

UNIVERSIDAD DE GRANADA

**MÁSTER DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO SOCIAL E
INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA**



**MEJORA DE ASPECTOS DE LA CALIDAD DE VIDA
MEDIANTE LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA
PERSONA (PCP)**

TRABAJO DE FÍN DE MÁSTER PRESENTADO POR:

Desirée Guerrero Moreno

Bajo la dirección de:

Emilio Crisol Moya

Granada, 25 junio 2018

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	1
1.1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.2. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER CON EL TRABAJO FIN DE MÁSTER.....	1
1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
1.3.1. Comprendiendo el término de Discapacidad Intelectual (DI). Dimensiones y sistemas de clasificación	3
1.3.2. Planificación Centrada en la Persona: una vía para la construcción de proyectos personalizados para personas con D.I. Planes personalizados de apoyo	5
1.3.3. Calidad de vida de las personas con D.I: hacia un modelo de apoyos para las necesidades de apoyo de las personas con D.I. Nuevo enfoque: determinación e inclusión	7
1.3.3.1. Nuevo enfoque: determinación e inclusión.....	11
2. CONTEXTUALIZACIÓN	12
2.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO.....	12
2.2. DESTINATARIOS Y JUSTIFICACIÓN	13
3. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	15
3. 1. OBJETIVOS.....	16
3.2. CONTENIDOS.....	17
3.3. DESARROLLO DE LAS SESIONES	17
3.4. METODOLOGÍA.....	30
3.5. RECURSOS	32
3.6. TEMPORALIZACIÓN	32
3.7. EVALUACIÓN	33
3.8. RESULTADOS ESPERADOS	34
4. REFLEXIONES PERSONALES	35

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
5.1. BIBLIOGRAFÍA	37
5.2. WEBGRAFÍA	38
6. ANEXOS	40

1. JUSTIFICACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo Fin de Máster plantea el desarrollo de un Proyecto de Intervención socioeducativo para trabajar aspectos fundamentales del desarrollo humano, tales como las habilidades sociales y comunicación, la actividad física y el desarrollo afectivo (relaciones afectivo-sexuales); todo ello desde la perspectiva de la **Planificación Centrada en la Persona (PCP)**, donde lo fundamental se basa en los intereses y deseo personales, apoyos, habilidades de ejecución, participación activa y el compromiso. El colectivo al que se dirige dicha intervención se trata de un grupo de usuarios adultos con discapacidad intelectual (límite, ligera y moderada) y necesidades e intereses comunes, que viven en una residencia perteneciente a la Asociación de Granada a Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual "Vale".

Se trata, en definitiva, de comprobar hasta qué punto los usuarios experimentan una vida positiva en términos de resultados personales mejorando en todo momento sus capacidades. Para esto se harán uso de una serie de prácticas y estrategias orientadas por el constructo social de **calidad de vida** mejorando así algunos aspectos de esta, que se hayan dentro de las dimensiones que hacen referencia a las **relaciones interpersonales**, el **bienestar físico**, **desarrollo personal** y el **bienestar emocional**.

El fin último es proporcionarles experiencias de vida significativas que sean valoradas por ellos y les produzcan satisfacción, encaminándolos hacia una vida plena que les permita disfrutar de experiencias positivas en contextos tanto familiares como laborales y comunitarios. De este modo les estaremos ofreciendo un crecimiento en relación a su bienestar psicológico, social y subjetivo, favoreciendo el aumento de su crecimiento personal y en definitiva el de su felicidad.

1.2. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER CON EL TRABAJO FIN DE MÁSTER

Tras la revisión de las competencias¹ a adquirir con el **Máster de Investigación, Desarrollo Social e Investigación Socioeducativa**, se ha considerado resaltar las

¹ Extraídas del Plan de Estudios de la web del Máster de Investigación, Desarrollo Social e Investigación Socioeducativa
Disponible en <http://masteres.ugr.es/educacionsocial/>

siguientes competencias por la estrecha relación que guardan con este Trabajo de Fin de Máster:

- Fomentar el análisis e interpretación de las distintas expresiones sociales y educativas habidas a lo largo de la historia de la Educación Social junto a su influencia en el momento presente
- Comprender e interpretar el contexto europeo de la Educación Social y sus ámbitos de actuación como referentes de España y Andalucía.
- Promover habilidades y ejecutar proyectos educativos inspirados en las teorías y principios de la investigación participativa.
- Enseñar a construir y manejar programas etnográficos sobre problemáticas educativo-sociales.
- Incentivar y articular emprendimientos que motiven la autonomía personal y función social del adulto mayor bajo la seña de la Educación Social.
- Potenciar las habilidades de animación sociocultural que faciliten la construcción de alternativas estratégicas y educativas de desarrollo socio-cultural.

El motivo por el que se han resaltado estas competencias son debido a que en este trabajo se plantea el diseño y la planificación autónoma de un programa adaptado para personas con Discapacidad Intelectual. Para ello, se han tenido en cuenta los aprendizajes adquiridos por los usuarios con D.I., con el objetivo de desarrollar una propuesta innovadora y creativa, adaptada al colectivo y aportar una perspectiva crítica profesional sobre el propio trabajo para mejorar como profesional de la Educación Social.

La relación que guardan estas competencias con el Trabajo de Fin de Máster que se encuentra a continuación se debe a que, a raíz de la preparación teórico-práctica otorgada por el título, se ha podido diseñar y evaluar un trabajo específico adaptado a un contexto concreto para dar respuesta a una serie de demandas y necesidades.

Tras el análisis y estudio de las corrientes que sostienen este Trabajo de Fin de Máster, se ha buscado algo innovador, creativo, intentando vincular propuestas de muchos autores con ideas propias, con el fin de acercarnos y adecuarnos lo más posible al colectivo con discapacidad intelectual al que nos dirigimos.

Además, este trabajo parte de un análisis previo del contexto en el que se encuentran los usuarios, y de sus demandas y necesidades, ya que se trata de un entorno y unos destinatarios con los que se ha trabajado previamente otra serie de temáticas que

se han tenido en cuenta a la hora de realizar este programa para mejorar la intervención en medida de lo posible.

1.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.3.1. Comprendiendo término de discapacidad intelectual. Dimensiones y sistemas de clasificación

Para poder conocer en líneas generales las características del colectivo destinatario de esta intervención basada en la PCP (Planificación Centrada en la Persona) es necesario explicar qué es la discapacidad intelectual, las **dimensiones** sobre las que se describen las capacidades y limitaciones de la persona con D.I. (para poder planificar los apoyos necesarios que mejorarán su funcionamiento diario) y, la **clasificación** de la discapacidad en base a la necesidad de **apoyos** y el **nivel de inteligencia**.

La definición oficial de **discapacidad intelectual/retraso mental** es la de la **AAIDD** (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) que anteriormente era conocida como la **AAMR** (Asociación Americana sobre retraso mental). La definición del Manual de la AAMR del 2002 (Luckasson et al., 2002) permanece en vigor y sustituye el término de retraso mental por el de discapacidad intelectual:

Aquella que se caracteriza por mostrar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Su aparición tiene lugar antes de los 18 años.

Además, según el **Manual de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía (Antequera et al., 2008)** a pesar de que el campo de la D.I esté en constante cambio (en base a su comprensión, lenguaje, denominación y clasificación) el término de discapacidad intelectual es el más apropiado, pues incluye a la misma población de individuos que anteriormente eran diagnosticados con retraso mental en número, clase, tipo, duración y necesidad de servicios y apoyos. Esto viene a reflejar que cada persona que es o era apta para un diagnóstico de retraso mental, lo es para uno de discapacidad intelectual.

Del mismo modo, debemos contemplar la discapacidad desde una perspectiva interaccionista pues son múltiples los elementos que se encuentran en constante interacción, destacando las posibilidades o habilidades de la persona en base a sus

entornos usuales de participación, las **posibilidades de participación funcional** en estos entornos, y por la adecuación del conjunto de **respuestas y apoyos** que otras personas (familia, profesionales, etc.) les puedan otorgar.

Estos elementos anteriormente descritos deben organizarse en un **enfoque multidimensional** para lo que se describe un modelo que consta de cinco dimensiones que describen las capacidades y limitaciones de las personas con D.I, en base a desarrollar los apoyos que sean necesarios para mejorar en funcionamiento de su día a día. Destaca en ello que estas se contemplarán en estrecha relación, dado que unas favorecen o limitan el desarrollo de las otras.

Tabla 1. Dimensiones sobre las que se describen capacidades y limitaciones de las personas con D.I.

CAPACIDADES INTELECTUALES	Razonamiento, solución de problemas, planificación, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, rapidez en el aprendizaje y aprender de la experiencia.
CONDUCTA ADAPTATIVA	Habilidades conceptuales, sociales y prácticas aprendidas para funcionar en su vida diaria
PARTICIPACIÓN, INTERACCIONES Y ROLES SOCIALES	Ambientes específicos en los cuales vive, juega, trabaja, se socializa e interactúa.
SALUD	Factores etiológicos. Bienestar físico, psíquico y social.
CONTEXTO	Condiciones interrelacionadas dentro de las cuales se vive la vida cotidiana. Engloba tres niveles: microsistema, mesosistema y macrosistema.

Fuente: (Antequera et al., 2008)

Teniendo en cuenta los apoyos a tener en cuenta en las personas con D.I destacamos que estos varían en función de las personas, situaciones y fases de la vida. Destacamos:

Tabla 2. Principales sistemas de clasificación

INTENSIDAD APOYOS		NIVEL INTELIGENCIA
INTERMITENTE	→ No siempre se precisa de él. Puede ser necesario durante diferentes periodos.	→ Ligero: C.I. entre 50 y 69.
LIMITADO	→ Consistente a lo largo del tiempo, se ofrece por un tiempo limitado pero sin naturaleza intermitente.	→ Moderado: 35 y 49. → Grave: entre 20 y 34.

EXTENSO	→ Implicación regular en algunos ambientes y naturaleza no limitada en cuanto al tiempo.	→ Profundo: menos de 20.
GENERALIZADO	→ Constante, intensivo y provisivo en diferentes ambientes. Puede durar toda la vida.	

Fuente: (Antequera et al., 2008)

El sistema de clasificación descrito mide la capacidad intelectual contemplando solo una de las dimensiones de la persona, por lo que se hace mención a él ya que continúa siendo una referencia en los ámbitos relacionados con la D.I. A pesar de ello, si nos basamos en este nuevo enfoque (AAMR), la clasificación de las personas no es posible, debido a que debemos considerarlas de forma independiente y en cambio constante. Es por ello que actualmente se tiende más a clasificar la **intensidad de los apoyos** que requiere una persona en lugar de a ella misma.

1.3.2. Planificación Centrada en la Persona: una vía para la construcción de proyectos personalizados para personas con D.I. Planes personalizados de apoyo.

En base a lo anteriormente explicado y, teniendo en cuenta la gran importancia de los apoyos en las personas con Discapacidad Intelectual (D.I.), surge una nueva metodología entorno al trabajo con ellas basada en ofrecer un modelo de apoyos para estas.

Es decir, se trata de un plan que proporciona las herramientas necesarias para que la persona obtenga una mayor independencia y autonomía como un ser único e inigualable, respetando y poniendo en relieve sus derechos y aspiraciones, dejando atrás un enfoque tradicional sobre las personas con discapacidad, alejando los componentes que se desarrollan a partir de una sociedad paternalista respecto a este colectivo. Este procedimiento, reforzará y ayudará a mejorar las capacidades para una integración óptima en la comunidad y la mejora de las interacciones sociales (Schalock, 1996).

En definitiva, se trata de vivir y decidir como protagonistas sobre su propia vida siendo la persona (o en su defecto la familia o grupo de apoyo) la que decide sobre su propia vida. De esta forma, son muchos los resultados funcionales que ofrece esta metodología (Mata y Carratalá, 2012):

- Proporciona igualdad, empatía, competencia y atención.
- Estrecha lazos familiares y sociales.

- Aumenta actividad social y ayuda a familias.
- Ofrece experiencias y hace cumplir sueños.
- Otorga autoestima, seguridad y confianza.
- Construye una fuente de apoyo y asegura el protagonismo.

Es importante destacar que un valor importante en toda PCP es que abarca un periodo de tiempo de organización y que, a su vez, pasa por una serie de fases (López, Marín y De la Parte, 2004):

Tabla 3. Fases de desarrollo de una PPA

1 ^a	Análisis de la situación inicial y circunstancias de los destinatarios para su conocimiento en profundidad.
2 ^a	Preparación de proceso. Se decide a forma de actuación en función de las características personales de los destinatarios y se consideran personas que sean significativas para que puedan formar parte del apoyo que la intervención requiera.
3 ^a	Se evalúan las aspiraciones, conociendo los sueños de la persona, sus necesidades, gustos, características personales, etc. para así poder tener un conocimiento global. (Anexo 1. Fichas personales).
4 ^a	Se interviene de un modo formal de modo que el facilitador contempla que la PCP se está desarrollando correctamente y se están prestando los apoyos necesarios, siguiendo del mismo modo la evolución de la persona.
5 ^a	Seguimiento de la intervención considerando el grado de satisfacción de la persona con D.I.
6 ^a	Enmarcar las acciones en espacios y tiempos concretos, en unas circunstancias y con unos recursos, conocer sus necesidades e intereses, identificar sus características, etc.
7 ^a	Conocer hacia dónde queremos ir, lo que pretendemos, cómo hacerlo, qué nos mueve a hacerlo, etc. es decir, justificar cual es nuestro porqué.
8 ^a	Considerar nuestros recursos siendo realistas adaptándonos a los medios que disponemos, nuestras posibilidades y limitaciones.
9 ^a	Ejecutar el programa, destacando con ello la intervención de los profesionales, personas de apoyo y de la persona principal objeto de la PCP.
10 ^a	Evaluación final y posibles mejoras valorando el éxito del proyecto, logro de los objetivos planteados, grado de satisfacción, etc.

Fuente: (López, Marín y De la Parte, 2004)

Conocidas las fases pasamos a profundizar en los recursos necesarios para llevar a cabo esta metodología siendo estos:

- Nuestra actuación como **facilitadora** para potenciar las capacidades de la persona estableciendo siempre las preferencias personales de esta.

- La **comunidad**, puesto que cuando la persona ha alcanzado el apogeo máximo lo desarrollará en su ámbito social.
- **Apoyo conductual positivo** centrándose en las influencias del ambiente. Apoyos conjuntos de los profesionales, familia, amigos y de la persona en sí misma. Se basa en la involucración de estas personas de un modo coordinado cuando la persona con D.I. interacciona con su ambiente (debido a su falta de capacidades). Se basa principalmente en otorgarle herramientas que le proporcionen independencia, desarrollo de oportunidades y gestión de situaciones cotidianas.
- Finalmente, los **planes personalizados de apoyo (Anexo 2. PPA)**. Se trata del principal recurso a partir del que basamos esta intervención, puesto que nos brinda múltiples conocimientos para diagnosticar, conocer y descubrir los sueños, gustos, aspiraciones, metas e ideologías pudiendo así organizar mejor la planificación de la intervención.

1.3.3. Calidad de vida de las personas con D.I: hacia un modelo de apoyos para las necesidades de apoyo de las personas con discapacidad intelectual. Nuevo enfoque: determinación e inclusión.

Centrarnos en la persona, tal y como pretende la metodología anteriormente descrita, nos conduce plantearnos objetivos y metas que sin lugar a dudas estarán relacionadas con su calidad de vida. En este aspecto cabe destacar que el término de calidad de vida no conlleva solamente aspectos de salud o académicos, sino que va mucho más allá y persigue otros múltiples aspectos esenciales.

Proponemos con ello, la definición científica más acertada al término:

Calidad de vida es un término que describe las condiciones de vida deseadas por una persona en base a con ocho necesidades fundamentales, que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno: relaciones interpersonales, bienestar emocional, bienestar material, bienestar físico, autodeterminación, desarrollo personal, inclusión social y derechos (Schalock, 1996).

De esta definición es sencillo deducir que este concepto da claramente sentido a la existencia de las personas en base a aspectos de prosperidad y felicidad. Destacamos con ello que debe estar integrada con un carácter globalizador en la concesión de apoyos para las personas con D.I., pues es la guía que marca las buenas prácticas respecto a este colectivo.

La aplicación del concepto anteriormente descrito viene guiado por la aplicación de una serie de **principios** que son consistentes con los paradigmas de discapacidad y apoyos. Son, tal y como los describen (Brown, Keith y Shalock, 2004) los siguientes:

- Es multidimensional teniendo los mismos componentes para todas las personas.
- Viene influenciada por factores personales y ambientales.
- Mejora con los recursos, autodeterminación, propósito de vida y el sentido de pertenencia.
- Su aplicación debe tener como base la evidencia. y tiene los mismos componentes para todas las personas; (b) está influenciada por factores personales y ambientales; (c) se mejora con la autodeterminación, los recursos, el propósito de vida y un sentido de pertenencia; y (d) su aplicación debe basarse en la evidencia.

De estos principios surgen prácticas profesionales que trabajan el enfoque comunitario, las estrategias que reducen discrepancia o desajustes entre las personas y ambientes a través del entrenamiento en habilidades funcionales, el uso de la tecnología asistiva, el acceso a apoyos naturales y la adaptación ambiental y, el uso de apoyos individualizados y la asociación de estos a los **indicadores** centrales de la calidad de vida.

Es así que, una persona puede tener calidad de vida si sus necesidades personales están cubiertas y tiene la oportunidad de poder enriquecer su vida en las fundamentales áreas de actividad vital de cualquier persona. Es por ello que tiene componentes (subjetivos y objetivos) que se pueden medir, y esto se comprende desde el enfoque multidimensional (en base a las **ocho dimensiones** descritas en la definición de calidad de vida) que queda identificado por múltiples indicadores que deben ir a su vez asociados a **apoyos individualizados**, tal y como se realiza en esta intervención.

En relación a ello se muestra a continuación el modelo conceptual de calidad de vida:

Tabla 4. Modelo conceptual de calidad de vida

FACTORES	DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN	INDICADORES
	Bienestar físico	Tener buena salud, sentirse con buena forma física y tener buenos hábitos de alimentación.	Autoconcepto, satisfacción, ausencia de estrés y de sentimientos negativos.

Bienestar	Bienestar emocional	Sentirse tranquilo y seguro.	Sueño, atención médica, salud y alteraciones, actividades de la vida diaria, acceso a ayudas técnicas y alimentación.
	Bienestar material	Tener suficiente dinero para comprar aquello que se necesita o se desea, tener vivienda lugar de trabajo que sean adecuados.	Vivienda, salario, lugar de trabajo, posesiones y ahorros.
Independencia	<u>Autodeterminación</u>	Decidir por uno mismo en base a como desea que sea su vida, su tiempo libre, trabajo, lugar donde vive y las personas con las que está.	Decisiones, autonomía, elecciones, metas y preferencias personales.
	Desarrollo Personal	Posibilidad de aprender diferentes cosas, realizarse como persona y tener conocimientos.	Limitaciones y capacidades, oportunidades de aprendizaje, acceso a TIC, habilidades relacionadas con el trabajo y habilidades funcionales (comunicación, conducta adaptativa y competencia personal).
Participación social	Derechos	Ser tratado como el resto de la gente, respetando su intimidad, deseos, derechos y forma de ser.	Respeto, intimidad, conocimiento y ejercicio de los derechos.
	<u>Inclusión Social</u>	Ir a lugares donde van otras personas, participar en las actividades como uno	Participación, accesibilidad, apoyos e integración.

		más, sentirse integrado, miembro de la comunidad y tener apoyo de otras personas.	
	Relaciones Interpersonales	Tener amigos, llevarse bien con la gente y relacionarse.	Relaciones sociales y familiares, tener amigos identificados, contactos sociales positivos, relaciones de pareja y sexualidad.

