personal se hacen individuos independientes. Estas diferencias suelen hacerse más evidentes durante la adolescencia.

Habría que intentar:

- Escucharse. Es la actitud fundamental para que el conflicto no acabe con la simple imposición de una postura sobre otra.
- Cada parte necesita dar razones a favor y en contra con respecto al tema objeto de discusión.
- Hay que esforzarse por entender la perspectiva del otro, ponerse en su lugar en la medida de lo posible *-ser empáticos-*.
- Encontrar puntos en común o posibles áreas de acuerdo, un terreno común sobre el que basar posibles acuerdos.

Existe siempre la posibilidad de que el proceso de solución se pare en este segundo momento, al darme cuenta de que algo **no es** mi problema: *“Estábamos de acuerdo en que te iba a dar estos euros para tus necesidades del mes. Si has decidido gastarte ese dinero en otras cosas sin reflexionar mucho, y ahora te has quedado sin dinero, es **tu** problema. Puedes utilizar tus ahorros o esperar hasta el mes próximo para volver a tener la paga pactada”*. También puedo fraccionarle la paga por semanas o quincenas si a él le parece oportuno, elaborar estrategias para enseñarle a priorizar los gastos importantes para él (no para mí), etc.

### 3. ¿Qué sabemos sobre el tema?

Es muy difícil que conozcamos todo sobre la cuestión que nos preocupa. Si nuestro hijo llega tarde, podremos tener varias hipótesis sobre la razón de su retraso (desde las más fantasiosas hasta las más catastróficas), pero realmente no sabremos qué ha ocurrido hasta que no se lo preguntemos. No podemos pretender “saberlo todo”. Aunque la experiencia de los padres sea mayor que la de sus hijos, es importante preguntarles y escucharles con actitud abierta.

Es difícil resolver un problema teniendo pocos datos. Es aconsejable adquirir más información sobre el asunto que nos interesa, buscando en posibles fuentes alternativas. Esto nos permitirá dialogar con conocimiento y, además, nos ayudará a ver y crear más alternativas de las

que inicialmente tengamos.

#### 4. ¿Existen *alternativas*?

Generalmente estamos acostumbrados a ver las cosas como “blancas” o “negras”, es decir, de forma dilemática. En la realidad, la mayor parte de las personas nos movemos en una infinita “gama de grises” que es la vida; pero ante situaciones de conflicto tenemos la tendencia a exagerar los extremos: si nuestro hijo “tira” por un lado, nosotros por supuesto le llevamos la contraria y viceversa. Este tirar de la cuerda generalmente lleva a la ruptura, que no suele ser gratificante para nadie. La ruptura es el final del diálogo y de la posibilidad de solucionar un conflicto de forma positiva.

En lugar de considerar una cosa como “buena”/“mala”, o que “se hace”/“no se hace” etc., este paso del método nos invita a tomar conciencia de que “la cosa en sí” no es buena o mala, sino que depende del valor que le atribuimos. Probablemente los sujetos involucrados valoran el asunto de forma diferente y por ello hay conflicto.

Los conflictos no existen “de por sí”, sino que existen “conflictos de valores”: para mí esto es malo, peligroso o feo, pero para mi hijo no. Por ello y para llegar a una solución aceptable para todos, será importante intentar explicitar los valores en juego, sabiendo que los valores son siempre importantes para quiénes los sostengan. Entender los valores del otro puede agilizar mucho el proceso de resolución. Con esta actitud seremos capaces de generar un mayor número de alternativas posibles aceptables para ambas partes.

#### 5. *Elegir una solución*

Una vez considerados los *pros* y *contras* de cada una de las alternativas generadas, se puede elegir. No tiene por qué haber una única solución. Varias entre ellas pueden ser adecuadas. Dependerá de la valoración que se haga en relación a sus implicaciones y sobre todo sus posibles consecuencias. Las soluciones intermedias, y no las extremas, suelen ser las más adecuadas, pues ninguna de las partes se verá completamente afectada. No es cuestión de que alguien gane y el otro pierda, sino de que ambos ganen algo y crezcan.

Padres e hijos deberán trabajar juntos para pactar y elegir lo que para ambos es aceptable. La decisión final será factible y respetada cuando salvaguarde parte de los valores en juego del hijo y parte de los de sus padres.

En el proceso de una buena resolución de conflictos no debería haber “vencedores y vencidos”.

#### 6. ¿Ha sido una *elección acertada*? *Actuar y verificar*

Una vez puesta en marcha la solución elegida, habrá que valorar las consecuencias. Si el conflicto parece haberse solucionado de forma suficientemente buena, nos felicitamos por los resultados conseguidos (a veces olvidamos subrayar lo que hacemos correctamente). En caso contrario, se optará por volver al punto 4 y escoger otra solución.

La expresión “te lo había dicho” no sirve de mucho: es importante creer que existe una solución más adecuada y seguir trabajando para encontrarla y realizarla. No hay que olvidar que somos responsables de las consecuencias de nuestras decisiones y acciones, independientemente de que hayamos acertado o no.

Cargar con las consecuencias negativas de sus elecciones -soportables y proporcionadas a la

edad del individuo, como puede ser un fracaso- también ayuda a madurar.

En cada situación conflictiva es necesario encontrar un cierto equilibrio entre respetar al otro e imponer nuestro poder de padres. Esto, como ya hemos visto, es posible a través del diálogo y la creación de soluciones alternativas que salvaguarden, por lo menos en parte, los valores en juego.

## LA COMUNICACIÓN

Muchos conflictos familiares no son consecuencia de un auténtico desacuerdo sino más bien debido a una escasa o mala comunicación. Para mejorar la comunicación se deben tener en cuenta varios principios:

- 1. Identificarse.** Trate de verse del otro lado de la mesa. ¿Se encuentra usted como dominante, impositivo, tolerante, compasivo, cerrado, abierto, duro o demasiado frágil? Ahora trate de decirse las palabras que le diría la otra persona. Dése cuenta: ¿son agradables?, ¿comprende por qué esa persona dice esas palabras de usted? Este ejercicio es muy útil para ponerse en el lugar del otro e identificarse con su punto de vista.
- 2. Leer entre líneas.** Como padres necesitan ser perceptivos y capaces de leer entre líneas. Procuren no actuar como detectives ni jueces, sino traten de llegar a los sentimientos que están detrás de la conducta de su hijo/a, antes de enfrentarla, rechazarla o juzgarla. Recuerden que la escucha tiene que ser activa.
- 3. Sea también emocional, no sólo racional.** Cuando se expresan los sentimientos abiertamente y se confiesan las debilidades dentro de la familia, además de que nos hacemos más humanos, resulta más fácil que nos respondan generosamente. Trate de expresarse más con lo emocional que con lo racional.
- 4. Pensar antes de actuar.** A menudo se responde a las palabras de alguien rápidamente con la acción. Siendo la acción lo último que se hace y, a veces, ya no hay vuelta atrás, se debería por tanto, pensar y reflexionar y volver a pensar, antes de actuar.
- 5. Frene sus impulsos.** No actuar rápidamente, no hablar demasiado, ni soltarlo todo de golpe puede ser muy valioso para resolver un conflicto. Frenar los impulsos significa pensar, reflexionar, darse un tiempo para rehacerse y volver mentalmente reanimados y poder trabajar más tranquilamente en la búsqueda de una solución al conflicto.

# ACTIVIDAD 1

## CÓMO RESOLVEMOS LOS CONFLICTOS: ESCENIFICACIÓN

El objetivo de esta actividad es identificar y compartir situaciones de conflicto que los participantes hayan vivido o estén viviendo, para ver cómo podemos resolverlas siguiendo los pasos que acabamos de exponer.

### MATERIAL NECESARIO:

- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** Pedimos a los participantes que piensen en algún conflicto que hayan tenido con otras personas recientemente. Es preferible que piensen en alguno relativo a la persona con discapacidad, en el que intervengan ellos o bien otro miembro de la familia.

Atención: hablamos de conflictos de intereses, NO de problemas de conducta: por ejemplo, que el joven con discapacidad quiera salir y los padres opinen que mejor no; o que quiere disponer de una tarjeta de crédito y los padres no lo permiten, o que se quiera hacer un tatuaje...

Escogemos un conflicto de los planteados y les proponemos escenificarlo. Es importante que la persona que propone el conflicto **NO haga su papel real, sino el de su hijo con discapacidad** (para que pueda explorar su punto de vista en el ejercicio).

Quien propone la situación tiene que explicar a los actores el conflicto con más detalle. El resto del grupo observa la escenificación. Intentaremos llegar a una solución aceptable para ambas partes. Los observadores pueden hacer sus propias aportaciones acerca de lo que vieron.

Al final, les preguntamos a los actores:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Han ganado en la resolución? O bien, ¿sienten que han perdido?
- ¿Se han sentido escuchados, comprendidos...?

### TIEMPO ESTIMADO

Todo el ejercicio

60 min.





## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 8 para que lo lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana observen qué tipo de conflictos tienen con su hijo con discapacidad y que los registren -ellos, u otros miembros de la familia-.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN:

### Documentos:

- GANE LO MÁXIMO POSIBLE XX YY.
- EL JUEGO DE LA X Y LA Y.
- NEGOCIACIÓN Y MANEJO DE CONFLICTOS. Victoria Flórez Mazzini.
- LAS NEGOCIACIONES. Elia Roca.
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. Escuela de padres, AEPAP.
- TÈCNiques DE NEGOCIACIÓ I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES. Manual de consulta. Carles Mendieta (documento en catalán).

### Transparencias:

- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. FEAPS

## MÓDULO 8. HACER ELECCIONES, TOMAR DECISIONES

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Entender qué es una elección.
- Explorar las oportunidades para hacer elecciones.
- Conocer el concepto de elecciones informadas.
- Destacar el papel de la familia para hacer elecciones.
- Ver cómo hacer elecciones afecta a la autodeterminación.

### MATERIALES

- 8.1. Transparencias del Módulo 8.
- 8.2. ANEXO 8.1. Argumentos a favor y en contra de hacer elecciones.
- 8.3. ANEXO 8.2. Pasos para elegir<sup>1</sup>.
- 8.4. Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 1: Hacer elecciones y Unidad 2: Tomar decisiones.

### DURACIÓN<sup>2</sup>

Revisión de las tareas sugeridas	30 min.
Presentación del módulo (transparencias)	45 min.
ACTIVIDAD 1: Ventajas y desventajas de elegir.	30 min.
ACTIVIDAD 2: Elecciones adecuadas a la edad.	30 min.
ACTIVIDAD 3: Elecciones informadas.	30 min.
ACTIVIDAD 4: Pasos para elegir.	30 min.
Materiales de autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 1: Hacer elecciones, y Unidad 2: Tomar decisiones.	30 min.
<b>TOTAL</b>	<b>3 h. 45 min.</b>

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo vamos a hablar de lo que significa hacer elecciones, cómo esto afecta a nuestras vidas y de qué manera la familia puede apoyar a las personas con discapacidad en este aspecto. Asimismo, vamos a ver qué pasos seguimos para hacer elecciones y cómo éstas afectan la AUTODETERMINACIÓN.

