



CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

DIMENSIÓN: DESARROLLO PERSONAL

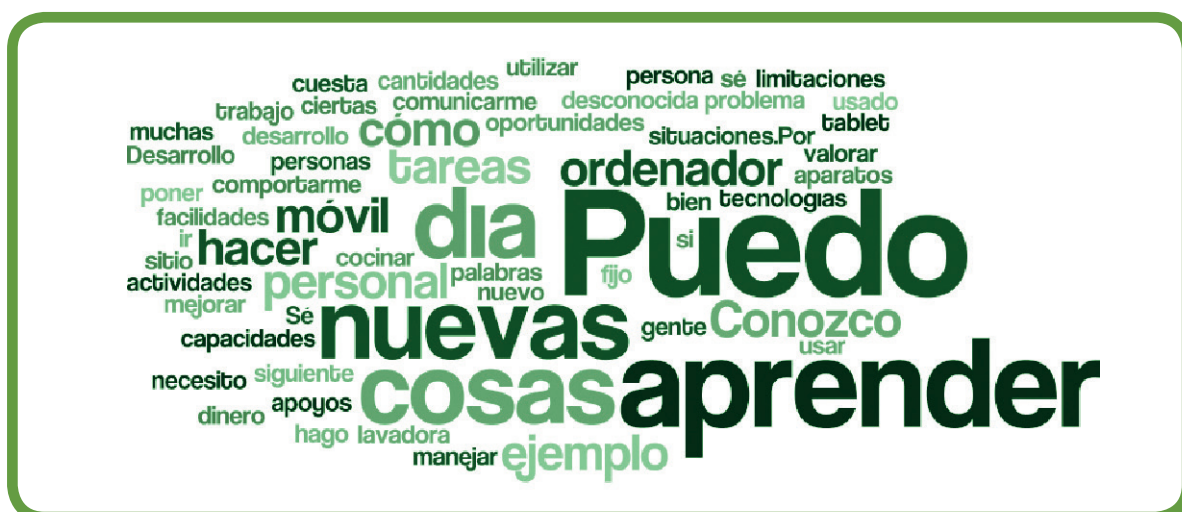
Te proponemos estas preguntas para la reflexión... ¿te animas?

Cuestiones para indagar: ¿qué es el desarrollo personal?

Puedo aprender cosas nuevas como, por ejemplo, utilizar un ordenador o el móvil, cocinar, poner una lavadora, ir a un sitio nuevo o palabras que no había usado antes. Tengo los apoyos, oportunidades y facilidades que necesito para aprender.

Para valorar cómo es mi desarrollo personal, me fijo en lo siguiente:

- Conozco las cosas que me cuesta hacer en mi día a día: limitaciones.
- Conozco las cosas que hago bien en mi día a día: capacidades.
- Puedo usar móvil, ordenador, tablet y otros aparatos: nuevas tecnologías.
- Puedo manejar el dinero en ciertas cantidades.
- Puedo aprender cosas y actividades nuevas.
- Puedo aprender nuevas tareas en el trabajo.
- Puedo comunicarme con otras personas.
- Sé cómo comportarme en muchas situaciones, por ejemplo, sé qué hacer si tengo un problema o cuando estoy con gente desconocida.



Cuestiones para ponerte en mi lugar: ¿qué pensamos y sentimos algunas personas con discapacidad intelectual?

“Me gustaría que me suban la categoría en el trabajo. Trabajar en lo que me gusta. Me hubiera gustado ser marino... pero no he podido ir a la universidad a estudiar. Me hubiera gustado tener una carrera pero no tuve la capacidad”.



“Ahora vivo con mis compañeros en el piso y me gustaría vivir con mi pareja. Me motiva convivir con las personas, el apoyo de los profesionales, etc. Nos repartimos las tareas; planchar, cocinar, limpiar, etc”.

“Tengo muchos sueños, no acabaríamos nunca. Sueño, por ejemplo, que me toque la lotería. Tener un piso nuevo. Hay otros sueños que no he conseguido cumplir. Hay algunos sueños inalcanzables pero yo los sueño”.

“Hemos conseguido muchos objetivos: viajar solos, sacar el carnet de conducir, obtener el certificado escolar... Ha sido bastante complicado”.

Cuestiones para reflexionar: ¿qué piensas tú?, ¿qué sientes tú?

Y ¿cuáles son tus sueños? ¿Se parecen a estos que compartimos? ¿Cómo te relacionas con tus sueños? ¿Qué te ayuda a ponerte en marcha para alcanzarlos? ¿Cómo acompañas a otras personas en sus propios sueños?



Cuestiones para compartir: ¿qué piensan otras personas?, ¿qué sienten?

Tania Pereda, psicóloga de Gorabide, nos explica sobre la Planificación Centrada en la Persona, como vía de desarrollo personal:

El plan centrado en la persona (PCP) es una herramienta que nos sirve para la identificación de objetivos de acuerdo con la valoración de metas vitales deseables para la persona y en función de sus necesidades de apoyo. Es un proceso que nos garantiza el protagonismo de la propia persona en su plan. Además, favorece que la familia también tenga un lugar y se posibilite su participación. Creo que el PCP nos está ayudando a transformar el cómo entendemos las relaciones de ayuda, a resituar nuestros valores y creencias como profesionales de lo que es bueno para el otro y a diseñar nuevos escenarios en las organizaciones. El PCP nos abre a la posibilidad del crecimiento personal y el empoderamiento. Nos ayuda a diseñar proyectos de vida que hagan vibrar a cada persona, que despierten sus sentidos y pongan un sello propio a su realidad y a su imagen de futuro.

Como profesional me siento privilegiada pudiendo acompañar a personas en el descubrimiento de cuál es el propósito de su vida, o cuáles son sus metas e ideales; pudien-



do abrir espacios donde la persona pueda soñar sin sentirse juzgada, donde puede darse una escucha auténtica dejándome llevar por lo que diferencia y hace única a cada persona.

El PCP es una herramienta válida para todas las personas. No sólo las palabras contienen información. Estando atenta, observando, una descubre la información que contiene el silencio, una mirada, o las respuestas de contacto o huida. Una puede aprender lo que sin palabras el otro desea o captar lo que es importante para ella navegando a través de su historia vital, recopilando recuerdos, reconociendo a su familia, sus relaciones y aquellos entornos donde se ha desarrollado la persona y aún pueden evocar emociones.

El PCP puede partir de grandes metas o muchas veces, de pequeños grandes cambios que desea la persona. Y así, tanto las metas como los apoyos, se van concretando en objetivos que se desgranán en planes de trabajo que acercan a la persona, poco a poco, a lo que verdaderamente le hace vibrar y sintonizarse con una vida digna de ser vivida.

Tus conclusiones personales:

Area for writing personal conclusions, featuring a large green rounded rectangle with horizontal dotted lines.