Fuente: (Vérdugo, Gómez y Navas, 2013)

(Bronfenbrenner, 1987, p.56.) señala que cada persona está envuelta por distintos sistemas ambientales divididos en varios niveles dentro de los que cada persona evoluciona a un ritmo diferente. Estos están además, relacionados y enlazados entre sí, de modo que quien los hace interactuar es la misma persona.

- **Microsistema:** contextos sociales más cercanos a la persona, como el hogar o familia. Actúa directamente sobre el individuo.
- **Mesosistema:** Está compuesto por entornos de menor influencia directa pero incorporados en el contexto del microsistema, vecinos o entorno educativo. Afecta al funcionamiento del microsistema. La persona es el eje que hace interactuar al microsistema con el mesosistema.
- **Exosistema:** Aquellos entornos en los que la persona no está incluida como sujeto activo pero que le afecta.
- **Macrosistema:** Integra los marcos legislativos, religiosos, económicos, educacionales, culturales o sistema político, afectando a los sistemas anteriores.

De esta clasificación se deduce una idea clara para la intervención con personas con D.I. y es que, esta debe ir dirigida hacia todos los componentes que hacen posible el desarrollo personal, ya que sería erróneo trabajar sólo con la propia persona. Es por ello que no es posible llevar a cabo una labor exclusiva con la persona, pero si enfocada y planificada hacia ella, teniendo en cuenta tanto el contexto como sus aspiraciones (lo que podemos deducir de su **PPA**). Es así que, el relación a la tabla anterior, esta intervención se centrará en implementar aspectos afectivos, de comunicativos y de habilidades sociales y del mismo modo, el desarrollo físico. Estos aspectos forman parte de las diferentes dimensiones de la calidad de vida de toda persona y es por ello que,

apoyándonos en el **PPA (Plan de Apoyo Personal)** de varios usuarios, podremos intervenir atendiendo a sus peculiaridades, necesidades, intereses y situaciones específicas mejorando con ello el objetivo perseguido; una mejora real en la calidad de vida de las personas.

1.3.3.1. Nuevo enfoque: determinación e inclusión

En la tabla del anterior epígrafe se destacan dos términos esenciales (**inclusión y autodeterminación**) dado que son fundamentales para comprender el enfoque de la calidad de vida.

En relación a ello, el **Manual de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía (2008)** afirma que:

Es evidente que todas las personas deseamos tomar nuestras propias decisiones por lo que es esencial apoyar a las personas con D.I. para que se desarrollen, crezcan y aprendan a elegir por ellos mismos afrontando situaciones diversas. Si es necesario se deben crear las condiciones que hagan posible realizar estas elecciones.

Está claro en este caso que, las personas que precisan de apoyos más intensivos las situaciones anteriormente descritas deben constar de traductores vitales (familiares y profesionales) que, desde el conocimiento de la persona tomen decisiones por ellos mismos atendiendo a lo que ellos piensan que desearían las personas con D.I.

Debemos ser conscientes de que las necesidades de estas personas varían a lo largo de sus vidas al igual que los roles sociales que ocupan en la comunidad. Es por ello que es fundamental facilitar y promover un crecimiento personal que vaya íntimamente ligado a la **autodeterminación**.

Otra idea a tener en cuenta y que, debe ser obvia para el personamiento de la sociedad e general, es que las personas con D.I. forman parte de todo y no debe de haber excepciones para ellas. Este pensamiento **inclusivo** tiene subyacente el pensamiento de que todas las personas con o sin D.I deben tener el derecho de ser admitidas de forma completa en la comunidad contribuyendo a ella y enriqueciéndola.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO²

"Vale" es una asociación a favor de las personas con Discapacidad Intelectual (D.I.) de Granada. La sede central se encuentra ubicada en la Avenida de Vélez, en la Barriada de Marchena (Dúrcal), en la provincia de Granada.

Teniendo como referencia la página web de la asociación podemos decir que esta tuvo sus comienzos en el año 1982, cuando un grupo de padres de niños con problemas de D.I. de la Comarca del Valle de Lecrín, decidieron que ante la falta de recursos para atender a sus hijos por parte de la Administración, había que constituirse en Asociación para crear Centros de atención.

A pesar de las dificultades ante lo novedoso, primaron las ganas e ilusión y se consiguió que, después de hablar con todos los Alcaldes de la comarca del Valle de Lecrín, se cedieran locales para la causa. Es así que, en 1993, la asociación fue declarada Entidad de Utilidad Pública en el Consejo de Ministros gracias al apoyo del Ayuntamiento de Dúrcal, la Mancomunidad de Municipios del Valle de Lecrín, las administraciones, los padres y socios.

Años más tarde, en 1997 se creó el órgano máximo; la Asamblea General de socios, que cada cuatro años elige una Junta Directiva que da las directrices para el buen funcionamiento de los Centros. A día de hoy, los centros que componen la asociación son: Unidad de Estancia Diurna con Terapia Ocupacional "Centro Ocupacional", Unidad de Estancia Diurna, Residencia de Adultos, y Residencia Gravemente Afectados (siendo estas dos últimas en las que he cursado mis prácticas correspondientes al Máster y en las que se enfoca además el presente el proyecto).

La principal apuesta de la asociación es el conocer las fortalezas, habilidades y aspiraciones de cada persona. Todo ello mediante un enfoque individualizado; un programa propio con objetivos orientados en las necesidades y virtudes que ayudan a descubrir lo que se quiere y poner al alcance las herramientas, oportunidades y preparación que permitan la autorrealización como persona.

Se trata de ofrecer una labor social reivindicando los derechos de la persona y su familia, un trabajo y desarrollo diario por el que se consiguen la definitiva integración

² La mayor parte de la información ha sido extraída de la página web de la Asociación "VALE". Disponible en <http://www.asvale.org/>

social y laboral, apoyando, enseñando y preparando a cada persona de manera individual para su integración.

Para ello, la asociación colabora activamente con otras instituciones, como por ejemplo, el Club de ocio inclusivo "Sulayr" o las emisoras de radio de la localidad. Además, se ve inmersa en actividades exteriores a las propias de los centros, entre las que destacan los festivales de rock y de teatro, la carrera deportiva "Desafío Vale", visitas a colegios de la provincia, ferias de reciclaje y agroalimentarias, gimnasios, ayuntamientos, espectáculos de artes alternativas, cursos de natación, gimcanas, etc.

El Centro Unidad de Estancia Diurna es, en general, el espacio al que todos los usuarios de la asociación (unos 110 aprox.) asisten en horario de mañana, siendo recogidos en sus domicilios por transportes de la asociación, para trabajar en diferentes talleres:

- Psicomotricidad y Shiatsu.
- Educación Física, multisensorial y actividades interactivas.
- Específico de tapices y alfombras, papel reciclado y serigrafía (actividades ocupacionales que implican una tarea laboral y tienen recompensa a su trabajo, de modo que consiguen un dinero extra al que poseen de su paga estatal).
- Actividades de la vida diaria y ocio (ocupación del tiempo libre).
- Comunicación.
- Programas de Ajuste Personal y Social, que favorecen la adquisición y generalización de habilidades sociales (conducta, relación con los demás...) y el aprendizaje y/o mantenimiento de la escritura, lectura y cálculo.

En horario de tarde unos cuarenta y dos de los usuarios que asisten al centro anteriormente nombrado se encuentran en el edificio situado junto a este. Se trata de la Residencia (**Anexo 3**), que sirve de vivienda estable y común a usuarios cuya situación socio-familiar dificulta la permanencia en sus domicilios. En ella, el objetivo principal es el respeto al derecho a vivir de la manera más autónoma e independiente posible. En este centro también se realizan constantes actividades grupales a modo de salidas exteriores o talleres (emocionales, relajación, karaokes, serigrafía en barro, caminatas, zumba, etc.).

Para ello, se favorece la adquisición de habilidades que están relacionadas con el funcionamiento del hogar. Pero sin duda, hay otras mucho más relevantes como asumir responsabilidades, fomentar la iniciativa, la elección, el poder de decisión, la

convivencia en grupo, el respeto entre compañeros, la satisfacción personal, los derechos y participación, la intimidad, el establecimiento y logro de metas, etc. Todos ellos elementos fundamentales para que un aprendizaje sea significativo.

Respecto a las características generales de los usuarios que acuden a la Residencia podemos decir que se trata de personas con edades comprendidas entre los 28 y 69 años, 19 mujeres y 23 hombres, haciendo 10 usuarios uso de silla de ruedas teniendo estos en su mayoría mayores dificultades de visión, habla y audición.

Los profesionales, componen un equipo multidisciplinar donde además de los monitores/cuidadores, encontramos psicólogos, psicomotricistas, psicopedagogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales, personal de servicio doméstico y conductores, además del equipo directivo que comprende las labores de gestión.

2.2. DESTINATARIOS Y JUSTIFICACIÓN

El grupo concreto con el que se desarrolla el presente proyecto de intervención lo componen cinco adultos, tres chicas y dos chicos con edades comprendidas entre los 29 y los 49 años y que, presentan:

Tabla 5. Características personales destinatarios proyecto

DESTINATARIOS	CARACTERÍSTICAS
Eduardo (49 años)	Incapacitado. Retraso mental severo. C.I: 75.0. Grado 2 dependencia severa nivel 1 (BVD 56 puntos). Patria potestad madre. Comunicación normal. Independiente pero con supervisión regular. Escaso conocimiento de gestión de dinero, dispositivo móvil y deficiente ubicación temporal.
María (35 años)	Retraso mental leve. C.I: 69.0. Grado II dependencia severa nivel 2 (BDV 71 puntos). Responsable ante la ley. Comunicación adecuada. Necesidad regular de supervisión. Nivel de escritura con faltas ortográficas. Lectura media y resolución básica de problemas simples. Conocimiento de reloj y dinero, así como gestión de este en cantidades pequeñas. No presentamiento de problemas de conducta. Psicomotricidad normal.
Tamara (42 años)	Incapacitada. Inteligencia límite. C.I: 65.0. Enfermedad crónica de Behcet. Grado I dependencia moderada nivel 2. Patria potestad madre. Independiente y con comunicación normal. Buena psicomotricidad pero presentación de sobrepeso. Incapaz gestión del dinero y escasa ubicación temporal.
Enrique (29 años)	Retraso mental leve. Inteligencia límite. C.I: 77.0. Grado II dependencia severa nivel 2. Conducta social ofensiva y poco colaboradora.

	Independiente. Psicomotricidad normal. Comunicación normal. Buena gestión monetaria y conocimiento espacio temporal.
Nuria (41 años)	Incapacitada. Inteligencia límite. C.I: 65.0. Discapacidad del Sistema Neuromuscular por epilepsia y parálisis cerebral. Inteligencia límite. Grado II dependencia severa nivel 1.

Fuente: Datos proporcionados por “VALE”

La selección de estos usuarios se justifica dado no solamente su mayor similitud entorno a su grado de D.I, sino en función de los deseos, metas y necesidades contempladas en sus últimos planes individuales de apoyo (**Anexo 2**) relativos al último año y en sus fichas personales (**Anexo 1**) (cumplimentadas por mí en el periodo de práctica usando la observación directa y otros datos ofrecidos por la Asociación) que abarcan datos relativos a su familia, gustos, hábitos semanales y de fin de semana, desarrollo personal (trabajo, habilidades de la vida diaria, derechos y autodeterminación, relaciones sociales y patrones de sueño), bienestar (estado de salud y actividades deportivas y de ocio que realiza o que le desearía realizar) y competencia social (comunicación, habilidades sociales y habilidades interpersonales).

Es así que una vez contemplado lo que es importante para cada usuario, se determina la necesidad de ofrecer los apoyos necesarios entorno a habilidades sociales y comunicación, actividad física y relaciones afectivo-sexuales. Está claro que, el propio centro (dadas las dificultades que origina en su mayoría la D.I. entorno a aspectos corporales y motrices, autonomía, aspectos sociales y personales, comunicativos y de lenguaje y cognitivos) ofrece talleres y actividades que abarcan estas temáticas pero en este caso, siendo consciente de la gran necesidad de fomento de estas en estos usuarios, se ve óptima la intervención con actividades específicas para cada aspecto diseñando actividades novedosas que no se hubiesen puesto en práctica hasta ese momento, con el fin de ayudarles a mejorar su futuro personal.

Destacamos que para la realización de estas, se cuenta con el previo consentimiento de la dirección del centro y de los familiares de los mismos usuarios, lo que permite que estos estén ausentes en otros talleres a los que asistían hasta el momento durante el periodo de tiempo que abarca el desarrollo de las actividades de la presente intervención.

3. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

3. 1. OBJETIVOS.

El presente proyecto girará en torno al cumplimiento de una serie de objetivos de modo que se tratarán de conseguir a lo largo de todo el desarrollo de las sesiones.

Los objetivos generales a conseguir irán relacionados directamente con las áreas de trabajo a desarrollar en los usuarios tales como las habilidades sociales y comunicación, la actividad física y desarrollo afectivo (relaciones afectivo-sexuales). Estas áreas como ya se ha mencionado, se hayan dentro de las dimensiones de calidad de vida que hacen referencia a las relaciones interpersonales, el bienestar físico, desarrollo personal y el bienestar emocional. Con ello se deduce que son esenciales para el desarrollo de cualquier persona y por consiguiente, vitales para mejorar la calidad del día a día. Por consiguiente, son:

- Incrementar la integración grupal, autoestima y deseo por conocer al resto y hacerse conocer.
- Mejorar la conciencia emocional y gestión de las emociones negativas.
- Aprender a diferenciar el amor de pareja al familiar o amistoso así como las diferentes manifestaciones del mismo.
- Distinguir los derechos de cada miembro de la pareja en base a las relaciones y conductas establecidas en esta.
- Aprender a expresar grupalmente sentimientos con el propio cuerpo y ser capaz de seguir indicaciones del resto.
- Mejorar las habilidades básicas para la interacción social en base a conductas amables y solicitud de ayuda.
- Conocer los métodos de prevención sexual así como sus formas de uso.
- Incentivar conductas de afrontamiento del rechazo del otro/a así como el decir no ante actos o abusos sexuales.
- Fomentar el turno de palabra y el respeto ante las conversaciones ajenas y diferencias personales.
- Favorecer el gusto por las actividades físicas como fuente de disfrute, cooperación, de relaciones sociales y de liberación de estrés.

Los objetivos de específicos van relacionados a cada una de las sesiones de trabajo y con ello, a las actividades que las integran. Es por tanto que estos son integrados a

continuación en las tablas de desarrollo de las sesiones para así tener una mejor comprensión y visión general de las mismas.

3.2. CONTENIDOS.

Los contenidos serán aquellas habilidades que contribuirán al logro de los objetivos antes mencionados siendo los siguientes:

- Integración grupal, autoestima y conocimiento del resto y de uno mismo.
- Conciencia emocional, empatía y regulación de emociones negativas.
- Distinción de manifestaciones amorosas.
- Cortesía, amabilidad y solicitud de ayuda.
- Expresión grupal de sentimientos y seguimiento de indicaciones ajenas.
- Derechos de los miembros de la pareja.
- Afrontamiento del rechazo y desarrollo de conductas de prevención de abusos sexuales.
- Turno de palabra y respeto al discurso del otro y características de este.
- Gusto por la actividad física.

3.3. DESARROLLO DE LAS SESIONES (Temporalización actividades, desarrollo, objetivos específicos, contenidos y evaluación).

A continuación se presentan las actividades planificadas y estructuradas en 10 sesiones de 60 minutos (con el objetivo de continuar la duración que ya tiene la asociación para cada sesión que se realiza en el centro). Cabe destacar que, cada una de ellas, ha sido diseñada en base a las necesidades y deseos de cada uno tratando con ello de mejorar sus dificultades y potenciar sus capacidades.

SESIÓN 1: INTEGRACIÓN GRUPAL	
Duración: dos actividades de 30' de duración.	Espacio: Sala de deporte
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	-Fomentar el interés por expresar aspectos de uno mismo y por conocer aspectos ajenos en conversaciones grupales. -Desarrollar el gusto por la interacción social y por las conversaciones grupales.
MATERIALES	Pelota, puzles, tijeras y radio casete.
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	-“ME TOCÓ A MÍ”. Formando un círculo los usuarios se sientan y, como si estuviesen jugando a voleibol se pasan la pelota de izquierda a derecha de modo que cada vez que uno coge la pelota

	<p>dirá una característica de su persona que podrá ser de su temperamento, forma de pensar, carácter, físico, etc.</p> <p>-“PUZZLES PERSONALES” (Anexo 4). Cada usuario comenzará escribiendo en un puzle de cuatro piezas cuatro características de sí mismo/a (una característica por pieza), por ejemplo: me gusta jugar al fútbol, tengo dos hermanos, vivo en, etc.</p> <p>De ese modo una vez escritas las características recortarán los puzles y mezclarán todas las piezas. Una vez mezcladas cada usuario se encargará de tener que construir el puzzle de otro usuario (incluyendo nuestra participación). Para ello habrá que hacerse preguntas entre ellos que faciliten la construcción de esos puzles. Se usará de fondo música para crear un mejor clima.</p>			
EVALUACIÓN: ESCALA ESTIMACIÓN	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTEMENTE	4-SIEMPRE
Le gusta expresar características personales	ENRIQUE	MARÍA NURIA TAMARA	EDUARDO	
Se interesa por conocer a los demás		NURIA ENRIQUE	TAMARA	EDUARDO MARÍA
Se muestra integrado en el grupo		ENRIQUE TAMARA	EDUARDO MARÍA NURIA	
SESIÓN 2: HABILIDADES EMOCIONALES				
Duración: dos actividades de 30' de duración			Espacio: Sala de deporte	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones ajenas mostrando empatía. - Conocer habilidades para afrontar emociones negativas. - Desarrollar la expresión gestual de los diferentes tipos de emociones. - Mejorar la autoestima y autogenerar emociones positivas. - Resolver conflictos propios y ajenos. 			
MATERIALES	Hilo, globos, rotuladores, cartulinas y tarjetas de emociones			
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	<p>-“¿CÓMO ME SIENTO HOY?” (Anexo 5). Todos se sientan en sillas y a modo de ejemplo comienzo cogiendo un hilo que llevará atados en sus extremos dos globos, que representan expresiones de felicidad y tristeza. Cogerá el globo que represente su estado de ánimo y explicará a los</p>			

	<p>usuarios cómo se siente y porqué. Posteriormente, pasará la cuerda con los dos globos a aquel usuario que desee formulando la pregunta: ¿cómo te sientes hoy? A continuación, éste deberá contestar escogiendo el globo que mejor se ajuste a su estado de ánimo, acompañándolo de la estructura verbal: “hoy me siento...” junto a expresión facial que el globo representa. Una vez que todos hayan hablado, en el caso de aquellos que han expuesto que su sentimiento es de tristeza, se preguntará: ¿qué puedes hacer para sentirte mejor? Finalmente, el usuario expone aquello que le puede hacer cambiar su estado de ánimo, a la vez que entre todos, levantando sus manos aportarán ideas sobre cómo pueden ayudarle a sentirse mejor; y sobre aquello que les gusta de ellos (alabanzas) con el fin de motivarles.</p> <p>-“SÉ CONTROLAR MIS EMOCIONES” (Anexo 5). Se les mostrará una representación de un semáforo que tendrá escrito: “PARA”, “PIENSA” y “SOLUCIONA” en los diferentes círculos. A continuación, se repartirá una cartulina que llevará escrito en cada lado “PODEMOS” y “NO PODEMOS”. A su vez, se darán tarjetas que representan las emociones de enfado, tristeza, miedo, vergüenza y culpa, de modo que cada usuario tendrá una emoción. Se iniciará el diálogo e irán exponiendo una situación que les haya pasado según su emoción, siguiendo la estructura “He sentido enfado esta semana porque...”. Con ello, se les explicará que deben hacer las acciones que indica el semáforo, e irá preguntando a cada equipo: ¿Qué podemos hacer cuando estamos enfadados? ¿Qué no podemos hacer?, asimilando así las posibles soluciones a los problemas diarios, y escribiéndolas.</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTE MENTE	4-SIEMPRE
ESCALA ESTIMACIÓN				
Dispone de habilidades de afrontamiento de emociones negativas	ENRIQUE	EDUARDO MARÍA TAMARA	NURIA	
Posee habilidades de resolución de conflictos		EDUARDO MARÍA ENRIQUE	NURIA TAMARA	
Sabe cómo expresar correctamente de forma gestual cada emoción				EDUARDO MARÍA NURIA ENRIQUE TAMARA

Tiene conciencia de sus emociones y de las del resto		MARÍA	NURIA ENRIQUE TAMARA	EDUARDO
Dispone de una autoestima adecuada y genera emociones positivas a los que le rodean		EDUARDO MARÍA ENRIQUE TAMARA	NURIA	

SESIÓN 3: RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES

Duración: cuatro actividades de 20' de duración.