<sup>1</sup> FACILITADOR: este anexo está incluido en las transparencias.

<sup>2</sup> La realización de TODAS las actividades que se proponen es opcional, en función del tiempo que queramos dedicar a este módulo.

## INTRODUCCIÓN<sup>3</sup>

Cada uno de nosotros hace cientos de elecciones cada día: desde escoger la ropa que nos vamos a poner hasta priorizar entre las diferentes actividades que tenemos que llevar a cabo.

Cada **elección** expresa nuestra personalidad, valores, sentimientos y preferencias. La oportunidad de hacer elecciones nos da poder para conducir nuestras vidas.

La adquisición de habilidades para elegir es un proceso que se extiende en el tiempo.

Diversas pruebas demuestran que los padres que dan cierta libertad a sus hijos, de acuerdo con sus habilidades, promueven que estos sean autosuficientes, tengan un buen autocontrol, y que se manejen bien con el estrés.

Mientras que ir dando más libertad a los hijos a medida que crecen es algo que parece ocurrir de manera natural e inconsciente en todas las familias, en los padres que tienen hijos con discapacidad no lo es: éstos necesitan tomar esta decisión de manera consciente e ir paso a paso para que su hijo/a decida por sí mismo/a. Necesitan ser más explícitos en el proceso de elección y crear situaciones en las que el hijo pueda hacer elecciones.

La oportunidad de ejercer una elección y participar en la toma de decisiones fuera del contexto familiar, da a los niños y jóvenes con o sin discapacidad la posibilidad de practicar las habilidades que más adelante les serán útiles para controlar sus vidas adultas.

Varios resultados del desarrollo de las personas como la motivación, la independencia, la responsabilidad están relacionados con la interacción familiar y unos padres que les permitieron hacer elecciones personales.

Debido a las características propias de la discapacidad y a los prejuicios que existen respecto a las personas con discapacidad, éstas no tienen muchas oportunidades para hacer elecciones fuera del entorno familiar. Esto aumenta la importancia de que en el entorno familiar se incrementen las habilidades necesarias para la autodeterminación.

**Incrementar las oportunidades** para hacer elecciones puede parecer algo de poca importancia, pero cuando eres una persona con limitaciones basadas en creencias erróneas acerca de tus capacidades ¡puede ser algo fundamental! En los últimos años, los investigadores han descubierto que las personas jóvenes con discapacidad u otras limitaciones, con diferentes grados de dependencia, tienen la capacidad de ejercer el control sobre sus vidas haciendo elecciones. Esto no implica que todas las personas tengan la capacidad de controlar totalmente sus vidas. Así, es poco probable que las personas con muchas necesidades de apoyo, por ejemplo, puedan desarrollar la capacidad de independencia haciendo elecciones sobre su programa de educación o su atención médica. Sin embargo, si uno es persistente y se les provee de alternativas creativas para implicarles en la toma de decisiones, la mayoría de las personas, por más apoyos que necesiten, pueden contribuir activamente en las elecciones principales de su vida.

Para hacer **“buenas” elecciones**, muchas personas con discapacidad necesitarán instrucciones específicas en habilidades como la fijación de objetivos, priorizar, la resolución de problemas, recopilar información, y generar y seleccionar alternativas. Sin embargo, todas las habilidades serán de poca utilidad si la persona no tiene la **oportunidad** de usarlas, practicar y mejorar en un hogar y unos entornos comunitarios donde se le ofrezcan apoyos. Desafortunadamente,

<sup>3</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

muchas personas con discapacidad pocas veces tienen estas oportunidades o no están disponibles hasta que son adultas.

**Así, uno de los componentes más importantes de la autodeterminación es hacer elecciones.**

Sin embargo, para que las elecciones mejoren la autodeterminación deben estar basadas en algo más que jugarlo a cara o cruz o seleccionar impulsivamente la primera opción que nos viene a la mente. Las elecciones que hacemos deben de ser **elecciones informadas**.

**Las elecciones informadas están basadas en la conciencia, el entendimiento y una consideración cuidadosa de las posibles opciones y probables consecuencias.**

Debido a una variedad de razones, los jóvenes y adultos con discapacidad pueden desconocer las alternativas, comprender adecuadamente el impacto de las decisiones potenciales sobre ellos y los otros, e incluso no saber cómo obtener la información necesaria para hacer una elección informada. Por ello, los jóvenes y adultos con discapacidad necesitan el apoyo de sus familias acerca de si están aprendiendo a tomar decisiones que realmente reflejen sus propias preferencias.

**La familia** puede jugar diferentes papeles en el apoyo de las elecciones informadas: puede ser un recurso donde obtener información, animarles en cada uno de los pasos para hacer elecciones, dándoles *feedback*, etc. Sin embargo, los miembros de la familia tienen que tener cuidado en lograr un equilibrio entre dar apoyo, y a la vez, no influir indebidamente a la persona.

**La clave es aprender cuándo es necesario el apoyo y después desarrollar estrategias que den poder a la persona con discapacidad para que haga elecciones de forma independiente y que reflejen sus preferencias personales.**

Hacer elecciones puede ser difícil, y adquirir **habilidades para hacer elecciones** efectivas requiere la voluntad de perseverar. Al hacer elecciones, como algo nuevo o diferente, es importante tener voluntad para intentarlo muchas veces antes de tener éxito.

A menudo aprendemos más de nuestras “malas” elecciones y sus consecuencias que de nuestras “buenas” elecciones. Mirar hacia lo que estuvo mal y por qué nos puede ayudar a hacer mejores elecciones en el futuro. Preguntarnos a nosotros mismos: “¿tuve en cuenta todas las alternativas?”, “¿las consecuencias de esta elección fueron imprevistas?” o “¿implementé la elección de manera adecuada?” nos puede ayudar a centrarnos en lo que podemos hacer para mejorar nuestras habilidades para hacer elecciones con éxito en el futuro.

Aprender de la experiencia de los otros también nos puede animar a perseverar al hacer elecciones. Los miembros de la familia se modelan entre ellos acerca de cómo hacer elecciones y aprender de la experiencia. Lo que reflejan las reacciones de los miembros de la familia ante las elecciones que han tenido éxito y las que han fracasado es una manera como los miembros de la familia pueden darse apoyo unos a otros al hacer elecciones.

Saber que las otras personas se cuidan y apoyan los unos a los otros incluso cuando se fracasa en las elecciones, da a los miembros de la familia la sensación de que pueden sobrevivir a los reveses y fallos que implica hacer elecciones.

**Para los niños y adolescentes, la familia es el sistema de apoyo natural donde pueden hacer elecciones y vivir con las consecuencias mientras sean amados y apoyados por sus padres y otros miembros de la familia.**

## FACILITANDO LAS ELECCIONES<sup>4</sup>

A continuación se señalan algunas claves que debemos tener en cuenta acerca de *hacer elecciones* que nos pueden ayudar a profundizar en el concepto:

### Exponiéndose a nuevas situaciones

A medida que los jóvenes maduran se van exponiendo a situaciones que requieren de ellos que hagan elecciones y asuman las consecuencias. Una manera de ayudarles a prepararse para aprovechar esas oportunidades en el futuro, es permitir la exploración de nuevos entornos y situaciones cuando son jóvenes. Es durante este tiempo que empiezan a aprender más sobre sus propias capacidades y limitaciones, y el sentido de la autonomía. La exposición temprana a hacer elecciones y la oportunidad de asumir riesgos puede ayudar a construir la seguridad en sí mismo que necesitaran para afrontar desafíos en el futuro.

### Expectativas consistentes

La importancia de recibir el mensaje: *“los que se preocupan por ti tienen fe en tus habilidades no solo para tener éxito, sino también para sobreponerte a los errores”*, no es exagerada. Tener *buenos errores* o hacer *malas elecciones* es algo que le puede ocurrir a cualquiera. Para saber que esto forma parte de la vida, que es normal y que las personas aún se preocupan por nosotros y creen en nosotros, es necesario que nos animen a continuar haciendo elecciones. Otro efecto de este principio es sentir más control sobre nuestro propio destino.

### Sistemas de apoyo estables

Para sentirse más cómodos al tomar riesgos, ayuda saber que tienes un lugar para volver (a casa) después de todo. Para los padres esto significa tratar de proporcionar seguridad a nuestros hijos en la mayor medida posible, dándoles al mismo tiempo libertad para explorar. La gente joven que empieza a manejarse con el incremento de responsabilidades puede sentirse abrumada por sus elecciones y darle estabilidad a su mundo a través de esta seguridad puede aliviar su ansiedad.

### Elecciones como una expresión de autonomía

A lo largo del día muchos de nosotros hacemos cientos de elecciones. Algunas quizás sean insignificantes -como escoger lo que queremos para desayunar-, mientras que otras tendrán implicaciones más amplias -como dejar nuestro trabajo, comprar un nuevo coche o trasladarnos a vivir a otra ciudad-. Cada elección que hacemos es una expresión de nuestra autonomía: nuestra libertad para definir quién somos y qué es lo que valoramos. La oportunidad de hacer elecciones nos da poder para determinar, en gran medida, lo que nos ocurre momento a momento. Si nos quitaran el poder de hacer elecciones, sería devastador o insoportable para la mayoría de nosotros.

### Elección como independencia

Para todos nosotros, la habilidad y la oportunidad de hacer elecciones es un preciado e importante componente de nuestras vidas. Las oportunidades que tenemos para hacer elecciones se reflejan favorablemente en nuestra percepción de independencia, dignidad y propia valía.

Independencia implica vivir nuestra propia vida de la manera que la queremos vivir, dentro de

---

<sup>4</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

la capacidad de hacerlo y de forma que sea coherente con los valores personales y preferencias. Independencia es más que la capacidad física o psicológica de hacer las tareas sin asistencia. Puede significar elegir hacer las tareas con asistencia o apoyo, ser dependiente o independiente. Significa elegir escoger de quién dependo o cuándo dependo de él/ella.

### **Elección como responsabilidad**

Responsabilidad puede ser definida como *“asumir las consecuencias de los propios actos”*. Muchos padres quieren que sus hijos sean responsables para poder hacer elecciones constructivas. Los profesionales también están preocupados por el desarrollo de las habilidades de las personas con discapacidad para hacer elecciones y para ser responsables. Lo que los padres y profesionales deben tener en cuenta es que cuanto antes los jóvenes asuman responsabilidades, las situaciones en cuestión serán más significativas para ellos.

Padres y profesionales pueden ayudar a que los jóvenes fortalezcan sus habilidades ofreciéndoles oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades, ¡lo que no siempre es fácil!