Espacio: Sala de deporte

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la afectividad y sexualidad, así como sus diferentes formas de expresión.
- Reconocer conductas y acciones pertenecientes a las familias y relaciones amorosas y de amistad, distinguiéndolas entre ellas.
- Distinguir los derechos de cada miembro de la pareja así como las conductas que son adecuadas o perjudiciales en estas relaciones.

MATERIALES

Cartulinas, hojas de revista, sobres de colores, tarjetas y “Ética de las relaciones de pareja”

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

-“COMPRENDIENDO LA AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD”: En gran grupo se realizará una lluvia de ideas sobre aquello que les transmite el término de afectividad y el de sexualidad. En la pizarra se irán recogiendo ideas de los dos términos. Se les puede ir sugiriendo, en caso de que no surjan, aspectos relacionados con el cuerpo y la sexualidad, prácticas sexuales, orientación sexual, etc. Con el resultado de todas las ideas crearemos una definición de cada término. Dividiendo a los usuarios en dos grupos (de tres y dos) se les reparte una cartulina y una serie de hojas de revistas que contengan imágenes que reflejen ambos términos para así elaborar un collage para cada uno y ser finalmente explicado por un miembro de cada equipo.

Previamente, antes de comenzar la lluvia de ideas podremos fomentar el pensamiento crítico realizando cuestiones que les hagan reflexionar tales como:

- ¿Cómo se expresa la afectividad? ¿Y la sexualidad?
- ¿Se relacionan?
- ¿Cómo vivo mi propia sexualidad y los afectos con las demás personas?

-“LAS URNAS” (Anexo 6). Se les entrega a los usuarios (divididos en los grupos anteriores) tres sobres de colores de colores que representan la familia, la amistad y la pareja. Además,

	<p>se les entregan también tarjetas que representan cualidades, adjetivos y emociones. Estas tarjetas serán introducidas en los sobres que creen que representan estas palabras para después ser también introducidas en la urna correspondiente a cada equipo. Finalmente un miembro de cada equipo va sacando las tarjetas al mismo tiempo que otro usuario del otro equipo contrastando así posibles aspectos en los que no hayan coincidido reflexionando. Del mismo modo se podrá introducir la actividad formulándoles cuestiones tales como:</p> <p>-¿Qué entendéis por amor, familia y amistad? ¿Se relacionan entre ellas?</p> <p>-“ÉTICA DE LAS PAREJAS” (Anexo 6): Dividido el alumnado en dos equipos analizan situaciones que se dan en las parejas respondiendo a una serie de preguntas. En función de las respuestas escritas por un miembro de cada equipo, se les transmite la ética de las relaciones de pareja creando así debate en función de las respuestas que habían escrito. Una buena cuestión para desencadenar la actividad puede ser: ¿Qué derechos tienen los miembros de una pareja?</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTEMENTE	4-SIEMPRE
ESCALA ESTIMACIÓN				
Distingue la afectividad de la sexualidad	EDUARDO	NURIA	MARÍA ENRIQUE TAMARA	
Conoce las conductas y acciones de las relaciones saludables		EDUARDO NURIA ENRIQUE	TAMARA	MARÍA
Sabe diferencias entre acciones y gestos propios de una relación de amigas y de amor		EDUARDO NURIA ENRIQUE	TAMARA	MARÍA
SESIÓN 4: EXPRESAMOS CON NUESTRO CUERPO				
Duración: 25' (construcción instrumentos musicales) y 35' actividades		Espacio: Sala de deporte		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<p>-Disfrutar usando la expresión corporal.</p> <p>-Mejorar la cooperación en actividades lúdico-grupales que llevan asociadas normas.</p> <p>-Fomentar la creatividad e imaginación mejorando de forma</p>			

	progresiva la motricidad. -Respetar las diferencias individuales de los compañeros			
MATERIALES	Cascabeles, hilos, platos de plástico, latas de conserva vacías, lápices, globos, gomas, tijeras			
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	<p>Para trabajar con la percusión comenzamos construyendo por nosotros mismos dos tipos de instrumentos musicales de un modo sencillo: tres panderetas y dos tambores (Anexo 7). Para ello usaremos materiales sencillos y, posteriormente, con el uso de la radio marcaremos el ritmo de diferentes canciones intercambiando por instrumentos entre nosotros (25'). A continuación para trabajar el baile y la expresión corporal disfrutamos jugando a diferentes tipos de juegos (35'). Entre ellos:</p> <p>-“¿CÓMO ME SITÚO?”: Dividiremos el grupo en dos, estando en cada equipo tres personas (contando mi participación). Cada usuario de cada equipo elegirá a un compañero del otro equipo que deberá realizar movimientos para que el primero le imite. Serán acciones habituales del día a día tales como, por ejemplo, meter las manos en los bolsillos, sentarse, cruzar las piernas, atarse los zapatos, etc.</p> <p>-“SOMOS ESTATUAS”: Situados por parejas (uno de ellos será A y el otro B) trotarán suavemente por la sala siguiendo el ritmo de una canción para que, cuando la música pare, los usuarios A se queden como estatuas y los usuarios B deban imitar la posición de los primeros. Después de realizar algunas repeticiones se intercambian los papeles.</p> <p>-“LA SUPER CONGA”: Situándonos en fila unos detrás de otros cogidos por la cintura se imitará al primero de la fila que marcará el ritmo de la canción con una serie de pasos y ritmo hasta que, tras un corto periodo de tiempo nombre a otro miembro de la fila que se situará delante y hará lo mismo que el primero hasta que todos hayan participado.</p> <p>-“NO ME SEPARO”: Por parejas (diferentes a las de los otros juegos) se agarran de la mano y uno de ellos debe imitar todos los movimientos del primero para después cambiarse los papeles.</p> <p>-“ME REFLEJO”: Colocándonos unos enfrente de otros haciendo dos filas se imitará mientras se escucha música, los movimientos de otra persona para después invertir los papeles.</p> <p>-“NOS RELAJAMOS”: Basándonos en la visualización se formarán imágenes mentales para que a través de un recorrido visual se les traslade a un lugar que les evoque sosiego y calma, disminuyendo así sus niveles de activación.</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTE-EMENTE	4-SIEMPRE

ESCALA ESTIMACIÓN				
Respeto las normas de la actividad grupal		MARÍA ENRIQUE	EDUARDO	NURIA TAMARA
Tiene en cuenta las diferencias individuales de los compañeros y las respeta		MARÍA	EDUARDO ENRIQUE	NURIA TAMARA
Se muestra cooperativo en las actividades			EDUARDO MARÍA TAMARA	NURIA ENRIQUE
Demuestra actitudes creativas e imaginativas		EDUARDO ENRIQUE TAMARA	NURIA	MARÍA

SESIÓN 5: NOS COMUNICAMOS DE UN MODO ASERTIVO	
Duración: dos actividades de 30' de duración.	Espacio: Sala de deporte
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar el gusto por expresar características personales, sentimientos y emociones de uno/a mismo ante el resto. -Demostrar empatía ante situaciones de la vida diaria. -Ser capaz de demostrar creatividad e imaginación ante situaciones nuevas.
MATERIALES	Pelota, fichas personales y fichas de situaciones.
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	<p>-“NOS PRESENTAMOS Y NOS DAMOS A CONOCER” (Anexo 8): Cada miembro rellena una ficha que contiene preguntas sobre ellos mismos, siendo algunos de ellos ayudados en la lecto-escritura en caso necesario. Posteriormente formando un círculo crearemos una lluvia de ideas mediante la pregunta ¿sabéis como presentaros a una persona? Posteriormente pasaremos una pelota de uno en uno hasta que se pronuncie la palabra “STOP” y, la persona que tenga la pelota debe presentarse a los compañeros de sus lados dando información sobre el mismo, teniendo como base la ficha que ha rellenado.</p> <p>-“HABILIDADES COMUNICATIVAS” (Anexo 8): Dividiéndonos en parejas cada miembro de cada pareja tiene una tarjeta. Un miembro de la pareja tiene el papel de emisor y otro el de receptor. El emisor es el encargado de representar una situación y el receptor debe responder con una serie de indicaciones que contienen el modo de responder al mensaje que el emisor le</p>

	<p>transmite. Mientras tanto actúan de forma libre usando la técnica de Role-Playing (técnica a través de la cual se simula una situación que se presenta en la vida real.). A continuación se crea un debate para comprobar como se ha sentido cada miembro de la pareja y, finalmente, se formulan preguntas dirigidas a cada miembro:</p> <p>Para los emisores: ¿Cómo podemos expresar nuestros sentimientos de forma cómoda?, ¿Nos expresamos más con unas personas que con otras?, ¿Por qué?</p> <p>Para los receptores: ¿Está bien comportarse de esa manera cuando alguien nos está hablando algo importante?, ¿Cómo nos sentiríamos si nos respondiesen de esa misma forma?.</p> <p>Esta actividad puede ser introducida mediante cuestiones del tipo: ¿Podemos expresar nuestros sentimientos?, ¿Cómo debemos comunicar nuestros sentimientos, deseos y necesidades?, ¿Qué estrategias utilizamos para ello?, ¿Cómo reconocemos y respondemos a las emociones y el afecto?</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTE- MENTE	4-SIEMPRE
ESCALA ESTIMACIÓN				
Es capaz de presentarse ante los demás de una forma cómoda		NURIA ENRIQUE	EDUARDO TAMARA	MARÍA
Demuestra creatividad ante la representación de situaciones		EDUARDO TAMARA	NURIA ENRIQUE	MARÍA
Se muestra empático/a ante hechos que desconoce		ENRIQUE	EDUARDO NURIA TAMARA	MARÍA
SESIÓN 6: APRENDEMOS HABILIDADES BÁSICAS PARA LA INTERACCION SOCIAL				
Duración: dos actividades de 30' de duración			Espacio: Sala de deporte	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> -Resolver situaciones diarias en las que se es necesario pedir ayuda o darla. -Aprender a gestionar emociones ante la falta de ayuda o cortesía del otro/a. -Mejorar sus conductas personales en base a la solidaridad. 			
MATERIALES	Fichas Role-Play			
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	<p>-“SÉ SER AMABLE Y CORTÉS” (Anexo 9): Realizamos algunas cuestiones a los usuarios sobre la cortesía y amabilidad explicándoles con ello el porqué de su uso y cuando usarlas. Se crearán a continuación dos grupos y se les pedirá que inventen situaciones para representar usando la</p>			

	<p>técnica del Role Playing y con ello, buenas formas de cortesía y una buena comunicación verbal y no verbal.</p> <p>-“SÉ PEDIR AYUDA O FAVORES” (Anexo 9): Se les formularán cuestiones tales como: ¿Sabéis que son las peticiones? ¿Alguna vez habéis tenido que pedir un favor o ayuda a alguien? ¿Habéis encontrado problemas? ¿Os han pedido algo o negado ayuda? ¿Cómo os sentisteis?. A partir de ello representamos mediante Role Playing se sitúan por parejas y representan situaciones en las que piden favores o piden ayuda.</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTE- MENTE	4-SIEMPRE
ESCALA ESTIMACIÓN				
Son capaces de pedir ayuda o favores de un modo correcto			ENRIQUE TAMARA	EDUARDO MARÍA NURIA
Gestionan de forma correcta el rechazo a un favor o a la petición de ayuda		EDUARDO MARÍA ENRIQUE	NURIA TAMARA	
Se muestran solidarios ante los demás mostrando buenas actitudes				EDUARDO MARÍA NURIA ENRIQUE TAMARA
SESIÓN 7: SABEMOS PREVENIR, DECIR NO Y QUE NOS DIGAN NO				
Duración: tres actividades de 20' de duración.			Espacio: Sala de deporte	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> -Disponer de habilidades para afrontar el rechazo de los demás. -Saber que no se puede gustar a todo el mundo. -Tener las herramientas necesarias para rechazar posibles abusos sexuales. -Distinguir los abusos sexuales de otras conductas no abusivas. -Conocer formas de defenderse ante estos abusos y personas o lugares ante los que acudir. -Reconocer medidas preventivas y prácticas sexuales saludables. -Saber las consecuencias de una relación sexual inadecuada. 			
MATERIALES	Texto, videos (portátil y proyector), texto y tarjetas métodos anticonceptivos.			
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	-“ AFRONTAMOS EL RECHAZO ” (Anexo 10): Comenzando con la formulación de la pregunta: ¿Os habéis sentido alguna vez en vuestra vida rechazados? ¿Qué es lo que os ocurrió? Se anima a que cada usuario cuente su situación y la reacción que tuvieron,			

	<p>pidiéndoles que argumenten si sus reacciones fueron o no correctas. En caso de haber actuado de un modo incorrecto se les pedirá que comenten aquello que podrían haber hecho para actuar correctamente. A continuación se les leerá un texto y se les pedirá que reflexionen sobre las cuestiones para finalmente hacer una puesta en común.</p> <p>-“SABEMOS DECIR QUE NO” (Anexo 10): Comenzaremos iniciando el debate preguntando si conocen en qué consisten los abusos sexuales y en qué consisten estos. Visualizamos una serie de videos que reflejan situaciones en las que se reflejan diferentes tipos de abusos. Para suscitar el debate se pararan los videos y se generarán preguntas a los usuarios incitando sobre todo en las situaciones en las que el abuso se manifiesta de forma poco clara. Una vez contemplados los videos se reflexiona sobre diferentes formas de defensa ante los abusos. De este modo se generará un debate que podrá ser escenificado mediante Role Playing. Además los usuarios propondrán formas de defensa del abuso y, se les proporcionará más formas de defenderse, lugares donde pedir ayuda, a quien acudir, etc.</p> <p>-“SABEMOS PREVENIR” (Anexo 10): Al comienzo de la actividad, situados los usuarios en círculo se les formularán cuestiones tales como ¿Conocéis algunas medidas preventivas?, ¿Qué ocurre si se mantiene una relación sexual sin preservativo? A continuación los usuarios se dividen en dos grupos y se les reparte un texto a cada uno. En una mesa se sitúan tarjetas que contienen imágenes de métodos anticonceptivos. Cada equipo después de leer el texto (ayudándose en la lecto-escritura en los casos necesarios) responden a las preguntas y escogen aquellas tarjetas situadas en la mesa que creen que aparecen en el texto leído. Después de ello situados en círculo se comentan aquellos consejos sobre medidas preventivas y prácticas sexuales saludables que les dirían a los personajes de los textos para evitar embarazos o ETS. Del mismo modo se muestran las tarjetas elegidas y el porqué de su elección, creando debate y explicándoles a su vez las características y normas de uso de cada método.</p>			
EVALUACIÓN: ESCALA ESTIMACIÓN	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTE- MENTE	4-SIEMPRE

Han aumentado sus conocimientos con respecto a los métodos anticonceptivos			EDUARDO NURIA TAMARA	MARÍA ENRIQUE
Dispone de habilidades de afrontamiento del rechazo		EDUARDO	NURIA ENRIQUE TAMARA	MARÍA
Distinguen una relación sexual sana de una insana			NURIA ENRIQUE TAMARA	EDUARDO MARÍA
Distingue un comportamiento no abusivo de uno abusivo y sabe reaccionar ante este último			NURIA ENRIQUE	EDUARDO MARÍA TAMARA

SESIÓN 8: GLOBOS EN MOVIMIENTO

Duración: 10' (hinchar globos) y 50' actividades

Espacio: Sala de deporte

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar la cooperación grupal participando con todos los compañeros.
- Mostrar entusiasmo ante las actividades.

MATERIALES

Globos

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Se reparte a cada uno dos globos de un mismo color (de modo que habrá seis colores diferentes) para que por sí mismos los hinchen (10'). Una vez inflados y atados (prestaremos ayuda en caso necesario) comenzaremos a activar nuestro cuerpo con las siguientes actividades lúdicas (50'):

-“EL GLOBO INQUIETO”: Al ritmo de la música cada persona tendrá un globo en cada mano y lo moverá. La música será detenida y cada usuario deberá tocar a los demás compañeros en las partes de cuerpo que se le indiquen (espalda, brazo izquierdo, pie, hombro, etc.) intentando a su vez que los demás compañeros no les toquen.

-“SIGUE MI COLOR”: Escuchando la música se irán mencionando colores para que en función del color de cada uno deban imitar el baile del usuario cuyo color se ha mencionado.

-“CUIDADO QUE NO SE CAIGA”: Cada persona intenta que su globo no toque el suelo golpeándolo con distintas partes del cuerpo o manteniéndolo quieto. De esta forma verán que pueden adoptar diferentes posiciones para que no se pierda la estabilidad de los globos. Posteriormente colocados en fila intentarán pasárselo de unos a otros intentando que no se caiga.