De vez en cuando el ego se interpone en el camino, ya que existe cierto riesgo de estar haciendo mal el trabajo, dejando que un adolescente asuma mayor responsabilidad. Los adultos pueden considerar que es su responsabilidad si los adolescentes no tienen éxito. Sin embargo, hay algo que decir a los jóvenes para aprender a perder con gracia: *ser capaz de aceptar el fracaso, animarse a uno mismo, salir de donde se está son formas de asumir la responsabilidad.*

# ACTIVIDAD 1

## VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE ELEGIR

Elegir es un componente importante de la autodeterminación. El debate que se propone en esta actividad nos va a ayudar a tener una visión más amplia acerca de las elecciones y detectar los miedos que las familias puedan tener acerca de ellas.

### MATERIAL NECESARIO:

- ANEXO 8.1. Argumentos a favor y en contra de hacer elecciones.

**DESARROLLO:** Damos a los participantes una copia de ese ANEXO.

Les pedimos que lean individualmente los argumentos allí escritos.

En pequeños grupos vamos a discutir estos argumentos pidiendo a los participantes que, si lo creen oportuno, añadan sus propios argumentos a favor o en contra, pensando en su hijo/a con discapacidad: *¿qué ventajas puede suponer para él/ella elegir?, ¿qué desventajas?*

Asimismo, que piensen en sus propios miedos.

Luego, ponemos en común lo que surgió en los grupos.

### PARA LA REFLEXIÓN:

¿Cómo ha afectado esta actividad a la opinión que tenías acerca de las elecciones?

### TIEMPO ESTIMADO:

Discusión en pequeños grupos 20 min.

Puesta en común 10 min.

## ACTIVIDAD 2

### ELECCIONES ADECUADAS A LA EDAD

Si bien elegir es muy importante para todos, adquirir las habilidades que se requieren para ello es un proceso, que se va desarrollando con la edad.

Una de las tareas importantes de los padres es dar la oportunidad a los hijos para que hagan elecciones de manera adecuada a su edad para que así experimenten, desarrollen estas habilidades de manera progresiva, e incluso se equivoquen. En definitiva, darles oportunidades para elegir.

Sin duda la discapacidad y sus características implícitas es otra variable que los padres van a tener en cuenta en este ejercicio, sin embargo vamos a intentar poner por delante la edad y luego las capacidades y limitaciones de sus hijos en la discusión.

#### MATERIAL NECESARIO:

- Pizarra o papelógrafo.
- Lista de situaciones.

#### DESARROLLO:

Vamos a dibujar una tabla en el papelógrafo, con tres grupos de edad:

Niños / edad escolar	Adolescentes / jóvenes	Adultos

A continuación nombraremos diferentes situaciones en las que se puede elegir y los participantes tienen que ubicarlas en una u otra columna según consideren que es propia de cada grupo de edad:

- Escoger qué quiere tomar en un bar.
- Escoger que quiere ir a la discoteca con los amigos.
- Escoger a qué hora quiere llegar a casa.
- Escoger cómo se quiere vestir.
- Escoger tener novia/o.

Es importante que en esta actividad primero tengan en cuenta la edad. Luego podemos pedirles que trasladen lo que quedó escrito en la pizarra a la realidad de su hijo con discapacidad... ¿Lo hace? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué motivo?

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común, debate	20 min.
Reflexión acerca de mi hijo con discapacidad	10 min.



## ACTIVIDAD 3

### ELECCIONES INFORMADAS

Una manera efectiva de facilitar apoyo a las elecciones de los otros es ayudarles a entender la situación. Para hacer elecciones informadas es importante saber qué información es necesaria. Esta actividad ayudará a las familias a identificar la información que necesitan cuando están evaluando la situación.

#### MATERIAL NECESARIO:

- Pizarra o papelógrafo.
- Lista de situaciones.

**DESARROLLO:** se trata de plantear a los asistentes diferentes situaciones para que nombren qué información es necesaria para desarrollar la actividad (el facilitador la apunta en la pizarra).

Situaciones:

- Irás mañana a la playa. ¿Qué información necesitas para saber qué ropa te tienes que poner?
- Estás invitado a una excursión a la nieve con una familia amiga. ¿Qué necesitarás saber para preparar la maleta?
- En el trabajo están preparando una fiesta y tienes que llevar algo para contribuir a la comida. ¿Qué información necesitas para saber qué tienes que llevar?
- Puedes animar a los participantes a que planteen las situaciones que se les ocurran.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común 30 min.

## ACTIVIDAD 4

### PASOS PARA ELEGIR

Conocer todos los pasos que seguimos para elegir, así como las diferentes opciones disponibles es una parte importante de hacer elecciones. En esta actividad los participantes tendrán la oportunidad de pensar acerca del proceso, así como de las diferentes opciones.

Escuchar las alternativas que los demás encuentran también es útil para aprender a hacer elecciones.

#### MATERIAL NECESARIO:

- ANEXO 8.2. Pasos para hacer elecciones efectivas.
- Pizarra o papelógrafo.

**DESARROLLO:** dar unos minutos a los participantes para que lean el ANEXO en el que se describen los diferentes pasos para elegir. Luego planteamos esta situación para llegar a elegir siguiendo los pasos que se describen.

- Nos toca -como grupo- un millón de euros en la lotería: ¿Qué hacemos con ellos?

Ten en cuenta que somos un grupo, y puede ser difícil ponerse de acuerdo en la elección final..., pero también puede ser divertido.

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común

30 min.



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- Les damos las FOTOCOPIAS de la introducción del MÓDULO 9 para que lo lean en casa y anoten sus dudas.
- Les sugerimos que a lo largo de la semana anoten las elecciones que hacen sus hijos con discapacidad.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN:

### Documentos:

FICHAS UNIDAD 1: HACER ELECCIONES y UNIDAD 2: TOMAR DECISIONES. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>º</sup> José Goñi y cols. FEAPS, 2009.

### Transparencias:

APRENDIENDO A TOMAR DECISIONES. FEAPS.

## ANEXO 8.1. ARGUMENTOS A FAVOR Y EN CONTRA DE HACER ELECCIONES<sup>1</sup>

### Argumentos a favor

- Todas las personas tienen garantizados los mismos derechos básicos, incluidas las personas con discapacidad.
- Cada uno tiene el derecho y la capacidad de hacer cierto grado de elecciones.
- Las personas con discapacidad deberían tener la posibilidad de poder ejercer tantas elecciones como sus posibilidades les permitan.
- Ser capaz de tomar decisiones prepara a las personas con discapacidad para vivir en la comunidad, donde los individuos esperan tomar sus propias decisiones.

### Argumentos en contra

- Las personas con discapacidad pueden hacer elecciones que otros consideran inadecuadas de acuerdo con un doble filtro. Por ejemplo, de una persona con discapacidad haciendo la siesta o mirando la televisión durante el tiempo libre se puede pensar que es “perezosa”, mientras que de una persona sin discapacidad haciendo lo mismo se puede pensar que “se está relajando”.
- Tener la libertad de hacer elecciones puede obstaculizar la adquisición de habilidades de vida independiente en las personas con discapacidad. Por ejemplo, una persona con discapacidad puede escoger que su padre le lleve en coche al trabajo en lugar de aprender cómo tomar el autobús. Algunas personas creen que restringir elecciones es apropiado con la finalidad de aprender habilidades de la vida independiente.

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

## ANEXO 8.2. PASOS PARA HACER ELECCIONES EFECTIVAS<sup>1</sup>

### Paso 1: Identificar la elección que queremos hacer

El primer paso es identificar lo que sería la elección. Algunas veces hay varias opciones y tenemos que elegir una tras otra. Otras veces, hacemos una sola elección a la vez.

### Paso 2: Identificar quien está involucrado en hacer esta elección

Aunque pueda parecer que muchas elecciones las hace una sola persona, algunas elecciones implican a muchas personas. Una persona que hace una elección debe reconocer:

1. Cuándo los otros necesitan involucrarse en el proceso de elección.
2. Cuándo los otros necesitan ser informados de la elección que hemos hecho.

Por ejemplo, si una persona vive en casa con su familia y decide saltarse la cena o llega más tarde, esta decisión afecta a otras personas. Es importante identificar quién está implicado en las elecciones antes de tomar la decisión, porque esto incrementa la probabilidad de que esa elección sea la más correcta para uno mismo.

### Paso 3: Identificar las elecciones alternativas

Puede parecer que este paso es el mismo que el primero, pero no lo es. En el primer paso intentas ser muy específico (identificando la elección que quieres hacer); ahora quieres ver si hay otras posibilidades que debas considerar. Algunas veces puedes pensar en alternativas a la primera opción que podrían ser más fáciles o tener consecuencias más positivas.

### Paso 4: Identificar las consecuencias positivas o negativas

Otro aspecto crítico para hacer elecciones efectivas es poder identificar qué tienen de positivo o de negativo, bueno o malo, consecuencias beneficiosas o no. Conocer cuáles y cuántas consecuencias hay puede guiar nuestras elecciones. ¿Qué es lo que hace que una elección sea buena? ¿Qué es lo que hace que una elección sea mala? Normalmente juzgamos una elección en términos de sus consecuencias. Si no vemos algo positivo en el resultado de nuestra elección, u ocurre algo negativo, normalmente decimos que fue una mala elección. Si ocurre algo positivo como resultado de la elección, decimos que fue una buena elección. Estos puntos de vista acerca de lo que es bueno o malo provienen de numerosas fuentes incluidas nuestra familia, educación, cultura, religión...

### Paso 5: Seleccionar la elección

Una vez hemos identificado la elección, debemos hacerla, llevarla a cabo. Ya hemos valorado las alternativas y las consecuencias positivas y negativas de cada una, ya estamos listos para seleccionar.

Este paso no puede quedar al margen o se trataría de una elección que nunca se hizo.

---

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

## MÓDULO 9. DEFENDERSE A SÍ MISMO

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Entender lo que significa autodefensa o autogestión *-self advocacy-*.
- Conocer las creencias y valores de la autodefensa o autogestión, así como los principios que la sustentan.
- Identificar las oportunidades de practicar las habilidades para defenderse a uno mismo y poner en práctica estas habilidades.
- Conocer qué es un autogestor y ver cómo podemos ayudar a alguien a serlo.
- Conocer un poco acerca de los grupos de autogestores en FEAPS.

### MATERIALES<sup>1</sup>

- 9.1. Transparencias del Módulo 9.
- 9.2. ANEXO 9.1: Definiciones de autodefensa/autogestión.
- 9.3. ANEXO 9.2: Ejemplos para practicar la autogestión.
- 9.4. ANEXO 9.3: Ejemplo de discriminación (EJERCICIO).
- 9.5. Presentación: YO COMO TÚ (FEAPS Madrid).
- 9.6. Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 6: Defendernos.