-“GLOBOS DANZANTES”: Situados por parejas y cogidos de las manos se colocarán un globo manteniéndolo con la frente de modo que, al parar la

	<p>música, deberán cambiar de pareja. Ese momento será el único en el que podrán coger los globos con la mano.</p> <p>-“NOS TENSAMOS Y DESINCHAMOS AL ESTILO DE JACOBSON”: Se trabaja la relajación muscular progresiva de Jacobson que trata de tensar progresivamente cada músculo del cuerpo e ir relajándolo poco a poco.</p>			
EVALUACIÓN:	1-NUNCA	2-A VECES	3-FRECUENTEMENTE	4-SIEMPRE
ESCALA ESTIMACIÓN				
Muestra entusiasmo ante las actividades disfrutando con ellas		NURIA	ENRIQUE TAMARA	EDUARDO MARÍA
Participa con todos los compañeros son excluir a ninguno		ENRIQUE	MARÍA TAMARA	EDUARDO NURIA

SESIÓN 9: FOMENTO MIS HABILIDADES COMUNICATIVO-CONVERSACIONALES	
Duración: dos actividades de 30' de duración.	Espacio: Sala de deporte
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el gusto por la interacción social y por las conversaciones grupales. - Comprender y adoptar una actitud positiva hacia los turnos de palabra grupales. - Fomentar el interés por expresar aspectos de uno mismo y por conocer aspectos ajenos en conversaciones grupales
MATERIALES	Papel aluminio, rollos papel cocina, rotuladores de colores, imágenes de bloques temáticos, palos de madera, carteles y celo.
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	<p>-“NOS ENTREVISTAMOS”: con ayuda de papel de aluminio y rollos de papel de cocina cada usuario se construirá un micrófono a su gusto con rotuladores de colores. Se situarán en el centro del aula sentados en círculo y uno de ellos se pondrá de pie. Todos tendrán el micrófono en la mano, incluso el usuario que se ha levantado, y el debate comenzará cuando la persona que está de pie pregunte: ¿qué sabéis sobre mí?, con lo que se les pedirá a demás que comenten los aspectos positivos que conocen sobre él/ella. En este caso la persona que desee hablar deberá levantar su micrófono respetando su turno de palabra. Después, se procederá a una ronda de preguntas espontáneas que harán a la persona que está situada en el centro. Se les podrá ir dando ideas sobre las posibles preguntas a realizar como por ejemplo: ¿cuál es tu cantante favorito?</p>

	<p>-“APRENDO DEL RESTO”: los usuarios obtendrán una imágenes que representarán bloques temático (familia, animales, plantas y alimentos) sobre los que deberán hablar posteriormente. A continuación se sacará al centro de la habitación a todos, uno por uno, y colocarán las imágenes que les han tocado en el suelo boca abajo. Uno de ellos empezará levantando una imagen y, cuando vea el bloque temático que le ha tocado deberá comenzar una conversación, haciéndose preguntas, contando experiencias o ideas con los compañeros; para que se respete el turno de palabra, se les habrá elaborado previamente cinco tarjetas sujetas a palos finos de madera en las que se muestra la palabra “ESCUCHAMOS” y otra tarjeta de “TURNO DE PALABRA”. Un usuario tendrá el turno de palabra y se lo irán pasando; se detendrá la conversación cuando todos hayan aportado ideas.</p>			
<p>EVALUACIÓN: ESCALA ESTIMACIÓN</p>	<p>1-NUNCA</p>	<p>2-A VECES</p>	<p>3-FRECUENTE- MENTE</p>	<p>4-SIEMPRE</p>
<p>Respeto el turno de palabra</p>			<p>EDUARDO MARÍA NURIA ENRIQUE TAMARA</p>	
<p>Aporta ideas con fluidez ante el grupo</p>		<p>EDUARDO</p>	<p>MARÍA NURIA ENRIQUE TAMARA</p>	
<p>Tiene habilidades para defenderse hablando de cualquier temática</p>			<p>EDUARDO NURIA ENRIQUE TAMARA</p>	<p>MARÍA</p>

3.4. METODOLOGÍA

La línea metodológica que sigue este proyecto de intervención se basa en aspectos tales como:

- Las actividades de las diferentes sesiones se encuentran diseñadas a partir del contexto de aplicación, teniendo en cuenta las posibilidades y recursos que ofrece la Residencia "VALE".
- El trabajo con los usuarios se centra en los principios de normalización, integración e inclusión.
- Los apoyos prestados están centrados en la persona, teniendo previamente en cuenta las características de las personas con D.I., en base a sus necesidades y demandas.
- Búsqueda de la participación e implicación activa de los usuarios. Se tendrán en cuenta las opiniones de los usuarios en base al proyecto para poder así, integrarlos en el de la mejor manera posible. Así mismo, se trabaja desde la autodeterminación de cada persona buscando en todo momento la implicación activa y participación plena.
- Desarrollo de experiencias de integración social a través del **aprendizaje significativo y funcional** en las que los usuarios aprenden a partir de sus experiencias y conocimientos previos (partiendo del nivel de desarrollo), relacionados con los nuevos aprendizajes, y construyendo otros nuevos. En este caso la educadora social actúa como mediadora y guía que facilita esta construcción de aprendizajes que les son imprescindibles, útiles y necesarios a los usuarios para su uso en la mayoría de las situaciones de la realidad.
- Por ejemplo, este principio se ve claramente reflejado cuando el usuario a partir de sus conocimientos anteriores sobre palabras de amabilidad y cortesía “por favor”, “perdón” y “gracias”, crean por sí mismos situaciones cotidianas en las que se requiere su uso.
- El carácter **lúdico y activo** aparece en todo momento a través del juego, para hacer que los usuarios desarrollen su imaginación, sean capaces de dar respuestas y soluciones a problemas y situaciones, adquieran hábitos y actitudes positivas, tengan iniciativa, participación, actitud crítica, responsabilidad, solidaridad... Todo ello siendo el usuario el principal protagonista en un clima que le proporciona seguridad y confianza en todo momento.

- La **atención a la diversidad** se señala como el principio fundamental del proyecto dado que se aplica una personalización del proceso de enseñanza-aprendizaje, adecuando el aprendizaje de cada usuario a sus capacidades, de ahí que el proyecto gire en torno a la Planificación Centrada en la Persona.
- Partiendo del nivel social en general se diseñan una serie de actividades teniendo en cuenta los déficits de cada uno, tratando así de propiciar su desarrollo integral.
- Del mismo modo el **aprendizaje cooperativo** forma parte del proyecto en todo momento impulsando, tal y como afirmaba (Vygotsky, 2000) las relaciones entre iguales, dando pautas para la confrontación y modificación de puntos de vista, coordinación de intereses y toma de decisiones colectiva, organización del trabajo en grupos, distribución de responsabilidades, la ayuda mutua y superación de los conflictos mediante el diálogo y la cooperación.
- La forma de aprendizaje radicara en la observación directa, el modelado, refuerzo conductual y verbal.
- Se desarrollarán técnicas lúdicas y dinámicas como por ejemplo, el role playing, que aporta a los usuarios un aprendizaje más significativo y vivencial. Así mismo, les permitirá experimentar con los contenidos, modelando sus conductas mediante pautas sencillas de modificación de conducta.
- Las técnicas diseñadas en la presente intervención trabajarán el autocontrol como objetivo nuclear siendo pensadas y diseñadas para este colectivo particularmente, siendo ampliadas para su máximo aprovechamiento en sus entornos más cercanos.
- Los usuarios desempeñarán el papel de participantes activos y protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Todas las actividades irán acompañadas de instrucciones verbales sencillas y con apoyo visual en caso necesario para así facilitar la comprensión.
- Se fomentará en todo momento el aprendizaje de las fortalezas personales relativas al bienestar físico, comunicación, habilidades sociales y relaciones afectivo-sexuales aumentando y mejorando así, la competencia social y personal.
- La intervención irá acompañada de un enfoque positivo que favorezca el surgimiento de emociones positivas y fomentando el bienestar y felicidad.
- Constantemente se otorgará feedback y retroalimentación en cada una de las sesiones, proporcionando así un entorno tranquilo y de confianza.

3.5. RECURSOS.

Constituirán un elemento esencial para el desarrollo de la metodología y práctica educativa anteriormente desarrollada. Serán en su mayoría elaborados por los propios usuarios, propiciando así con mayor medida la actitud participativa. De este modo, la relación de materiales a usar en el desarrollo de las diferentes sesiones sería la siguiente:

- Pelota, puzles, tijeras, pizarra y radio casete.
- Hilo, globos, rotuladores, cartulinas y tarjetas de emociones.
- Hojas de revista, sobres de colores, tarjetas y “Ética de las relaciones de pareja”.
- Cascabeles, hilos, platos de plástico, latas de conserva vacías, lápices, gomas, y tijeras
- Pelota, fichas personales y fichas de situaciones.
- Textos, videos (portátil y proyector) y tarjetas métodos anticonceptivos.
- Fichas Role-Play, papel aluminio, rollos papel cocina, rotuladores de colores, imágenes de bloques temáticos, palos de madera, carteles y celo.

3.6. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización del proyecto se ha dado a través de actividades planificadas y estructuradas en diez sesiones (de unos 60' aproximados de duración) que abarcan los cinco días semanales, en horario de tardes de 15.30 a 16.30 y de 18.30 a 19.30. La organización de las actividades se encuentra dividida en tres módulos de trabajo con dos actividades para cada uno de ellos. Cabe destacar que estas han sido desarrolladas en el periodo de realización de talleres (**Anexo 11**), respetando el horario de descanso, merienda e higiene personal de los usuarios en todo momento. Este horario mencionado, así como la fecha de realización fueron:

SEMANA DEL 23 AL 27 DE ABRIL DE 2018

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15.30 -16.30	S.1. Presenta ción program- a	S.3. Relaciones afectivo- sexuales	S.5. Comunicación	S.7. Relaciones afectivo- sexuales	S.9. Comunicaci ón

16.30 -18.30	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
18.30 -19.30	S.2. HHSS	S.4. Act física	S.6. HHSS	S.8. Act física	S.10. Puesta en común y evaluación
19.30 a 20.00	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha	Ducha

3.7. EVALUACIÓN

La evaluación es un elemento necesario en cualquier proyecto, porque permite mejorar los resultados, optimizar el desarrollo de la aplicación de éste o reconsiderar aspectos presentes en el contenido. Dentro de este apartado podemos diferenciar tres momentos:

- **Evaluación inicial:** permitió conocer las necesidades y gustos del grupo, usando para ello los PPA y fichas de los diferentes usuarios para partir de ellos a la hora de dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además de ello, se mantuvo una reunión informativa con los demás trabajadores de la residencia en la que se les explica los fines y propósitos del proyecto. De esta forma se les pasa una escala a rellenar sobre estos usuarios (**Anexo 12**).

- **Evaluación continua:** durante el desarrollo de las sesiones se observó su motivación, interés, cooperación, y en definitiva, implicación en el concurso para valorar su actitud y considerarla evaluando a cada usuario mediante diferentes escalas de estimación que permitieron saber el nivel de cada uno en base a sus dificultades. Se tendrá un anecdotario en el que se registrarán aquellos acontecimientos llamativos que ocurran y que merezcan ser plasmados en este (**Anexo 13**).

- **Evaluación final:** a la finalización de las sesiones (**sesión 10**) se valoró los resultados obtenidos y se contó con una valoración por escrita de los participantes sobre el taller, para al igual que ellos, aprender de la experiencia e incorporar propuestas de mejora para actividades futuras. Así mismo, se vuelve a mantener una reunión con algunos trabajadores del centro, rellenando de nuevo el cuestionario de la evaluación inicial para comprobar si se han notado diferencias. Además se comentarán los anecdotarios y la información recogida en las escalas de estimación de la evaluación

continúa con la finalidad de los trabajadores sean conscientes y se puedan mejorar aquellos aspectos en los que se siguen teniendo dificultades.

Se rellenará una autoevaluación del proyecto (Anexo 14).

3.8. RESULTADOS ESPERADOS

Partiendo de que el principal propósito de este proyecto se dirige hacia la mejora de una serie de aspectos pertenecientes a varias dimensiones de la calidad de vida con la intención de que cada usuario vea una clara satisfacción de sus necesidades y demandas en base a su persona, debemos hacer una reflexión que nos indique las aportaciones a las que se ha llegado tras la intervención.

Es por ello que basaremos la innovación en la efectividad de la implementación de las nueve sesiones de trabajo llevadas a cabo en la residencia.

Tras finalizar el análisis de resultados verificado a partir de las diferentes escalas de estimación, la observación directa y los cuestionarios realizados a trabajadores del centro, se puede afirmar que la realización de las sesiones en los usuarios resulta beneficiosa a la hora de adquirir las diferentes destrezas, pues existen evidentes diferencias en el comportamiento de los usuarios antes de comenzar las sesiones y después de recibir la implementación.

Una forma clara de analizar los beneficios obtenidos tras la ejecución del proyecto, es la verificación del cumplimiento de objetivos planteados en el momento anterior a su ejecución. Es evidente que la duración del proyecto es breve, pero aun así se han observado mejoras y se han cubierto necesidades fundamentales para la vida diaria de los usuarios.

En la primera sesión trabajada “integración grupal” se ha observado una mejor cooperación grupal, los usuarios han desarrollado más interés por conocer y relacionarse con los demás, lo que era un objetivo primordial dado que había muy buena conexión entre algunos de ellos pero el propósito era que se dieran más a conocer entre todos ellos sin ceñirse a formar parejas.

En cuanto a las emociones respecta, claramente se ha incrementado la empatía de los usuarios quienes han mostrado mayor interés en las emociones del otro y a su vez han mejorado su autoestima. Se trataba de hacer que se valorasen más y desarrollaran mayor capacidad para resolver problemas, tanto propios como ajenos.

En el ámbito sexual, también se han evidenciado mejoras pues probablemente se trabaja del campo menos trabajado por ellos y el que más desconocían. Todos ellos han

incrementado sus conocimientos en el ámbito de la sexualidad y el terreno amoroso pues tenían dificultades para gestionar las amistades y diferenciar entre estas y el amor de pareja. Además de ello, el rechazo era una de sus mayores dificultades a lo que se sumaban los anhelos de varios por tener pareja. Todo ello se ha mejorado y se les ha ayudado a gestionar mejor las relaciones y conductas con el sexo opuesto.

En lo que se refiere al campo físico, claramente se ha conseguido el principal objetivo, que era despertar un mayor interés hacia la actividad física para que esta un fuese vista como algo que solo se remite a deportes tradicionales. Además, para otros usuarios se les ha ayudado a perder el “miedo” por el deporte por temores a fracturas o daños.

Además de ello, en habilidades de cortesía y actitud positiva, los usuarios han mostrado una gran mejoría pues han adquirido conductas de protocolo social básicas a la hora de convivir que han influido manera positiva en las relaciones con compañeros y profesionales, disminuyendo a su vez los momentos de soledad de los usuarios.

En definitiva, se ha observado una mejora evidente en las necesidades personales de los usuarios y en la mejora de su calidad de vida, mejorando las relaciones sociales, el rendimiento cognitivo y la autonomía personal de los usuarios para mayores herramientas para la vida en sociedad. Posteriormente y en base a los logros conseguidos, la asociación continuará incrementándolos en base a la PCP y solventando las necesidades de los demás usuarios con actividades prácticas y lúdicas que respondan a sus intereses e incrementen su calidad de vida.

4. REFLEXIONES PERSONALES

Con el presente trabajo se quieren dejar plasmadas algunas de las reflexiones obtenidas después de profundizar en la planificación centrada en la persona (PCP), metodología a través de la que se ha trabajado para incrementar la calidad de vida de varias personas. Desde el adentramiento en esta herramienta tan imprescindible de trabajo, se ha comprobado la gran novedad de ella y su ausencia en la gran cantidad de centros para las personas con discapacidad intelectual.

Son innumerables los centros que trabajan actividades por el mero hecho de que se piensa que son beneficiosas para todos, sin profundizar en las necesidades reales de las personas. Es así que a lo largo del tiempo las personas con discapacidad intelectual han tenido un papel muy pasivo en el desarrollo de sus vidas, pues se ha decidido por ellos y en ocasiones no han tenido la posibilidad de expresar sus necesidades. De lo que se trata

es de todo lo contrario, pues se debe dar a las personas con D.I. el mayor protagonismo posible en lo que a su vida respecta haciéndole ver que tiene control en ella.

Se basa principalmente en otorgarle un rol activo y en darle “alas para volar”, en ofrecerle oportunidades para crecer como persona valorándolos de forma única y considerando que merecen un trato individualizado dado que sus necesidades no son las mismas que los demás pues no son un colectivo. Solo así se les otorgará verdaderas oportunidades de crecimiento basadas en sus carencias reales.

Otro aspecto esencial es el alejarse de los pensamientos protectores para alejarlos del enfrentamiento a la realidad y de sufrimientos pues sin experimentación no hay aprendizaje personal. Todos tenemos el derecho a acertar y a equivocarnos, y la sobreprotección sólo nos acerca a las discapacidades y no a las habilidades.

Vivimos de ilusiones y esperanzas que nos acercan a proyectos personales y sueños en los que creemos que podremos lograr y si hay algo que tienen las personas con D.I. es la valentía para conquistar sueños y luchar por la felicidad.

“El miedo es la discapacidad más grande de todas”. Nick Vujicic

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5.1. BIBLIOGRAFÍA

- Antequera, M., Bachiller, B., Calderón, M. T., Cruz, A., Cruz, P. L., García, F. J., ... y Ortega, R. (2008). Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad intelectual. *España: Junta de Andalucía, Consejería de Educación, Dirección General de participación y Equidad en Educación.*
- BRONFENBRENNER, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano, experimentos en entornos naturales y diseñados*; traducción Alejandra Devoto. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Brown, I., Keith, K., & Schalock, R. (2004). Quality of life conceptualisation, measurement, and application. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(4), 451.
- González, A. I. M., López, M. A., y de la Parte Herrero, J. M. (2004). La planificación centrada en la persona, una metodología coherente con el respeto al derecho de autodeterminación: una reflexión sobre la práctica. *Siglo Cero: Revista española sobre discapacidad intelectual*, 35(210), 45-55.
- Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H., Coulter, D. L., Craig, E. M. P., Reeve, A., & Tasse, M. J. (2002). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports*. American Association on Mental Retardation.
- Mata, G., y Carratalá, A. (2012). Planificación centrada en la persona. Experiencia de la Fundación San Francisco de Borja para Personas con Discapacidad Intelectual. Recuperado de http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3251/Planificacion_centrada_en_la_persona.pdf?sequence=1&rd=003147138880937
- Schalock, R. L. (Ed.). (1996). *Quality of life: Application to persons with disabilities*. Washington. Hasting Colleague.
- Schalock, R. L. (2013). La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 229, 22-39.
- Schalock, R. L. (1996): *Quality of life. Its Conceptualization, Measurement and Use*. American Association on Mental Retardation. Washington: Mental Retardation-

Verdugo, M. A., Gómez, L., y Navas, P. (2013). Discapacidad e inclusión: derechos, apoyos y calidad de vida. *MA Verdugo y RL Schalock (Coords.), Discapacidad e inclusión. Manual para la docencia*, 17-41.

5.2. WEBGRAFÍA

Asociación de Granada a favor de las personas con Discapacidad Intelectual. Disponible en <http://www.asvale.org/>

Página oficial del Máster de Investigación, Desarrollo Social e Investigación Socioeducativa. Disponible en <http://masteres.ugr.es/educacionsocial/>

Videos:

Video 1. Disponible en http://www.youtube.com/watch?v=D_Z7eIScB5U (Parte II, Parte III).

Video 2. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=HoUQyo5p-5Q>

Video 3. Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=XAkMZCEwgtY> (A partir del minuto 15:54)

Video 4. Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=xjRv3okyfww>

Imágenes:

Imagen 1. Extraída de <http://www.asvale.org/>

Imagen 2. Extraída de https://st2.depositphotos.com/2850099/7642/v/950/depositphotos_76429763-stock-illustration-jigsaw-puzzle-blank-vector-2x2.jpg

Imagen 3. Extraída de Guerrero, D. (2015). *Fomento de habilidades sociales en niños de cinco años con síndrome de asperger*. (Trabajo de fin de grado no publicado). Facultad de Ciencias de la Educación, Granada.

Imagen 4. Extraída de https://psicodiagnosis.es/images/famil_eyecatcher.jpg

<https://previews.123rf.com/images/mustique/mustique1611/mustique161100007/68021466-ilustraci%C3%B3n-de-dibujos-animados-de-una-pareja-de-reci%C3%A9n-casados-feliz-novia-y-el-novio.jpg>

<http://1.bp.blogspot.com/>-

BChCDbOj_Nk/VWVG04IO98I/AAAAAAAAAENU/1UX7YW552D4/s1600/amigos.jpg

Imagen 5. Extraída de <http://www.grupodevelop.com/wp-content/uploads/pdf/informe-sexualidad-discapacidad.pdf>

Imagen 6. Extraída de http://1.bp.blogspot.com/_nZh5T5dzQnM/TBfaCdtOa7I/AAAAAAAAAgM/ZiLX Xplb8kk/s320/tambourine-craft.jpg

Imagen 7. Extraída de <http://manualidadesparaninos.biz/wp-content/uploads/2014/09/instrumentos-musicales-caseros-tambor.jpg>

Imágenes 8, 9 y 10. Extraídas de <http://www.grupodevelop.com/wp-content/uploads/pdf/informe-sexualidad-discapacidad.pdf>

Imagen 11. Extraída de <http://comofuncionaque.com/wp-content/uploads/2015/05/Hay-una-gran-variedad-de-metodos-anticonceptivos-consulta-a-tu-medico-para-elegir-el-mas-adecuado.jpg>

ANEXOS



> DESARROLLO PERSONAL

01

EDUARDO

QUIEN SOY: me llamo Eduardo, nací en 1969. Llevo poco tiempo aquí y aunque estoy contento echo de menos a mi familia, porque no siempre puedo estar con ellos y a veces me pongo triste. Me considero muy enérgico, cariñoso aunque soy un poco cabezón.