### DURACIÓN

Revisión de las tareas.	30 min.
Presentación del módulo (transparencias)	60 min.
ACTIVIDAD 1: Role play sobre autodefensa.	60 min.
ACTIVIDAD 2: Experiencias con la autodefensa	30 min.
ACTIVIDAD 3: Ejemplo discriminación	30 min.
Materiales de Autodeterminación FEAPS.	
Fichas Unidad 6: Defendernos.	30 min.
TOTAL	4 horas

### OBSERVACIONES

En este Módulo hay mucho material, pero se debería dar prioridad a la PARTICIPACIÓN DE UN/A AUTOGESTOR/A para aportar su testimonio.

<sup>1</sup> En este módulo, hay un gran número de documentos anexos: el facilitador puede elegir cualquiera para utilizarlo en una ACTIVIDAD (según lo que haya aparecido en el grupo) o bien, sugerir su lectura como TAREA. Siempre EN FUNCIÓN de los intereses del grupo.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

En este módulo vamos a hablar del concepto de autodefensa, revisando diferentes definiciones y profundizando en el concepto de autogestión.

Además, vamos a hablar de los autogestores en el movimiento FEAPS.

### Antes de empezar, una aclaración:

El término *self-advocacy*, o *personal advocacy*, en inglés, lo hemos traducido por **AUTO-DEFENSA** o **AUTOGESTIÓN**. En nuestro país, y gracias al impulso de FEAPS, actualmente existe un importante número de grupos de autogestores (a inicios de 2010 hay 282 grupos con casi 3 mil autogestores) en diferentes entidades que forman parte de nuestro movimiento.

Deberíamos aprovechar este módulo para dar a conocer alguno de estos grupos -si es que existe en nuestra entidad o cerca de ella- mejor aún: invitar a alguna persona con discapacidad que forme parte de algún grupo -un/a autogestor/a-, para que transmita directamente su experiencia y las familias tengan la oportunidad de hablar con ella.

Así mismo, este módulo cuenta con documentos anexos generados por algunos grupos de autogestores o entidades de FEAPS que el facilitador puede mostrar o fotocopiar para los participantes con el objetivo de acercarlos a una realidad muy próxima.

*“La autogestión es el proceso que permite a las personas con discapacidad desarrollarse mediante la adquisición de las aptitudes convenientes y con los apoyos adecuados. La autogestión refuerza a las personas con discapacidad en su capacidad de representarse ellas mismas, hacer elecciones y controlar su propia vida.”*  
(Comité europeo e internacional de las personas con discapacidad)

## INTRODUCCIÓN<sup>2</sup>

Defenderse a uno mismo -*personal advocacy*- se refiere a hablar o actuar en nombre de uno mismo ante otras personas, bien solo o en grupo. Puede ir desde asegurarte de que tu punto de vista es entendido por tu familia cuando se intenta llegar a algún acuerdo al discutir algún asunto familiar -como dónde vamos a ir de vacaciones-, hasta participar en debates o manifestaciones para garantizar que los representantes en el gobierno o en las organizaciones son conscientes de tus puntos de vista sobre alguna cuestión.

Para defenderse con éxito a uno mismo o a otros, una persona debe de ser consciente de los resultados de una situación, poseer habilidades de comunicación asertiva, tener un conocimiento profundo sobre los asuntos que tiene entre manos, y tener la motivación y la confianza para hablar. Además, también ha de ser consciente de los derechos que tiene como ciudadano y tener la responsabilidad de actuar de manera constructiva cuando se vulneran estos derechos.

Aunque el potencial de defenderse a uno mismo es propio de todos los seres humanos, no se trata de un fenómeno de todo o nada. Algunas personas abogan por sí mismas extremadamente bien a través de una amplia variedad de situaciones. Otros pueden ser capaces de defenderse a sí mismos en situaciones específicas o en ciertos asuntos. Otras personas pueden ser capaces de defenderse a sí mismas sólo en situaciones limitadas y quizás requieran apoyo para hacerlo. Muchas personas con discapacidad, al menos hasta que tengan la oportunidad de practicar y refinar las habilidades necesarias, están en esta última categoría.

<sup>2</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

Antes de tener voz propia a las personas con discapacidad las defendían sus familias y los profesionales. Hoy son ellas mismas quienes cuentan lo que necesitan, lo que quieren, lo que desean y lo que sueñan.

**Un autodefensor o autogestor es una persona con discapacidad intelectual que habla en representación de sí misma. También puede representar a otros o a una causa social.**

Defenderse a sí mismo es posible cuando una persona se siente con poder. Esto ocurre cuando las personas tienen apoyo, entrenamiento y ánimo para hablar de ellos mismos, dar a conocer sus necesidades y deseos, y tomar medidas para satisfacer las necesidades y alcanzar objetivos. Para los jóvenes y adultos con discapacidad sus familias son uno de los recursos y apoyo esenciales para construir las habilidades para la autodefensa/autogestión.

En otras palabras, y de manera sencilla, autogestión significa<sup>3</sup>:

- Tomar decisiones por uno mismo (acerca de lo que va a hacer durante el día, por ejemplo).
- Apoyarse unos a otros, interdependencia.
- Ser tu propio jefe.
- Tener objetivos personales.
- Hablar acerca de tus sueños.
- Ayudar a otros autogestores.
- Tener el control.

## CREENCIAS Y VALORES DE LA AUTOGESTIÓN (según Inclusion International<sup>4</sup> 1994)

Estas creencias fueron escritas por siete autogestores de siete países diferentes y adoptadas por Inclusion International.

1. **En primer lugar: ser una persona:** No ser definidos por nuestra discapacidad o considerados niños eternos. Somos individuos con nuestra propia identidad. Ser vistos como una persona, no como un "cliente" o un "paciente". No ser parte de los "retrasados". Ser tratados como adultos, no siempre como niños.
2. **Tener nuestra propia identidad.**
3. **Tomar nuestras propias decisiones:** Tener la información necesaria y el poder de tomar decisiones importantes para la calidad de vida, sin que los médicos o los padres decidan dónde y cómo tenemos que vivir.
4. **Deben escucharnos cuando nos expresamos,** y permitirnos cometer nuestros propios errores. Debemos ayudar a aquéllos que tienen mayores necesidades de apoyo y no pueden hablar por sí mismos, para que sus decisiones puedan ser entendidas y respetadas.

<sup>3</sup> Center for Community Inclusion, Maine's UAP, University of Maine

<sup>4</sup> <http://www.inclusion-international.org/sp/>



- 5. Creer en mi propio valor como persona:** Entender que soy un ciudadano, un trabajador y un amigo. Desde el nacimiento cada ser humano tiene el mismo valor. Debemos tener apoyo para querernos a nosotros mismos.
- 6. Que la gente crea en uno como persona:** No aceptar viejos estereotipos que consideran a las personas con discapacidad como algo inferior a lo humano. Todas las personas tienen el derecho de ser valoradas como un igual en su propia comunidad. No debemos ser discriminados debido a nuestra discapacidad. La gente debe entender que somos personas y tratarnos del mismo modo que a cualquier otra persona.

## PRINCIPIOS DE LA AUTOGESTIÓN / AUTODEFENSA

- **PODER:** El apoyo permite a los individuos tomar sus propias decisiones. Independientemente del grado de discapacidad, debemos contar con ayuda para tomar nuestras decisiones. Se nos debe permitir correr riesgos. Dependerá de nosotros el pedir ayuda a aquéllos en quienes confiamos.
- **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES:** Todas las personas deben tener igualdad de oportunidades para ser consideradas miembros plenos de su comunidad, sin importar la raza, cultura u orientación sexual.
- **VIVIR COMO OTROS, JUNTO CON OTROS:** No es aceptable mantener a las personas apartadas de sus comunidades. Tenemos el derecho de participar en la comunidad, asistir a las escuelas públicas y crecer con otros niños. Debemos tener la oportunidad de hacer las mismas cosas que los demás y compartir las alegrías de la vida diaria.
- **NO A LAS ETIQUETAS:** Las personas tienen el derecho a ser reconocidas como los individuos que son, y en consecuencia, no deben ser etiquetadas. Las etiquetas nos devalúan y no deberían utilizarse para identificarnos. Un verdadero entendimiento de quienes somos implica tener conocimiento sobre nuestra discapacidad.
- **INSTITUCIONES:** Creemos que toda las instituciones tanto públicas como privadas deberían cerrarse. Todas las personas, independientemente del grado de severidad de su discapacidad, deberían vivir en sus comunidades con el apoyo necesario.

***Somos adultos y queremos tomar nuestras propias decisiones.  
No luchamos contra la discapacidad, sino contra la tristeza que ella provoca.***

La autogestión es hoy un movimiento internacional para la justicia social.

## PUNTOS PRINCIPALES SOBRE AUTOGESTIÓN

### Según Inclusion International

Las opiniones de las personas con discapacidad intelectual deben ser consideradas como de igual valor a todos los niveles del proceso de toma de decisiones políticas. Esto se conseguirá a través del desarrollo del movimiento de autogestores.

La defensa de los derechos de las personas con discapacidad intelectual es diferente de la

autodefensa o autogestión, pero ambas deben ser consideradas como complementarias.

El apoyo a los grupos de autogestión no debe ser dominante. Es preferible que las personas de apoyo no sean miembros del personal asalariado.

Todas las partes afectadas (personas de apoyo, grupos de padres, proveedores de servicios, personal) deben ser conscientes de los posibles conflictos de intereses.

Se debe desarrollar el liderazgo dentro del movimiento de autogestión, pero se debe evitar la creación de una "élite".

Personas que requieren mayor apoyo también deben estar representadas en los grupos de autogestión.

El movimiento de autogestión necesita ser global. Se debe adaptar a las realidades locales, centrándose en las similitudes entre países y culturas en lugar de en las diferencias.

Para proteger la autonomía del movimiento es esencial que exista un apoyo financiero apropiado.

## PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL A CONVERTIRSE EN AUTOGESTORES, HAY QUE<sup>5</sup>

- 1. Pedirles su opinión.** Una persona con discapacidad intelectual puede tener una opinión diferente de la que usted supone. A menudo, la gente tiene sus ideas sobre lo que puede ser mejor para una persona... ¡ideas que dicha persona puede no compartir! Siempre y en primer lugar hay que preguntar a la persona lo que desea.
- 2. Aprender a escuchar a las personas con discapacidad intelectual.** 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. Aprender a escuchar atentamente lo que dicen y la manera como lo dicen es algo crucial para las familias y los profesionales que quieren apoyar la autogestión.
- 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 decisión 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. Alguna formación puede ser necesaria para adquirir esta aptitud. Formación en distintos ámbitos y en un proyecto integrado son cruciales para el desarrollo de una persona a lo largo de su vida.