QUE ME GUSTA: me encantan los ordenadores y los equipos de música. También estar en mi habitación escuchando música (Laura Pausini, Pablo Alborán) o viendo mis DVDs de “Verano azul”, las bicicletas, tomar el sol y el atletismo. Mi barrio, me encanta el C.F. Granada.

QUE NO ME GUSTA: ducharme todos los días y afeitarme a menudo. Y que mi familia no venga a verme siempre que quiero.

FAMILIA: vienen a verme de vez en cuando y muchos fines de semana me voy con ellos a su casa, siempre que el trabajo se lo permita. Se portan muy bien conmigo.

¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL? Por las mañanas voy a los talleres y por las tardes voy de salida o a talleres de Ocio aunque no me gusta participar en casi nada. Si voy a los talleres de música que se organizan en la residencia y a salir a correr con el club.

¿QUÉ HAGO UN FIN DE SEMANA? Irme con mi familia, ir de salida o escuchar música tranquilo en mi habitación.

> DESARROLLO PERSONAL

02

TRABAJO: asisto a las actividades del centro ocupacional, a programas sobre habilidades sociales, para mejorar mis relaciones interpersonales, aprender a tomar decisiones más efectivas y a resolver conflictos de forma más adecuada. También voy a programas para potenciar mis habilidades instrumentales y participo en las asambleas grupales que hacemos en el centro.

HVD: tengo mucha iniciativa, y mi higiene dental es la correcta, de vez en cuando preciso supervisión. Utilizo la ropa adecuada según la ocasión, aunque me cuesta distinguir la limpia de la sucia. Soy una persona muy ordenada.

DERECHOS Y AUTODETERMINACIÓN: mi tutora es mi hermana y necesito permiso para todo. En lo relativo a mi vida en el centro me gusta decidir mis cosas. También me gustaría que me dieran permiso para salir solo. De vez en cuando pienso que me gustaría estar en otro centro distinto a éste, por estar más cerca de mi familia.

RELACIONES SOCIALES: me llevo bien con mis compañeros y monitores. El fútbol y el baloncesto me están ayudando mucho a mejorar mis relaciones. Por ejemplo estoy aprendiendo a respetar la distancia que tengo que mantener con los demás.

PATRONES DE SUEÑO: me acuesto sobre las 00:00h, antes de esa hora suelo estar con mi portátil, jugando, escuchando música o viendo una película. Me gusta dormir con la puerta abierta y con la persiana también abierta, por este motivo, agradezco que se acceda al pasillo tratando de hacer el mínimo ruido posible, aunque no suelo despertarme.



BIENESTAR FÍSICO:

SALUD: me encuentro en un buen estado de salud. Me gusta cuidarme y procuro comer sano.

DEPORTE: me gusta practicar deporte y me preparo para las competiciones de atletismo, fútbol y baloncesto. Voy al club de atletismo dos días a la semana. Gracias a ellos he podido participar en competiciones y alguna vez he quedado en un buen puesto en el ranking: el segundo.

OCIO: asisto dos días en semana por las tardes a entrenar para los campeonatos de atletismo. También me gusta cantar y estoy aprendiendo a tocar la flauta.

BIENESTAR MATERIAL: la ropa me la proporciona mi familia, así como todo lo relacionado con accesorios, electrónica, etc. No tengo gastos fijos.

BIENESTAR EMOCIONAL: tengo bastantes altibajos emocionales, principalmente cuando me acuerdo de mi familia ya que no puedo estar con ellos todo lo que quisiera. Además cuando no me hacen caso me desanimo mucho. Me gusta hablar y que me atiendan, y a veces sin darme cuenta no dejo hablar, acabando los diálogos en monólogos. Además suelo ser muy absorbente y me cuesta identificar cuando debo de dejar la conversación con la otra persona.

04

COMPETENCIA SOCIAL:

HHSS: voy mejorando, pero aún tengo mucho que practicar, entre otras cosas, a respirar antes de enfadarme cuando creo llevar la razón. Me gusta tocar a la gente cuando me dirijo a ellos e invado su espacio personal, así que es algo que tengo que cambiar.

HHII: asisto a varios programas sobre habilidades instrumentales porque quiero aprender las letras, para poder escribir mis datos personales (mi nombre por ejemplo), hacer mi firma y poder leer los letreros e indicaciones que encuentro dentro y fuera del centro. Incluso más adelante, copiar las letras de las canciones que me gustan. Y los números, y así poder sumar o restar. Esto para mi es importante porque me ayudará a manejar correctamente el dinero. De esta forma podré comprar, pagar o cambiar tanto en monedas como en billetes.

COMUNICACIÓN: me gusta hablar hasta por los codos, a veces se me olvida que hay que mantener una distancia entre las personas.



MARÍA



> PRESENTACIÓN

QUIEN SOY: Hola, soy María. Nací en Reino Unido, pero me vine a España con 5 años. Llevo en VALE desde el 2007. Soy muy extrovertida y allí donde estoy me hago notar, porque hablo alto y efusivamente.

QUE ME GUSTA: Me gustaría que viniera mi madre a verme como trabajo en el CO y poder ir a ver a mi familia.

QUE NO ME GUSTA: los garbanzos, las espinacas, el pescado y que me metan prisa.

FAMILIA: tengo en Castell a toda mi familia, mi madre, mi padre, mi hermano y mi hermana. Los veo cuando mi hermana me da permiso para ir. También tengo dos niños (de 10 y de 13 años) pero la custodia la tiene mi ex pareja. Los veo una vez cada 3 meses.

¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL? Me levanto, me aseo y desayuno. Voy al CO para hacer el taller que me corresponda, hasta las 11 que desayunamos, después retomamos hasta las 1 que nos preparamos para comer. Por la tarde doy una vuelta o me quedo en la resi. Sobre las 8 nos preparamos para cenar y después de cenar lio tabaco y me quedo fumando hasta que nos deja el monitor/a.

¿QUÉ HAGO UN FIN DE SEMANA? Me gusta irme a Motril pero no siempre puedo, entonces voy a las salidas que se organicen ya sean por el personal del fin de semana o por el Club de Ocio.

02

DESARROLLO PERSONAL

TRABAJO: solo estoy en textil, aunque a veces voy al taller de serigrafía. A veces me regañan porque si puedo me “escaqueo” para fumar y como tenga un “mal día” suelo tener problemas porque colaboro poco. Siendo sincera, evito intencionadamente situaciones en las que se requiere un gran esfuerzo.

HVD: soy totalmente autónoma. Intento tener mi cuarto ordenado, aunque a veces me lo tienen que recordar. Como de todo y elijo la ropa que me quiero poner. De todas formas, aunque no me agrada nada, el personal del centro me supervisa de vez en cuando para asegurarse que lo hago correctamente.

DERECHOS Y AUTODETERMINACIÓN: mi hermana es mi tutora y es la que decide por mí en mis asuntos legales, ya que yo estoy incapacitada.

RELACIONES SOCIALES: me gustaría tener más contacto con mis padres pero es mi hermana la que decide cuando puedo verlos. Me siento muy feliz de poder ver a mis hijos, aunque sea pocas veces y siempre acompañada por alguien. Llevo 8 años con mi pareja y siempre que podemos nos vemos. Aquí en VALE me relaciono más con el personal de VALE que con los demás compañero/as. Suelo evitar los conflictos físicos pero los verbales son muy frecuentes cerca de mí.

PATRONES DE SUEÑO: me acuesto muy tarde. No tengo problemas para dormir, aunque a veces den portazos y me despierten.



BIENESTAR FÍSICO:

SALUD: soy fumadora, por lo demás no tengo ningún problema.

DEPORTE: a veces voy al pabellón de Durcal y jugamos al futbol o corremos.

OCIO: llevo tiempo sin irme con ellos.

BIENESTAR MATERIAL: tengo dos equipo de música en mi cuarto y en mi armario tengo bolsos, pendientes y pulseras.

BIENESTAR EMOCIONAL: he mejorado en el control de mis emociones, pero aún tengo mucho que aprender, entre otras cosas, a ser menos impulsiva al hablar, porque aunque no tengo dificultad para expresar mis sentimientos. A veces lo hago de forma inapropiada, de tal forma que puedo decir o hacer cosas de las que luego me arrepiento.



COMPETENCIA SOCIAL:

HHSS: voy mejorando lentamente, porque tengo mucho temperamento y mi carácter es manipulador y caprichoso. Mi lenguaje (en ocasiones) ofensivo provoca continuos conflictos (verbales) con mis compañero/as y monitor/as, tanto en el CO como en resi. Cuando me riñen me comporto aún peor, abandonando el lugar donde esté para que el monitor/a esté más pendiente de mí. Asisto a un programa de HHSS para acostumbrarme a no decir palabrotas, no hablar fuerte, respetar el turno de palabra y la distancia interpersonal.

HHII: me manejo bien por el centro y lugares que me resultan conocidos. Tengo dificultad con los cambios de mes pero sé perfectamente qué tengo que hacer en cada momento y organizarme para hacer planes o actividades durante la semana. Puedo manejarme en la comunidad pero con supervisión me resulta más fácil, ya que por ejemplo, no reconozco el valor de las monedas y billetes. Me cuesta mucho leer. Abandoné pronto la escuela y no se contar ni hacer operaciones numéricas. Dependiendo de la actividad que esté realizando me cuesta más o menos estar atenta y concentrada.

COMUNICACIÓN: soy bilingüe. Hablo sin ninguna dificultad inglés y español. Y mi nivel de comprensión en ambos idiomas es muy bueno.



NURIA



PRESENTACIÓN

01

QUIEN SOY: Mi nombre es Nuria y nací el 14 de agosto de 1976. Vivo con mi madre

QUE ME GUSTA: Lo que más me gusta es estar con mi novio y también con mis amigos. Un lugar donde me encanta ir es a Bilbao.

QUE NO ME GUSTA: No me gustan nada los toros.

FAMILIA: Mi hermano.

¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL? Trabajar

¿QUÉ HAGO UN FIN DE SEMANA? Salir con mi novio y mis amigos.

02

DESARROLLO <

TRABAJO: Los talleres que prefiero de todos lo que hay son los de serigrafía y los de textil. El único que no me gusta nada es el de papel.

HVD:

DERECHOS Y AUTODETERMINACIÓN:

RELACIONES SOCIALES: Suelo sonreír mucho cuando estoy en el centro con mis amigos.

PATRONES DE SUEÑO:



BIENESTAR FÍSICO:

SALUD: Mi salud es buena, aunque tengo que tomar alguna medicación.

DEPORTE:

OCIO

BIENESTAR MATERIAL:

BIENESTAR EMOCIONAL:



COMPETENCIA SOCIAL:

HHSS:

HHII:

COMUNICACIÓN:



ENRIQUE

> PRESENTACIÓN

01

QUIEN SOY: me llamo Enrique. Nací en Almería en el 1989. Vine a “Vale” en el 2007. Antes he estado en otros centros, el último fue en Guadix, del que tengo un grato recuerdo.

QUE ME GUSTA: montar en bici, ir bien vestido, tocar la guitarra y la caja flamenca, ligar con chicas y gastar bromas. Tomar una cerveza de vez en cuando. Escuchar a Camela, a Andy y Lucas y ver telenovelas. Visitar a mis hermanas en Almería e ir a Marruecos con ellas. Jugar al fútbol. Cantar y grabar mis canciones.

QUE NO ME GUSTA: perder en actividades competitivas, que sepan mi número de teléfono, que me metan prisa, las normas que no entiendo y que no haya igualdad en el trato. Tampoco me gusta que se rían de mí cuando voy a dar un paseo por Dúrcal.

FAMILIA: me da alegría ver a mis hermanas y sobrinos. Con una de ellas es con la que tengo quizás un poquito más de complicidad ya que los dos tuvimos que estar en un piso tutelado cuando fallecieron mis padres. Paso las vacaciones con ellas.

¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL? Por la mañana voy a trabajar al CO. Allí puedes verme por el taller de tapiz, de jabón o del papel. Por la tarde si hace buen tiempo salgo a pasear por Dúrcal, veo algún culebrón por televisión, escucho música en mi cuarto, canto o toco la guitarra. Veo vídeos musicales en internet. Participo en algunos talleres de residencia y voy de salida.

¿QUÉ HAGO UN FIN DE SEMANA? Si hay alguna actividad o salida me apunto a todas... necesito salir, quiero “jaleillo”. Me gusta mucho participar en las actividades del club de ocio. Me gusta pasar alguna tarde en Padúl y los monitores me lo facilitan.

02

DESARROLLO PERSONAL <

TRABAJO: Participo en los talleres del C.O. Me falla la motivación aunque siempre estoy dispuesto a trabajar y ayudar a los monitores, recojo la cafetería y hago tareas como barrer la nave y hacer el café a mis compañeros y monitores.

HVD: Soy minucioso con la higiene, en general. Me gusta entretenerme en la ducha y cuando me afeito me repaso dos veces. Soy ordenado pero en ocasiones meto la ropa sucia en el armario. Suelo preguntar a los monitores si voy bien vestido y guapo. No me gusta ponerme pijama.

DERECHOS Y AUTODETERMINACIÓN: mi tutela la tiene Vale. Tomo mis propias decisiones bajo la supervisión del centro. Tengo controladas las salidas sin acompañamiento debido a mi impulsividad y no puedo salir solo con la bici porque a veces tengo una actitud irresponsable.

RELACIONES SOCIALES: me suelo ir a tomarnos una cerveza o café por las tardes. Prefiero estar con mis monitores antes que con mis compañeros de la residencia, porque me divierto más con ellos.

PATRONES DE SUEÑO: me acuesto pronto para ver las novelas de nova. Siempre estoy pidiendo abrir y cerrar mi habitación ya que no tengo llaves. Duermo bien aunque a veces un chico entra en mi habitación y me molesta. Me levanto temprano y suelo preguntar mucho por la forma de combinar mi ropa ya que soy muy presumido en este aspecto.



SALUD: no puedo comer chocolate porque me salen granos, por lo demás soy un chico muy sano, aunque podría serlo más si no fumara.

DEPORTE: soy muy deportista. Me gusta coger la bici... pero no me dejan cogerla porque “flipo con ella”. Hago iniciación deportiva y formo parte del grupo que se prepara para las competiciones de fútbol.

OCIO: me gusta ir por libre y darme mis paseos por Padul y Durcal, pero también me suelo apuntar cuando hay alguna actividad que me gusta (de aventuras, deportiva... vamos cuando hay algo de marcha... que aquí hay mucho “muermo” suelto)

BIENESTAR MATERIAL: manejo el dinero pero me cuesta controlarme cuando cobro para no gastarlo. En VALE se encargan de comprarme lo que necesito y puedo permitirme algún capricho.

BIENESTAR EMOCIONAL: para estar de mejor estado de ánimo y poder aprovechar las oportunidades que me ofrece VALE debo de expresar mis sentimientos si me siento dolido por algo que me han dicho, pedir ayuda si tengo algún problema, expresar mis ilusiones y metas para que puedan orientarme mis monitores, tomar consciencia de mis emociones y sentimientos al igual que los de mis compañeros y monitores, aprender a elegir entre distintas opciones, porque estaré menos nervioso, plantearme cuales son mis metas y perseguirlas... pero dando prioridades ya que no se puede hacer todo a la vez. Me cuesta tomar decisiones porque soy un poco inseguro. Y, sobre todo, aprender a ser paciente.

04

COMPETENCIAS



COMPETENCIA SOCIAL:

HHSS: en ocasiones son inapropiadas, ya que cuando estoy rodeado de personas de confianza (monitores o familiares) quiero ser el centro de atención. Digo lo que pienso aunque suelo emplear un tono de enfado. Me gusta hacer bromas, aunque según mis compañeros y monitor/as son bromas pesadas, no las mido bien, ni las empleo en los momentos apropiados. Mis relaciones con los demás son positivas, aunque suelo inventar historias. A veces ridiculizo a mis compañeros y a los monitores, por mi falta de empatía hacia ellos, porque me gusta sentirme como si fuera un monitor y porque quiero llevarme bien con ellos a pesar de que acabo consiguiendo el efecto contrario.

HHII: me distraigo con facilidad y me cuesta concentrarme por lo que es difícil encontrar tareas que me gusten y/o que me interesen de verdad. No tengo problema para orientarme temporalmente y me muevo sin dificultad por todos sitios. Me lio un poco cuando cambiamos de mes y con el orden de los meses, aunque las estaciones del año las controlo estupendamente. Quiero aprender a escribir y leer las letras y los números.

COMUNICACIÓN: tengo buena comunicación pero he de mejorar en asertividad.





TAMARA

> PRESENTACIÓN

01

QUIEN SOY: Me llamo Tamara, nací el 29 de Noviembre de 1977, en Durcal. Tengo 39 años. Vivo en la residencia “Vale” desde el 2007. Casi todos los fines de semana me voy a casa de mi familia, con mi madre que vive en Durcal.

QUE ME GUSTA: Me gusta estar con mi familia, monitores, amigos, dormir, ver películas de miedo, escuchar música sobre todo Michael Jackson, los Pecos y el Dúo Dinámico, la escritura y copiar en mi libreta el significado del diccionario de las palabras que me gustan o me llaman la atención, hacer sopa de letras, la costura, hacer ejercicio físico moderado, ver la tele, las series sobre todo entre fantasmas y cuarto milenio (películas de miedo), ir de salida, comer, hacer tareas como fregar y ayudar a los monitores.

QUE NO ME GUSTA: Que entren mis compañeros en mi cuarto, me obliguen a hacer cosas que no me gustan, me molesten o toquen mis cosas, madrugar, pasar poco tiempo con mi familia, estar con el Chato y que mi madre me diga lo que tengo que hacer.

FAMILIA: Mi madre me cuida y me llama para que me vaya a pasar el fin de semana con ella, me quiere y se preocupa por mí. Además tengo a mi hermana, cuñado, sobrina y “Vale”.

¿QUÉ HAGO UN DÍA NORMAL? Me gusta ordenar mi habitación por mañana, antes de desayunar, luego me voy al Centro Ocupacional a trabajar a los talleres (tapiz, jabón, costura, papel, etc.). Por la tarde meriendo en residencia y me voy a mi cuarto a escuchar música y a escribir un rato antes de irme al taller/salida. Me ducho antes de cenar, veo la tele y escucho música antes de acostarme.

¿QUÉ HAGO UN FIN DE SEMANA? Los fines de semana hago las camas, cambio las bolsas de las papeleras, tiro la basura y voy de salida a divertirme. Si me quedo en residencia me levanto cuando yo quiero, arreglo mi habitación y colaboro en las tareas, escucho música o me voy de salida con ocio.

02

DESARROLLO PERSONAL <

TRABAJO: Asisto a los talleres de centro ocupacional. Cada vez me muestro más participativa y colaboradora. Aunque me manejo de forma autónoma necesito supervisión de mis monitoras. He mejorado mucho y me muestro más responsable... aunque tengo que seguir esforzándome, para organizarme y acabar la tarea que me manda hacer mi monitor/a. Me gustaría vivir independiente y trabajar cuidando ancianos o a niños pequeños o limpiando casas. Por esta razón, tengo que adquirir habilidades laborales dentro de este campo. Me gusta verme cuidando a los niños del CAIT cuando sus padres se reúnen con los profesionales de ese centro.

HVD: No necesito ayuda para realizar mis HVD pero si requiero de la supervisión de mi monitor/a para llevarlas a cabo.

Tengo un poco de sobrepeso y necesito cumplir una dieta y tener hábitos saludables (hacer deporte, no comer entre horas, comer alimentos sanos...)

DERECHOS Y AUTODETERMINACIÓN: Mi tutor legal es mi madre. No puedo salir sin permiso de mi madre. Mi monitor/a me ayuda a elegir y decidir... y si me pongo cabezota o caprichosa me saben convencer.



BIENESTAR FÍSICO:

SALUD: Soy una persona un poco nerviosa, por lo que, tomo medicación para controlar mis nervios. Tengo problemas de tiroides y tomo medicación para regularlo. Utilizo plantillas ortopédicas adaptables a cualquier calzado. Mi alimentación está basada en dieta debido a mis desajustes de peso.

DEPORTE: Soy una persona activa. Me gusta participar en las actividades deportivas y hago gimnasia de mantenimiento.

OCIO: Me gustan las actividades de ocio y participar con el club de ocio, me divierto mucho y soy muy “disfrutona” con todo lo que hacemos. Disfruto mucho con las actividades de baile y música. Participo en la batukada y otras actividades del club y residencia.

BIENESTAR MATERIAL: Tengo para mis gastos y mis cosas. Mis padres se encargan de comprarme las cosas que necesito.

BIENESTAR EMOCIONAL: Soy una persona alegre y dinámica. Soy bastante estable emocionalmente, no me suelo enfadar y mantengo buen comportamiento. Suelo tener fijaciones y pequeñas manías (me gusta saludar de la misma manera, bajar el carro a las limpiadoras, saludarlas todas las mañanas...). Tengo un todo de voz muy alto y cuando me enfado levanto la voz.

COMPETENCIAS



04

COMPETENCIA SOCIAL:

HHSS: Estoy aprendiendo a saber relacionarme con los demás y expresar lo que quiero de forma adecuada, en los diferentes momentos de la vida, a tomar conciencia de las emociones, a reconocer emociones en los demás, a identificar las propias emociones, a saber expresar los sentimientos y a saber expresar problemas. También a pedir ayuda.

HHII: No manejo el dinero y me cuesta orientarme en sitios que no conozco. Si me manejo bien en el C.D, residencia y algunos lugares de Pitres. Una cosa pendiente para mí es la lectoescritura.

COMUNICACIÓN: Presento buena comunicación verbal, aunque necesito mejorar y controlar el tono de voz y la distancia interpersonal. Debo trabajar mi expresión. Suelo utilizar frases simples y debo mejorar la elaboración de frases más complejas.



ANEXO 2. PLANES PERSONALIZADOS DE APOYO

EDUARDO

Mi Plan Individual de Apoyos

Soy Eduardo, este es mi plan personal de apoyos. En este documento se recoge cuáles son mis deseos y mis sueños, las cosas que me gustan hacer y las que voy a necesitar en mi futuro. Además en él se especifican las cosas que voy a trabajar en el próximo año, las actividades que voy a realizar, y cuáles son apoyos que preciso y las personas que me van a ayudar a realizar y cumplir mis metas. Este documento compromete a mi personal de apoyo a supervisarlos y seguir el plan de acción marcado.

Estos son mis resultados personales:

Estos son mis deseos y metas:

Es importante para mí fomentar mi autonomía y el nivel de desarrollo cognitivo para hacer las actividades que me gustan, mejorar la actividad ocupacional y mejorar la calidad de mis relaciones. Preciso de mejorar mi atención y razonamiento lógico.

Para mí es muy importante mantener mi ocio y las actividades que desarrollo en la comunidad (club de atletismo), pero estaría bien ser más autónomo para desarrollarlas.

Puedo asumir responsabilidad y asumir trabajo en residencia y CO, aunque el trabajo que desarrolle debe de estar adaptado a mi nivel (ya que me si me das muchas instrucciones no sé realizar la tarea y suelo enfadarme), precisaría apoyo más individualizado.

Es importante seguir manteniendo el contacto con mi barrio en Granada y mi familia (mis hermanas y mi madre), aunque deberíamos mejorar las relaciones y ver si mi hermana Carmen precisa de apoyos para que yo pueda irme más a su casa.

Soy una persona cariñosa, me gustaría tener pareja y por qué no, mantener relaciones sexuales.

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

	ESTO ES IMPORTANTE PARA MI VIDA		ESTOS SON LOS APOYOS QUE NECESITO	Se da el apoyo
DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	SI - No
	Tareas ocupacionales		. Quiero que me apoyes en ser capaz Desarrollar actividades Ocupacionales más adaptadas a mis gustos y mi capacidad. Determinar mi nivel cognitivo y adaptarlo al nivel de la tarea para que no me frustre y se puedan establecer bien los apoyos. Preciso de motivación y reconocimiento. . Uso de nuevas tecnologías para mejorar la organización y orientación. A lo mejor podría usar una Tablet o programa del móvil con horario diario a través de pictogramas para organizarme el día, en CD y Residencia	

			<p>Fomentar mi HHHI, manejo del dinero, del reloj... Trabajar mi higiene personal, control de ropa sucia, y control de esfínteres para el pipi.</p> <p>Sería bueno que me pasases la Candex para ir desarrollando un programa de refuerzo cognitivo y marcar actividades en función de los resultados</p>	
AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	Si – No
	1.- Me gusta tomar mis propias decisiones , que se me consulte. Participar en autogestores		1. Preciso de que me preguntes y me des tiempo para elegir , preciso apoyo para la toma de decisiones. Necesito apoyo en el grupo de autogestores, muchas veces confundo el significado de las preguntas Quiero que trabajes con mis hermanas el permiso de salida, previo trabajo de mejorar mi autonomía para ir solo al club de atletismo.	Si
RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	Si – No
	1. Seguir manteniendo el contacto con mi familia (hermanas y madre), sobre todo ir más a mi barrio (ver si mi hermana del Zaidin, precisa de apoyos para que yo vaya más a menudo. Cuando me relaciono con las mujeres suelo ser muy sobón		Me gustaría contar con la posibilidad de visitar a mi madre de forma continua, aunque necesitaría de un apoyo individualizado o contar con el apoyo de mis herman@s. Si se realiza alguna actividad por mi barrio me gustaría ir aunque en realidad lo que yo quiero es pasear libremente por el barrio o hacer algún recado , aunque necesito ayuda ya queme despisto Necesito controlar mis acciones sobre todo hacia las chicas ya que a veces les puede molestar y yo no me doy cuenta	Si Si
IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	Si - No
	Hacer actividades que me		Quiero cuidar a la relación con	Si

	gusten en mi comunidad (seguir asistiendo al club de atletismo). Quisiese Mantener el contacto con Asprogrades (antiguo centro)		mi apoyo con personal y ampliar las relaciones de ella con el centro y así evitar problemas e intermediarios. Necesito que me tengas en cuenta y gestiones con la gente de ASPROGRADES la posibilidad de ir allí de visita, no demasiadas veces par que no me digan que soy un pesado.	Si
D	Derechos- Lo que se me permite hacer	D	Derechos- Lo que se me permite hacer	Si - No
	1. Preguntar mi opinión, me gusta decir lo que pienso y quiero 2. Que mi hermana me permitan más salir solo y de más autonomía. 3. Solucionar el tema de mi tutor		Preguntarle, respetar opinión teniendo en cuenta mis ritmos. Necesito que me entiendas y repitas las preguntas ya que a veces me confundo y no entiendo lo que me están diciendo o a veces no lo quiero entender	Si Si
BM	Bienestar emocional-como me siento	BM	Bienestar emocional-como me siento	Si - No
	afectivo-sexual. 2.		Quiero que sepas cuales son mis demandas, además de querer tener novia el saber relacionarme con las mujeres, sin discapacidad, o ser capaz de buscar la novia que necesito.	SI
BF	Bienestar físico- estar sano	BF	Bienestar físico- estar sano	Si - No
	1. Revisiones de salud, tengo una lata tolerancia la dolor 2. Evaluar la Actividad física establecer las actividades que le gustan. Aumentar la actividades en mi comunidad		Necesito que estéis pendientes de mi si mi caigo o tengo un golpe a veces me ha pasado y no soy cociente del dolor y puede ser perjudicial para mi salud.	Si Si
BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	Si - No

ACCIONES CONCRETAS DEL PLAN DE ACCIÓN2017:

NOMBRE	DIMENSION	OBJETIVOS	PROGRAMA/ ACTIVIDAD	APOYO
	COGNITIVOS	BLOQUE 3	GRADIOR	
	AVD	VIDA INDEPENDIENTE	TALLER VIDA INDEPENDIENTE	
	OCIO	INCLUSIÓN	P. OCIO INCLUSIVO	APOYO A LOS SEGUIMIENTOS

	OCIO	SATISFACCIÓN	BATUKADA	
	CAPACITACIÓN	TIC	MANEJO ORDENADOR	
	AVD	AUTONOMÍA PERSONAL	TALLER AUTONOMÍA PERSONAL	PAUTAS Y SEGUIMIENTO
	TRABAJO	RESPONSABILIDAD	LABORAL Y TAREAS	SEGUIMIENTOS
	BIENESTAR EMOC.	IDENTIFICAR EMOCIONES	TALLER EMOCIONES	
	BIENESTAR EMOC.	GESTIONAR EMOCIONES	TALLER EMOCIONES	
	BIENESTAR EMOC.	PAREJA	EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
	BIENESTAR EMOC.	HABILIDADES SOCIALES (CONTACTO CON LOS OTROS)	PAUTAS	
	BIENESTAR EMOC.	RELACIONES FAMILIARES	INTERVENCIÓN FAMILIAR	PACTAR HORARIO CON LA FAMILIA

HORARIO CENTRO DE DIA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
JABON	JABON	JABON	JABON	OCIO/PAPEL
JABÓN	L. PAPEL	L. PAPEL	L. SERIGRAFIA/GRADIOR	TUTORES/JABON
AFECTIVO	EMOCIONES	CAPACITACIÓN/COG	VIDA INDEPENDIENTE	

HORARIO RESIDENCIA TARDES

ATLETISMO	CAPACITACIÓN	ATLETISMO	ATLETISMO	AUTOGESTORES/SALIDA
-----------	--------------	-----------	-----------	---------------------

- Baja a recoger la ropa y coloca la canasta

SEGUIMIENTO
FIRMAS:
PROFESIONAL

FAMILIA

PERSONA

+

PLAN PERSONAL DE APOYOS

MARÍA

01/01/2017

Mi Plan Individual de Apoyos

Soy María, este es mi plan personal de apoyos. En este documento se recoge cuáles son mis deseos y mis sueños, las cosas que voy a trabajar en el próximo año, las actividades que voy a realizar, y cuáles son apoyos que preciso y las personas que me van a supervisar y seguir el plan de acción marcado.

Estos son mis resultados personales:

Estos son mis deseos y metas:

5. En el futuro lo que más me gustaría es tener pareja y vivir independiente, eso es muy importante para mí, pero preciso de apoyo.
7. Tengo muchas habilidades para desarrollar cualquier trabajo, principalmente en todo lo relacionado a la estética y manicura. Soy responsable, controlar mis cambios emocionales y ser consciente de la responsabilidad y compromiso que es ejercer una profesión.
8. Sería importante para mi futuro comenzar a prepararme para vivir en una vivienda tutelada, para lo que debo de ir entrando con la vivienda). En el futuro me gustaría vivir con una pareja.
9. Me gusta visitar a mi familia (sobre todo a mi madre). Pero lo más importante es mejorar mi relación con mi hermana y con mi tutora.
10. Tengo dos hijos y ahora los veo a menudo y tengo buena relación con las madres de acogida. Me gustaría seguir así y poder tenerlos.
1. Debo de revisar mi dieta (controlarme un poco cara al futuro) y hacer más deporte.
2. Preciso de ayuda psicológica para mejorar mis HHSS, controlar mis emociones y mi carácter agresivo cuando me enfado.
3. En el futuro quiero mantener una relación de pareja (con mi actual novio o con otra pareja nueva) y relaciones sexuales, e intentar tener hijos.
4. Preciso y me gustaría mejorar mis AVD, ser más ordenada y mejorar mi higiene.

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

	ESTO ES IMPORTANTE PARA MI VIDA		ESTOS SON LOS APOYOS QUE NECESITO	Se da el apoyo
DP	Desarrollo personal- Aprender cosas nuevas	DP	Desarrollo personal- Aprender cosas nuevas	SI - No
	1. Desarrollar actividades laborales de más responsabilidad que me permitan tener más ingresos. 2. Desarrollo profesional, en lo que le interesa. 4. fomentar las responsabilidades en residencia y trabajar las AVD (higiene, orden...) Capacitación para vivienda tutelada.		1 Revisar horario CO y determinar apoyos para el desarrollo de los talleres. 2 Realizar un curso, prácticas o modulo en estaticen o manicura, enfocado al trabajo. 4. Entrenamiento de habilidades en limpieza de su cuarto y de espacios comunes en residencia.	Si Si SI Si Si
AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	Si - No
	1.- Me gusta que me impliquen en la toma de decisiones y elegir qué cosas hacer y poder opinar.		1. Preciso de que me preguntes y me des tiempo para elegir y se respete lo elegido.	Si
RI	Relaciones interpersonales- familia y amigos	RI	Relaciones interpersonales- familia y amigos	Si - No
	1. Mantener las relaciones con		1. Aumentar las visitas a Castell	Si

	<p>mi familia (principalmente mi madre)</p> <p>2. Mejorar y trabajar la relación con mi hermana.</p> <p>3. Preciso de mejora las relaciones con mis compañeros. Mantener una relación de igual a igual y no ser tan dominante ni manipulativa.</p>		<p>a lo largo del año. Que la madre pase una temporada (fin de semana largo) en residencia, una vez al año.</p> <p>2. Buscar una actividad de ocio que les guste a las dos, si es necesario utilizar un apoyo que desaparezca con el tiempo (recoger gatos).</p> <p>3. Campaña de “ponte en mi lugar”, trabajar empatía a través de dinámicas o programas de convivencia.</p>	Si si
IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	Si - No
	<p>1. Participar en actividades y salidas en comunidad, teniendo en cuenta, sus gustos y compañeros/as más afines.</p> <p>2. Debe trabajar habilidades sociales, para que sus encuentros con conocidos en la calle y en vale, no sean excesivos.</p>		<p>1. Buscar ofertas de actividades en la comunidad variadas, para ofertárselas y que ella elija las que quiera. Preguntar si quiere hacerlas sola o acompañada por algún compañero. Si desea compañía hablar con la persona que ha elegido.</p> <p>2. Antes de participar en la salida, conocerá las normas de estas, para adquirir responsabilidad en sus actos.</p> <p>Realizarle un programa de habilidades sociales, con un apoyo, que a través de dinámicas o ejemplos sencillos, comprenda lo que está bien y lo que no.</p>	Si
D	Derechos- Lo que se me permite hacer	D	Derechos- Lo que se me permite hacer	Si - No
	<p>1. Preguntar mi opinión, me gusta decir lo que pienso y quiero</p> <p>2. Participar en el programa de Autogestores y asumir responsabilidad.</p>		<p>1. Cuidar las formas de expresarse a través de una pauta de respuesta común a todos los monitores.</p> <p>2. Hablar con los responsables y</p>	

			participantes de autogestores, para llegar a un acuerdo y que exista la posibilidad de incorporarse de nuevo.	
BM	Bienestar emocional-como me siento	BM	Bienestar emocional-como me siento	Si - No
	<p>1. Intervención psicológica para control de emociones, resolución de conflictos, HHSS y comportamiento hacia compañeros/as y monitores/as</p> <p>2. Programa afectivo-sexual</p>		<p>1. Programa de autoconocimiento, identificar emociones y aprender a manifestarlas de forma adecuada. Compartir espacios de responsabilidad con otros compañeros. (ej. Participar en talleres como ayudante de monitor)</p> <p>2. Conocer sus necesidades o inquietudes, para poder darle las respuestas necesarias. Que su apoyo sea de confianza para poder hablar del tema sin tapujos. Hacer una evaluación conjunta con su relación con jerónimo, para que se busque otro novio aquí.</p>	<p>SI</p> <p>SI</p>
BF	Bienestar físico- estar sano	BF	Bienestar físico- estar sano	Si - No
	<p>1. Evaluar la Actividad física y potenciarla, precisa de más actividad y evitar vida sedentaria.</p> <p>2. Tener buenos hábitos alimenticios.</p>		<p>1. Informarla de la importancia de realizar algún tipo de deporte. Darle una gran cartelera de actividades físicas dentro y fuera de la entidad, para que pueda elegir cual se adecua a sus gustos.</p> <p>2. Elaborar con ella un</p>	<p>Si</p> <p>Si</p>

			menú tipo, donde se reflejen la cantidad de alimentos que hay que tomar. (esto se servirá para su futura independencia en la vivienda tutelada)	
BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	Si - No
	<p>1. Aumentar el dinero (trabajo) para acceder a más ropa y asistencia a actividades.</p> <p>2. Aprender administrarse el dinero.</p>		<p>2. Se puede habilitar un espacio para que pinte las uñas y pueda sacarse algún dinerillo extra. Que un apoyo le guie, para que valore la importancia del trabajo (ser puntual, respetuosa...) después de conseguir esto, pues ascender en su puesto de trabajo.</p> <p>3. Lista de prioridades, para saber en qué va a gastar el dinero ese mes.</p>	

ACCIONES CONCRETAS DEL PLAN DE ACCIÓN 2017:

DIMENSION		OBJETIVOS	
GENERAL		PCP	
ACCIÓN		APOYO	
<p>Programa individualizado de pautas y consecuencias, acompañamiento generalizado de apoyos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calendario de actividades responsabilidades y tareas. • Visitas a la 		<p>Psicologa</p>	

<p>casa o la madre aquí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relación con la hermana • Empatía con los compañeros. • Vista de los hijos. • Respuestas a sus demandas. 	
PCP	
Relaciones de pareja/ vivir sola	
Ocio individualizado.	Sulayr
Salud nutrición, actividad física	Martos

HORARIO CENTRO DE DIA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FORMCIÓN/LABORL	SERIGRAFIA	F. LABORAL	LABORAL	LABORAL
DEPORTE	L. TAREAS	L. TAREAS	SERIGRAFIA	L. TAREAS
HHSS	EMOCIONES	CAPACITACIÓN	APOYO LABORAL	OCIO/TUTORES
HORARIO RESIDENCIA TARDES				
SALIDA MONITOR	INDIVIDUAL/ME PONGO GUAPA	SALIDA SOLA	OCIO	AUTOGESTORES
<ul style="list-style-type: none"> • MARTES LIMPIEZA DE MERIEDA • SE LAVA LA CABEZA DIAS ALTERNOS (L-M-V) FIN DE SEMANA SEGÚN HAGA 				

SEGUIMIENTO

FIRMAS:

PROFESIONAL

FAMILIA

PERSONA

NURIA

01/01/2017

Mi Plan Individual de Apoyos

Soy Nuria y este es mi plan personal de apoyos. En este documento se recoge cuáles son mis deseos y mis sueños, las cosas que me gustan hacer y las que voy a necesitar en mi futuro. Además en él se especifican las cosas que voy a trabajar en el próximo año, las actividades que voy a realizar, y cuáles son apoyos que preciso y las personas que me van a ayudar a realizar y cumplir mis metas. Este documento compromete a mi personal de apoyo a supervisarlos y seguir el plan de acción marcado. Quien tenga alguna duda, puede preguntar a mi personal de apoyo de cómo van las cosas, o preguntar cualquier duda que tengas o quieras saber sobre mi plan de apoyo.