<sup>5</sup> INCLUSION EUROPE. [www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)

6. **Ayudar al desarrollo de la autoestima.** Con frecuencia una persona con discapacidad intelectual cuenta con la experiencia de numerosos años de 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.** Pares con discapacidad intelectual que ya han desarrollado su independencia y sus capacidades para decidir son los mejores modelos para las personas con discapacidad intelectual. Es importante facilitar el contacto con tales personas.
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 la creación y el trabajo de estos grupos, pero también tienen que estar muy atentos a no influir en el contenido de su trabajo. Los grupos de autogestores son probablemente el medio más eficaz para permitir a las personas con discapacidad intelectual influir en las políticas. Deberían de existir en cada servicio y a cada nivel local, regional y nacional. “¡Somos capaces de hablar por nosotros mismos!”

***“Sé lo que quiero. Entonces ¿por qué la gente no me escucha?”***

(Miembro de la Plataforma Europea de Autogestores)

## **LOS AUTOGESTORES EN EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO FEAPS<sup>6</sup>**

FEAPS promueve desde hace doce años (1998) los grupos de autogestores. Esta actividad se basa, entre otras cosas, en las recomendaciones que presentó un grupo de personas con discapacidad intelectual en el 8º Congreso Mundial de la Liga Internacional de Asociaciones en favor de las personas con deficiencia mental (ILSMH, hoy Inclusion International) de Nairobi en 1982. Entre esas recomendaciones estaban las siguientes:

- *“Debería invitarse a más personas deficientes mentales para tomar parte en los comités y actuar en las comisiones.*
- *Es importante que seamos llamados adultos y que seamos tratados como todos los demás. Las asociaciones nacionales deben celebrar reuniones de personas deficientes mentales para prepararlas para el Congreso.*
- *Cada asociación nacional y local debe tener personas con deficiencia mental en su Junta.*
- *La Liga debe ayudar a cada país a promover grupos como las “personas primero” (People First) en su país.*
- *En el próximo Congreso nos gustaría reunirnos de nuevo para explicar lo que significa ser deficientes mentales y lo que no significa”.*

Posteriormente, en 1985 la ILSMH (hoy Inclusion International) elaboró una toma de posición sobre “PARTICIPACIÓN EN LA VIDA DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD” que sigue siendo actual y que es uno de los documentos básicos del Programa de Grupos de Autogestores. De hecho en FEAPS se asumió esta toma de posición cuando se puso en marcha el Programa de

---

<sup>6</sup> <http://www.feaps.org/programas/autogestores.htm>

Grupos de Autogestores en 1998.

En todos estos años se han venido produciendo nuevas declaraciones y reivindicaciones de las propias personas con discapacidad intelectual. Es preciso destacar:

- La Declaración de Seattle (julio, 2000), que decía entre otras cosas: “La autodeterminación es un derecho de las personas, no una mercancía a prestar por los servicios”.
- La declaración de Duisburg (1995) que, en uno de sus quince puntos, dice: “La autodeterminación no significa una vida sin asistencia. Implica capacidad de elección y decisión”.
- Informe de Inclusion International “Oigan nuestras voces”, noviembre 2006.

Por último, es preciso destacar la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 13 de diciembre de 2006. España ha firmado y ratificado esta Convención más su Protocolo Facultativo, por lo que desde el 3 de mayo de 2008 este cuerpo normativo internacional forma parte del ordenamiento jurídico español.

Todo esto, junto con los acuerdos del Congreso Toledo 10 de FEAPS, configura un marco de referencia para la promoción de nuevos grupos de autogestores y para conseguir una realidad generalizada de participación de las personas con discapacidad intelectual dentro del Movimiento Asociativo FEAPS.

Es evidente y demostrable que para esta acción tan innovadora no existe una cobertura pública y es, por tanto, la propia Confederación a través de sus organizaciones miembros la que hace una oferta a las personas con discapacidad intelectual. En ella van implícitas dos premisas fundamentales que es importante recordar:

- Su participación en el movimiento asociativo desde la condición de adulto.
- El abandono del concepto de “defensa” y la adopción del de “autodefensa” (o autogestión) de acuerdo a las posibilidades de cada uno. Esto supone pasar de un sistema de “protección” a un sistema de provisión de apoyos individualizados y de promoción de la autodeterminación de cada persona.

### **El concepto de autogestión**

Autodefensa, autogestión..., son traducciones del término inglés “*self-advocacy*”, que significa que personas con discapacidad intelectual hablan por sí mismas, se representan a sí mismas, son sus propios portavoces, son protagonistas de su vida. Hasta ahora otros han hablado en su nombre, creyendo que carecían de capacidad para hacerlo por sí mismas. Nuestra tarea ahora es escucharlas, ayudarles a participar como iguales en la vida de la comunidad y proporcionarles la oportunidad de tomar decisiones significativas.

Sin embargo una cosa es afirmar su derecho a participar y otra, ponerlo en práctica. No todas las personas con discapacidad intelectual están actualmente preparadas para hablar por sí mismas o para participar en la vida de su asociación y en su comunidad. Hasta que la sociedad en general proporcione las circunstancias necesarias para que estas personas tengan la oportunidad de participar al máximo de sus posibilidades, necesitan amigos y otras personas que les apoyen y ayuden a que se defiendan por sí mismas. Los grupos de autogestores son lugares donde “entrenarse” y aprender a participar y a ser protagonistas de su propia vida.

Las personas con discapacidad intelectual tienen derecho a participar en la vida de su comu-

nidad y tomar decisiones, como lo tienen los demás ciudadanos. Tienen derecho a:

- Tomar decisiones y elegir.
- Interactuar con la gente dentro y fuera de la familia.
- Tener la experiencia de errores y desengaños y de que se les ayude a conocer y manejar los sentimientos relativos a los mismos.
- Tener la experiencia de éxitos que fomenten el sentimiento de autoeficacia.
- Recibir ayuda para desarrollar sus propios gustos y puntos de vista.
- Ser llamados adultos y tratados de una manera apropiada a su edad.
- Sobre todo, tienen derecho a ser escuchados y tratados con respecto y dignidad.

Aunque se está empezando a oír su voz, se puede hacer más para ayudarles a participar mucho más plenamente y en un plano de igualdad en las asociaciones y en la vida de su comunidad.

### Contenido del programa

Los GRUPOS DE AUTOGESTORES son grupos formados por hombres y mujeres, adultos con discapacidad intelectual que se reúnen periódicamente para:

- Adquirir habilidades de comunicación.
- Alcanzar mayor autonomía personal y social.
- Aumentar sus posibilidades de hablar y decidir por sí mismos.
- Aprender a tomar decisiones en su vida cotidiana.
- Debatir sobre asuntos que les son propios.
- Participar en la vida asociativa.

*“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 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”.* (Definición hecha por los autogestores canarios).

*“Esto de la autogestión nos hace darnos cuenta de que tenemos unos derechos, pero también unas obligaciones o deberes que cumplir. Nos hace ser más responsables y también tenemos que asumir que como todo el mundo nos podemos equivocar. No tendríamos esta gran oportunidad de aprender si nuestros padres o hermanos estuvieran todo el día encima nuestro, haciendo las cosas por nosotros, decidiendo lo que nos conviene. Es por eso por lo que cada vez más tomamos decisiones por nosotros mismos, ya que los protagonistas de nuestra vida somos nosotros”.* (Eva Gómez, II Congreso de Familias FEAPS, Extremadura, mayo 2003).

Los grupos son un lugar en donde todo el mundo se siente aceptado, incluido y valorado: *“en el grupo se me acepta, soy uno más”.* Son un espacio de participación y de escucha, de encuentro con los demás y con uno mismo, un espacio para, poco a poco, conocer y aceptar sus limi-

taciones y, a la vez, descubrir sus capacidades y aprender a ser responsables de sus elecciones y decisiones.

Los grupos de autogestores ofrecen la posibilidad de que cada uno de sus miembros disponga de su espacio para expresarse y manifestar sus necesidades y deseos, para oír y ser escuchados, donde compartir experiencias, un espacio en el que los verdaderos protagonistas son las personas con discapacidad intelectual, en definitiva, un espacio de participación. Y PARTICIPAR, cualquiera que sea la naturaleza de la limitación o su grado, es:

- En primer lugar, ser respetado.
- Estar entre nosotros, o mejor, con nosotros.
- Actuar y tener un papel.
- Expresarse y escoger.

Admitir estos derechos es respetar a la persona con discapacidad intelectual como un igual, con sus diferencias, su originalidad, que de ninguna manera es sinónimo de inferioridad.

**MISIÓN DEL PROGRAMA: Promover la autogestión y la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual en nuestra organización.**

#### **Objetivos generales del programa**

- Promover la autogestión y la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual.
- Crear grupos en los que cada miembro disponga de su propio espacio para expresarse y manifestar sus necesidades, opiniones y deseos.
- Crear una Red de Grupos de Autogestores FEAPS, como plataformas estables de participación de las personas con discapacidad intelectual en nuestra organización.

#### **Objetivos operativos de los grupos de autogestores**

- Ayudar a los miembros del grupo a alcanzar mayor autonomía personal y social tanto dentro del grupo, como fuera (extensión y generalización de habilidades a otros ámbitos de la vida).
- Apoyar a los miembros del grupo en la adquisición de habilidades de comunicación y funcionamiento de grupo.
- Aumentar sus posibilidades de hablar y decidir por sí mismos.
- Facilitar el aprendizaje de toma de decisiones en su vida cotidiana.
- Incrementar las posibilidades de autogestión y autodeterminación de los miembros del grupo.
- Facilitar a los miembros del grupo la participación en la vida asociativa “aquí y ahora” sin cortapisas previas ni expectativas sobredimensionadas.

# ACTIVIDAD 1

## ROLE PLAY SOBRE AUTODEFENSA / AUTOGESTIÓN

Todos nos defendemos a nosotros mismos cuando pretendemos conseguir algo que queremos o necesitamos. En esta actividad los participantes van a descubrir qué habilidades entran en juego cuando lo hacemos.

### MATERIAL NECESARIO:

ANEXO 9.1: Definiciones de autogestión.

ANEXO 9.2: Ejemplos para practicar la autogestión.

**DESARROLLO:** Después de presentar el tema y mostrar las transparencias de los ANEXOS, les proponemos a los participantes descubrir qué habilidades están en juego cuando nos defendemos a nosotros mismos. El facilitador pide algún voluntario para escenificar las siguientes situaciones:

- Vas a comprar algo y te cuesta 5 euros, pagas con un billete de 20, pero el dependiente te da el cambio como si le hubieras dado un billete de 10. Cuando le dices que hay un error, él insiste en que le diste un billete de 10 euros.
- Vas a una entrevista de trabajo, durante la entrevista el director de recursos humanos te dice que efectivamente reúnes muchas de las condiciones que se requieren, pero que no son todas porque tienes una discapacidad.
- Vas al médico a recoger unos análisis de sangre y te encuentras con un nuevo doctor: sientes que no te respeta porque no quiere responder a las preguntas que tú le haces sobre los resultados.

Podéis inventar más situaciones. Luego podéis comentar algunas cosas acerca de la escenificación:

- ¿Cuál fue tu impresión de la escenificación?
- ¿Qué habilidades, palabras y acciones has observado que se han utilizado para apoyar la autodefensa?
- ¿Cómo se pueden aplicar estas habilidades, palabras y acciones en otras situaciones de autodefensa?