Estos son mis resultados personales:

Estos son mis deseos y metas:

15. Me gusta mucho hablar con gente que conozco a través de mi móvil y meterme por internet aunque debería darle un uso más apropiado de lo que, en ocasiones, hago.
16. Me gusta ir los fines de semana a mi casa.
17. Me gusta tener amistades en residencia aunque tengo que aprender a mantener relaciones más sanas con ellos.
18. Me gusta hacer salidas con mis compañeros. Lo que más me motiva es ir a tomar algo.
19. Me gustaría poder ir más aire sin que nadie me indique qué debo y qué no debo hacer.

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

	ESTO ES IMPORTANTE PARA MI VIDA		ESTOS SON LOS APOYOS QUE NECESITO	Se da el apoyo
DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	SI - No
	1. Aprender a dar un uso apropiado al móvil. 2. Aprender a ducharme de manera plenamente autónoma (sobre todo el lavado de cabeza).		1. Preciso entrenamiento y supervisión inicial para, gradualmente, ir retirándola. Mi monitor de la ducha ha de estar pendiente que me meta en la ducha y me lave de la manera apropiada.	
AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	Si - No
	1.- Me gusta que me impliquen en la toma de decisiones y elegir qué cosas hacer y poder opinar.		1. Preciso de que me preguntes y me des tiempo para elegir. 2. Es importante para mí poder participar en las asambleas semanales de residencia los fines de semana que me quedo aquí.	
RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	Si - No
	1. Debería mantener relaciones más sanas con mis compañeros.		1. Necesito que, en ocasiones, supervises lo que le comento a determinadas personas a través del whatsapp, así como que me indiques cuál es la forma correcta de hacerlo.	

			<p>1. Sería importante para mí hacer actividades/ salidas con grupos de personas afines a mí, así como trabajar mis HHSS con los demás ya que, en ocasiones, soy muy manipuladora e intento que las personas con las que me relaciono hagan lo que yo deseo aunque sepa que no es conveniente para ellos.</p> <p>2. Preciso que se marquen una serie de pautas de actuación ante determinadas conductas (pegar, manipular, etc.) que todo el mundo cumpla.</p>	
IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	Si - No
	1. Mantener mis actividades fuera del contexto de Vale.		1. Preciso que me acompañases a la actividad, así como supervisarme en la misma y realizar un seguimiento.	
D	Derechos- Lo que se me permite hacer	D	Derechos- Lo que se me permite hacer	Si - No
	1. Preguntar mi opinión, me gusta decir lo que pienso y quiero		1. Preguntarle, respetar opinión teniendo en cuenta mis ritmos. 2. Integrarla en el grupo de autogestores de iniciación.	
BM	Bienestar emocional-como me siento	BM	Bienestar emocional-como me siento	Si - No
	<p>1. Sería importante para mí que mis hermanos y mi padre mantuvieran una relación más cordial.</p> <p>2. Realizar preparación para mi posible estancia definitiva en residencia.</p>		<p>1. Necesito algún apoyo que realice mediación entre las partes y, de esta manera, saber yo qué va a ser de mi futuro, con quién pasaré las vacaciones, si me quedaré en residencia definitivamente o no, etc.</p> <p>1. Preciso algún apoyo que, a nivel emocional, me vaya preparando para este tránsito. Dentro de esta preparación a esta transición, saber si continuaré de respiro en la residencia de Vale o si, por el contrario, piensan solicitar otra residencia que yo no conozca, etc.</p>	
BF	Bienestar físico- estar sano	BF	Bienestar físico- estar sano	Si - No
	1. Revisiones médicas rutinarias. Medicación Y crisis		1. Necesito que la persona responsable del área de salud	

	epilépticas. 2. Cuidar forma física.		haga un seguimiento constante de estas cuestiones. 1. Preciso que se me elabore una rutina física adaptada a mis necesidades, características y preferencias por parte de la persona responsable del área de actividad física. 2. Necesito seguir un menú de dieta.	
BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	Si - No

ACCIONES CONCRETAS DEL PLAN DE ACCIÓN 2017

DIMENSION	OBJETIVOS	PROGRAMA/ ACTIVIDAD	APOYO
BIENESTAR EMOC.	MEJORAR LAS RELACIONES ENTRE ELLOS	SESIONES INDIVIDUALIZADAS	
BIENESTAR EMOC.	INTERVENCIÓN ENTORNO FAMILIAR	SESIONES INDIVIDUALIZADAS	
BIENESTAR EMOC.	CONOCER (VIDA EN RESIDENCIA)	SESIONES INDIVIDUALIZADAS	
BIENESTAR EMOC.	RECONOCER EMOCIONES	TALLER DE EMOCIONES	
AVD	AUTONOMIA PERSONAL	TIEMPO ESPECÍFICO	
AVD	BUENA PRESENCIA	ME PONGO GUAPA	
AVD	PONERSE GUAPA	ME PONGO GUAPA	
AVD	TAREAS DE LA CASA	INSITU	
SALUD	CONOCER	PAUTAS Y ASESORAMIENTO	
ACTIV. FISICA			
TRABAJO	OCUPACIONAL	ACTIVIDADES OCUPACIONALES	
COGNITIVOS	BLOQUE 3	GRADIOR	
OCIO	INCLUSIÓN	OCIO INCLUSIVO	

ACCIÓN	APOYO	RESPONSABLE	TIEMPO
Programa de Itinerario Ocupacional			
B. emocional sesiones individualizadas <ul style="list-style-type: none"> Situaciones familiar Relaciones sociales 			

Programa de AVD, apoyos materiales			
Autogestores grupo nuevo			
P. Salud: Valorar la situación real			
P ocio inclusivo			

HORARIO CENTRO DE DIA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
OCUP. JABON	OCUP. BÁSICO	OC BÁSICO	PSICINA/PAPEL	OCUPACIONAL/JABÓN/OCIO
PAPEL	TAREAS LAVANDERIA /PAPEL	SERIGRAFIA	PISCINA	OCUPACIONAL/TUTORES
EMOCIONES	AUTOGESTORES 2	COGNITIVOS 2	BUENA PRESENCIA	

HORARIO RESIDENCIA TARDES

GUADALINFO	SALIDA	PASEO	OCIO	AUTOGESTORES
------------	--------	-------	------	--------------

- COLOCAR CANASTA TODOS LOS DIAS

SEGUIMIENTO

**FIRMAS:
PROFESIONAL**

FAMILIA

PERSONA

ENRIQUE

01/01/2017



Mi Plan Individual de Apoyos

Soy Enrique y este es mi plan personal de apoyos. En este documento se recoge cuáles son mis deseos y mis sueños, las cosas que me gustan hacer y las que voy a necesitar en mi futuro. Además en él se especifican las cosas que voy a trabajar en el próximo año, las actividades que voy a realizar, y cuáles son apoyos que preciso y las personas que me van a ayudar a realizar y cumplir mis metas. Este documento compromete a mi personal de apoyo a supervisarlo y seguir el plan de acción marcado.

Quien tenga alguna duda, puede preguntar a mi personal de apoyo de cómo van las cosas, o preguntar cualquier duda que tengas o quieras saber sobre mi plan de apoyo.

Estos son mis resultados personales:

Estos son mis deseos y metas:

20. Sería importante para mi futuro prepararme para vivir solo en una vivienda tutelada, para lo que de debo de ir entrenando, no solo en AVD, sino en HHSS y resolución de conflictos con otros compañeros (relacionados con la vivienda).
21. Es importante para mí mantener mi autonomía, seguir asistiendo a las actividades que me gustan y sobre todo seguir gestionando mi ocio y mi tiempo libre como yo quiera. Me gusta salir solo y tener mi independencia. Para ello me gustaría tener un grupo de amigos fuera de Vale, jóvenes con los que pueda hacer cosas.
22. Puedo asumir responsabilidad y asumir trabajo en residencia y CO, así que me gustaría desarrollar más trabajo laboral que me permitan aumentar mis ingresos, a lo mejor en el taller de jabón.
23. Me gustaría manejar la lecto-escritura, se que me cuesta pero sería importante aprender algunas habilidades instrumentales funcionales que me ayuden.
24. A nivel afectivo-sexual es importante para mí una pareja, soy muy joven y me gustaría tener novia o saber ligar
25. Me gusta estar con mi familia (hermanas y sobrinos).

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

	ESTO ES IMPORTANTE PARA MI VIDA		ESTOS SON LOS APOYOS QUE NECESITO	Se da el apoyo
DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	SI - No
	<p>Desarrollar actividades laborales de más responsabilidad y genera más ingresos.</p> <p>Saber vivir de forma independiente. Programa de vivienda tutelada.</p> <p>autonomía y seguridad con el manejo de la bici</p>		<p>Necesito:</p> <p>fomentar las constancia</p> <p>Buscar responsabilidades controladas por él y que haga bien para aumentar la autoestima.</p> <p>ver financiación de estas actividades estudio de viabilidad</p> <p>Entrenamiento para tareas específicas de la casa, poner la lavadora, hacer pequeñas comidas.</p> <p>poder desplazarse con la bici</p>	<p>SI</p> <p>SI</p>
AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	Si - No

	Me gusta tomar mis propias decisiones , que se me consulte cualquier decisión que me afecte (ropa, comida...).		Aprender a tomar decisiones y no darle tantas vueltas a las cosas. Que todos los profesionales de apoyo estén informados de la importancia de consultar a Juan. Tiempo individual para hablar con una persona de referencia de las decisiones importantes.	Si	
RI	Relaciones interpersonales- familia y amigos	RI	Relaciones interpersonales- familia y amigos	Si - No	
	Mantener las relaciones con mis hermanas y sobrinos. Evaluar calidad de las relaciones y situación familiar Relación con sus amigos y compañeros.		Información y seguimientos de la situación familiar con el a nivel individual. Ver el tema de su incapacitación Una persona de apoyo	Si SI	
IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	Si - No	
	Seguir manteniendo mi autonomía para gestionar mi ocio. Seguir asistiendo a todas las actividades que me gustan y, salir solo. Buscar alguna actividad de música (aprender a tocar algún instrumento o cantar). Seguir con el cajón. Buscar para que haga algún voluntariado fuera de Vale. Seguir potenciando las actividades con las asociación de Jóvenes (buscar apoyos) Normalización.		Apoyo para los desplazamientos solo, voy como loco con la bici. Fomentar el compromiso y trabajar la inconstancia. Tener un apoyo sin discapacidad de la edad Saber relacionarme de forma óptima.	Si	
D	Derechos- Lo que se me permite hacer	D	Derechos- Lo que se me permite hacer	Si - No	
	Seguir manteniendo mi autonomía para gestionar mi ocio. Seguir asistiendo a todas las actividades que me gustan y, salir solo. 2 Buscar alguna actividad de música (aprender a tocar algún instrumento o cantar). Seguir con el cajón. Mejorar las HHII, sobre todo la lecto-escritura con carácter				

	funcional 3. Buscar para que haga algún voluntariado fuera de Vale. 4. Seguir potenciando las actividades con las asociación de Jóvenes (buscar apoyos) 5. Normalización. Buscar los apoyos precisos para llevar una vida normalizada.			
BM	Bienestar emocional-como me siento	BM	Bienestar emocional-como me siento	Si - No
	Programa afectivo-sexual. Como buscar novia o ligar. Mantener una pareja. Intervención individual: Aumentar confianza y seguridad en sí mismo, tomar decisiones, resolución de conflictos.			SI SI
BF	Bienestar físico- estar sano	BF	Bienestar físico- estar sano	Si - No
	Revisiones de salud rutinaria. 2. Evaluar la Actividad física establecer las actividades que precisa. Seguir entrenamiento en bici			Si Si Si
BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	Si - No

ACCIONES CONCRETAS DEL PLAN DE ACCIÓN:

ACCIÓN	APOYO	RESPONSABLE	TIEMPO
Actividad ocupacional acompañado de un programa de descubrimiento del abandono de las tareas, la repercusión de sus decisiones, y el trabajo de su constancia			
Programa de Vida independiente			
Programa de lecto escritura funcional			
Programa de nuevas tecnologías Programa manejo del dinero			
la bici como medio de transporte			
Ver el tema de su tutela			

HORARIO CENTRO DE DIA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
JABÓN	JABÓN	JABÓN	JABÓN	JABÓN
OCUPACIONAL	OCUPACIONAL	OCUPACIONAL	OCUPACIONAL	OCUPACIONAL
HHSS	AUTOGESTORES	CAPACITACIÓN	AFECTIVO	

HORARIO RESIDENCIA TARDES

--	--	--	--	--

- VIVIENDA TUTELADA/ESCUELA DE ADULTOS

PLAN PERSONAL DE APOYOS

SEGUIMIENTO

**FIRMAS:
PROFESIONAL
PERSONA**

FAMILIA

TAMARA

01/01/2017

Mi Plan Individual de Apoyos

Soy Tamara y este es mi plan personal de apoyos. En este documento se recoge cuáles son mis deseos y mis sueños, las cosas que me gustan hacer y las que voy a necesitar en mi futuro. Además en él se especifican las cosas que voy a trabajar en el próximo año, las actividades que voy a realizar, y cuáles son apoyos que preciso y las personas que me van a ayudar a realizar y cumplir mis metas. Este documento compromete a mi personal de apoyo a supervisarlos y seguir el plan de acción marcado. Quien tenga alguna duda, puede preguntar a mi personal de apoyo de cómo van las cosas, o preguntar cualquier duda que tengas o quieras saber sobre mi plan de apoyo.

Estos son mis resultados personales:

Estos son mis deseos y metas:

26. Me gusta vivir en la residencia, aquí soy feliz, solo preciso de ir a Durcal y estar algunos días con mi familia. Podría probar y valorar como es vivir con compañeras en un piso tutelado, siempre que sea en mi pueblo. Para vivir sola debería controlar mi ingesta compulsiva, el tabaco, mejorar mis habilidades para resolver conflictos.
27. Puedo realizar actividades de más responsabilidad en Residencia y CD, pero hay mejorar mi motivación y compromiso.
28. Me encanta estar con mi madre e ir a mi casa, pero mi madre está muy mayor y enferma, por lo que precisa apoyos parando ella y para que cuando yo valla tenga cubierta todas las necesidades básicas y una buena supervisión de mi alimentación. Me gustaría ver más a mi hermana y mi sobrina y fomentar mi relación con ella, que vive en Jaén.
29. Es importante para mí poder tener relaciones sexuales.
30. Para mi futuro es importante vigilar mi salud (mi peso, alergias y el tabaco). Debo de hacer deporte y evitar el senderismo.
31. Me gustan las actividades de ocio, batucada y salidas, estaría bien potenciarlas o ampliar mi programa de ocio en la comunidad.

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

Están mejorando: Si No Fecha:

	ESTO ES IMPORTANTE PARA MI VIDA		ESTOS SON LOS APOYOS QUE NECESITO	Se da el apoyo
DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	DP	Desarrollo personal-Aprender cosas nuevas	SI - No
	Actividad ocupacional.		. Desarrollar actividades ocupacionales enfocadas a realizar actividades en residencia y CD de más responsabilidad. 3. Dirección Residencia-AVD y Psicóloga	Si
AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	AU	Autodeterminación-Tomar mis propias decisiones	Si - No
	1.- Me gusta que me impliquen en la toma de decisiones y elegir		1. Preciso de que me preguntes	Si
RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	RI	Relaciones interpersonales-familia y amigos	Si - No
	1. Pasar los fines de semana y periodos vacacionales con mi Madre (buscar apoyos para ambas).		1. Psicóloga- Trabajador social	Si

IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	IS	Inclusión social- ser parte de la comunidad.	Si - No
	Fomentar las actividades en la comunidad.		1. Participar en actividades y salidas en comunidad, teniendo en cuenta, sus gustos y compañeros/as más afines. 3. Buscar nuevas actividades, Asociación de mujeres (Durcal o Cozviñar), seguir en batukada... 4, Salir más sola, ser más autónoma en este tema	Si Si Si
D	Derechos- Lo que se me permite hacer	D	Derechos- Lo que se me permite hacer	Si - No
	1. Preguntar mi opinión, me gusta decir lo que pienso y quiero		2. Preguntarle, respetar opinión teniendo en cuenta mis ritmos. Todos	Si
BM	Bienestar emocional-como me siento	BM	Bienestar emocional-como me siento	Si - No
	Estabilizar su estado emocional (ansiedad)		1. Potenciar autocuidado (peluquería, ceras, ropa...) y cuidar la imagen personal Es importante que vaya guapa con ropa adecuada a su peso y que sea más femenina. 2. Trabajar el control de la agresividad y resolución de conflictos cuando se enfada. 3. Desarrollar un programa para disminuir la ansiedad y mejorar la salud, en coordinación con BF, que recoja actividad deportiva y salud para establecer la dieta. 3. Valorar el tema de relaciones sexuales	SI Si Si
BF	Bienestar físico- estar sano	BF	Bienestar físico- estar sano	Si - No
			1. Revisiones médicas, control de alegría, peso, revisión ocular... 2. Desarrollo de actividad física que eviten la vida sedentaria.	Si Si
BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	BM	Bienestar materia-tener dinero y bienes	Si - No
	Comprar una televisión para su cuarto.		Facilitador	

ACCIONES CONCRETAS DEL PLAN DE ACCIÓN 2017:

DIMENSION	OBJETIVOS	PROGRAMA/ ACTIVIDAD
-----------	-----------	---------------------

TRABAJO	GANAR DINERO	LABORAL Y ENCLAVES
SALUD	PERDER PESO	NUTRICIÓN
SALUD	CONOCER (ENFERMEDAD, ALERGIAS)	PAUTAS
SALUD	PREVENCIÓN	PROGRAMA PREVENCIÓN (TABAQUISMO)
BIENESTAR EMOC.	ANSIEDAD	SESIONES INDIVIDUALIZADAS
BIENESTAR EMOC.	FUTURO	SESIONES INDIVIDUALIZADAS
BIENESTAR EMOC.	SEXUALIDAD	EDUCACIÓN AFECTIVO- SEXUAL
OCIO	ACERCAMIENTO PUEBLO	OCIO INDIVIDUALIZADO
ACTIVIDAD FÍSICA	PERDER PESO	AERÓBICO

ACCIÓN	APOYO	RESPONSABLE	TIEMPO
Itinerario pre laboral, tareas de Residencia			
Salud: <ul style="list-style-type: none"> • Control del peso (dieta y ejercicio físico) • Valoración de su enfermedad • Alergias • Consumo del tabaco 			
Bienestar emocional, sesiones individualizadas: <ul style="list-style-type: none"> • Situación futura, perdida de la madre • Ansiedad, pautas • Sexualidad 			
Programa de ocio individualizado , acercamientos a su domicilio y actividades con la madre			

HORARIO CENTRO DE DIA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PSICOMOTRICIDAD	PSICOMOTRICIDAD	LABORAR	BAILE/GRADIOR	LABORAR
LABORAL	LABORAL	LAVANDERIA/PAPEL	SERIGRAFIA	OCIO/TUTORES
L. ENCLAVE PAPEL	NUTRICIÓN	L. ENCLAVE FIMO	L. ENCLAVE LARORAL	

HORARIO RESIDENCIA TARDES

SALIDA	CAPACITACIÓN	BATUCADA	VISITA MADRE/COSTURA	COSTURA
CINTA	CINTA			

- COLOCAR CANASTA
- CINTA DOS DIAS EN SEMAMA POR LAS TARDES Y ALGO EL FIN DE SEMANA (MIN)
- TRAS LA CINTA Y LA BATUKADA PUEDE COMER UNA FRUPA (MANZANA O PERA)

ANEXO 3. RESIDENCIA



Imagen 1

ANEXO 4. SESIÓN 1. ACTIVIDAD “PUZZLES PERSONALES”

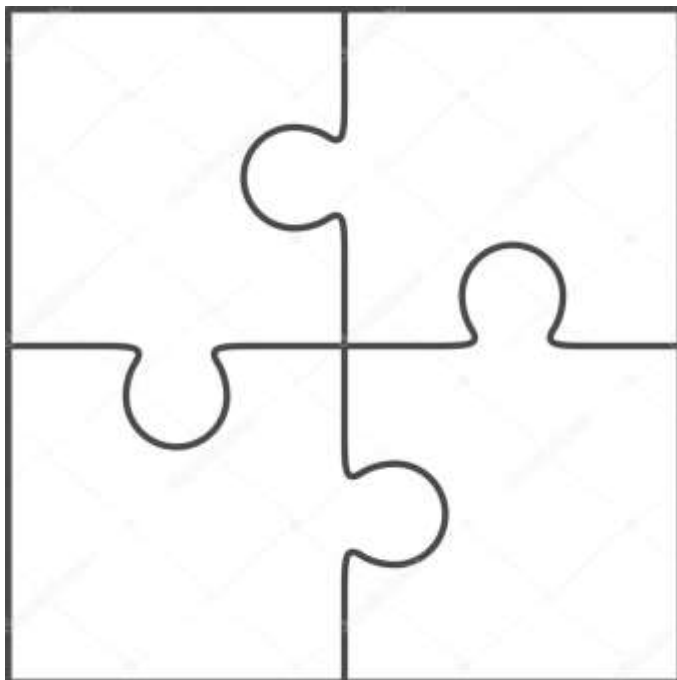


Imagen 2

**ANEXO 5. SESIÓN 2
ACTIVIDAD “SÉ CONTROLAR MIS EMOCIONES”**

ENFADO	
<u>PODEMOS</u>	<u>NO PODEMOS</u>
-Poner cara de enfado. -Decir que estoy enfadado. -Tranquilizarnos -Hablar y solucionar los problemas. -Pedir perdón si actuamos mal.	-Insultar -Patalear -Gritar -Tirar y romper las cosas. -Pegarle a los compañeros.