### TIEMPO ESTIMADO:

Escenificación 30 min.

Debate 30 min.

## ACTIVIDAD 2

### EXPERIENCIAS CON LA AUTODEFENSA / AUTOGESTIÓN

En esta actividad vamos a intentar identificar las situaciones en las que utilizamos las habilidades de autodefensa/autogestión

#### MATERIAL NECESARIO:

- Papel y lápices.
- Pizarra o papelógrafo.

#### DESARROLLO:

Los participantes sólo deben recordar las situaciones en las que han actuado defendiéndose a sí mismos. El facilitador puede estimular la discusión con las siguientes preguntas:

- Describe la situación en la que te defendiste a ti mismo.
- ¿Cambiarías algo en la actuación que tuviste en ese momento? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas alguna situación en la que tu hijo/a con discapacidad se defendió a sí mismo?

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común

30 min.



## ACTIVIDAD 3

### UN EJEMPLO DE DISCRIMINACIÓN

El objetivo de esta actividad es poner un ejemplo de discriminación para que los participantes entiendan un poco más y a su vez, vean para qué puede servir un grupo de auto-gestores.

#### MATERIAL NECESARIO:

Anexo 9.3. Ejemplo de discriminación (*PowerPoint*).

**DESARROLLO:** El facilitador mostrará el origen del ejemplo que vamos a ver (diapositivas 1 y 2) y mientras los padres ven en pantalla la diapositiva 3 (viñetas) explicará la situación que se muestra -puede leer el guión que hay en la diapositiva 4-.

A partir de aquí, podemos iniciar el debate:

- ¿Creen que esta situación es real?
- ¿Qué les parecen las soluciones tomadas? ¿Habría otras? ¿Cuáles?

#### TIEMPO ESTIMADO:

Puesta en común 30 min.



## TAREAS PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

- Esta vez, NO es necesario dar fotocopias para la próxima sesión a los participantes.
- La sugerencia es que revisen ALGUNO de los documentos anexos que les ofrecemos (a criterio del FACILITADOR) según lo que haya ocurrido en la sesión.



## MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

### Documentos:

- FICHAS UNIDAD 6: DEFENDERNOS. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> José Goñi y colbs. FEAPS, 2009.
- PROGRAMA DE GRUPOS DE AUTOGESTORES. FEAPS 2010.
- GUÍA PARA LA AUTODEFENSA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Ana Sastre, CERMI, 2009.
- AUTODETERMINACIÓN VS AUTOGESTIÓN. FEAPS.
- BOLETÍN INFORMATIVO AUTOGESTORES. FEAPS Castilla la Mancha.
- PARTICIPACIÓN EN LA VIDA DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD. Toma de posición, ILSMH.
- PONLO EN PRÁCTICA.
- CONCLUSIONES DEL VI ENCUENTRO NACIONAL DE AUTOGESTORES DE FEAPS.
- CARTA DE DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE MADRID. FEAPS Madrid.
- LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDEN DECIDIR POR SÍ MISMAS. CÓMO LAS FAMILIAS Y LOS PROFESIONALES PUEDEN PROMOVER LA AUTOGESTIÓN. Folleto de inclusion Europe.
- LO QUE OPINAN LOS AUTOGESTORES: CONCLUSIONES DE DEBATES SOBRE LA FAMILIA.

### Transparencias:

- YO COMO TÚ. FEAPS Madrid
- LO QUE DICEN LOS AUTOGESTORES.
- TESTIMONIAL 4º ENCUENTRO DE PERSONAS DE APOYO (Cáceres, 2007).

## ANEXO 9.1. DEFINICIONES DE AUTODEFENSA / AUTOGESTIÓN - *PERSONAL ADVOCACY*<sup>1</sup>

- Se refiere a la necesidad de cada persona de asumir la responsabilidad de la protección de sus derechos e intereses.
- Es la promoción de un individuo cuyos derechos están en riesgo de ser violados o disminuidos, en orden a representar sus propios derechos e intereses y hablar en su propio nombre. Los medios por los cuales un individuo habla o se expresa por sí mismo pueden variar de persona a persona y debe ser respetada y apoyada. Esta visión se basa en los siguientes principios básicos:
  - Nuestra Constitución garantiza que cada ciudadano tiene igualdad de derechos, igualdad de oportunidades e igual protección ante la Ley.
  - Los derechos de los ciudadanos sólo pueden ser limitados o denegados a través de un juicio legal.
  - Todos los ciudadanos deben ser informados de sus derechos.
  - Comprender los derechos humanos y civiles y de las responsabilidades es esencial para una integración exitosa en la comunidad.
- El proceso de entender los derechos, asumir responsabilidades y defenderse a uno mismo implica incertidumbre, la adquisición de habilidades, práctica, frustración y riesgo.
- *“Hablamos por nosotros mismos, nadie más puede hacerlo”*. Bonnie Shoultz, autogestora.
- *“Los elementos de elección determinan el éxito de una persona que hace elecciones en el entorno de su vida cotidiana. Estos elementos incluyen el nivel de educación de cada uno, su estilo de vida y el sistema de creencias que pueda dirigir su vida de manera creativa. La autodefensa es un proceso largo, para toda la vida, que da finalidad al mundo individual”*. Dennis J. Campbell, autogestor.
- Las personas tienen el derecho de descubrir, explorar y experimentar la vida. La manera como cada persona escoge experimentar la vida puede ser incoherente con nuestra filosofía. Estas diferencias necesitan ser simplemente reconocidas y apreciadas. No es necesaria la valoración de un juez.
- La autodefensa efectiva es dar poder a las personas y que las personas sientan poder para hablar por sí mismas.

---

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota.

## ANEXO 9.2. EJEMPLOS PRÁCTICOS PARA IMPLEMENTAR Y MEJORAR LAS HABILIDADES PARA LA AUTODEFENSA / AUTOGESTIÓN<sup>1</sup>

Hablar por ti mismo empieza en la vida diaria. Para aprender a actuar como una persona responsable las otras personas deben verte y tratarte como una persona responsable cada día.

La habilidad de una persona para hablar por sí misma se mejora cuando:

- Los otros poseen la expectativa de que las personas hacemos elecciones, con la ayuda que necesiten para llevarlas a cabo.
- Las posibilidades de elegir tienen que ser parte de la vida de una persona desde el principio.
- Los otros creen firmemente que la persona tiene el derecho de escoger, tanto en su vida cotidiana como al establecer objetivos en la vida.
- Los otros no etiquetan a la persona, conocen a la persona por ella misma.
- Los otros preguntan y escuchan con cuidado lo que la persona quiere, cuáles son sus objetivos y cuál es la ayuda específica que la persona necesita y quiere.
- Los otros se centran en las capacidades de las personas, no en sus limitaciones.
- Los otros encajan los apoyos a la persona, en lugar de encajar a la persona en los apoyos disponibles.
- Los otros proveen un abanico de posibilidades a una situación, no sólo lo que como padre quiere para su hijo. Anima a la persona a trabajar en lo que ella quiere, incluso si es difícil ver hasta dónde puede llegar en el logro de sus objetivos.
- Los otros trabajan a lo largo del tiempo con la persona para encontrar maneras de hacer lo que la persona quiere que sea posible, ayudándola en la resolución de problemas y conectándola con otros en los que pueda confiar para que le ayuden.
- Los otros entienden que la persona puede aprender de sus errores, que tiene derecho a equivocarse y a recibir apoyo para averiguar lo que salió mal y cómo superarlo.

### **Empoderamiento** (*empowerment*)

Estas recomendaciones pueden parecer simples, pero puede que no sea la realidad cotidiana para algunas personas. A veces el miedo hace que las personas se vayan a los inicios de la auto-defensa: se sienten intimidados por el miedo o los fallos y cuentan que a menudo no pueden hacer las cosas debido a la falta de confianza.

Darles poder *-empowerment-* es la respuesta al odio y al silencio.

<sup>1</sup> SELF-DETERMINATION FOR YOUTH WITH DISABILITIES. A FAMILY EDUCATION CURRICULUM. Institute on Community Integration (UAP) – College of Education - University of Minnesota

Darles poder significa ayudar a las personas a aprender cómo hacer elecciones, creando un ambiente en el que estas elecciones sean respetadas y les dé a ellas y a sus familias el control de los recursos.

Dar poder es un proceso intencionado centrado en la comunidad, que incluye el respeto mutuo, la reflexión crítica, cuidado y participación en el grupo.

Una vez se han adquirido las habilidades para la autodefensa, se deben practicar para mantenerlas e incrementarlas. Algunas estrategias son:

- Examinar continuamente las condiciones de vida propias.
- Revisar la importancia de ser consciente de las alternativas. Una vez las personas conocen las condiciones en sus vidas y han identificado algunas cosas que quieren o no quieren cambiar, deben revisar las alternativas y hacer elecciones.
- Plantear cuestiones, identificar y resolver problemas a través de la comunicación de sus necesidades, deseos y sentimientos a los otros. Es importante comunicar lo que tú quieres a la persona adecuada.
- Solicitar asesoramiento, consejo y apoyo a través de varios recursos de la comunidad. Continuar expandiendo y alimentando la red de recursos: reconocer que los amigos, la familia, vecinos..., pueden proveer de apoyo moral, así como ayudar a identificar servicios y recursos.

## ANEXO 9.3. EJEMPLO DE DISCRIMINACIÓN

### Cómo utilizar este Manual



Este manual se puede usar de muchas maneras diferentes. Probablemente el mejor modo sea para ayudar a las personas a discutir sobre qué es la discriminación y cómo cuestionarla.

Elegimos historias que intenten aclarar cómo a menudo las personas con discapacidad intelectual son tratadas de un modo diferente.

Cuando leas las historias, hazte esta pregunta... ¿Una persona sin discapacidad intelectual sería tratada así?

Cada historia se presenta del mismo modo:

#### Título:

Esto te dice sobre qué tipo de discriminación trata la historia.

#### Presentación

Explica por qué elegimos este tema. En los grupos de discusión, las personas con discapacidad intelectual nos contaron qué les había pasado. No hemos utilizado los nombres reales de las personas y hemos cambiado algunos de los detalles en las historias.

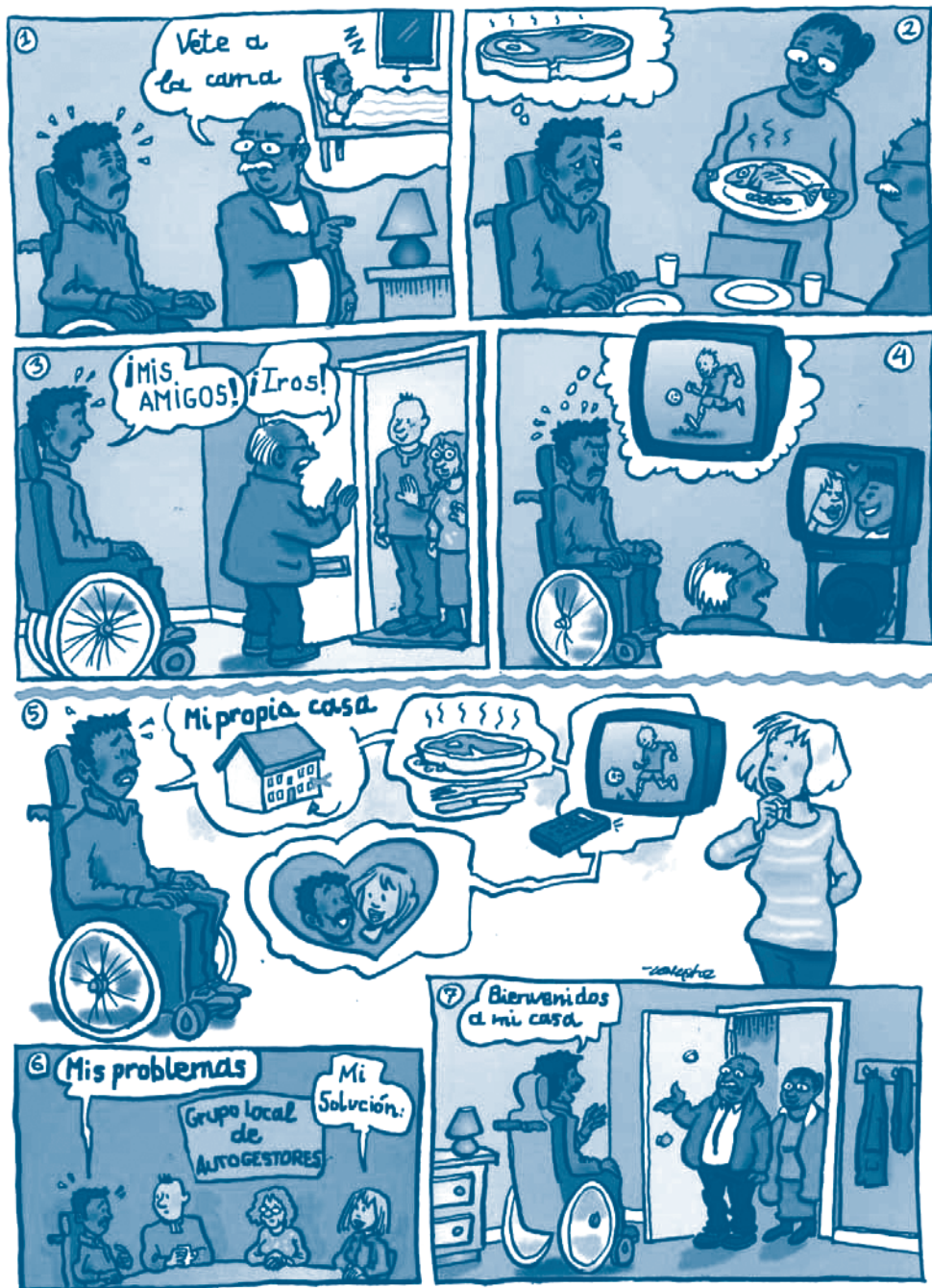
#### La Historia

- Hemos utilizado personajes de un grupo de autogestores imaginario.
- Te los van a presentar en las siguientes páginas.
- La historia te cuenta qué paso en frases muy cortas.
- Los números al comienzo de las frases son muy importantes.
- Coinciden con los números de los dibujos de la página siguiente. Asegúrate de que despliegas las páginas de tal modo que tengas las palabras en la parte izquierda y los dibujos en la parte derecha.

#### Posibles soluciones

El manual te ofrece algunas posibles maneras con las que la persona puede luchar contra la discriminación que ha sufrido.

¿Qué piensas de esas posibles soluciones? ¿Se te ocurren otras que pudieran evitar que esto ocurriera a otra persona? ¿Dónde podrías acudir para conseguir apoyo? ¿Cómo pueden los Grupos de Autogestores hacer una campaña en lucha contra la discriminación en Europa con la información que hemos encontrado?



# Discriminación en el hogar

## Presentación

En nuestro proyecto mucha gente contó que quería vivir en su propia casa. Nos contaron que querían elegir dónde vivir. Querían elegir con quién vivir. Esta es la historia de Jorge.

## La Historia

1. Jorge vivía con sus padres, Pablo y Elena.  
Su padre solía decirle cuando ir a la cama.
2. Su madre, Elena, solía decidir qué comer.  
A veces, cuando Jorge quería un filete, su madre le cocinaba pescado y guisantes.
3. Una noche, los amigos de Jorge, Pedro y María, fueron a visitarle.  
El padre de Jorge les dijo que se fueran. Jorge estaba enfadado.
4. Esa misma noche, Jorge quería ver un partido de fútbol en la tele. Pablo y Elena querían ver su programa favorito.

## Posibles soluciones

5. Jorge quiere mucho a sus padres.  
Solo quiere su propio espacio para vivir.  
Le dijo a Susana que quería más libertad para elegir y decidir.
6. Susana le sugirió a Jorge que hablara sobre su problema con el grupo de autogestores.  
El grupo le ayudó a decidir qué hacer. Hablaron acerca de apoyo que necesitaría estando solo.
7. Jorge consiguió una casa para él solo. Está muy cerca de la de sus padres.  
Ahora todos tienen más libertad para hacer las cosas que quieren hacer.



## MÓDULO 10. SER MÁS AUTÓNOMO. REFLEXIONES FINALES

### OBJETIVOS DE ESTE MÓDULO

- Ver cómo se concretan algunos conceptos de la Autodeterminación de los que ya hemos hablado.
- Aplicarlos a nuestra realidad particular.
- Evaluar el curso.

### MATERIALES

- 10.1. Transparencias del Módulo 10.
- 10.2. ANEXO 10.1. 10 Pasos para la Autodeterminación (documento -PDF- para los participantes).
- 10.3. ANEXO 10.2: Evaluación del curso.

### DURACIÓN

Revisión de las tareas.	30 min.
Presentación del módulo (transparencias). ACTIVIDAD 1: 10 Pasos para promover la independencia y la autodeterminación <sup>1</sup>	60 min.
Materiales de Autodeterminación FEAPS. Fichas Unidad 7: Ser más independientes.	30 min.
ACTIVIDAD 2: Evaluación del curso	30 min.
TOTAL	2 h. 30 min.

### OBSERVACIONES

Esta es la última sesión por lo que no debemos olvidar CERRAR bien el curso, y que los participantes se vayan contentos a sus casas. Deberíamos agradecerles su interés y participación.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÓDULO

Este es el último módulo del curso, por lo que vamos a hacer un pequeño repaso de algunos conceptos y ver cómo se pueden llevar a la práctica.

Los participantes valorarán qué les ha parecido el curso.

<sup>1</sup> Esta actividad se ofrece en dos formatos: a) en PDF para entregar a los participantes, y b) en la presentación en *PowerPoint*. El facilitador podrá escoger de qué manera trabajar este documento, con la Actividad 1, o con la 1Bis. En caso necesario, y para complementar o ampliar puede utilizar los materiales sobre Autodeterminación, la Unidad 7.

## INTRODUCCIÓN

Este es el último Módulo, y básicamente vamos a dedicar el tiempo a revisar todo lo aprendido a través de una sola actividad y al final, evaluar como impactó el curso en los participantes.

El facilitador también puede aprovechar para aclarar dudas o tratar algún concepto con más profundidad si es necesario (si considera que no hubo suficiente tiempo, por ejemplo).

## DIEZ PASOS PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA Y LA AUTODETERMINACIÓN

Davis, S. y Wehmeyer, M. L. (1991): Ten steps to self-determination. Arlington, TX: The Arc National Headquarters) (Extraído de: B. Doss y B. Hatcher (1996): "Self-determination as a family affair". En D. J. Sands y M. L. Wehmeyer (Eds.): Self-determination across the life span. Pg. 62. Baltimore: Paul H. Brookes.

- 1) Camina por la cuerda de equilibrista que va de la protección a la independencia. Permite a tu hijo o hija explorar su mundo. Esto puede significar morderte la lengua y mirar desde la ventana de la cocina la primera vez que tu hijo queda con los vecinos, en vez de salir corriendo a controlar lo que ocurra. Aunque hay obviamente limitaciones a esto, todos los padres tienen que "dejar marchar" y esto nunca es fácil.
- 2) Los niños necesitan aprender que lo que ellos dicen o hacen es importante y puede influir en los demás. Esto implica permitirles que asuman riesgos y que exploren. Anima a tu hijo a hacer preguntas y expresar opiniones. Una manera de proporcionarle esta oportunidad para aprender es implicarle en las situaciones familiares de toma de decisiones y discusiones.
- 3) La autoestima y la autoconfianza son factores críticos en el desarrollo de la autodeterminación. Modela en tu hijo tu propio sentido de autoestima positiva. Di a tu hijo que él es importante para ti, pasando tiempo con él. De nuevo implícale en las actividades y decisiones familiares.
- 4) No rehúyas las preguntas de tu hijo sobre las diferencias relacionadas con su discapacidad. Esto no significa, sin embargo, centrarse en el aspecto negativo de la condición de discapacidad. Haz hincapié en que cada persona es única, resalta las capacidades de tu hijo y ayúdale a aceptar las inevitables limitaciones.
- 5) Da importancia al proceso de lograr metas, no hagas solo hincapié en los resultados. Los niños necesitan aprender a trabajar para conseguir metas. Para niños mayores, favorece habilidades tales como la organización y establecimiento de objetivos, modelando estas conductas. Haz listas o cuelga un tablón de notas que muestre el horario diario para cada miembro de la familia. Comenta acerca de los pasos que utilizarás para completar una tarea e implícales en tareas que se dirijan a metas de la familia, tales como planificar unas vacaciones.
- 6) Programa oportunidades para que haya interacciones con niños de diferentes edades y características. Esto podría ser en centros infantiles, escuelas, iglesias y cuando juegan en el barrio. Empieza cuanto antes a encontrar ocasiones para que tu hijo o hija participe en actividades que a todos los niños les ayudan a darse cuenta de que cada persona es única.