ACTIVIDAD “¿CÓMO ME SIENTO HOY?”



Imagen 3

ANEXO 6. SESIÓN 3
ACTIVIDAD “LAS URNAS”



Imagen 4

BUEN HUMOR	PASIÓN	CELOS
FIDELIDAD	CARIÑO	HABILIDAD DE ESCUCHA
APOYO	RESPECTO	PELEAS
BESOS	SUMISIÓN/DOMINIO	GRITOS
CONFIANZA	COMPRENSIÓN	SINCERIDAD
CONVERSAR	ENFADO	MIEDO
DEPENDENCIA	INDEPENDENCIA	INTIMIDAD
GUSTOS COMUNES	MENTIRA	PLACER
POSESIÓN	LIBERTAD	VERGUENZA
INFIDELIDAD	FALTA DE CONFIANZA	SEGURIDAD EN UNO MISMO

ACTIVIDAD “ÉTICA DE LAS PAREJAS”

Manolo y Sonia son pareja desde hace dos años. Hace tres meses que se fueron a vivir juntos. Sonia tuvo que dejar su trabajo ya que Manolo quiere que ella se encargue de las labores de la casa. Manolo cuando llega de trabajar se sienta en el

sofá y espera a que Sonia le ponga la cena.

El pasado viernes decidieron ir a bailar a una discoteca. Cuando la vio vestida le dijo que se cambiase de ropa ya que Manolo pensaba que el vestido era muy corto. Sonia hizo lo que Manolo le dijo y se fueron a la discoteca.

Al llegar a la discoteca Sonia vio a un amigo suyo al que hace mucho tiempo que no veía, se acercó y le dio un beso.

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se siente Manolo en cada situación? ¿Por qué reacciona así?
2. ¿Cómo se siente Sonia en cada situación? ¿Por qué reacciona así?
3. ¿Tienen derecho a actuar así cada uno? ¿Qué derechos tenemos cuando tenemos pareja?
4. ¿Qué alternativas les daríais para que solucionasen sus conflictos?
5. ¿Qué buscamos al establecer una relación?
6. ¿Qué cosas debemos permitir y no permitir en una relación?

La ética de las relaciones de pareja (Félix López)

- Que los dos consientan y que entre ellos se fomente la libertad de decisión, en lugar del engaño, la presión, la coerción o la violencia.
- Que ambos tengan en cuenta fomentando la ética del placer compartido, del placer de cada uno y de los dos.
- La necesidad de que la pareja sea una relación entre iguales en la distribución de las tareas domésticas, responsabilidad de hijos, ocio, promoción profesional y personal, economía...
- Que los miembros de la pareja sean sinceros el uno con el otro.
- Que se admita y respete el derecho a la vinculación y a la desvinculación de cada uno de los miembros ante la posible ruptura de la pareja.
- Que a la vez si se produce esta ruptura, sea responsable en las rupturas ante los miembros de la pareja, y con los hijos desde el punto de vista económico, educativo, interpersonal...
- Esta responsabilidad debe evitar a la pareja y los hijos, todos los sufrimientos superfluos, teniendo la sensibilidad de hacer que todos los afectados resuelvan el conflicto de la forma menos costosa y dolorosa posible.

Imagen 5

ANEXO. SESIÓN 7

INSTRUMENTOS MUSICALES




Imagen 6



Imagen 7

ANEXO 8. SESIÓN 5

ACTIVIDAD “NOS PRESENTAMOS Y NOS DAMOS A CONOCER”



ME LLAMO.....

TENGO..... AÑOS

SOY DE.....

¿A QUÉ ME DEDICO?

¿QUÉ HAGO EN MI TIEMPO LIBRE?

¿QUÉ COSAS ME GUSTAN?

¿QUÉ COSAS NO ME GUSTAN?

Imagen 8

ACTIVIDAD “HABILIDADES COMUNICATIVAS”

EMISOR	RECEPTOR
EMISOR 1 Decirle a una amigo/a que lo quieres.	RECEPTOR 1 „Cuando el emisor hable contigo tienes que contestarle de malas maneras, de forma agresiva y haciéndole ver que tu no sientes lo mismo por el/ella“
EMISOR 2 Expresar a un familiar/tutores que quieres mantener relaciones sexuales con tu pareja.	RECEPTOR 2 “Cuando el emisor hable contigo tienes que evitar mirarlo a los ojos, evitar la conversación y decirle que ya lo hablarán en otro momento“
EMISOR 3 Demostrar tu amistad, a través de la expresión de sentimientos.	RECEPTOR 3 “Cuando el emisor hable contigo tienes que atenderle, asentir con la cabeza, sonreírle, interesarte por lo que está contando“
EMISOR 4	RECEPTOR 4

Decirle a un chico/a que te gustaría salir con el/ella	Decirle que no y marcharse de la situación.
EMISOR 5 Decirle a una amigo/a los motivos por los que te sientes atraído por el/ella	RECEPTOR 5 Cuando el emisor hable contigo tienes que ponerte de espaldas a él y ponerte a hablar con otra persona.
EMISOR 6 Decirle a tu familia/tutor que te gustan las personas de tu mismo sexo.	RECEPTOR 6 Cuando el emisor hable contigo tienes que decirle que eso ahora no es importante y que ya se le quitará esa bobería.
EMISOR 7 Decirle a tu familia que te gustaría salir con su pareja sin la compañía de nadie más.	RECEPTOR 7 Cuando el emisor hable contigo tienes que decirle que eso va a seguir siendo así siempre, para que te no pase nada.

Imagen 9

ANEXO 9. SESIÓN 6

ACTIVIDAD “SÉ SER AMALE Y CORTÉS”

PREGUNTAS DEBATE INICIAL

1. ¿Sabéis que es la cortesía y la amabilidad?
2. ¿Por qué debemos usar esta habilidad?
3. ¿Qué pesarán los demás si no la usamos?
4. ¿Qué fórmulas de cortesía conocéis?
5. ¿Cuál es la más fácil?, ¿Y la más difícil?
6. ¿Tenéis problemas a la hora de usarlas?

ACTIVIDAD “SÉ PEDIR AYUDA O FAVORES”

NO SABES REALIZAR UNA ACTIVIDAD	HAS SALIDO A CENAR CON UNOS AMIGOS Y A LA HORA DE PAGAR TE DAS CUENTA DE QUE OLVIDASTE LA CARTERA	ESTAS EN EL COMEDOR Y NECESITAS A ALGUIEN QUE TE ACERQUE EL AGUA
VAS ANDANDO POR EL PASILLO Y TE CAES AL SUELO. NO PUEDES LEVANTARTE	VAS POR LA CALLE Y NO TIENES RELOJ, PERO TE GUSTARÍA SABER LA HORA	TE ENCUENTRAS CON UN VECINO EN LAS ESCALERAS Y ERES INCAPAZ DE LLEVAR LAS BOLSAS DE LA COMPRA

ANEXO 10. SESIÓN 7

ACTIVIDAD “AFRONTAMOS EL RECHAZO”

Pedro y Ana se conocieron en el centro de día donde ambos trabajan. Ella trabaja haciendo flores de papel y él elaborando persianas.

A Pedro le gustaba mucho Ana, se lo pasaba muy bien con ella y siempre iba a buscarla cuando terminaba el taller para acompañarla al transporte. Un día Pedro decidió lanzarse y decirle que le gustaba mucho y que si quería salir con ella.

A ella esta declaración le pilló por sorpresa, no sabía que él tenía esos sentimientos hacia ella. Le dijo que no.

Pedro se enfadó mucho con ella, le dijo que era una “calentona”, le gritó y la insultó delante de todos sus compañeros, lo que hizo que Ana se pusiera a llorar.

CUESTIONES

- 1) ¿Qué piensas que sintió Ana tras la declaración de Pedro?
- 2) ¿Consideras que la actuación de Pedro fue correcta?
- 3) ¿Qué crees que sintió Pedro en ese momento?
- 4) ¿Qué crees que pensó Ana de él después de que la insultara y le gritara?
- 5) ¿Y sus compañeros que estaban viendo la escena?
- 6) ¿Qué podría haber hecho Pedro en esa situación?
- 7) ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido? ¿Qué hiciste?

ACTIVIDAD “SABEMOS DECIR QUE NO”

Videos:

1. "*Sentir que si, sentir que no*".
2. Ni un besito a la fuerza.
3. "*También somos mujeres*".
4. Vídeo sobre sexting "¡no lo produzcas!"

ACTIVIDAD “SABEMOS PREVENIR”

Historia 1

Víctor y Julia se conocieron en una fiesta. Esa noche ligaron y tuvieron relaciones sexuales. Para Víctor era su primera vez. Como ella tomaba la píldora anticonceptiva decidieron tener relaciones sexuales sin tomar ninguna otra medida de prevención.

Preguntas:

1. Nombra las conductas sexuales que Víctor y Julia llevaron a cabo.
2. ¿Realizaron conductas sexuales de riesgo? ¿Cuáles?
3. ¿Para qué conductas es necesario utilizar medidas de prevención?
4. ¿Qué medidas de prevención utilizó Julia?
5. ¿Qué medidas de prevención utilizó Víctor?
6. ¿Qué consejos le darías para que tuviesen prácticas sexuales saludables y eviten riesgos de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual?

Historia 2

Víctor y Julia se conocieron en una fiesta. Esa noche ligaron y tuvieron relaciones sexuales. Julia antes utilizaba el anillo vaginal y ahora tiene puesto el parque, aunque hace más de una semana que se lo debía haber cambiado porque se había olvidado. Julia pide a Víctor que se ponga el preservativo pero Víctor dice que no porque le resulta incomodo. Julia termina accediendo y realizan la práctica sexual.

Preguntas:

1. Nombra las conductas sexuales que Víctor y Julia llevaron a cabo.
2. ¿Realizaron conductas sexuales de riesgo? ¿Cuáles?
3. ¿Para qué conductas es necesario utilizar medidas de prevención?
4. ¿Qué medidas de prevención utilizó Julia?
5. ¿Qué medidas de prevención utilizó Víctor?
6. ¿Qué consejos le darías para que tuviesen prácticas sexuales saludables y eviten riesgos de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual?

Historia 3

En una fiesta. Esa noche ligaron y tuvieron relaciones sexuales. Julia antes se ponía la inyección anticonceptiva, ahora tiene realizada la ligadura de trompas. Ambos acuden al baño para asearse sus partes íntimas antes de comenzar el acto y Víctor se coloca el preservativo. Previamente al acto sexual, se mantuvieron una conversación sobre el método anticonceptivo que utilizaba ella y de su estado de salud.

Preguntas:

1. Nombra las conductas sexuales que Víctor y Julia llevaron a cabo.
2. ¿Realizaron conductas sexuales de riesgo? ¿Cuáles?
3. ¿Para qué conductas es necesario utilizar medidas de prevención?
4. ¿Qué medidas de prevención utilizó Julia?
5. ¿Qué medidas de prevención utilizó Víctor?
6. ¿Qué consejos le darías para que tuviesen prácticas sexuales saludables y eviten riesgos de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual?

Imagen 10



Imagen 11

ANEXO 11. TEMPORALIZACIÓN FLEXIBLE MES ABRIL ASOCIACIÓN VALE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SALIDAS	AUTONOMÍA	MASAJE	MÚSICA	AUTOGESTORES
TIEMPO ORGANIZACIÓN	GESTORES	VIVIENDA	MASAJES	SALIDA
COORDINACIÓN	COORDINACIÓN	PASEO	OCIO	INDIVIDUAL
HHSS	RADIO	CAPACITACIÓN	SALIDAS	SENDERISMO
VIVIENDA	SALIDA	SALIDA	ARTES ESCÉNICAS	HHSS
MULTISENSORIAL	DEPORTE	COGNITIVOS	BARRO	AERÓBICO
MÚSICA	SENSORIAL	JABÓN	VIVIENDA	CHI KUNG
AERÓBICO	COCINA	INDIVIDUAL	CINE	COCINA
GUADALINFO	COGNITIVOS	SALUD	GUADALINFO	RADIO
BARRO	JABÓN	CHI KUNG	DEPORTE	

ANEXO 12

Fecha:

Nombre del/la usuario/a:

Edad:

Instrucciones:

Para cada una de las cuestiones, marque con una x la frecuencia del comportamiento en torno a la escala:

S: Siempre; CS: Casi siempre; RV: Rara vez u ocasionalmente; N: Nunca

Para responder, debe considerar los comportamientos efectivos del niño, es decir su comportamiento observable de los últimos meses, evitando hacer posibles inferencias o interpretaciones.

	COMPORTAMIENTO	S	CS	RV	N
1	Entiende las necesidades de otras personas.				
2	Tiene la capacidad de colocarse en el lugar de otra persona ante una situación que represente dificultad ayudando si es necesario				
3	Presta colaboración cuando se la solicitan.				
4	Comprende positivamente y con facilidad los sentimientos y las emociones de los demás.				
5	Es amable con las personas que conoce recientemente.				
6	Consuela a otras personas cuando las ve tristes.				
7	Tiene la capacidad para ser generoso con los demás.				
8	Es cooperativo				
9	Se esfuerza por la comprensión de lo que las demás personas le dicen				
10	Participa activamente en las conversaciones				
11	Incluye a otras personas en juegos				
12	Propone diferentes ideas al momento de llevar a cabo una actividad				
13	Se aísla cuando se encuentra ante un grupo				
14	Asume el liderazgo en las actividades de juego				
15	Participa en la toma de decisiones en las actividades de juego				
16	Evita ser incluido en actividades sociales				

17	Toma la iniciativa para conocer nuevos amigos, presentándose espontáneamente				
18	Inicia una actividad invitando a sus compañeros y aceptando cuando algún compañero desea unirse a esa actividad o juego.				
19	Es socialmente retraído				
20	Prefiere escuchar que participar en las actividades de grupo				
21	Sigue las instrucciones que se le dan				
22	Tiene un manejo adecuado de situaciones cuando estas no salen conforme a lo que esperaba				
23	Cuando se le dificulta una actividad, la realiza nuevamente de forma pausada y contraída.				
24	Sigue las reglas de las actividades				
25	Respeta y espera turnos				
26	Se expresa de un modo agresivo cuando no logra finalizar una actividad				
27	Se muestra persistente con las actividades que comienza				
28	Controla su temperamento ante los problemas a su vez que identifica las causas que iniciaron el problema				
29	Recibe las críticas de manera tranquila				
30	Respeta las instrucciones que se le dan				
31	Actúa de manera tranquila cuando los resultados no son los esperados				
32	Asume el rechazo positivamente				
33	Acepta con respeto las ideas de otras personas				
34	Dialoga pacíficamente con personas que tratan de discutir con él/ella.				
35	Distingue las conductas de amistad a las conductas sexuales				
38	Conoce en que consiste una relación sexual saludable				

39	Pide ayuda y favores cuando los necesita				
40	Afronta correctamente la negación de ayuda o favores de los demás				
41	Tiene la capacidad de iniciar una conversación con un grupo nuevo que no conoce				
42	Le incomoda la presencia de otras personas				
43	Presta atención a las personas que le están hablando				
44	Tiene la capacidad de expresar fácilmente sus emociones y sentimientos ante un grupo				
45	Entabla y termina conversaciones fácilmente				
46	Se muestra inseguro frente a otras personas				
47	Se integra con facilidad en actividades grupales				
48	Conoce lo que es un comportamiento sexual abusivo y sabe como poder reaccionar ante estos así como pedir ayuda si fuese necesario				
49	Tiene conocimientos sobre los métodos anticonceptivos y sus formas de uso				
50	Manifiesta su inconformidad de un modo adecuado				
51	Distingue las relaciones sexuales sanas de aquellas insanas				
52	Saluda, se despide, y muestra amabilidad en el momento de llegar o abandonar un lugar				
53	Establece una adecuada comunicación con los miembros de su grupo				
54	Es seguro en la comunicación de sus ideas				
55	Reconoce cuando es necesario pedir permiso				
56	Cuestiona una acción injusta				
57	Elogia a otras personas y se dice cosas positivas a si mismo				
58	Muestra expresiones de afecto hacia sus amigos				
59	Si se siente mal por alguna razón lo comunica pidiendo ayuda en caso de necesitarla.				
60	Respeto las ideas de sus compañeros				

61	Recibe de forma adecuada el reconocimiento de otras personas				
62	Habla en exceso sobre sí mismo				
63	Muestra conducta de cortesía con otros adultos				

ANEXO 13
ANECTOTARIO

Fecha: ____ / ____ / _____ Alumno/a: _____ Anécdota: _____ _____ _____ Observaciones: _____ _____ _____
--

ANEXO 14
CUESTIONARIO AUTOEVALUACIÓN

➤ Criterios de evaluación de las actividades:
- ¿El número de actividades es el adecuado? - ¿Hemos captado el interés de los usuarios? - ¿Hemos conseguido atender a la diversidad de usuarios? - ¿Ha sido correcto el tiempo de empleo en cada actividad?
➤ Criterios de evaluación de los contenidos:
- ¿Cantidad de contenidos adecuada? - ¿Hemos conseguido plantear los contenidos a partir de los conocimientos previos de los usuarios? - ¿Contenidos suficientemente profundos y adecuados a todas las necesidades de los usuarios?
➤ Criterios de evaluación de la metodología:
- ¿Espacios, agrupamientos, materiales y tiempo adecuados para desarrollar las actividades del proyecto?
➤ Técnicas de evaluación: A través de la observación sistemática.