- 7) Establece expectativas realistas pero ambiciosas. Toma un papel activo en la experiencia educativa de tu hijo. Familiarízate con sus capacidades de lectura e identifica libros que proporcionen el suficiente reto para moverse a nuevos niveles de lectura. Asegúrate que no fuerzas actividades que lleven a la frustración, pero no asumas que todos los progresos han de tener lugar en la escuela.
- 8) Permite que tu hijo asuma la responsabilidad de sus propias acciones -éxitos y fracasos-. Proporcióname razones válidas para hacer las cosas, en vez de simplemente decir "¡porque yo lo digo!". Dar explicaciones ofrece la oportunidad de que el niño haga una actividad por sí mismo.
- 9) No dejes al azar las ocasiones para hacer elecciones. Aprovecha toda oportunidad para que tu hijo elija: la ropa que se va a poner, lo que va a haber de cena, o dónde va a ir la familia de vacaciones. Y, aunque esto no siempre es práctico o posible, asegúrate de que estas ocasiones de elegir sean significativas. También, cuando se le ofrezcan alternativas de elección, asegúrate de que su decisión es respetada.
- 10) Ofrece información de lo realizado positiva y honesta. Céntrate en la conducta o tarea que necesita cambiarse. No hagas que tu hijo lo sienta como un fracaso. Todos nosotros aprendemos de nuestros errores; pero sólo si se estructuran de un modo que no nos lleven a creer que el problema está en nosotros.

# ACTIVIDAD 1

## 10 PASOS PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA Y LA AUTO-DETERMINACIÓN

Esta actividad la vamos a llevar a cabo todos juntos, a la vez que leemos el documento lentamente a través de las transparencias.

### MATERIAL NECESARIO:

- TRANSPARENCIAS DEL MÓDULO 10.
- ANEXO 10.1. 10 PASOS PARA LA AUTODETERMINACIÓN (en formato PDF para los participantes).

**DESARROLLO:** En cada transparencia aparecen (en rojo) unas preguntas que dirigiremos al grupo. Se trata de que cada miembro pueda reflexionar sobre su experiencia personal y compartirla con el grupo.

El facilitador intentará hacer referencia a los conceptos tratados hasta ahora.

### TIEMPO ESTIMADO:

- Transparencias y preguntas 2 horas

# ACTIVIDAD 1 Bis

## 10 PASOS PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA Y LA AUTO-DETERMINACIÓN

Después de haber revisado las transparencias de este Módulo -pasando por alto las preguntas-, vamos a concretar todavía más las estrategias que se proponen.

### MATERIAL NECESARIO:

- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o papelógrafo.
- TRANSPARENCIAS del Módulo 10.
- ANEXO 10.1. 10 Pasos para la autodeterminación (documento en pdf para los participantes).

**DESARROLLO:** Se puede dividir al gran grupo en grupos más pequeños (de unas 4 o 5 personas). Cada uno de los subgrupos deberá:

1. Leer y comentar uno o dos de los 10 pasos (en función del número de componentes del grupo).
2. Plantear qué **problemas** pueden aparecer en ese paso y qué **soluciones** se les ocurren para ellos
3. Luego deberán organizarse para contar en el grupo grande, cuáles son los problemas y soluciones que han encontrado.

El resto de grupos puede intervenir tras la exposición para completar sus aportaciones.

El facilitador debería ayudar a los distintos equipos de trabajo en su tarea. Habrá que prestar mucha atención al tipo de problemas que se enumeren, de quién parte su enunciado, con qué frecuencia y de qué manera han afectado esos problemas a los miembros del grupo, si los han solucionado, qué estrategias han utilizado y cómo los han manejado.

Este trabajo de grupo está pensado para que los participantes aprendan a analizar las situaciones con más detenimiento para que, enumerando problemas, intercambien experiencias y apunten soluciones de manera general. Hemos de tener en cuenta que las estrategias para solucionar problemas ya se han visto en módulos anteriores, por lo que estamos más preparados para buscar soluciones a problemas concretos.

### TIEMPO ESTIMADO:

Exposición de las transparencias	60 min.
Trabajo en pequeños grupos	45 min.
Puesta en común	15 min.

## ACTIVIDAD 2

### EVALUACIÓN DEL CURSO

Se trata de que los participantes revisen qué es lo que les ha aportado el curso y qué les ha parecido. Vamos a hacerlo primero de forma individual a través de la plantilla que figura en el ANEXO 10.2.

#### MATERIAL NECESARIO:

- ANEXO 10.2. Evaluación del curso.
- Bolígrafos.

**DESARROLLO:** Facilitamos a los participantes fotocopias de la hoja de evaluación y les damos unos minutos para que lo contesten.

Cuando terminen, será interesante proponerles que compartan con el grupo sus impresiones acerca del curso: qué les ha aportado, si algo cambió en casa desde que empezaron, si se han propuesto algo nuevo respecto a su hijo/a con discapacidad...

**!!!No olvides darles las gracias por todo lo que ellos han aportado al curso!!!**

#### TIEMPO ESTIMADO:

Responder la encuesta individualmente	10 min.
Puesta en común	20 min.



### MATERIAL ADICIONAL PARA LA SESIÓN

#### Documentos:

- FICHAS UNIDAD 7: SER MÁS INDEPENDIENTES. Materiales sobre AUTODETERMINACIÓN. M<sup>a</sup> José Goñi y cols. FEAPS, 2009.
- EL APRENDIZAJE PARA LA AUTODETERMINACIÓN. FEAPS Madrid, Cuadernos de Información General, 2004.

## ANEXO 10.1. DIEZ PASOS PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA Y LA AUTODETERMINACIÓN

**Diez pasos para promover la independencia y la autodeterminación. (Davis, S. y Wehmeyer, M. L. (1991): Ten steps to self-determination. Arlington, TX: The Arc National Headquarters) (Extraído de: B. Doss y B. Hatcher (1996): "Self-determination as a family affair". En D. J. Sands y M. L. Wehmeyer (Eds.): Self-determination across the life span. Pg. 62. Baltimore: Paul H. Brookes)**

1. Camina por la cuerda de equilibrista que va de la protección a la independencia. Permite a tu hijo o hija explorar su mundo. Esto puede significar morderte la lengua y mirar desde la ventana de la cocina la primera vez que tu hijo queda con los vecinos, en vez de salir corriendo a controlar lo que ocurra. Aunque hay obviamente limitaciones a esto, todos los padres tienen que 'dejar marchar' y esto nunca es fácil.
2. Los niños necesitan aprender que lo que ellos dicen o hacen es importante y puede influir en los demás. Esto implica permitirles que asuman riesgos y que exploren. Anima a tu hijo a hacer preguntas y expresar opiniones. Una manera de proporcionarle esta oportunidad para aprender es implicarle en las situaciones familiares de toma de decisiones y discusiones.
3. La autoestima y la autoconfianza son factores críticos en el desarrollo de la autodeterminación. Modela en tu hijo tu propio sentido de autoestima positiva. Di a tu hijo que él es importante para ti, pasando tiempo con él. De nuevo, implícale en las actividades y decisiones familiares.
4. No rehúyas las preguntas de tu hijo sobre las diferencias relacionadas con su discapacidad. Esto no significa, sin embargo, centrarse en el aspecto negativo de la condición de discapacidad. Haz hincapié en que cada persona es única, resalta las capacidades de tu hijo y ayúdale a aceptar las inevitables limitaciones.
5. Da importancia al proceso de lograr metas, no hagas solo hincapié en los resultados. Los niños necesitan aprender a trabajar para conseguir metas. Para niños mayores, favorece habilidades tales como la organización y establecimiento de objetivos, modelando estas conductas. Haz listas o cuelga un tablón de notas que muestre el horario diario para cada miembro de la familia. Comenta acerca de los pasos que utilizarás para completar una tarea e implícales en tareas que se dirijan a metas de la familia, tales como planificar unas vacaciones.
6. Programa oportunidades para que haya interacciones con niños de diferentes edades y características. Esto podría ser en centros infantiles, escuelas, iglesias y cuando juegan en el barrio. Empieza cuanto antes a encontrar ocasiones para que tu hijo o hija participe en actividades que a todos los niños les ayudan a darse cuenta de que cada persona es única.
7. Establece expectativas realistas pero ambiciosas. Toma un papel activo en la experiencia educativa de tu hijo. Familiarízate con sus capacidades de lectura e identifica libros que proporcionen el suficiente reto para moverse a nuevos niveles de lectura. Asegúrate que no fuerzas actividades que lleven a la frustración, pero no asumas que todos los progresos han de tener lugar en la escuela.
8. Permite que tu hijo asuma la responsabilidad de sus propias acciones – éxitos y fracasos. Proporcióname razones válidas para hacer las cosas, en vez de simplemente decir "¡porque lo digo yo!". Dar explicaciones ofrece la oportunidad de que el niño haga una actividad por sí mismo.

9. No dejes al azar las ocasiones para hacer elecciones. Aprovecha toda oportunidad para que tu hijo elija: la ropa que se va a poner, lo que va a haber de cena, o dónde ir la familia de vacaciones. Y, aunque esto no siempre es práctico o posible, asegúrate de que estas ocasiones de elegir sean significativas. También, cuando se le ofrezcan alternativas de elección, asegúrate de que su decisión es respetada.
10. Ofrece información de lo realizado positiva y honesta. Céntrate en la conducta o tarea que necesita cambiarse. No hagas que tu hijo lo sienta como un fracaso. Todos nosotros aprendemos de nuestros errores; pero solo si se estructuran de un modo que no nos lleven a creer que el problema está en nosotros.



## ANEXO 10.2. EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN EN AUTODETERMINACIÓN PARA FAMILIAS

Nos gustaría saber cuál es tu opinión acerca de la formación que hoy terminamos, así que te agradeceremos que dediques unos minutos para anotar tu valoración (marca con una cruz):

### El contenido de la formación te ha parecido

- Muy interesante
- Interesante
- Normal
- Flojo
- Poco interesante

### En general, las sesiones te han parecido

- Muy cortas
- Cortas
- Normales
- Largas
- Muy largas

### Respecto a su desarrollo, las sesiones te han parecido

(marca como máximo 2)

- Interesantes
- Teóricas
- Correctas
- Prácticas
- Pesadas

### Para entender mejor a tu hijo/a con discapacidad, el contenido de la formación te ha resultado

- Muy útil
- Bastante útil
- Útil
- Poco útil
- Nada útil

**¿Has puesto en práctica lo que hemos tratado en los módulos?**

- Siempre
- Muchas veces
- A veces
- Pocas veces
- No, nunca

**¿Cómo te has sentido en el grupo?**

- Muy a gusto
- A gusto
- Regular
- Incómodo
- Muy incómodo

**¿Qué te ha parecido el material que hemos utilizado en el curso?**

(transparencias, fotocopias, documentos...)

- Muy útil
- Bastante útil
- Útil
- Poco útil
- Nada útil

**¿El facilitador ha sido claro en las exposiciones y ha ayudado a su comprensión poniendo ejemplos, etc.?**

- Siempre
- La mayoría de veces
- A veces
- Pocas veces
- Nunca

**La duración total del curso te ha parecido**

- Muy corto
- Corto
- Normal
- Largo
- Muy largo

Apunta aquí tres conceptos que te hayan impactado, con los que te has quedado después de hacer este curso

•

---

•

---

•

---

Evalúa globalmente este curso del 0 al 10

Puntuación media .....

Este espacio es para tus reflexiones, sugerencias... lo que quieras destacar:

¡¡GRACIAS!!